№9 вересень 2021 р. Всеукраїнська інформаційна газета

Майстер-Клас

Вітаємо з перемогою!

Колектив академії щиро вітає
Валентину Василівну Нечипоренко
з перемогою на виборах
та обранням на посаду ректора.

Інклюзія діє: на Кіровоградщині з початку року 28 осіб з інвалідністю пройшли професійне навчання

Продавець продовольчих та непродовольчих товарів, бухгалтер, оператор комп'ютерного набору, перукар, оператор лінії у виробництві харчової продукції (перероблення фруктів, овочів, олієнасіння та горіхів) та ін. – такі професії здобули цьогоріч особи з інвалідністю за підтримки служби зайнятості Кіровоградщини.

Так, протягом січня – серпня 2021 року за направленням центрів зайнятості області професійне навчання проходили 28 осіб з інвалідністю з урахуванням рекомендацій індивідуальних програм реабілітації. Для організації професійного навчання осіб даної категорії використовувалась база 5 навчальних закладів та 13 підприємств області.

За груповою формою у навчальних закладах проходили навчання 15 осіб.

Крім того, з метою адаптації на робочому місці та набуття практичних навичок для осіб з інвалідністю регулярно організовується професійне навчання безпосередньо на виробництві. Цьогоріч 13 осіб з інвалідністю пройшли навчання на підприємствах області й по закінченню були успішно працевлаштовані.

Кіровоградський обласний центр зайнятості

Проведено просвітницький захід «Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю» для спеціалістів ПФУ в Херсонській області

Регіональний координатор взаємодії з громадськістю Уповноваженого Верховної Ради України із прав людини в Херсонській області Оксана Тропіна провела просвітницький захід «Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю» для спеціалістів Пенсійного фонду України регіону.

Оксана Тропіна пояснила на прикладах визначення інвалідності, що має велике значення у спілкуванні, постановці цілей, розробці стратегій і планів, зміні соціальної політики.

Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю підтримує і пропагує соціально-правову модель інвалідності, визнаючи її як правову проблему – визнає осіб з інвалідністю як правовласниками, так і суб'єктами прав людини на рівній основі.

Учасники обговорили поняття стигми, дискримінації, мови ворожнечі. Наголосили на томуё що етика спілкування посідає одне з основних місць поряд з архітектурною доступністю. Також було розглянуто питання, з якими часто звертаються громадяни до регіонального представництва Уповноваженого Верховної Ради України із прав людини та Пенсійного фонду України.

Секретаріат Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини

В Україні запустили Telegram-канал з вивчення жестової мови

Громадська організація "Відчуй" у партнерстві з Visa створила Telegram-канал з вивчення української жестової мови.

На каналі "Жестова мова разом з "Відчуй» кожен може долучитися до безкоштовних онлайн-уроків.

Тут доступні заняття з викладачем у Zoom, швидкі тести на знання жестової мови й навіть уроки для дітей від 6 років.

"Компанії стають все більш інклюзивними та беруть на роботу нечуючих професіоналів. З ними не треба шукати спільну мову, адже вона відома всім — це жестова мова. Її знання є важливою навичкою незалежно від того, в якій сфері ви працюєте і чи працюєте взагалі, адже нечуючу людину можна зустріти де завгодно, — говорить керівниця ГО "Відчуй" Людмила Пишна. — До того ж ми прагнемо показати, що професійність і успішність людини не залежить від інвалідності, віку чи будь-яких інших обставин".

Також у межах проєкту організація випустила відео, де нечуючі люди різних професій спілкуються з колегами жестовою мовою, які її вивчають.

«Практичні аспекти впровадження положень Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю»:

на Хмельниччині проведено онлайн – заняття для представників центральних органів виконавчої влади

Провідним спеціалістом відділу регіонального представництва в центральних областях Секретаріату Уповноваженого Верховної Ради України із прав людини Оксаною Шейгец, за сприяння Хмельницького регіонального центру підвищення кваліфікації, в межах укладеного на регіональному рівні Меморандуму про співпрацю, проведено онлайн-заняття «Практичні аспекти впровадження положень Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю» для представників центральних органів виконавчої влади. У ньому взяли участь 29 осіб.

Оксана Шейгец ознайомила учасників заходу з основними положеннями Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю. Зазначила, що впровадження положень Конвенції в національне законодавство та виконання цих положень залишається однією зі стратегічних цілей державної політики в сфері захисту прав осіб з інвалідністю. Адже створення суспільного середовища рівних можливостей для осіб з інвалідністю та їхньої інтеграція в суспільне життя, переосмислення поточних соціальних послуг для створення системи підтримки, забезпечить суспільну активність та незалежність цих осіб.

Доповідачка зосередила увагу слухачів на керівних принципах, які лежать в основі Конвенції, та на загальних зобов'язаннях держав-учасниць на забезпечення й заохочення повної реалізації всіх прав людини й основоположних свобод всіма особами з інвалідністю без будь-якої дискримінації за ознакою інвалідності.

Окремо Оксана Шейгец зупинилась на зобов'язаннях, які покладені на держави – учасниці щодо забезпечення ефективного доступу осіб з інвалідністю до правосуддя, освіти, отримання послуг у сферах медицини, освіти, культури та зайнятості.

Навела приклади порушень права на доступність осіб з інвалідністю, які були виявлені під час проведення моніторингових візитів до органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування на Хмельниччині, а також які зазначені у щорічній доповіді Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини за 2020 рік.

Учасників було поінформовано про завдання та заходи Національного плану дій з реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю на період до 2025 року, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України 07 квітня 2021 року №285-р., виконання якого покладено на центральні, регіональні органи виконавчої влади та органи місцевого самоврядування в межах своїх повноважень.

Секретаріат Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини

З 10 по 30 вересня у Харкові пройде **фестиваль ІнклюзіON-Пазл 2021**

З 10 по 30 вересня у Харкові — знакова подія: фестиваль ІнклюзіON-Пазл 2021, який проводиться за підтримки Фонду Фрідріха Еберта в Україні в партнерстві із Департаментом культури і туризму в Харківській області. Фестиваль включає інклюзивні події-супутники, що реалізуються в партнерстві з громадськими організаціями, за підтримки Українського культурного фонду та програми Incultur DRA.

Дії допомагають зрозуміти важливі сенси. Пазли є однією з однією з найдоступніших іграшок, що розвивають логічне мислення. Інклюзія — це комплекс дій, втілення яких розвивають наше суспільство, а в основі цих дій лежить логіка прав людини.

Метою фестивалю ІнклюзіON-Пазл 2021 є активізація місцевої громади, державних інституцій та бізнесу для вирішення проблем безбар'єрності міського середовища, формування культури інклюзивного спілкування, обмін досвідом та сприяння розвитку інклюзивних ініціатив у місті Харків та в Україні.

В програмі ІнклюзіON-Пазл 2021 заплановано експертні обговорення, просвітницькі акції, освітні тренінги з тематики інклюзії, презентації інклюзивних продуктів в музеях, проєктів неформальної освіти, творчих програм, які:

- сприяють видимості дітей з інвалідністю та їхніх родин та створенню доступних просторів;
- поширюють знання про кращі українські та зарубіжні практики щодо організації роботи з родинами дітей з інвалідністю та забезпечення прав останніх;
- створюють умови для отримання родинами дітей з інвалідністю базових навичок з розуміння прав людини, основ адвокації, інформації про власні права та пільги, а також алгоритми дій;
- відкривають суспільну дискусію про роль місцевої громади в усуненні бар'єрів, що стоять перед родинами дітей з інвалідністю у різних сферах суспільного життя.

У фокусі уваги ІнклюзіON — діти з інвалідністю, батьки дітей з інвалідністю та змішані сім'ї з дітьми з інвалідністю.

Пресконференція відбудеться 10 вересня у медіа-центрі «Время» о 12:00, де відбудеться презентація фестивалю та зустріч з організаторами і експертами.

ТАМ, ДЕ ПАНУЮТЬ ТЕПЛА ДОВІРЛИВА АТМОСФЕРА, ТОЛЕРАНТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО БУДЬ–ЧОГО ТА ЧУЙНІСТЬ – ТАМ ШЛЯХ ДО РОЗУМІННЯ І ДОБРА..

ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОГО СЕРЕДОВИЩА

Толерантність – це саме те, чого так не вистачає сьогодні людям: терпіння, терпимості, розуміння, дружнього ставлення, адекватного сприйняття. Чудово розуміючи, що ми всі різні і потрібно приймати іншу людину такою, якою вона є, ми не завжди поводимося коректно й адекватно. Важливо бути терпимим одне до одного, що дуже непросто.

Толерантність… Майже кожного дня ми зустрічаємося з цим поняттям, але не всі можуть або хочуть проявляти це почуття, тож потрібно разом попрацювати над цією проблемою, щоб кожен взяв для себе щось цікаве та корисне.

Встановлення толерантних відносин – важливе завдання сучасного суспільства. І від того, як воно буде вирішене, залежить наше майбутнє. А оскільки все починається з дитинства,то першочерговим завданням школи є здійснення програм виховання, що направлені на формування в учнів доброго ставлення до людей.

Інклюзія в дії

Швидке зростання чисельності людей з особливими потребами, а їх сьогодні майже 3 млн на 46 млн. населення, в нашій державі призводить до виникнення низки проблем, пов'язаних із їхньою соціалізацією, зокрема з освітою та подальшим працевлаштуванням. У країні розпочато навчання цих дітей в загальноосвітньому просторі з метою реалізації основних положень Конвенції ООН про права дитини, Всесвітньої декларації про захист і розвиток дітей та Національних програм щодо соціально-педагогічної підтримки дітей з особливостями психофізичного розвитку і їхніх батьків. Воно здійснюється за двома напрямами: перший ? інтегроване навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку в умовах загальноосвітньої школи, другий – інклюзивне навчання, що передбачає спільне перебування дітей з різними порушеннями психофізичного розвитку з їхніми здоровими однолітками. Тому особливе місце сьогодні у системі освіти України займає розвиток інтегрованої (інклюзивної) освіти, яка передбачає спільне навчання дітей з особливими потребами разом зі здоровими учнями.

Всі охоче йдуть до школи, але…

Діти охоче йдуть до школи, вони мріють про великі досягнення та успіхи, хочуть навчитися добре читати, писати, творити добро. Але не всі вони можуть навчатися в школі, не всі можуть сидіти за партами, слухати вчителя, відповідати біля дошки, спілкуватися з товаришами, вирішувати проблеми шкільного життя. Це діти, що мають певні проблеми, пов'язані зі здоров'ям, емоційно-вольовою сферою та особистісним розвитком.

Чи доводилось вам бачити оченята цих дітей? В них невимовний сум, біль, розпач. Але разом з тим і надія, мрія, бажання ствердитись у житті.

Якою б школа не була – з визначеним статусом чи загальноосвітня – на всіх рівнях вона повинна розвивати індивідуальні можливості учнів, формувати толерантне середовище у колективі, дух вільного та незалежного мислення і випускати в життя людей, здатних застосувати свої знання, людей, які впевнено і компетентно мають ствердитись у життєвому просторі.

В. Сухомлинський про особистість

Видатний педагог-гуманіст В. Сухомлинський особливу увагу звертав на специфіку роботи з дітьми, із заниженою здатністю до навчання, тобто дітей з особливими потребами. З такими дітьми треба працювати тонко, делікатно, з індивідуальним підходом. Ці діти не повинні відчувати своєї неповноцінності. **Таких учнів В. Сухомлинський вважає найтендітнішими, найніжнішими квітами в безмежно різноманітному квітнику людства, адже не їхня вина в тому, що вони прийшли до школи кволими, з недостатньо розвиненою здатністю до розумової праці.**

Дитину потрібно сприймати такою, якою вона є, будь-яка спроба змінити щось в її природі є насильством над нею і в цьому виявляється негуманність педагогічного підходу.

Коли проблема толерантності набуває особливого значення

У зв'язку з розвитком у нас в країні інклюзивної освіти, в рамках якої відбувається включення дітей з особливими освітніми потребами і дітей-інвалідів в загальноосвітнє середовище і адаптація в ньому – проблема толерантності набуває особливого значення.

Кожна дитина є особистістю, котра має свої особливості, і саме такий підхід має право на життя. Відтак тільки в інтегрованому середовищі є можливою взаємна толерантність: діти з особливостями розвитку отримують підтримку і реальне прийняття суспільством, що значно збільшує їх здібності та можливості. Здорові однолітки в інтегрованому середовищі з більшим ступенем ймовірності виростуть більш толерантними, з більш адекватною самооцінкою і менш тривожними й агресивними.

Виховання в дусі толерантності в інтегрованому (інклюзивному) середовищі загальноосвітнього закладу має бути спрямованою на протидію впливу, що викликає почуття страху, жалю чи відчуження стосовно до інших.

Інтегрована / інклюзивна освіта, яка набуває обертів в освітньому просторі нашої держави, дає змогу не лише отримати освіту для дітей з особливими потребами й організовувати спільне навчання, а й сформувати культуру стосунків, завдяки створенню «здорових» взаємин між дітьми незалежно від фізичних, психологічних, соціальних та інших відмінностей. Тому впровадження інтегрованої / інклюзивної освіти у загальноосвітні навчальні заклади дозволить створити модель освітнього процесу, що базуватиметься на досвіді толерантних стосунків учасників навчально-виховного процесу.

Досягти ефективності педагогічної діяльності з дітьми з особливими освітніми потребами можна лише за умови, що складовою частиною навчального процесу будуть толерантність, справедливість, доброзичливість і повага людей. **«Гуманна місія школи й педагога – врятувати цих дітей, ввести їх у світ суспільства, духовного життя, краси повноцінними й щасливими», ? наголошував В. О. Сухомлинський.**

Формування толерантності

Формування толерантності повинне розпочинатися з перших класів школи, так як в даний час для багатьох дітей школа стає першим місцем, де вони можуть і повинні бути членами стабільного колективу однолітків. Для початкової школи проблема виховання толерантності актуальна сама по собі. На цьому життєвому етапі починає складатися взаємодія між 20 - 30 дітьми, які прийшли з різних мікросоціумів, з різним життєвим досвідом і з несформованістю комунікативної діяльності. Для плідного навчання в класі необхідно звести ці суперечності в процесі взаємодії до якоїсь загальної основи. **Ненасильницьке, шанобливе ставлення, гармонізація відносин у класі, виховання толерантності сприяють розвитку співпраці.**

У школах ведеться цілеспрямована робота з формування толерантного середовища: проводяться заходи, свята, які спрямовані на згуртування всіх дітей і підлітків, класні години, присвячені проблемам толерантності.

