

№34(76)

Кафедра журналістики

StudPOL

Навчально-методичні матеріали:
студентська газета

Фото: Ян Крижицький

Робота та бездоганне навчання:

21 лютого в Національному університеті «Запорізька політехніка» відбулося урочисте вручення дипломів випускникам магістратури. Майже 200 студентів отримали дипломи з відзнакою. Серед цих студентів – випускниця спеціальності «Журналістика» Олександра Наливайко. За роки навчання Олександра брала участь у багатьох проектах, перезапустила пресслужбу кафедри, гарно навчалася та паралельно працювала. Нам стало цікаво, як це – усе встигати, тому вирішили поспілкуватися з нею.

– Розкажи, що надихнуло тебе обрати журналістику та вступити саме до нашого університету.

– Коли я була маленька, то дуже хотіла вести програму «Орел – решка», трошки старша – бути головною редакторкою модного журналу на кшталт Vogue, а під час навчання у старших класах почався бурхливий розвиток соцмереж – візуал, тексти, відео, сториз, пости. Це мене захопило. Проте я все одно вирішила вступати на міжнародні відносини, бо перспективи та все таке, але не змогла потрапити на бюджет у Каразінський університет. Тому вже обирала із запорізьких ЗВО і тих спеціальностей, що точно цікаві та без математики. Тоді у моєму оточенні дуже багато несхвального казали про інші університети. А от про Політехніку – або щось позитивне, або кумедне. Яюсь так і зробила вибір. Ні про що не шкодую.

– Поділися своїм досвідом поєднання роботи й навчання. Де ти працювала, як довго, і як це вплинуло на твоє навчання?



– Працювала з 2 курсу. Тоді це було пов'язано з сірими методами просування в соцмережах, а десь із другого семестру 2 курсу – з налаштуванням контекстної реклами. Увесь бакалаврат я пропрацювала part-time з дуже гнучким графіком, тому встигала навчатись взагалі без проблем. А після вже почала працювати в Іміджевому центрі Запорізької політехніки. Full-time, купа роботи, перерва на обід – і знову працюєш. Тому на пари майже не ходила. Можна сказати, що в мене було щось на кшталт індивідуального графіка: я виконувала всі домашні завдання, писала якісь контрольні, за можливості доєднувалась до пар.

– З якими викликами ти зіткнулася, намагаючись поєднати роботу та навчання? Як ти їх подолати?

– Я дуже посадила зір. Дистанційні пари; вся робота та навчання – у комп'ютері; майже всі друзі, на жаль, теж. А ще ж і телефон постійно в руці – то робота, то читаю щось професійне або художнє, то тікток або інстаграм.

Ще було важкувато з дипломом. Я й так цілий день щось пишу, а приходжу додому – і треба відкривати ноутбук та знову писати. Проте нічого не поробиш: над магістерською роботою працювала щодня і протягом декількох місяців. Інколи – під «Пліткарку» на фоні. І мені дуже пощастило з науковою керівницею – Наталею Островською: ніхто на мене не тиснув і не кричав, працювала у своєму темпі, завжди можна було звернутись по допомогу. Немає нічого кращого за людяність!



досвід випускниці магістратури

– Які позитивні та негативні сторони ти виділила для себе, працюючи під час навчання?

– До негативних я б віднесла не зовсім релевантний досвід. Я хотіла грошень, тому обирала якийсь непотріб: ні в резюме вписати, ні людям пояснити.

А от робота в Імідж-центрі прокачала дуже багато навичок: швидко пишу, можу щось задизайнити, вмю візуалізувати інформацію, прокачала навички комунікації в усіх сенсах.

– Чи всі пари ти відвідувала? Як викладачі сприймали те, що ти працюєш?

– Коли відвідувала всі на бакалавраті, то все було добре. У магістратурі теж здебільшого всі ставилися з розумінням. Проте були смішні моменти, коли майже всі казали: «Та зрозуміло, вже дорослі, всі працюєте», а хтось – «Як це – В МАГІСТРАТУРІ, і на пари не ходити?»

В ідеалі, щоб цей досвід став у пригоді в роботі, але насправді ніколи не знаєш, де знадобиться напрацьована стресостійкість або вміння написати декілька рядків.