Формувати почуття толерантності у дітей і підлітків, розвивати їхню здатність до співпереживання і співчуття, довіру, гідність і співпізнання – процес важкий і довготривалий.

Толерантність у всі часи вважалася людською чеснотою, яка передбачає терпимість до відмінностей серед людей, уміння жити, не заважаючи та не порушуючи прав і свобод інших.

Соціалізація дітей з обмеженими можливостями є складною із-за ряду перешкод: найчастіше це негативне ставлення до інвалідів у суспільстві, неприйняття їх однолітками, ізольованість. Ці й інші фактори призводять до того, що такі діти переймаються почуттям власної неповноцінності, непотрібності, що утрудняє їх соціальне самопочуття і входження в суспільство в майбутньому. Ситуація ускладнюється також особливостями поведінки цих дітей, пояснюваними характером вад (занадто голосна розмова, не завжди контрольовані емоції) і певною упередженістю шкільного оточення (учнів, батьків, учителів).

Навчаючись разом із дітьми з особливостями психофізичного розвитку здорові діти бачать, що поряд із ними живуть ті, хто незважаючи на те, що фізично не бачать усіх фарб навколишнього світу, але як яскраво вони бачать фарби нашого життя! І найважливіше те, що у ніякому разі не можна дозволяти зверхнього ставлення до будь-кого із людей, що мають обмежені фізичні можливості. Там, де панують тепла довірлива атмосфера, толерантне ставлення до будь – чого та чуйність – там шлях до розуміння і добра.. І найголовніше: зрозуміти і прийняти один одного таким, яким він є: з усіма перевагами, негативними і позитивними сторонами характеру, складнощами і специфікою Кожна людина є неповторною і унікальною. Бог не створив нас більш чи менш гарними, щасливішими і нещасними, перспективними і безуспішними. Він у своїй мудрості створив усіх рівними! Ось чому кожна людина заслуговує на особливу увагу та сприйняття.

Кожен із нас є даром один для одного!

На жаль, люди з особливими потребами не можуть скористатися цим даром у повній мірі, бо ізольовані в суспільстві, бо воно не може чи не хоче приймати їх такими, якими вони є.

Тому одне із завдань усіх педагогів створити умови для розвитку толерантності через виховання з любов'ю і в ім'я любові, з добротою і милосердям, у дусі миру і поваги до прав людини.

Розбудити в кожній дитині всі чесноти

Відкритість душі, доброта закладені в дитині від природи. Їх тільки потрібно розбудити і вчасно підтримати. Виховання толерантності у дітей – це шлях до гуманізації суспільства, партнерства, співпраці. Для того, щоб реалізувати педагогіку толерантності, вчитель насамперед мусить усвідомлювати цінність інших, працювати в атмосфері взаєморозуміння і співчуття. Тому й виховання починається там, де вихователь ставиться до вихованців із повагою до його особистості, а завершується, коли учень стає справжньою толерантною людиною.

Завдання педагога – вчити спостерігати життя, помічати людську доброту, жертовність, мужність, а також безсердечність, жорстокість, байдужість. Звідси і ознаки толерантної особистості, такі як: терпіння, поблажливість, терпимість до відмінностей, доброзичливість, уміння вислухати інших, не засуджувати інших, стати на їхню позицію, здатність до співпереживання, гуманізм.

Учитель у вихованні толерантності має дотримуватися «власних заповідей»:

стримувати свої емоції;
вміти вислухати дитину;
вірити у своїх учнів;
тактовно підтримувати бесіду;
стимулювати власну думку.

Закласти основи толерантності дітей можна не лише на казкових сюжетах, але й літературних

Адже книги є найважливішим засобом залучення дітей до загальнолюдських цінностей, джерелом формування толерантних якостей особистості, яка розвиває їхні естетичні почуття, природні здібності, нахили до творчого мислення.

Література формує розум людини, його волю і психіку, його відчуття і людський сильний характер, а саме ? формує особу людини. Уроки літератури ? це територія толерантності, куди може прийти кожен і доторкнутися до сердець інших людей, познайомитися з їхніми поглядами.

Літературний твір як форма пізнання дійсності розширює життєвий досвід дитини, створює для неї духовно-емоційне середовище, в якому органічна злитість естетичних і моральних переживань збагачує і духовно розвиває особистість дитини. Знайомлячись з художньою літературою, учні зустрічаються з такими моральними поняттями, як добро, обов'язок, справедливість, совість, честь, сміливість. З нею пов?язуються великі можливості розвитку емоційної сфери особистості дитини, образного мислення, розширення кругозору дітей, формування в них основ світогляду і моральних уявлень, що так важливо і для дітей з особливими потребами.

Учитель може скільки завгодно декларувати цінність того чи іншого твору, але моральний урок, який юний читач отримує із прочитаного, збагачує його тільки в тому випадку, якщо засвоюється як щось особисте, пережите самим собою, а не відсторонене, нав'язане та моралізоване.

Підсумовуючи вище сказане, можна зробити висновок: толерантне середовище – це перш за все гуманні та демократичні стосунки між усіма учасниками навчально-виховного процесу, які базуються на взаємоповазі, взаєморозумінні, готовності до сприйняття людей інших поглядів, звичаїв, традицій; це співробітництво у атмосфері поваги, теплоти, людяності, комфортності; це сформоване вміння сприймати кожного члена колективу як особистість.

Створення такого середовища здійснюється в процесі спільної предметно-практичної діяльності та пов'язаного з нею спілкування дітей і дорослих.

Саме тому ключовим завданням сучасної школи має бути повсякчасне і різнобічне піклування про виховання особистості в дусі поваги до оточення.

Кінцевою метою виховання толерантності має стати розуміння учнями того, що:

1. Всі люди різні – не кращі й не гірші, а просто різні.

2. Потрібно сприймати людей такими, якими вони є, не намагаючись змінити в них те, що нам не подобається.

3. Важливо цінувати кожну людину як особистість, поважати її думки, почуття, ідеї, вірування.

4. Найважливіше завдання кожного – здатність знайти себе, зберегти «власне обличчя» і за будь-яких обставин залишатися собою.

Отже, тільки уміле проектування і реалізація двох складових освітнього процесу – наочно-змістовної і процесуальної – приводять до формування толерантності як найважливішої характеристики в українському демократичному суспільстві. В найбільшій мірі це залежить від педагогічної майстерності учителя-словесника, у тому числі прояву його особистої толерантності в освітньому процесі.

І хочу закінчити свою статтю Притчою про аксакала.

Помирає в одному поселенні старий аксакал. Прийшли до нього люди попрощатися, та й говорять: „Скажи нам, мудрий старий, як вдалося тобі створити такий лад у сім'ї, що всі сини і невістки, дочки і зяті жили разом у мирі та злагоді? Не може вже говорити старий – подають йому папір і олівець, і він довго пише. І коли випадає із рук помираючого аркуш, дуже здивувалися усі – там 100 разів було написано одне слово. Не здогадуєтесь яке? 100 разів було написано слово „терпимість".

Олена ГОНТАР

АКТИВИСТЫ СЛАВЯНСКА НАМЕРЕНЫ ДОБИТЬСЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ КУРОРТА

Неравнодушные люди продолжают отстаивать Славкурорт от «захватчиков» в лице Федерации профсоюзов. Сильная мотивация и ответственность перед людьми с инвалидностью помогают два десятилетия стучать в стены с надеждой пробить двери, считает Надежда Паламарчук.

Известная гражданская активистка и правозащитница на своей странице в Facebook рассказала, что славянские активисты провели сотни встреч и переговоров во всех эшелонах власти, но официального результата по Славкурорту до сих пор нет. Кабинетные чиновники привыкли отдыхать на Канарах, им нет дела до здоровья простых людей. Видимо, без акции протеста не обойтись, констатирует Паламарчук.

Недавно прошла встреча с киевской комиссией «Укрпрофздравницы». Представители лечебно-оздоровительных организаций профсоюзов Украины заявили о подписании всех документов для передачи Славкурорта в собственность государства, однако не знают, кому именно его передать. После того как совместными усилиями «добили» ПФУ, следует ехать в Киев и требовать спасение здравницы, заключает автор.

Пост Надежды Паламарчук собрал массу комментариев в поддержку, имеются даже советы по дальнейшей тактике. Так, Людмила Гацук предлагает активистам напрямую обращаться к президенту для решения вопроса. Виктория Назаренко отмечает настойчивость команды защитников Славкурорта в спасении уникальной здравницы для лечения тысяч людей с ограниченными возможностями. Она призывает ехать в столицу и верит в массовую поддержку неравнодушных украинцев. А Татьяна Мовчан пишет, что у людей уже кончилось терпение «видеть этот беспредел». Инвалиды из разных регионов страны готовы «идти на Киев» ради возрождения санатория «Славянский».

Активисты Славянска намерены добиться возрождения курорта.

«Хотелось вершин достигать»: история знаменитой пары танцоров на инвалидных колясках из Славянска

Снежана Керничная – наша главная героиня, которая вместе со своим мужем является победительницей международных чемпионатов по спортивным танцам на колясках.

Мы продолжаем рассказывать истории выдающихся жителей Славянска. В этот раз речь пойдет о семье Снежаны и Владимира Керничных, которые многим жителям Славянска известны как талантливые танцоры на колясках.

За их плечами уже много побед на международных чемпионатах и кубках. Так, в 2019 году на чемпионате мира по спортивным танцам на колясках в городе Бонн, в котором участвовали 360 участников из 26 стран, пара стала серебряным призером в программе «DUO STANDARD class 1», бронзовым призером в программе «DUO LATINA class 1» и четвертым в программе «DUO FREESTYLE class 1».

В ноябре 2018 года на чемпионате Европы в городе Ломянки семья Керничных завоевала золото в программе Duo Latina class 1, серебро в программе Duo Standart class 1 и бронза в программе Duo Freestyle class 1.

Ранее, в мае того же года, проходил международный турнир во Франкфурте-на-Майне. Дуэт Владимира и Снежаны Керничных завоевал два комплекта золотых медалей в программах «DUO LATINA 1 class» и «DUO STANDARD 1 class», также Снежана Керничная получила золотую награду в программе «SOLO FREESTYLE» и бронзовую медаль в программе «SINGLE WOMEN 1 class».

Это далеко не все победы и награды семьи Керничных. Но они, как и любые большие достижения, не дались легким путем. Чтоб узнать, как пара достигла таких высот, с чего начиналась их танцевальная карьера, как проходят тренировки, мы побеседовали со Снежаной Керничной.

Детские увлечения и первые пробы в танцах

Когда Снежане Керничной было 10 месяцев, ей сделали операцию по удалению опухоли, поэтому она потеряла возможность ходить, еще не научившись. Врачи давали прогнозы, что ребенок не проживет и года.

«Мне было легче, потому что я не знала другой жизни. Я росла такой, какой была. Знала, конечно, что дети где-то гуляют, в школу ходят. А ко мне приходили учителя домой, чтобы учить меня»

Наша собеседница с детства имела много увлечений. Мама научила её вязать, вышивать. Брат посещал кружки и учил ее – конструирование самолетиков, вырезание, выжигание. Писала стихи, пела, делала канзаши из лент. Позже выучилась на вышивальщицу, получила 4 разряд. Поступила в Краматорске в университет имени Бугая, получила высшее образование. В 2009 году участвовала в первом конкурсе для девушек на колясках и стала первой мисс Краса. Владимир Керничный до танцев занимался баскетболом и тяжелой атлетикой – поднимал штангу.

Как-то раз, когда Снежана проходила лечение в санатории Славянском, там устроили конкурс для девушек на колясках. Тогда она первый раз попробовала себя в танцах, партнером был парень, посещавший местную танцевальную студию.

«Я до этого всегда танцевала на дискоте-

ках. А тогда мы первый раз поставили танец под песню из фильма «Титаник» партнера звали Руслан»

Потом Снежана узнала, что есть такой вид спорта как танцы на колясках, что в Бахмуте (тогда еще Артемовске) есть чемпион Артур Радковский. С ним наша героиня познакомилась, когда тот приехал в Славянск на соревнования.

«Сказала, что хочу танцевать. Он сказал: «Приезжай». На тот момент у нас был тренер в Артемовске, и к нему я ездила на тренировки».

Позже, будущий муж Владимир тоже тренировался в Бахмуте – у него тогда была другая партнерша, и со Снежаной они не танцевали. Тренироваться в паре начали после возвращения в Славянск, пробовали ставить простые номера для фестивалей и концертов. Потом у них появился тренер, Алена Харченко, и они стали заниматься серьезно, готовиться к соревнованиям. Вместе они танцуют уже 10 лет. А первое знакомство супругов произошло в Крыму, в Саках 12 лет назад – там тоже есть санаторий, подобный Славянскому.

Занятия в Славянске

Первое время занятия проходили в клубе «Марафон» в микрорайоне Артема. Поначалу тренироваться приходилось на стяжке, поверх которой был кинут линолеум – хотя это, признавалась собеседница, было очень тяжело. Иногда тренировки проходили в санатории Славянском.

С самого первого дня, когда ездить приходилось еще в Бахмут, танцовщица готовилась к участию в чемпионате Украины. Это был 2005 год. Там она вместе с партнером заняла второе место. Изначально цель была не просто танцевать ради увлечения, а соревноваться с другими.

«Стремилась, хотелось вершин достигать»

Сейчас занятия проходят в спортивном центре для людей с особыми потребностями «Стимул для життя» по улице Торской, 4. Он был открыт за счет гранта от агентства ООН по делам беженцев «UNHCR», который изначально писали для клуба «Марафон». Но выяснилось, что «Марафон» нельзя отремонтировать по всем требованиям, да и само помещение находится в подвале жилого дома. Поэтому стали искать новую локацию.

В центре проводят занятия теннисом, танцами, тренировки на тренажерах, кружки для детей. «Стимул для життя» открыт для всех людей с ограниченными возможностями, переселенцев, молодежи и людей пожилого возраста, которые хотят вести активный образ жизни.

Соревнования, чемпионаты, турниры и кубки

Семейная пара состоит в сборной Украины по спортивным танцам на колясках. Поскольку сборная очень большая, её делят на две части. И в течение года Керничные обязательно должны потанцевать на международном турнире, чтоб набрать определенное количество очков и быть допущенными дальше. Нужны очки для того, чтоб попасть на чемпионат мира (раз в два года), кубок мира (раз в два года), чемпионат Европы. Чемпионат мира и Кубок мира отличаются количеством участников.

Тренировки проходят три раза в неделю по два-три часа. Перед каждым соревнованием они с тренером едут на сборы в Киев. Там делятся опытом, демонстрируют новшества, еще раз «прогоняют» программу. С чемпионата мира 2019 года они привезли второе место.

Что касается впечатлений от других стран, то самые яркие оставила Япония, а конкретно столица, которую наша собеседница без колебаний назвала городом будущего. В Поднебесной пробыли где-то неделю, потому что перелет был сложный, и требовалась акклиматизация.

«Там очень чисто, просто в белых носках можно ходить. Такое впечатление, что тротуары моют с шампунем. Все ремонтируется очень быстро – нет такого, что никому ничего не нужно. Все для всех доступно»

О доступности

Если сравнивать уровень доступности для людей с инвалидностью, то разница между Славянском и городами Европы очевидна. Снежана признается, что в городах, которые им с Владимиром удалось посетить, доступность находится на высоком уровне.

«В Польше очень хорошо с доступностью: весь транспорт доступен, метро доступно: там лифт и пандус пологий двухуровневый – и так на каждой станции. Все тротуары занижены. Могу сказать, какой город в Украине самый недоступный. Это Харьков».

В Славянске за последние лет 10 изменения есть, хотя некоторые места так и остаются без изменений. Одно из таких – клиническая больница (бывшая больница Ленина).

«Да, там есть пандус, ну и что? Мы приехали на первый этаж, а все кабинеты наверху. Раньше на первом этаже была аптека, потом из неё сделали архив. Мы предлагали сделать в этом помещении манипуляционную для пациентов, которые не могут подняться на этажи. Я все понимаю, но это не требует особых вложений. Нас игнорируют..»

Появляются съезды на отремонтированных тротуарах. Одна беда – встречаются такие съезды, как правило, по одному на весь тротуар. И порой приходится «наворачивать круги», чтоб попасть на другую сторону улицы.

Несмотря на все трудности, которые существуют в городе с доступностью, о смене места жительства пара никогда не думала. Снежана говорит, в других городах и странах делать нечего, а здесь все родственники, сын, внучка.

Дальнейшие планы

«У нас все время планы», – говорит Снежана. Ближайшие – на данный момент это чемпионат Украины. Пока что у пары небольшие каникулы, после чемпионата мира. Затем начнется подготовка новых номеров.

Вікторія ПОВЕРЖУК

Учасники з Грузії, Молдови, Німеччини та України разом навчалися підприємництву у сфері сільського туризму для осіб з інвалідністю

Тижневий семінар-практикум за проєктом ERTSYD2 «Підприємництво у сфері сільського туризму для осіб з інвалідністю», організований громадською організацією Товариство «Зелений хрест», відбувся у Брюховичах.

Участь у ньому взяли представники чотирьох країн – Грузії, Молдови, Німеччини та України. Вони вивчали успішні практики у сфері сільського туризму. А за підсумком курсу складали й презентували власні проєкти.

Зокрема учасники із Грузії запропонували облаштувати в їхньому селі, за 100 км від столиці Тбілісі, громадську будівлю. За задумом у ній мають розміститись готель та крамниця, доступні для осіб з інвалідністю. Також там мають облаштувати скеледром для місцевих дітей та туристів.

Організатор семінару, керівник товариства «Зелений хрест» Олександр Волошинський, разом із заступником начальника управління туризму та курортів Львівської ОДА Тарасом Лозинським вручили учасникам проєкту дипломи.

«Перш за все бажаю кожному з вас успіху в започаткуванні успішної справи, – сказав Тарас Лозинський. – Ви знаєте, туризм – це та галузь економіки, яка приносить не тільки прибуток, а й неймовірні емоції, а «зелений туризм» – той вид, який ще й передає колорит місцевості, її культурні надбання, історію гастрономічних особливостей. І хто усе це може краще продемонструвати за місцевих жителів? Тому хай усе вдається!».

За словами Олександра Волошинського, найголовніше завдання навчання – показати особам з інвалідністю, що вони можуть бути не тільки споживачами, а й надавачами послуг в сфері сільського туризму.

«І тут ми говоримо не лише про послуги проживання, а й харчування, навчання традиційних ремесел чи будь-якій іншій, притаманній для сільської місцевості, діяльності», – акцентував пан Волошинський.

Учасники навчання також мали можливість відвідати сільську садибу пана Ярослава Кузя в селі Стрілки. Вона повністю адаптована для потреб осіб на візках як всередині будівлі, так і на прилеглій території, в якій господар завжди радий гостям.

«Учасникам з інвалідністю було цікаво дізнатись, які перші кроки необхідні для початку діяльності в сфері сільського туризму, як себе рекламувати та готувати усю родину до прийому гостей, часто з відмінними від їхніх традиціями та уподобаннями», – додав організатор семінару.

Проєкт ERTSYD2 фінансується програмою Erasmus+, за підтримки Львівської обласної державної адміністрації.

ПО ЛАЗУРНОМУ КОЛЬЦУ ТУРЦИИ

Благодаря климату и природным условиям Турция входит в топ самых популярных туристических стран мира. В Турцию мы ездим регулярно — то на отдых, то пожить на несколько месяцев. В сумме за последние пять лет мы провели в Турции полтора года. Бывали на известных курортах и в нетуристических местах, много общались с туристами и местными жителями. И сегодня хотим ответить на один из главных вопросов для всех туристов: стоит ли сейчас отдыхать в этой стране. С приходом в наш мир злейшего существа по имени коронавирус сказочные места Турции не померкли, а наоборот, манят и притягивают, чаруют. Вот несколько таких жемчужин, которые покорят вас с первого раза.

Памуккале– хрустальная сказка

Памуккале – это неповторимое чудо природы, это белоснежные горные террасы, по которым стекает горячая минеральная вода. В античные времена люди находили здесь исцеление от различных заболеваний. Памуккале–один из самых красивых и посещаемых природных памятников в Турции, здесь и поныне хорошо сохранились римские бани, древний амфитеатр, знаменитый источник, в котором некогда купалась прекрасная Клеопатра. Ценность и привлекательность этого источника заключается в том, что он наполнен минеральной газированной водой, которая, по преданиям старины глубокой, обладает омолаживающим и успокаивающим действием, что особо привлекательно для дамской половины туристического населения.

В разгар сезона сюда ежедневно приезжают сотни автобусов с туристами практически со всех курортов страны. Что нужно знать о достопримечательности, чтобы не было жаль потраченных на поездку денег.

Почему именно Памуккале?

Памуккале с турецкого переводится как «хлопковый замок». Наверняка, каждый из вас видел фотографии белоснежных бассейнов с нереально голубой водой. Это и есть Памуккале. Кристальные бассейны – травертины – образовались на склоне холма, благодаря стекающей вниз насыщенной кальцием воде. Тысячи лет кальций оседал на поверхности, и в итоге образовался по-настоящему неземной ландшафт. Создается впечатление свежевыпавшего снега среди жаркого лета.

Памуккале – не просто красивое место, но еще и геотермальный курорт. Температура воды здесь около 36 градусов по Цельсию, а на отдых «на воды» сюда приезжали за две тысячи лет до Рождества Христова. Поэтому в окрестностях полно античных памятников.

У каждого любознательного человечка возникнет вопрос, где же это находится?

Памуккале находится в провинции Денизли на юго-западе Турции. Ближайший крупный город – Денизли, от которого до Памуккале 18 км.

Это ближайшее расстояние к чуду чудесному. Можно сюда добраться и из других мест. От Анталии до Памуккале по автодороге около 240 км, от Кемера – 280 км, от Алании – почти 400 км, от Бодрума – 245 км, от Мармариса – около 200 км, а от Фетхие – около 230 км. Из Стамбула до Памуккале далеко – более 650 км.

Как туда попасть?

Самый простой вариант посетить Памуккале – купить экскурсию. Они продаются в любом турагентстве во всех курортных городах (из Анталии, из Бодрума, из Аланьи). Если вы отдыхаете в Турции по путевке, то ваш гид обязательно предложит вам экскурсию в Памуккале. Поездка обычно занимает целый день. Но учитывая время на дорогу, в самом Памуккале вы будете максимум 4-5 часов, а остальное время проведете в пути.

Если групповая экскурсия не ваш вариант, то добраться до Памуккале можно самостоятельно на рейсовом автобусе. Они отправляются с автовокзалов многих прибрежных городов. И хотя этот вариант почти не отличается от группового трансфера, в этом случае вы не привязаны к группе и можете задержаться в Памуккале подольше, а то и на несколько дней. Автобусы приходят на автовокзал города Денизли, оттуда непосредственно до Памуккале можно добраться на маршрутке.

Но самый удобный вариант для визита в Памуккале – арендованный автомобиль. Мне вообще кажется, что это самый лучший вариант для путешествия по Турции: дороги в стране отличные, движение не интенсивное, указатели понятны. К тому же, так можно посмотреть много других достопримечательностей страны. Да, рядом чудом расположен городок Памуккале, который практически полностью живет за счет туристов: тут полно гостиниц, кафе и магазинчиков для путешественников. Поэтому забронируйте номер в отеле (можно даже с видом на травертины) и живите сколько хотите, наслаждаясь видом на «хлопковый замок».

Есть ли очереди на вход?

В подобных местах всегда есть очереди, а Памуккале – суперпопулярное место в стране, куда гости приезжают практически со всей Турции. Так что в разгар сезона очереди на входе могут быть. Самый большой наплыв около 10 утра, когда съезжаются автобусы с туристами со всех курортов.

Есть там небольшая, но серйозная особенность: после входа в парк вам придется минут 20-25 идти в гору по этим самым белым кальцевым отложениям. А так как ходить в обуви по ним запрещено, то придется идти босиком (и детям тоже). Это не проблема, если вы приехали летом, но если вы посещаете Памуккале зимой,как я, то будет холодно. Более того, с холма стекает вода, которая после выхода на поверхность из-под земли здесь достаточно быстро остывает. В общем, готовьтесь, ноги будут мокрыми холодными и никакие теплые носки вам не помогут.

Кстати, так как Памуккале находится достаточно далеко от средиземноморских курортов, то температура тут градусов на 10 ниже, чем на побережье. И зимой прямо ощущается, что тут «немного зима», а не жара, как на курортах. Так что, если соберетесь в Памуккале зимой – захватите теплые вещи. Если не хотите мочить ноги, то лучше входить в парк с восточного входа – тут вы

уже сразу на холме и карабкаться по травертинам не нужно. Но проблема в том, что идти из города до восточного входа прилично – около 2,5 км, к тому же, в гору. Лучше на такси, довезут, как договоритесь.

Травертины

Как я уже говорила, это кальцевые отложения, которые сформировались тут за несколько веков. Ходить по горе вдоль травертинов можно только по специальному деревянному настилу.

Если вы хотите спуститься на само отложение, то придется снять обувь. Причем, сделать это можно в одном месте, а народу там, сами понимаете.

Поверхность травертин не скользкая, но очень ребристая и ногам может быть не приятно. Поэтому советуют взять носки – в них это не так ощущается.

А где же в травертинах вода?

Когда вы покупаете экскурсию в Памуккале и смотрите на рекламные проспекты, вам показывают вот такие классные картинки этого места – наполненные водой бассейны, в которой отражается Солнце (или Луна). И вы, наверняка, уже представляете, как ляжете в этот бассейн и сделаете свою

лучшую фотку с инфинити-эффектом (эффектом бесконечности).

Простите, но вас ждет облом. Воды в травертинах Памуккале очень мало, а к большинству тех бассейнов, которые заполнены, подходить запрещено. Там же, куда подходить можно, полно народу. В итоге бесконечной будет лишь толпа рядом с вами.

Куда же делась вода? Вода стала заложником популярности Памуккале. Еще в конце 70-х годов прошлого века, когда туризм в Турции только развивался семимильными шагами, турки не особо ценили доставшиеся им природные достопримечательности, и отгрохали прямо на вершине холма с травертинами два отеля, которые снабжались этой самой термальной водой.

Такое вмешательство природа не снесла, и ручеек начал пересыхать. К тому моменту, как турки опомнились, природе был нанесен непоправимый урон – большинство травертин пересохли, а те немногие, что еще наполняются, оккупированы туристами.

Построенные отели снесли, территорию объявили особо охраняемой, но было поздно – на количество воды это не повлияло: бассейны так и стоят пересохшими. Поэтому, мой вам бесплатный совет: все свои завышенные ожидания от Памуккале оставьте в отеле на побережье, чтобы по приезде не разочаровываться. Но это не значит, что от поездки в Памуккале нужно отказаться – поезжайте, точно не пожалеете.

А термальная вода в Памуккале лечебная?

Говорят, что да. Я, конечно, не доктор, но, как мне кажется, все, что натуральное – то для тела хорошо. Утверждают, что вода в Памуккале благотворно влияет на суставы и кожу, лечит варикозы, грибки, ревматизм и что еще. В конце концов, сюда лечиться на воды приезжали еще за 2000 лет до Рождества Христова – уже тогда благотворные свойства воды были известны людям. Так что, будете в Памуккале – окунайтесь, хуже не будет.

И по секрету, в парке есть несколько мест, где народу нет, а травертины с водой есть. К примеру, вот мы нашли такое место. Но, признаю, это не совсем легально – пришлось зайти за ограждение и немного попрятаться от охранников.

Бассейн Клеопатры

Если вы хотите окунуться в лечебную воду в Памуккале и не нарушить правила посещения парка, то лучше всего сделать это в бассейне Клеопатры. Это самый распиаренный термальный источник Турции.

Бассейн находится в центре парка. По указателям найдете – заблудиться невозможно. Бассейн Клеопатры представляет собой резервуар, в котором собирается проточная термальная вода. Он работает и зимой, и летом, потому что постоянная температура воды в 36 градусов позволяет с комфортом окунаться даже зимой. Только учтите, на дне бассейна полно античных колонн, обломков стен, портиков и прочей подобной атрибутики, так что передвигайтесь очень осторожно. И уж точно не ныряйте. Кстати, утверждают, что это реальные обломки колонн храма Аполлона, который разрушился после землетрясения в VII веке н.э.

А вот что выдумка, так это название источника – никакая Клеопатра тут никогда не купалась. Эту легенду (точнее, название) турки придумали еще в середине прошлого века специально для туристов.

За посещение бассейна придется платить отдельно (бесплатно на него можно только посмотреть).

Лазурное путешествие

Приехав издалека к теплому морю, обязательно надо побывать на яхте, которая умчит вас по лазурным волнам в далекое путешествие по заманчивым и таинственным бухтам. У вас есть возможность сделать этот день незабываемым. Вы совершите увлекательную прогулку на самой большой и красивой яхте Кемера вдоль так называемой Турецкой ривьеры с проездом мимо пещеры Корсан, а также с посещением Райской бухты, которая примет вас в свои теплые морские обьятия, поскольку здесь вам предоставится возможность в течение получаса поплавать в кристально чистой воде, в живописных романтичных бухтах, и поверьте, это действительно райское наслаждение, а далее–Античный город Фаселис, вернее его древние руины. После долгих скитаний по морю на яхте вас ожидает вкусный заморский обед и сочные фрукты, изумительное по вкусу мороженое, запакованное в дыне.

Вершиной веселья и релакса станет «Пенная дискотека», где желающим потанцевать под пушкой, выстреливающей гигантскими мыльными хлопьями, полное раздолье. Музыка объединит и подружит всех, невзирая на возраст и ранг. И не беда, что круиз подошел к концу, завтра будет новый день, а значит и новые приключения.

Хамам– турецкая баня

С первого дня вашего появления в отеле на вас откроют охоту чистых дел мастера, вернее их самый главный Мойдодыр. Он разными лестными увещеваниями будет стараться увести вас в сказочный грот, где звонко струится вода, пахнет душистыми травами и мягким обволакивающим паром. Это царство воды и пара. И это ему через какое–то время удается. Вы будете ему очень благодарны, потому что ощутите всю полноту жизни и многогранность ее красок, выходя из грота омовения свежим, как огурчик. Это очищение способствует ровному золотистому загару на вашем пока еще перламутровом теле. Здесь вы пройдете полный обряд духовного и телесного очищения.История турецких бань уходит своими корнями в глубокое прошлое, когда баней пользовались только падишахи и их приближенные. А сейчас каждый турист–падишах, к его светлейшим услугам–Сауна, Парилка, Пенный массаж, Арома массаж, Маска на лицо, аквариум с умными рыбками, которые хорошо почистят вам пяточки до зеркального блеска.

Василь ГОРПИНИЧ

“ЩАСТЯ, КОЛИ ЧУЄШ ГІМН ПІСЛЯ ВИСТУПУ”:
інтерв’ю з паралімпійським тренером Віктором Лисом про перемоги, поразки та емоції

Віктор Лис родом із Одещини, але вже давно живе у Бахмуті. Тут він виховав не одне покоління легкоатлетів, тренував паралімпійську збірну. А тепер готує до змагань чотирьох чемпіонів. Один із них — Микола Жабняк — завоював на цій Паралімпіаді “срібло”. Про цьогорічні змагання, враження від них та досвід тренування паралімпійців Віктор Лис розповів в інтерв’ю.

— Коли Ви визначилися, що хочете пов’язати майбутнє зі спортом?

Я почав займатися спортом із дитячого віку, десь із 10 років. Займався різними видами спорту: боротьбою, боксом і легкою атлетикою. Був чемпіоном-призером обласних та всеукраїнських змагань у різних видах спорту. А на час вступу до інституту я вже повністю сформувався як легкоатлет. Тоді почав займатися багатоборством. Потім виконав нормативи, й мені надали звання майстра спорту СРСР з багатоборства.

— Чому саме легка атлетика?

В мене були здібності до багатьох видів спорту, але я дуже любив багатоборства. В мене виходило добре стрибати у довжину, у висоту, метання, штовхання. Це як раз ці напрямки, в яких я вже був чемпіоном у багатьох змаганнях. І коли я вступив до інституту, в мене була спеціалізація “легка атлетика”. Тоді я вже остаточно визначився з цим видом спорту. Тому що він різноманітний, він не потребує якихось екстремальних умов. Легка атлетика — це свіже повітря, це бігові доріжки.

— Хто вас надихав?

Мені, можливо, дуже пощастило в житті, тому так і склалась кар’єра тренерська. Я тренувався у таких великих та відомих тренерів, які свого часу підготували олімпійських чемпіонів. Це Борис Михайлович Робулець, який підготував олімпійського чемпіона Авдєєнка (українського стрибуна Геннадія Авдєєнка, — ред.), потім я тренувався у Володимира Яковича Касмана, якого, на жаль, вже немає з нами. Він підготував Миколу Авілова, олімпійського чемпіона з багатоборств. І я в них вчився, можливо, навіть більше, ніж в інституті. Кожну фразу, кожен рух, кожний план тренування я намагався дізнаватися, питав. І завдяки ним досяг певних знань, які дали потім змогу працювати.

— Чи є “рецепт” як стати тренером?

Перш за все, треба любити дітей. По-друге, треба постійно вчитися. На жаль, я бачу таких тренерів, які свого часу здобули якісь знання і на цьому зупинилися — немає розвитку. А на сьогодні стільки змін є і в технологіях, і в методиці підготовки спортсменів. І якщо ти не будеш постійно рухатись, постійно вивчати й працювати над собою, то результатів не буде.

Чому я сказав, що треба дуже любити свою роботу? Це потрібно для того, що зараз не така вже й велика зарплата у тренерів, і багато молодих здатних спеціалістів закінчують навчання і йдуть на інші спеціальності. На жаль, ми дуже багато на цьому етапі втрачаємо тренерів, які могли б досягти гарних результатів. Тому основне — це любити роботу. А результати прийдуть, там вже і категорія вище, і зарплата більша. Але деякий час треба перетерпіти.

— Яка роль тренера для спортсмена? Що входить у його задачі?

Я почав роботу з бази спортивної школи №5. Упродовж 11 років тренерства я там був батьком для своїх дітей. Адже жодний вихідний я не відпочивав. Я їх возив у басейн, возив у ліс, ми смажили картоплю. Літом табором їздили з наметами на Оскол, і вони досі це пам’ятають. Треба жити життям своїх учнів, їхніми інтересами, має бути обов’язковий контакт із батьками.

Тренер має надихати спортсмена, казати, що він здібний, що він може досягти результатів. Він має не ображати своїх спортсменів, підтримувати їх, коли в них не виходить або результат зірвався. Адже часто буває, коли у спортсменів руки опускаються.

Ну і тренер має розуміти, яке у спортсмена життя, які у нього умови проживання, які вдома проблеми. Тут все в комплексі. Не можна так: тренування провів і пішов до себе додому, спортсмен — до себе, і ви більше ніде не перетинаєтесь окрім тренування.

— В яких роках і в яких амплуа Ви були тренером упродовж своєї кар’єри?

Протягом 15 років я тренував дітей дитячо-юнацької спортивної школи. А потім я зустрівся зі спортсменом-паралімпійцем, який звернувся до мене з проханням, щоб я допоміг йому тренуватися. Мені це було цікаво, адже цей спортсмен був досить дорослого віку, а я займався з дітьми. І я до нього міг застосувати всі свої знання, які в мене на той час були. І так сталося, що цей спортсмен, Олександр Мохир, став багаторазовим чемпіоном Європи, світу, двократним паралімпійським чемпіоном, срібним призером. Йому одному з перших в СРСР надали звання заслуженого майстра спорту СРСР. Це дуже талановита людина. Ми понад 15 років працювали як тренер-спортсмен, поки за віковими показниками він не вийшов зі спорту.

Потім був Василь Ліщинський — це перший спортсмен незалежної України, який став чемпіоном Паралімпійських ігор ще в Атланті. Він став багаторазовим чемпіоном Паралімпійських ігор, чемпіоном світу, Європи, рекордсменом. І багато ще таких спортсменів, з якими я працював і ми досягали результатів.

Майже 19 років я пропрацював головним тренером національної паралімпійської збірної. Тобто, на шести Паралімпійських іграх я готував спортсменів, відповідав за них. І збірна команда з легкої атлетики досягала дуже високих результатів

Ну а потім я вже просто не встигав. Роботи багато, мене обрали президентом Федерації легкої атлетики Донецької області, і мені було вже дуже важко все це тягнути. Тому я зупинився на тренерській підтримці спортсменів, яких я готую, і роботі начальником управління.

— При слові “тренер” дехто одразу уявляє суворого чоловіка чи жінку, який/яка кричить на своїх вихованців. Чи суворий Ви тренер? Доводиться кричати на спортсменів?

Знаєте, тренувальний процес — це дуже така тонка матерія. Тут не зовсім правильно пестити й казати: “Який ти молодець, нічого страшного”. Тому педагогічна майстерність тренера полягає в тому, щоб знайти оптимальний варіант відносин зі спортсменом. Бувають і емоції, і крики якісь там, особливо коли спортсмен підводить регулярно. Це звичайні такі людські емоції, і нікуди від них не дітися. Але я вже про це говорив, найголовніше — поважати спортсмена. І він це відчуває. Тренер не повинен ображати свого учня, бо тоді в них ніколи не буде ніяких

відносин, і тандем не складеться. Навіть якщо спортсмен не стає чемпіоном чи рекордсменом, він людина перш за все. Для мене це дуже важливий критерій.

— А чи ображаються спортсмени, коли Ви на них гримаєте?

Вони люди, тому, звичайно ж, ображаються. Особливо тоді, коли не зовсім винуваті. Буває таке, що, як говорять, тренер "наїхав" на спортсмена, а причина поганих результатів — у чомусь іншому. Причини ж різні бувають.

— А до самого себе Ви такий самий вимогливий?

До себе я дуже вимогливий. Для мене робота — це 14-15 годин на добу. Це і робота керівника, і робота тренера. І не важливо: вихідні, не вихідні, святкові чи несвяткові дні — все одно робота. Через це страждає родина, діти, онуки. Тому що батько та дід не приділяв їм так багато уваги, як своїм спортсменам.

— Як виховати чемпіона?

Ну, по-перше, потрібні знання. По-друге, повинна бути мотивація, перш за все — у спортсмена. Тренер має надихнути на цю мотивацію, надихнути на віру, що спортсмен може досягти результатів. Це ось такі найважливіші фактори. Ну і повинні бути умови для тренувань. І звичайно — це режим. Режим життя: що спортсмен їсть, як він відновлюється. Все це комплексно. Лише так можна досягти хорошого результату.

— Скільки у вас підопічних загалом? Розкажіть про них.

На сьогодні я працюю тільки зі спортсменами-паралімпійцями. В мене їх 4. Це Микола Жабняк, який став срібним призером і посів 4 місце у штовханні ядра. Володимир Пономаренко, який, на жаль, програв на кілька сантиметрів третьому місцю (у штовханні ядра на Паралімпійських іграх 2020). Дмитро Ібрагімов, цьому спортсмену багато років. Він багаторазовий чемпіон Європи, рекордсмен світу, срібний призер кількох Чемпіонатів світу. Зараз із ним вирішуємо, буде він далі тренуватися чи ні. Принаймні, в нього є бажання. І Гордова Анна, вона майстер спорту України, багаторазова чемпіонка України. Ще молода спортсменка. Більше не беру. Багато охочих, але через роботу просто не встигаю.

— Який підхід має бути до спортсмена з інвалідністю? З ним можна бути жорстким тренером?

Знаєте, я до спортсменів-паралімпійців ставлюся як до звичайних людей. З ними немає ніяких "сюсюкань", є нормальні ділові стосунки, і це правильно, так і має бути. Я думаю, якби по-іншому було, то ці спортсмени просто відчували б себе не зовсім у своїй тарілці.

— Поговоримо про Вашу кар'єру як паралімпійського тренера. Ви пам'ятаєте свою першу Паралімпіаду, на якій Ви побували? Що Ви найбільше тоді запам'ятали?

Це була Паралімпіада в Сеулі. Тоді мій підопічний Олександр Мохир став першим паралімпійським чемпіоном з України.

— В ролі паралімпійського тренера Ви об'їздили ледь не весь світ: ігри були у Сеулі, Атланті, Сіднеї, Афінах, Пекіні, Лондоні, Ріо-де-Жанейро й Токіо. Але які Паралімпійські ігри Вам запам'яталися найбільше?

Запам'яталась мені найбільше Паралімпіада в Сіднеї, Австралії. По-перше, це дуже така екзотична країна, дуже красива природа і все решта. І саме проведення змагань, умови проведення, обстановка якась була незвична, "на підйомі" така. Тим паче я був у ролі головного тренера з командою. Ці паралімпійські ігри на все життя запам'яталися. Тоді була австралійська весна. В цей час був дуже сприятливий клімат, хоча там зазвичай дуже спекотно.

— Олімпіада-2020 проходила в Токіо. Розкажіть, як японці підійшли до організації. Чи можна сказати, що все було бездоганно, або ж траплялися ексцеси?

Японія ж належить до супердержав. І ми насправді це відчули з перших кроків в аеропорту. Все дуже чітко, дуже добре організовано у зв'язку з коронавірусом. Я знаю, що японці були проти проведення Олімпіади та Паралімпіади, тому вони стільки заходів впровадили. В аеропорту ми тільки близько 4 годин заповнювали різні бланки, здавали аналізи, чекали на результати, і тільки потім нас впустили в олімпійське селище. Відчувалося, що це дуже культурна нація. Коли ми в автобусах їздили на змагання, японці зупинялися посеред вулиці й махали нам.

А в плані організації самого проживання, харчування, на тренувальних базах — все було настільки чітко і пунктуально. Тому що нам раніше доводилося стикатися з різними ситуаціями: транспорт може запізнитись, інвентаря якогось немає. А тут все було дуже чітко. Ми навіть не відчули того, що вони боялися коронавірусу. Ми відчували, що вони раді нам, хоча, може, і було не зовсім так.

— А якими були обмеження під час Паралімпіади через COVID-19?

Жили ми в олімпійському селищі, для якого побудували новий житловий квартал. Були спеціальні зупинки, автобуси опечатували, коли ми виїжджали та приїжджали. Щодня рано вранці ми здавали тести на COVID-19, і так було впродовж усіх змагань. Нас занесли у спеціальну електронну базу, і за телефонами відслідковували, хто з ким спілкується. В місто нас не випускали, хоч і дуже хотілося подивитись. Це вперше за всі Олімпіади, коли ми не змогли побувати в місті. У цьому плані все було жорстко.

— Через обмеження спортсмени виступали без глядачів. Наскільки це демотивувало?

Не можна сказати, що це демотивує. Але глядачі, безумовно, впливають не результати. Якщо ви подивитесь змагання спортсменів, то можете побачити, що інколи спортсмен перед спробою просить глядачів, щоб вони поаплодували йому. А є такі спортсмени, які навпаки просять, щоб була тиша. Але в більшості спортсмени просять, щоб їх підтримали. Тут, на жаль, такого в нас не було.

— Коли Ви їздите за кордон, спілкуєтеся з іншими тренерами? Берете від них, від їхньої методики щось корисне для себе? Що саме?

Скільки років я беру участь у різних закордонних змаганнях, безумовно, в мене є дуже багато товаришів із різних країн. І ми з ними зустрічаємось, радіємо. На жаль, на цій Паралімпіаді ми були обмежені.

Але я все життя вчився і продовжую вчитися. Якась вправа, якась методика, новий рух, новий тренажер. Постійно підглядаю, фотографую все. Це необхідно. Якщо ми не будемо вчитися, не будемо розвиватися, то перспективи ніякої не буде.

— На цьогорічній Олімпіаді ми бачили випадки, коли спортсменів відправляли виступати без їхніх тренерів. Подеколи ці конфлікти бувають досить емоційними. Розкажіть, чому так відбувається. Чому присутність тренера така важлива?

По-перше, немає можливості, щоб кожний тренер супроводжував свого спортсмена. Це дуже великі кошти. Коли я працював головним тренером, у мене була така методика, щоб тренери в однакових напрямках контактували один з одним, і ми закріпляли спортсменів за певними тренерами, які можуть підказати, допомогти. Як було зі спортсменкою, яка звинуватила усіх, що вона не стала чемпіонкою тільки тому, що не було тренера — це емоції. Насправді спортсмен повинен бути готовий виступати в будь-яких умовах.

— А чи міг би Вас, наприклад, під час виступу Миколи Жабняка замінити інший тренер? Якщо так, то як би це могло позначитися на результатах спортсмена?

Ви знаєте, замінити хтось міг би, але, враховуючи специфіку даних спортсменів, там важлива психологія. Тому що, наприклад, Жабняк після першої невдачі, коли посів 4 місце, був у такому стані, що я його десь за тиждень ледь "зібрав докупи". Добре, що в нас були виступи наприкінці серпня і 3 вересня. Ми, в принципі, були готові на світовий рекорд і перше місце з метання диску за показниками та підготовкою. Але, по-перше, був невдалий старт, і спортсмен перегорів. А ще був сильний дощ, було слизько. І це не дало можливості реалізувати себе. А потім, на жаль, прийшли на друге місце.

— Чи сварите Ви спортсменів, якщо вони не забрали медалі? Чи Ви ображаєтесь на них або відчуваєте, що десь "не підтягнули"?

Сваритись я не сварюсь, бо розумію, що людина є людина зі своїм характером, своєю психологією. Буває дуже шкода, що виходить не те, що планував. І розумієш, що ставиш космічні плани, а реально спортсмен не показує таких результатів — це закономірність. Якщо спортсмен готовий був, і на відповідальних змаганнях зірвався, звісно, шкода. Трішки побурчимо, посваримось трохи та й годі. Але це життя.

Олександр ЛАГЕР

ВІТАЄМО З ПЕРЕМОГОЮ!

12 вересня відбулися вибори на посаду ректора Хортицької національної академії.

Колектив академії щиро вітає Валентину Василівну Нечипоренко з перемогою на виборах та обранням на посаду ректора.

Результати виборів лише підтверджують високий рівень довіри працівників та сподівань на продовження курсу розвитку академії, що був впроваджений під час минулої каденції Валентини Василівни на посаді ректора.

Бажаємо наснаги на подальші звершення та підкорення науково-педагогічних вершин.

Привітання з обранням на посаду ректора
від Відділення професійної освіти і освіти дорослих НАПН України

Відділення професійної освіти і освіти дорослих НАПН України щиро вітає Вас з обранням Ректором комунального вищого навчального закладу «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради.

Нехай Ваша професійна відданість і творча енергія й надалі слугують утвердженню загальнолюдських цінностей, збагачують невичерпну криницю знань і духовності українського народу. Хай вдячність Ваших учнів надихає Вас на нові творчі здобутки, а у серці панує добро, у помислах –мудрість, в родині – любов і достаток, у щоденній праці – творчість та оптимізм.

Всесвітній день прибирання «World Cleanup Day»

Студентство та колектив Хортицької національної академії приєдналися до міжнародної акції до Всесвітнього дня прибирання «World Cleanup Day», який проходив під девізом ? «Побачив? Прибери».

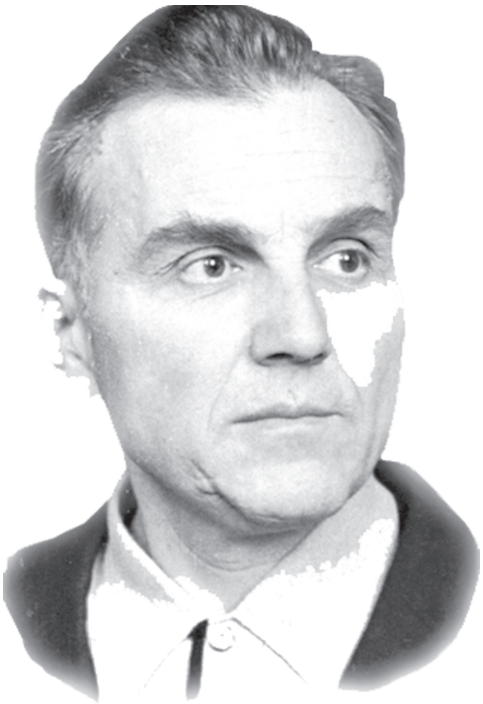
У рамках заходу була прибрана частина території академії та підготовлена до подальшого благоустрою.

Дякуємо усім, хто долучився, за активну участь та допомогу!

Підписання угоди про співробітництво з фірмою “Profiteam”

21 вересня відбулася зустріч та підписання угоди з фірмою “Profiteam” щодо закордонного стажування та проходження практики студентами Хортицької національної академії в Німеччині. Здобувачам освіти садово-паркового господарства, туризму та менеджменту представником фірми були презентовані бази практики та умови перебування за кордоном. Під час такої практики студенти матимуть можливість перейняти європейський досвід ведення бізнесу, впровадження сучасних технологій у с/г, застосування сучасної техніки та практичні навички роботи з нею, набути вмінь практичної роботи у сфері рослинництва, ознайомитися з культурою і традиціями Німеччини, покращити знання іноземної мови. Приємно відзначити, що це вже 4-та угода, укладена з міжнародними інституціями, щодо організації практики та стажування студентів академії за кордоном.

ВЕЛИКІ І МУДРІ ПРО ШКОЛУ І ВИХОВАННЯ



Пропонуємо вашій увазі добірку влучних висловлювань видатного українського педагога Василя Олександровича Сухомлинського. Його мудрі слова заставляють замислитися і направляють на вірний шлях у вихованні дітей.

Роки дитинства — це насамперед виховання серця.

Виховуючи свою дитину, ти виховуєш себе.

Знання без виховання – меч в руках божевільного.

До хорошого уроку учитель готується все життя.

Залізо іржавіє, не знаходячи собі застосування, стояча вода цвіте, а на холоді вкривається кригою, розум же людини, не знаходячи собі застосування, хиріє.

Вільний час учителя — це корінь, який живить джерела педагогічної творчості.

Хто намагається розібратися в хорошому й поганому на своїх уроках, у своїх стосунках з вихованцями, той вже досягнув половини успіху.

Хоча б над тобою було сто вчителів – вони будуть безсилі, якщо ти не зможеш сам змусити себе до праці і сам вимагати її від себе.

Праця – це одне з найчистіших і найшляхетніших джерел емоційного стану, радості діяння, творення. Думка, що народжена, збуджена, витончена в праці, стає радісною, оптимістичною.

Головний зміст і мета сімейного життя — виховання дітей. Головна школа виховання дітей — це взаємини чоловіка і дружини, батька і матері.

Для того щоб виховати справжніх чоловіків, потрібно виховувати справжніх жінок.

Дати дітям радість праці, радість успіху у навчанні, збудити в їхніх серцях почуття гордості, власної гідності — це перша заповідь виховання.

У наших школах не повинно бути нещасливих дітей, душу яких гнітить думка, що вони ні на що не здібні. Успіх у навчанні — єдине джерело внутрішніх сил дитини, які породжують енергію для переборення труднощів, бажання вчитися.

Щоб дитина була палко зацікавлена навчанням, їй необхідне багате, різноманітне, приваблююче, інтелектуальне життя.

Школа- не комора знань, а світоч розуму. Усі діти не можуть мати однакові здібності. І найважливіше завдання школи — виховання здібностей.

Головною потребою кожного школяра мають стати праця, самостійна думка, відкриття істини.

Якщо люди говорять погане про твоїх дітей — вони говорять погане про тебе.

Поважайте дитяче бажання бути хорошим, бережіть його як найтонший рух людської душі, не зловживайте своєю владою, не перетворюйте мудрості батьківської влади в деспотичне самодурство.

Дитина — дзеркало родини; як у краплі води відбивається сонце, так у дітях відбивається моральна чистота матері і батька.

Людина народжується на світ не для того, щоб зникнути безвісною пилинкою. Людина народжується, щоб лишити по собі слід вічний.

Любов — це насамперед відповідальність, а потім уже насолода, радість.

Совість — це емоційний страж переконань.

Гіппенрейтер Юлія Борисівна

Гіппенрейтер Юлія Борисівна — відомий психолог, талановитий педагог, професор, автор безлічі книг і посібників по вихованню дітей. Вона — просто унікальна жінка! Крім того, що Юлія Борисівна є фахівцем високого рівня, вона ще й майстер слова. Настільки просто, доступно, зрозуміло пояснює вона батькам деякі не зовсім прості теми в дитячій психології. А головне, у неї це виходить дуже дохідливо! Її книги можна сміливо вважати настільними книгами для батьків.

Ми пропонуємо вам 20 відмінних висловлювань Юлії Борисівни, які можна цілком вважати порадами по вихованню дітей. Кожна з цих фраз несе в собі дуже глибокий зміст, над яким варто задуматися. Ці поради не завадить роздрукувати і повісити на видному місці, щоб можна було переглядати їх кожен день.

Непослушание – единственное, что ребенок может противопоставить неправильному обращению с ним.

“Проблемные”, “трудные”, “непослушные” и “невозможные” дети, так же, как и дети “с комплексами”, “забитые” или “несчастные” — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Безусловно принимать ребенка — значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

...чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка — это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Чем чаще родители раздражаются на ребенка, одергивают, критикуют его, тем быстрее он приходит к обобщению: “Меня не любят”.

...дисциплина не до, а после установления добрых отношений, и только на базе их.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: “С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!”... Другое дело, если он натолкнулся на серьезную трудность, которую не может преодолеть. Тогда позиция невмешательства не годится, она может принести только вред.

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому; по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Личность и способности ребенка развиваются только в той деятельности, которой он занимается по собственному желанию и с интересом.

Подростковая мода подобна ветрянке — многие ребята ее подхватывают и переносят в более или менее серьезной форме, а через пару лет сами же улыбаются, оглядываясь назад. Но не дай Бог родителям в это время войти в затяжной конфликт со своим сыном или дочерью.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным”.

Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу!

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в непринятие его.

Нежелательное поведение ребенка есть нормальная реакция на ненормальные условия жизни.

Строгая мама эмоционально отгорожена от ребенка, по крайней мере, он так чувствует.

Дайте ребенку быть самим собой. Не подталкивайте его все время. Не учите его. Не читайте ему нотаций. Не пытайтесь его превозносить. Не заставляйте его делать что бы то ни было!

Разве не менее известно, что наблюдение за ходом собственной деятельности мешает этой деятельности, а то и вовсе ее разрушает? Следя за почерком, мы можем потерять мысль; стараясь читать с выражением — перестать понимать текст.

Самопознание и самовоспитание — это первый долг родителей и учителей, если они претендуют на воспитание ребенка. Без этой личностной работы они, вместо того, чтобы вводить ребенка в культуру, нагружают его собственными проблемами.

Во всех случаях, когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), “слышите” его.

Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Оповідання «В автобусі»
Михайла Томчанія

В автобусі їхав і Павлик, старший за Ілька,який час від часу від захоплення щось вигукував і весело посміхався мамі. Ілько дивився на нього зневажливо. Пізніше помітив, що кілька очей теж дивиться на Павлика недружелюбно. Чим більше хлопчина радів, тим більше росло навколо нього тихе невдоволення. Та Павлик не помічав цього. Він дістав з кишені нову губну гармошку, оглянув її з усіх боків, видно, любувався нею, обережно підніс до вуст і тихо заграв.

Хлопчина грав непогано, але його пісня не радувала, а навіть дратувала Ілька. Закінчивши грати, Павлик оглянувся, здавалося, перевіряв, чи сподобалась людям його пісня. Зустрівшись з Ільковим неприязним поглядом, Павлик дуже здивувався. Той хлопчик, що так мило дивився на діда, на нього глядів вороже.

Павлик засмутився, гармошку сховав у кишеню і мовчки дивився у вікно. Більше він не сміявся...»

Автобус зупинився біля Павликової хати. «Павлик нахилився, з-під ніг дістав милиці... Провідник запропонував:

- Я його винесу.

Павлик не встиг запротестувати, як той підняв його на руки й попрямував до дверей.

Хлопчик зніяковів. Він поклав голову провіднику на плече і сховав обличчя.

Ілько помітив, що Павликова ліва нога була в гіпсі. Він глянув на свої здорові ноги, і йому стало соромно, що так погано думав про Павлика... Ількові хотілось попросити пробачення, сказати йому щось хороше, але Павлик навіть не глянув на нього...»

Поезії Ліни Костенко про осінь

* * *

Красива осінь вишиває клени
Червоним, жовтим, срібним, золотим.
А листя просить: – Виший нас зеленим!
Ми ще побудем, ще не облетим.
А листя просить: – Дай нам тої втіхи!
Сади прекрасні, роси – як вино.
Ворони п’ють надкльовані горіхи.
А що їм, чорним? Чорним все одно.

* * *

Послухаю цей дощ. Підкрався і шумить.
Бляшаний звук води, веселих крапель кроки.
Ще мить, ще мить, ще тільки мить і мить,
і раптом озирнусь, а це вже роки й роки!

* * *

Ти знов прийшла, моя печальна музо.
Не бійся, я не покладаю рук.
Пливе над світом осінь, як медуза,
і мокре листя падає на брук.
А ти прийшла в легесеньких сандаликах,
твій плащик ледь прип’ятий на плечі.
О, як ти йшла в таку негоду, здалеку,
така одна-однісінька вночі!
Ти де була, у Всесвіті чи в Спарті?
Яким вікам світилася ві млі?
І по якій несповідимій карті
знаходиш ти поетів на землі??
Ти їм диктуєш долю, а не вірші.
Твоє чоло шляхетне і ясне.
Поети ж є і кращі, й щасливіші.
Спасибі, що ти вибрала мене.

* * *

Над шляхом, при долині, біля старого граба,
де біла-біла хатка стоїть на самоті,
живе там дід та баба, і курочка в них ряба,
вона, мабуть, несе їм яєчка золоті.
Там повен двір любистку, цвітуть такі жоржини,
і вишні чорноокі стоять до холодів.
Хитаються патлашки уздовж всії стежини,
і стомлений лелека спускається на хлів.
Чиєсь дитя приходить, беруть його на руки.
А потім довго-довго на призьбі ще сидять.
Я знаю, дід та баба – це коли є онуки,
а в них сусідські діти шовковицю їдять.
Дорога і дорога лежить за гарбузами.
І хтось до когось їде тим шляхом золотим.
Остання в світі казка сидить під образами.
Навшпиньки виглядають жоржини через тин...

Ось де, люди, наша слава, слава України!

14 жовтня українці відзначають одне із найважливіших церковних свят – Покрову Пресвятої Богородиці. На цю ж дату також припадають такі значущі для України свята, як «День захисника України» і «День українського козацтва».

14 липня 2021 року Верховна Рада України проголосувала за законопроєкт № 2325 Про внесення зміни до статті 73 Кодексу законів про працю України, згідно з яким «День захисника України» перейменовано на «День захисників і захисниць України». Закон набув чинності 5 серпня 2021 року. Усі ці свята дуже взаємопов'язані і виникали послідовно.

14 жовтня православні християни святкують день Покрови Пресвятої Богородиці. У народі говорять: «Покрова накриває траву листям, землю снігом, воду – льодом, а дівчат – шлюбним вінцем».

Це свято вважається одним із найбільш шанованих свят в Україні. Не виникає навіть суперечок між православними українцями й рідновірами, котрі хоч і вкладають у це свято зовсім різний зміст, ставляться до нього дуже шанобливо.

Зі святом Покрови співпадає святкування Дня українського козацтва. З давніх-давен Божа Матір вважалася покровителькою усього українського козацтва. А на Січі запорозькі козаки збудували церкву на честь Покрова Богородиці з її іконою. І. до речі, саме у цей день, козаки збирали Велику раду, на котрій обирали гетьмана й визначалися з подальшими військовими планами.

Відомий український етнограф Олекса Воропай писав, що після зруйнування Катериною ІІ Запорозької Січі, козаки, ідучи за Дунай, несли з собою ікону Покрови Пресвятої Богородиці

Цікаво, що козаки настільки глибоко й щиро шанували образ Покрови Божої Матері, вірили у її силу й урочисто святкували цей день, що у народі закріпилася й друга назва свята – Козацька Покрова.

Певно, не знайдеться в Україні людини, яка б не знала про козаків. Про них складено безліч творів, книжок і фільмів. Про козацький рід співається й у нашому державному гімні. Образ сміливого парубка, котрий захищає честь та волю нашого народу, міцно закарбувався у пам'яті поколінь. Тож, козак в українській культурі – звитяжний воїн, озброєний захисник Вітчизни, що боронить віру, гідність та звичаї усього нашого народу.

Друга спроба вибороти незалежність українського народу й держави здійснювалася у тяжкі 1917-1920 роки.

Третя – уже в наш час – під час розпаду радянської імперії, коли прокинувся волелюбний інтерес до власної історії й генетичної пам'яті.

Четверта хвиля цього інтересу, – напевно, сьогоднішня. Адже, з 2015 року 14 жовтня є державним святом і неробочим днем – Днем захисника України.

Ярмарок – свято праці і спілкування в Україні

Хто з українців жодного разу не чув слова «ярмарок»? Невже є такі? Свято праці і спілкування, продажу товарів і придбання гарного настрою, розпродажу одягу і щастя, де діяли постійні знижки цін на продукцію і посмішки.

З давніх-давен на нашій землі збиралися ці великі торги – ярмарки. Гончарі й ложкарі, ткалі й вишивальниці, бондарі й столярі, стельмахи й кошикарі, кушніри й лимарі, соленики й дьогтярі, бублейниці й кравці продавали на ярмарках свої вироби. Валками стояли на торжищах чумацькі мажі із сіллю та рибою. Кожний купував те, що не міг зробити сам.

Славетний шлях «із варяг у греки»

Саме він надавав українським землям помітних переваг у торговому відношенні. Власне, в добу піднесення Київської Русі так воно і було – оберталися монети різних держав, продавалися товари різних народів, рухались торгові каравани. Але воєнні набіги і княжі суперечки зруйнували торгові структури, розірвали стосунки.

З 16 ст. почали приїжджати в Україну купці з великих міст Середньої і Західної Європи - доставляли вишукані прикраси, ювелірні вироби і предмети побуту, а купували шкіру, роги, вовну, зерно, сало, мед. І на українських землях почали виникати малі ярмарки в середніх і великих містах. Тут продавали і купували худобу, одяг, взут-

тя, хатні речі, продукти та інше. Найбагатшими були осінні торги, а також ярмарки перед великими святами. Німецькі, польські поселенці, вірмени і євреї, поряд із українськими міщанами, були активними в ярмарковій діяльності.

Павло Алепський, вражений великим розмахом торгівлі в Україні в період визвольної війни 1648-1654 рр., згадує базари в Золотоноші, Черкасах, Прилуках писав: «У країні козаків ярмарки бувають безперервно з початку і до кінця року. В кожне свято відбувається ярмарок в тому чи іншому місті, як це було запроваджено за часів панування ляхів .». Десятки населених пунктів називає він «торговими містами».

Чумацький промисел

Але справжній ярмарковий бум відбувався в Україні в 19 ст. Поширення набув чумацький промисел, народ почав активно заселяти степові українські землі. Чудовий опис великої селянської ярмарки на Катеринославщині залишив «останній козацький літописець» – Дмитро Яворницький. Судячи з цього опису, керамічний горщик на ярмарку коштував 2-3 копійки, цеберко сушених груш 15 копійок (разом з відром), лопата 25 копійок, а за пару червонців можна було вдягнутися з голови до п'ят.

Безліч літератури присвячено розповідям про ярмаркову торгівлю, ярмаркові веселощі і розваги. Вони увібрали всю специфіку народу, його неповторні звичаї і традиції, побут і вірування, всю повноту життя. Звичайна купівля-продаж товарів перетворювалася на справжнє свято. Ярмарки були ледве не найулюбленішою подією в одноманітному житті українських селян.

Ярмарки–велике свято і місце для розваг

Задовго до світанку селяни пішки або на возах вибиралися із сіл і довгою чередою тягнулися до місця ярмарку. Ярмаркувати їхали, як на велике свято, – гарно одягнені, з гарним настроєм. Тривали торги по кілька днів і були місцем знайомства людей із різних, часом віддалених місцевостей. Тож природньо, що кожний ярмарок був не лише торжищем, а й місцем для розваг. Колоритні сцени, сповнені народних дотепів, жартів, купівлі-продажу доповнювалися гуртовим співом молоді, іграми та забавами, троїстою музикою, грою кобзарів та лірників. Зокрема, тут завжди можна було послухати мандрівних артистів, а то й самому поспівати та потанцювати в гурті при нагоді. Тут відбувалися зустрічі, знайомства, запришення на храмові свята або родинні торжества. Жвава ярмаркова торгівля не обходилася без галасу, суперечок, лайок.

Народження нових мистецьких жанрів

На українських ярмарках народилися нові мистецькі жанри: вертеп; інтермедії; балаган, репертуар якого складався із примітивних п'єс героїчного, сатиричного та побутового характеру, а також пантомім, інтермедій, співів, танців та з неймовірних обіцянок показати теля з п'ятьма головами, жінку-зміюку, дівчину Марію, найтовщу в світі, тощо. Аби зібрати якомога більше роззяв, під час ярмарків влаштовувалися й видовища фокусників, акробатів, дресирувальників, ремісників-аматорів, камер-риторів, буфонади, маріонеткові вистави, виступи стрибунів, канатоходців, танцюристів, дресированих мавп, силових акробатів, факірів, дресированих ведмедів.

Сорочинський не був ні найбільшим з них, ні найвідомішим. Село Великі Сорочинці Миргородського району, напевне, й залишилося б, як і багато інших сіл Полтавщини, маловідомим, якби його не прославив навік великий земляк – український і російський письменник Микола Васильович Гоголь.

Ось М.В. Гоголь описує, як люди з усіх кінців їдуть на ярмарок десь на початку XIX ст..: « Такою розкішшю блищав один із днів спекотного серпня тисяча вісімсот. Так, літ тридцять буде назад тому, коли дорога, верст за десять до містечка Сорочинців кипіла народом, який поспішав з усіх навколишніх і далеких хуторів на ярмарок. Зранку ще тягнулися незмінною низкою чумаки із сіллю і рибою. Гори горщиків, закутаних у сіно, повільно рухалися, здається, нудьгуючи своїм ув'язненням і темрявою, місцями тільки якась розписана яскраво миска або макітра хвалькувато висловлювалася із високо накопиченого на возі тину і привертала розчулені погляди поклонників розкоші. Багато перехожих поглядали із заздрістю на гончара, який повільними кроками йшов за своїм товаром, турботливо обкутуючи глиняних своїх франтів і кокеток ненависним для них сіном. Одиноко в стороні тягнувся на стомлених волах віз, навалений мішками, прядивом, полотном і різною домашньою поклажею, за яким брів, у чистій полотняній сорочці і забруднених полотняних шароварах, його господар...».

Олена КІШ

Осінні фестивалі Закарпаття в жовтні

Як кажуть в народі, весна красна квітами, а осінь – пирогами. І дійсно, золота пора дарує не тільки дивно натхненну, чарівну палітру фарб, розфарбовуючи світ навколо, але і вважається найкрасивішим і найсмачнішим фестивальним періодом у Карпатах.

На початку жовтня в Ужгороді триває ярмарок «Золота осінь», приурочена до Дня міста. На ярмарці можна придбати різноманітні карпатські еко-продукти, овочі, фрукти, випічку, консервовані продукти, вина, сири, мед, варення, сушені трави, гриби, збори. Тут можна продегустувати страви закарпатської кухні. Крім того, тут навіть можна купити домашніх тварин і худобу – курей, качок, курчат, поросят, собак, кішок. Величезний вибір виробів народних умільців: різних кошиків, сувенірів, вишивок, плетених меблів, покривал, килимів.

В Ужгороді анонсували «Закарпатське божоле-2021», яке попри пандемію проведуть 12-14 листопада.

«Традиційне свято молодого вина – «Закарпатське божоле» – цього року в Ужгороді після річної перерви через пандемію планують таки провести 12-14 листопада. Завжди «Божоле» в Ужгороді проводили, як і у Франції, у треті вихідні листопада. Однак із цього року указом Президента України у другу неділю листопада запроваджено професійне свято – День виноградаря та винороба, тому відтепер і надалі фестиваль будуть приурочувати до цієї дати.

Дуже смачна подія жовтня – фестиваль-ярмарок «Золотий гуляш», який проходить в селі Мужієво Береговського району і збирає туристів звідусіль . Це справжнє свято для гурманів, навіть самих вибагливих. У програмі – веселі конкурси та народні майстер-класи, ярмарки, дегустації таких закарпатських страв, як боб-гуляш, бетярській гуляш, бограч, домашні пікниці, гурки, халасле (вуха), голубці, фанки (пампухи) з лекваром (повидлом), лечо. Порадує і асортимент закарпатських напоїв – вина, палинки, медовухи, сливовиці, різні наливки.

Фестиваль театрів для дітей «Інтерлялька», ініціатором якого є Закарпатський обласний театр ляльок, щорічно барвисто і яскраво відзначають в Ужгороді. Протягом цього заходу проходять костюмовані паради, майстер-класи, а в театрі показують вистави не тільки українських, а й зарубіжних театрів – Болгарії, Словаччини, Угорщини та ін.

Крім того, в місті над Ужем проходять такі осінні фестивалі, як Міжнародний молодіжний фестиваль органної музики та Міжнародний дитячо-юнацький фестиваль «Срібний дзвін».

СПИТАЄМО У ОСЕНІ

Сезонні застуди: як вберегтися

Із настанням холодної пори майже кожен із нас «ближче знайомиться» із тими чи іншими простудними проявами: нежить, кашель, біль у горлі й підвищена температура , на жаль, це часті супутники людини в холодну пору.

Саме восени, на думку медиків, вірогідність простудних захворювань найвища. Зниження температури повітря, вітри і часті дощі в осінній період призводять до переохолодження організму, від чого падає імунний захист, що у свою чергу призводить до гострих респіраторних вірусних захворювань.

Восени, звичайно, змінюється і харчування людини: зменшується кількість продуктів, що є джерелом вітаміну С і багатьох інших активних сполук, що також знижує захисні властивості організму. Крім того, осінь – це, як правило, пора, коли більшість людей повертається на роботу, а в школярів і студентів розпочинаються навчання. Часто саме цей період супроводжується стресами, які також негативно відбиваються на стані імунної системи.

Застуда може стати серйозною перешкодою для людини, погіршити якість її життя, і не дає їй можливості нормально виконувати свої трудові зобов'язання. Тому будь-яке захворювання завжди краще і дешевше попередити, аніж лікувати.

Відпочинок задля відновлення

Щоб не сталося перевитрати енергії, потрібно дотримуватися режиму праці та відпочинку. Окрему увагу приділіть сну – не менше 7-8 годин на добу. Саме під час сну нормалізується робота імунної системи і активно відновлюється робота всіх органів і систем. Організм, якому систематично не вистачає сну , більш вразливий до вірусних та бактеріальних інфекцій, тому такі люди частіше за інших застуджуються .

Повноцінне харчування

Раціон харчування в осінній період повинен різноманітним. Віддавайте перевагу продуктам, в яких міститься велика кількість вітамінів, мінералів та інших корисних речовин. Включайте в меню рибу, яйця, м'ясо, кисломолочні продукти, свіжі овочі та фрукти. Корисними будуть настої шипшини і трав'яні чаї.

Зволожене повітря допомагає знищити вірус

Опалювальний сезон ото-от розпочнеться. І часто саме в цей період реєструється сплеск простудних захворювань, особливо серед дітей. Чому так відбувається? Вся справа в тому, що в опалюваних приміщеннях повітря пересушене, відповідно пересушується і слизова оболонка носа, що істотно полегшує вірусу проникнення в дихальні шляхи. Тому, щоб знизити ймовірність зараження, часто провітрюйте приміщення та зволожуйте його.

Прогулянки на свіжому повітрі

Часті прогулянки на свіжому повітрі сприяють зміцненню імунітету. Тому незважаючи на погоду, виділіть годину чи пів для прогулянки. Також збільшує опірність організму загартовування, однак починати цим займатися потрібно влітку.

Кілька порад, щоб не захворіти

Перед виходом на вулицю перевіряйте показники термометра і одягайтеся відповідно до погоди.

Не допускайте переохолоджень організму, особливо це стосується горла й ніг.

Обов'язково снідайте, оскільки їжа, переварюючись, виділяє тепло, що зігріває організм зсередини.

У транспорті та інших громадських місцях намагайтеся триматися подалі від тих, хто чхає або кашляє.

Збільшіть у своєму раціоні кількість фруктів і овочів, вони необхідні організму для обміну речовин.

Уникайте стресів, оскільки вони негативно позначаються на імунітеті.

Намагайтеся провітрювати приміщення хоча б по 5 хвилин щогодини.

Для підтримки активності імунних клітин, які повинні постійно оновлюватися, частіше включайте до щоденного меню цитрусові, горіхи, крупи, цибулю, часник і фрукти.

Не перевантажуйте свій організм: якщо відчуваєте слабкість, усі нетермінові справи краще відкласти й провести день вдома під ковдрою. Саме в цей час імунна система завзято бореться із захворюванням.

Будьте здорові!

Олесь БОДНЯ

ЧИ МОЖНА НОСИТИ КОНТАКТНІ ЛІНЗИ ПІД ЧАС ЗАСТУДИ?

Застуда, грип і будь-яка інша сезонна хвороба змушує нас внести зміни у звичні будні. Ритм життя сповільнюється. Необхідно прислухатися до свого тіла і звичайно ж дотримуватися рекомендацій лікаря. А ще — загорнутись у ковдру і неспішно пити теплий чай.

Але варто пам'ятати й про те, що на шляху до одужання від деяких звичайних речей доведеться відмовитися. Наприклад, обмежити зустрічі з рідними та колегами, уникати зайвих фізичних навантажень. А ось тим, хто носить м'які контактні лінзи (МКЛ), на час хвороби краще замінити їх на окуляри.

Як же ГРВІ впливає на здоров'я очей в контактних лінзах і як бути, якщо ви захворіли, а під рукою немає окулярів?

Чому не можна носити контактні лінзи під час хвороби?

Лікарі-офтальмологи не радять користуватися контактними лінзами навіть при наявності хоча б одного із симптомів застуди або грипу (нежить, біль у горлі, підвищена температура і т.ін). На це є ряд причин.

1. РИЗИК ПОЯВИ ОЧНИХ ІНФЕКЦІЙ

Одним з найчастіших симптомів ГРВІ є нежить. При цьому слиз, який виділяється з носа, може містити бактерії та віруси. Якщо у процесі чхання вони потрапляють в очі, є ймовірність появи кон'юнктивіту або інших інфекційних захворювань. І цей ризик в рази збільшується в тому випадку, коли ви під час хвороби ви продовжуєте використовувати МКЛ для корекції зору.

2. РИЗИК ЗАРАЖЕННЯ

На фоні підвищеної температури тіла або використання судинозвужувальних препаратів ваша слизова пересихає, а значить — стає менш захищеною від бактерій. Тимчасова заміна лінз на окуляри в такому випадку також допоможе уникнути небажаних ускладнень.

3. РИЗИК ПОШКОДЖЕННЯ РОГІВКИ

Через нестачу слізної рідини ви можете відчувати свербіж і печіння. Очі червоніють, адже слизова пересушена. Якщо ці симптоми ігнорувати, вони можуть посилитися, а в складних випадках навіть призвести до запалення рогівки.

4. РИЗИК ПОСИЛЕННЯ ПОБІЧНИХ ЕФЕКТІВ ВІД ЛІКІВ.

Деякі медичні препарати, які призначають при застуді, викликають сухість очей і зниження гостроти зору. Якщо при цьому продовжувати носити контактні лінзи, ви можете тільки ускладнити дискомфорт очей.

5. РИЗИК ЗАТРИМАННЯ МІКРОБІВ ПІД ЛІНЗОЮ.

Напевно, ви добре знаєте, що якісні контактні лінзи відрізняються здатністю затримувати сльозу під своєю поверхнею. Таким чином вони забезпечують зоровий комфорт протягом усього дня. І це чудово при хорошому самопочутті. При ГРВІ є ймовірність потрапляння мікробів через очні канали та затримування їх під лінзою. Іншими словами, бактерії та віруси потрапляють у сприятливе для розвитку середовище і стають причиною запалення слизової, а в деяких випадках і проблем з сітківкою ока або рогівкою.

6. РИЗИК ЗНИЖЕННЯ ЯКОСТІ ЗОРУ В ЛІНЗАХ.

Чіткість зору в контактних лінзах може відрізнятися від того, якою вона була до хвороби. Це легко пояснити недостатньою зволоженістю очей, а також зниженням кисненепроникності лінз.

Крім усього перерахованого вище не варто забувати і про знижений імунітет. Тут уже мова йде про інфекції, які із самого початку не пов'язані з вашою застудою.

Що робити, коли ви захворіли і не можете відмовитися від контактних лінз?

Найзручнішим рішенням для корекції зору є поєднання контактних лінз і окулярів. Якщо ж ви захворіли, але з якоїсь причини не можете замінити МКЛ на окуляри, візьміть до уваги наступні поради:

Розгляньте варіант використання одноденних лінз. Вони не вимагають додаткового догляду. Увечері ви викидаєте використану пару, а на наступний день одягаєте нові, стерильні.

Слідкуйте за гігієною рук, перш ніж змінювати лінзи. Крім ретельного миття, використовуйте антисептик.

Якщо ви носите МКЛ планової заміни, дотримуйтесь правил їхньої дезінфекції та заміни розчину. Використовуйте пероксидні системи щодня, вони надійно очистять і продезінфікують контактні лінзи.

Щоб запобігти сухості очей, використовуйте зволожувальні краплі. Їх допоможе підібрати для вас лікар-офтальмолог. Віддавайте перевагу безконсервантним формам зволожувачів.

Пам'ятайте, в разі тривалого дискомфорту очей або ж інфекції слід терміново звернутися за консультацією до фахівця.

Вже через кілька днів після одужання ви можете знову повернутися до своїх улюблених контактних лінз.

Бережіть себе і насолоджуйтеся хорошим зором за будь-яких обставин!

Віра КІЙКО

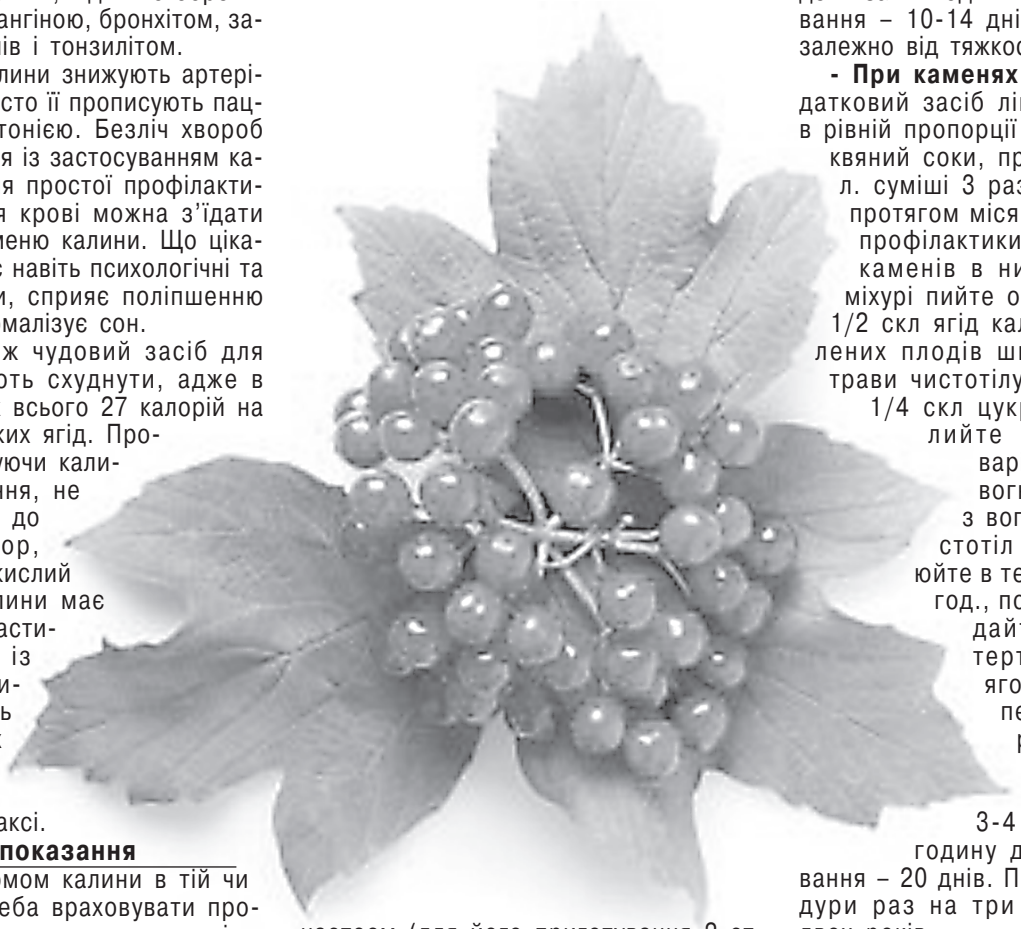
ПОСАДІТЬ КАЛИНУ НА ПОДВІР'Ї

Калина як лікувальна ягода відома дуже давно. Збирати її найкраще після заморозків. Тоді гіркий смак пропадає. Лікування калиною – приємне й ефективне, але навіть таку диво-ягоду можна вживати не всім.

Плоди калини цінують передусім через високий вміст вітаміну С. До речі, одну ягідку прирівнюють до вітамінного драже аскорбінової кислоти. Чай, заварений із калини, відмінно бореться із застудою, ангіною, бронхітом, запаленням легенів і тонзилітом.

Ще ягоди калини знижують артеріальний тиск. Часто її прописують пацієнтам із гіпертонією. Безліч хвороб шлунка лікується із застосуванням калини. Навіть для простої профілактики й оновлення крові можна з'їдати час від часу жменю калини. Що цікаво, калина лікує навіть психологічні та душевні травми, сприяє поліпшенню настрою та нормалізує сон.

Калина також чудовий засіб для жінок, які мріють схуднути, адже в цілющих ягодах всього 27 калорій на 100 грамів свіжих ягід. Проте, використовуючи калину для схуднення, не треба додавати до неї мед і цукор, щоб перебити кислий смак. Кора калини має кровоспинні властивості. Відвар із кори калини використовують при маткових кровотечах після пологів, а також при клімаксі.



Протипоказання

Перед прийомом калини в тій чи іншій формі треба враховувати протипоказання. Від передозування вітаміну С з'являється висип на тілі. Крім цього, всі сорти калини, окрім червоної, отруйні. З обережністю калину треба вживати вагітним жінкам, людям із пониженим тиском, підвищеною кислотністю шлункового соку та подагрою. Кислота ягід калини може негативно впливати на суглоби. Не варто застосовувати плоди калини при варикозному розширенні вен і тромбофлебіті, підвищеному згортанні крові, гастриті з підвищеною кислотністю шлункового соку і зниженому тиску.

Калина лікує майже всі захворювання

Смачні рецепти. Із калини готують чай, відвари, настої і сік. Існує безліч рецептів.

- При авітамінозі: щодня перед сніданком з'їдайте 1/3 скл свіжих ягід калини. Курс лікування – 2-3 тижні. А для профілактики авітамінозу і для поліпшення загального стану здоров'я пийте тонізуючий напій: 2 скл свіжих ягід калини, зібраних після заморозків, переберіть і промийте під струменем проточної води, потім засипте 1/2 скл цукру і поставте на ніч у холодильник. Вранці відіжміть через марлю сік, змішайте його з 3 ст. л. меду і м'ятним настоєм (для його приготування 2 ст. л. м'яти перцевої залийте 1,5 л окропу, настоюйте 15-20 хв., процідіть). Пийте напій замість чаю по склянці 4-5 разів на день протягом 2-3 тижнів. Зберігайте ліки в холодильнику.

- При бронхіті: 1 ст. л. свіжих ягід калини розітріть зі склянкою трохи розігрітого меду і настоюйте, укутавши, 5-6 год. Приймайте суміш по столовій ложці 5-6 разів на день за нормального артеріального тиску і по 1/2 ст. л. за зниженого.

- При гіпертонії: приймайте по 2-3 ст. л. калинового соку 3-4 рази на день за півгодини до їди. Або 2 ст. л. свіжих плодів калини розітріть в емальованому посуді, залийте склянкою окропу, тримайте на водяній бані 7-10 хвилин, охолодіть, процідіть, ягоди відіжміть. Відвар розбавте кип'яченою водою до об'єму скл і пийте по 1/3 скл 3-4 рази на день до їди. Курс лікування – 2 - 3 тижні кожні півроку.

- При діабеті: як додатковий засіб лікування змішайте 1 ст. л. сушених ягід калини, 2 ст. л. плодів ялівцю, 8 ст. л. листків чорниці і 1/3 скл насіння льону. 1 ст. л. збору залийте склянкою окропу, тримайте на водяній бані 15-20 хв., охолодіть, процідіть. Пийте по склянці відвару двічі-тричі на день за півгодини до їди. Курс лікування – 10-14 днів 2-4 рази на рік залежно від тяжкості недуги.

- При каменях у нирках: як додатковий засіб лікування змішайте в рівній пропорції калиновий і морквяний соки, приймайте по 1 ст. л. суміші 3 рази на день до їди протягом місяця. Крім того, для профілактики утворення нових каменів в нирках і сечовому міхурі пийте очищувальний чай: 1/2 скл ягід калини, 1,5 скл мелених плодів шипшини, 2 ст. л. трави чистотілу, 5 ст. л. шавлії, 1/4 скл цукру. Шипшину залийте 1,5 л окропу і варіть на невеликому вогні 5-7 хв., зніміть з вогню, покладіть чистотіл і шавлію, настоюйте в теплому місці 10-12 год., потім процідіть. Додайте в настій розтерті з цукром свіжі ягоди калини, добре перемішайте і зберігайте в холодильнику. Пийте напій по 1/2 скл 3-4 рази на день за годину до їди. Курс лікування – 20 днів. Повторюйте процедури раз на три місяці протягом двох років.

- При виразковій хворобі шлунку і дванадцятипалої кишки, гастриті зі зниженою кислотністю шлункового соку, коліті: 2 ст. л. свіжих плодів калини залийте склянкою окропу, настоюйте 2-3 год., процідіть. Приймайте по 1/2 скл настою двічі на день за півгодини до їди. Курс лікування – не менше тижня.

- Для підвищення імунітету: змішайте в рівних частинах плоди шипшини і калини, траву меліси і шавлії. 1 ст. л. подрібненого збору залийте склянкою окропу, настоюйте в термосі 2 год. Пийте настій по 0,5 скл 4 рази на день протягом 2-3 тижнів кожні півроку.

Соком свіжих плодів лікують захворювання шкіри, наприклад, вугрові висипання, екзему.

Калиновий сік (по склянці вранці і ввечері) — чудовий засіб від хронічного циститу та уретриту. Особливі речовини, що містяться у калині, не дозволяють хвороботворним бактеріям оселятися на слизовій оболонці сечовивідних шляхів. Отже, як бачимо, калина може замінити навіть антибіотики.

Вітамінний чай

Беремо одну середню гілочку калини і кладемо її в чашку, додаємо 2-3 ч.л. цукру і розминаємо, після чого заливаємо окропом і даємо настоятися 5 хвилин. Виймаємо гілочку – і чай готовий.

Чай із соку калини

Калину промиваємо і видавлюємо з неї сік – приблизно третину склянки. Додаємо окріп і цукор. Виходять чудові ліки від застуди, а також хороший засіб для регулювання артеріального тиску. Знаючи про користь калини і протипоказання, можна грамотно додавати її до свого щоденного раціон, збагачуючи нею чаї і каші. А свіжий калиновий сік використовується і в косметології, адже він прибирає прищі та ластовиння. Тож із задоволенням користуйтеся ліками з власного саду та будьте здорові!

Найкращі народні рецепти для профілактики та лікування застуди

Якщо вас наздогнала осіння застуда, радимо вам скористатися перевіреними домашніми “ліками”.

Липовий чай. При застуді варто добре пропотіти. Насамперед випийте чай із суміші липового цвіту і сушених ягід малини. Заваріть ягоди і квіти в пропорції 1:1 склянкою крутого окропу, дайте настоятися і випийте на ніч.

Буряковий сік. Для профілактики застуди, а також при початковій нежиті допомагає свіжовичавлений буряковий сік, розведений кип’яченою водою 1: 1 – по дві краплі в кожну ніздрю. Крім того, ним можна прополоскати запалене горло.

Молоко із содою. Додайте у склянку теплого молока будь-яку природну мінеральну воду або 1/2 ч.л. питної соди. Пийте 3-4 рази на день від болю в горлі.

Чорна редька. Щоб позбавитися кашлю, натріть її на тертці, вичавте сік, змішайте з медом у пропорції 1: 1 і пийте 3 рази на день по 2 ст.л. за 30 хвилин до їжі.

Імбирний чай. Чай із медом та імбирем захистить від вірусів і зміцнить імунітет, а також допоможе при перших ознаках застуди. Чверть склянки очищеного і натертого на тертці імбиру залийте медом і варіть протягом 10 хвилин на повільному вогні. У чашку чаю покладіть 1/2 ч.л. суміші і пийте 2-3 рази на день.

Настій із кориці. Ця пряність містить безліч антибактеріальних речовин, тому відмінно підходить для профілактики грипу. Для приготування лікувального настою заваріть 1/2 ч.л. кориці в чашці окропу. Додайте щіпку чорного перцю і мед за смаком. Пийте кожні 3-4 години. Цей напій допомагає також при лікуванні кашлю та застуди.

Найкраще навчання правил безпеки на дорогах – особистий приклад правильної поведінки

Завершилися літні канікули, і всі школярі знову повернулися до освітніх закладів. Саме тому маленьким пішоходам і старшим учасникам дорожнього року як ніколи потрібні допомога, порада та підтримка дорослих. Тисячі дітей за час відпочинку відвикли від інтенсивного руху і, звичайно ж, забули правила безпечної поведінки на дорогах. Тому сьогодні їм необхідно нагадати прості і загальновідомі речі – перед тим, як перейти дорогу, необхідно зупинитися, подивитися праворуч і ліворуч. Також варто акцентувати увагу, особливо маленьких пішоходів, що навіть «зеброю» можна переходити дорогу лише переконавшись, що всі машини зупинилися.

Державтоінспекція проводить різноманітні профілактичні заходи аби нагадати дітям Правила дорожнього руху. У першій декаді вересня інспектори ДАІ проведуть уроки з правил безпечної поведінки на дорозі, забезпечать чергування біля шкіл для безпечного пересування дітей до місць навчання.

Крім того, для підготовки вулично-шляхової мережі до нового навчального року, Державтоінспекція здійснить обстеження ділянок, які прилягають до територій дитячих та навчальних закладів, і якими проходять маршрути руху шкільних автобусів.

Державтоінспекція звертається до усіх дорослих, насамперед до батьків та освітян, безпека наших дітей залежить від нас.

Нагадайте дітям основні правила безпечної поведінки на дорозі, пройдіть із ними маршрутом від будинку до школи, звертаючи увагу на особливості дорожнього руху. І, звичайно, дотримуйтеся правил самі, адже найкраще навчання – це наш приклад правильної поведінки.

Міністерство внутрішніх справ України

СМАЧНОГО!

Гарбузова феєрія смаку

«Гарбуз — у всіх стравах туз!

Сезон гарбузів якраз у розпалі, а отже прийшов той особливий час, коли кухня відкрита для вишуканих кулінарних експериментів та ледь не магічного приготування нових смаків.

Ви навіть не уявляєте, які корисні, смачні та чудові на вигляд українські гарбузи! Хочете дізнатися більше? Гарбуз - це символ врожаю, сонця, доброї енергетики та життя. З гарбузом пов'язано дуже багато традицій, він фігурує в казках, прислів'ях та приказках, притчах та картинах, а ще гарбуз перетворюється на карету, з нього роблять ліхтарики, посуд, вироби ужиткового мистецтва. А скільки страв можна приготувати з гарбуза-його і варять, і смажать, і в'ялять, і печуть, адже він смачний, корисний і поживний.

Курячі котлети з гарбузом

Рецепт простенький, проте результат смачненький!

Інгредієнти: *500 г курячого фаршу; 300 г гарбуза; 2 яйця; 1 червона цибулина; 1-2 ст. л. панірувальних сухарів (або манки); хмелі-сунелі, паприка, коріандр, сушений часник, сіль, суміш перців мелена.*

Приготування:

Гарбузи натерти на тертці з великими вічками, додати фарш, яйця, дрібно нашатковану цибулю, спеції та трави, сіль, перець і панірувальні сухарі (можна використовувати лише гарбуз, мікс гарбуза та кабачка, або ж лише кабачок - у будь-якій варіації страва дуже смачна).

Фарш ретельно вимішати (якщо фарш виходить зарідким, можна додати трішки більше манки або панірувальних сухарів).

Мокрими руками сформувати невеликі котлетки й викласти їх на деко, встелене пергаментом. Злегка збризкати оливковою олією.

Запікати при 190^{0}С до рум'яної скоринки.

Качка з гарбузом та яблуками в гусятниці

Дуже вдалий рецепт приготування качки — м'ясо немов «знежирюється» завдяки гарбузу та кислим яблукам. При цьому фрукти й овочі такі смачні, що з'їдаються вмить на рівні з м'ясом.

Інгредієнти: *Тушка качки, 3-4 цибулини, головка часнику, 1 велика морквина, 200-250 г гарбуза (почищеного), сухі трави: базилік, кінза, м'ята, 3-4 яблука (бажано кислих сортів), сіль та суміш перців мелена, спеції: куркума, коріандр, зіра.*

Приготування:

Тушку качки випатрати, обсушити, нарізати шматочками. Жир зачистити. Ті шматки, де є товста шкірка, посікти ножем ромбиками (бажано, звісно, щоб птиця була не жирна, але вигодувана в домашніх умовах). Потім м'ясо слід замаринувати в солі, перці, спеціях та травах. Все ретельно перемішати, намагаючись буквально втерти суміш в м'ясо. Залишити на декілька годин. Після цього обсмажити замаринговані шматки качки до зарум'янювання на сильному вогні (ніякого масла чи олії лити на сковорідку не потрібно; з качки натопиться необхідна кількість жиру й м'ясо не горітиме). Скласти м'ясо в гусятницю. Додати подрібнені цибулю й моркву, нарізаний великими кубиками гарбуз. Вкрити шаром яблук, нарізаних четвертинками та почищених від шкірочки й серцевини. Притрусити часником, нарізаним пластинками. Влити трохи бульйону (можна води), підсолити та доперчити (якщо потрібно), відправити в духовку. Запікати при 180єС протягом 1,5 годин. Кришку не відкривати до кінця приготування.

До уваги: овочі й фрукти під час запікання виділяють багато смачного соку, яким потім можна поливати будь-який гарнір — кашу, локшину, рис... Тільки виймати шматочки гарбуза та яблук треба обережно, оскільки вони стають дивовижно ніжними й при недбалому перемішуванні легко можуть перетворитися на кашу.

Ікра з гарбуза «Помаранчева ніжність»

Чудова, проста у приготуванні страва, наповнена корисними речовинами, вітамінами й сонечком.

А ще в ній лише 54 калорії! Готувала ікру з гарбуза вперше й нічого особливого від неї не очікувала, але її ніжна консистенція та солодкуватий присмак припав до душі. Закуска вийшла густою й неймовірно смачною! Мені гарбузова ікра сподобалася навіть більше, ніж улюблена кабачкова! Вона чудово імпонує до різних страв, а зі свіжим хлібчиком це взагалі нереальна смакота!

Інгредієнти: *1 кг почищеного гарбуза, 3 солодких болгарських перці, 1 велика цибулина, 3-4 зубки часнику, 500 г помідорів, 3 ст. л. лимонного соку, 2 ст. л. олії, 2 ст. л. цукру, перець чорний мелений, сіль (за смаком).*

Приготування:

Деко встелити фольгою, злегка змастити олією. Викласти рівним шаром нарізаний невеликими шматочками гарбуз. Зверху викласти помитий і нарізаний часточками болгарський перець, почищену й подрібнену цибулю. Помідори помити, розрізати на половинки (якщо томати великі, тоді розрізати їх на декілька частин), викласти на деко зрізом догори. Підготовлені овочі злегка збризкати олією, посолити, поперчити й посипати цукром. Відправити в розігріту до 180єС духовку й запікати до готовності (до зарум'янювання). Запечені овочі охолодити та за допомогою блендера (чи м'ясорубки) перетворити на пюре. Подрібнені овочі покласти в каструлю, помішуючи довести до кипіння. Якщо потрібно досолити, доперчити, можна додати улюблені сушені трави та спеції. Вичавити часник. Варити ікру на повільному вогні 5-10 хвилин, присмачити лимонним соком. Готову ікру охолодити й дати настоятися в холодному місці 12 годин. За бажанням можна посипати підсмаженим насінням із гарбуза. Смачного!!!

Меліса КОРОВАЙ

Майстер-клас

Засновник: Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія - м. Запоріжжя
Видавець: ХННРА
Свід. №22128-12028ПР Серія КВ, видане Міністерством юстиції України від 22.04.2016

Адреса редакції: 69017, м. Запоріжжя, о. Хортиця, Наукове містечко, 59.
Телефон: (061)286-54-81
e-mail: shatohina-ei@ukr.net

Редакційна колегія: Нечипоренко В.В., Васильцова В.І. Волкова С.С., Козарик О.С.

Шеф-редактор Валентина Нечипоренко
Головний редактор Євгенія Шатохіна

Номер зверстано та надруковано в поліграфічному відділенні ХННРА
Тираж: 2500 екз.

Редакція залишає за собою право здійснювати літературне редагування матеріалів

Виходить раз на місяць

Передплатний індекс - 37720

30 ВЕРЕСНЯ 2021 РОКУ КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ХОРТИЦЬКА НАЦІОНАЛЬНА НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА АКАДЕМІЯ» ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ ОГОЛОШУЄ КОНКУРС

на заміщення вакантних посад науково-педагогічних працівників

ФАКУЛЬТЕТ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ	
Кафедра спеціальної освіти та психології	
Завідувач кафедри	*1*
Професор	*3*
Доцент	*2*
Старший викладач	*2*
Кафедра соціальної роботи	
Доцент	*1*
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та фізичної культури і спорту	
Доцент	*2*
Старший викладач	*1*
Викладач	*1*
Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін	
Доцент	*1,5*
Старший викладач	*2*
Викладач	*1*
Кафедра педагогіки та методик навчання	
Доцент	*1*
Старший викладач	*1*
Викладач	*1*
ФАКУЛЬТЕТ МИСТЕЦТВА ТА ДИЗАЙНУ	
Кафедра дизайну	
Завідувач кафедри	*1*
Професор	*1*
Доцент	*2*
Старший викладач	*2*
Викладач	*2*
Кафедра садово-паркового господарства	
Завідувач кафедри	*1*
Професор	*1*
Доцент	*1,5*
Кафедра менеджменту та туризму	
Завідувач кафедри	*1*
Доцент	*4,5*

Кваліфікаційні вимоги до претендентів на вакантні посади науково-педагогічних працівників комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради:

Вакантна посада	Кваліфікаційні вимоги до претендентів
Завідувач кафедри	Науковий ступінь доктора наук або доктора філософії (кандидата наук) та/або вчене звання професора, або доцента відповідно до профілю кафедри та стаж роботи на посадах наукових, науково-педагогічних або педагогічних працівників не менше як 10 років
Професор	Науковий ступінь доктора наук або доктора філософії (кандидата наук), вчене звання професора або доцента та стаж роботи на посадах наукових, науково-педагогічних або педагогічних працівників не менше як 10 років
Доцент	Науковий ступінь доктора наук або доктора філософії (кандидата наук) та стаж роботи на посадах наукових, науково-педагогічних або педагогічних працівників не менше як 5 років
Старший викладач	вища освіта (магістр, спеціаліст) та стаж роботи на посадах наукових, науково-педагогічних або педагогічних працівників не менше як 3 роки
Викладач	вища освіта (магістр, спеціаліст) та стаж роботи на посадах наукових, науково-педагогічних або педагогічних працівників не менше як 2 роки

Особи, які бажають взяти участь у конкурсі на заміщення вакантної посади науково-педагогічного працівника і не працюють в академії, подають до відділу кадрів академії такі документи:

1) заяву на ім'я ректора, написану власноруч;

2) заповнений особовий листок з обліку кадрів;

3) автобіографію;

4) дві фотокартки розміром 4х6 см;

5) засвідчені в установленому законом порядку копії: паспорта громадянина України, ідентифікаційного номера, диплома про вищу освіту, диплома про науковий ступінь, атестата про вчене звання, списку наукових праць, свідоцтв, сертифікатів або дипломів про підвищення кваліфікації (за наявності).

Особи, які працюють в академії, для участі у конкурсному відборі подають до відділу кадрів такі документи:

1) заяву на ім'я ректора, написану власноруч;

2) список наукових праць з часу останнього обрання на посаду;

3) звіт про роботу з часу остан-нього призначення на посаду в академії.

Заяви та документи претендентів на вакантні посади науково-педагогічних працівників комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради приймаються з 30.09.2021 по 30.10.2021 відділом кадрів академії за адресою: 69017, м. Запоріжжя, вул. Наукового містечка, 59. Додаткові відомості про умови конкурсу можна отримати за телефоном

тел./факс
(061)283-20-05
або на вебсайті академії:
khnnra.edu.ua

Ходить гарбуз по городу - питається свого роду...