– Окрім роботи й навчання, ти брала активну участь у різних соціальних проєктах. Чим вони були корисними тобі?

– Будь-які знайомства – це важливо. Ніколи не знаєш, чи спілкування на кава-брейку не переросте у спільний проєкт. Особливо у парі: нетворкінг – наше все. І, звичайно, багато корисного дізнаєшся: навчатися та пробувати нове – завжди гарна ідея.

– Що б ти порадила іншим студентам, які хочуть працювати під час навчання?

– Починати якомога раніше. Університет – це здебільшого про теоретичну підготовку. Вас можуть навчити загальних принципів дизайну, монтажу, звукозапису, реклами,



– Як ти організувала свій час, щоб встигати і працювати, і вчитися?

– Це як питання до книжкових блогерок, які читають 20 книг на місяць: чи займаються вони чимось ще. Інколи треба просто відкласти телефон.

Класний спосіб використовувати вільний час на роботі. Якщо немає завалу, можна поробити практичні завдання або внести правки у диплом. Це майже як робити шкільну домашку на уроці або на перерві, а ввечері йти гуляти з друзями.

– Як ти плануєш використовувати свій досвід роботи та навчання після закінчення університету?

– По-перше, хочу гарно це все описати, щоб внести у портфоліо. Бо начебто можеш усе, але написати нічого. Потрібно вміти ще й себе продати та подати.

але опанувати програми, які дозволяють зробити готовий продукт, доведеться самостійно. І краще це робити в професійному середовищі з гарним наставником.

Ну, і намагатись не працювати так званим некваліфікованим працівником. Це швидкі гроші, але нерелевантний досвід. Чим довше працюєш за такою формулою, тим важче буде знайти професію за фахом: досвіду немає, грошей пропонуватимуть менше, а ти вже звик жити з певним рівнем доходу.

До речі, з пошуком роботи можу допомогти. Мені потрібна подружка-копірайтерка або друг-копірайтер у відділ. Розглядаємо без досвіду або з мінімальним.

Писати можна за номером: +38 067 84 153 99

Текст: Анастасія Заводюк (СН-311)

Фото: Олександра Наливайко

Рани, яких не видно. Розмова

Посттравматичний стресовий розлад став викликом, з яким стикаються тисячі українських військових після повернення з війни. Серед хаосу боїв, втрат та болю працюють люди, які не лише витримують цей тягар, а й допомагають іншим знайти шлях до відновлення. Наш герой – військовий психолог, який працював безпосередньо на «нульових» позиціях. Його досвід – це безпосередня робота з військовими на передовій, розуміння переживань та викликів, з якими вони стикаються після повернення з фронту. Ця розмова – і про те, як навіть посеред війни можна знайти надію!

Розуміння ПТСР: визначення, діагностика та масштаб проблеми

– Що таке ПТСР? Як його діагностують?

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – це психічний розлад, який може розвинути після переживання або свідчення травматичних подій. Це може бути війна, насильство, стихійні лиха, аварії чи інші шоківі ситуації. Діагностика базується на критеріях, визначених у DSM-5 (Діагностичний і статистичний посібник із психічних розладів). Діагноз ПТСР, як це зазначено у DSM-5 (2013), передбачає повне виконання групи критеріїв (A–H) наявності факту психотравми (критерій А), одночасну наявність симптомів із всіх чотирьох кластерів (B–E), тривалість понад 1 місяць (критерій F), значне страждання людини або порушення її діяльності (критерій G), відсутність іншої причини розладу (критерій H).

Основні критерії:

- переживання травми (особисто або як свідок) – критерій А;
- повторне переживання (кошмари, флешбеки, нав'язливі спогади) – критерій В;
- уникнення тригерів (людина уникає ситуацій, які нагадують про травму) – критерій С;
- негативні зміни в мисленні та настрої (відчуття відчуженості, почуття провини, депресія) – критерій D;
- гіперзбудження (тривожність, дратівливість, порушення сну) – критерій Е.

Діагноз ставить психіатр або клінічний психолог після детального аналізу симптомів.

– Наскільки поширена ця проблема серед військових? Ми чуємо/читаємо історії лише про військових, чи може

бути ПТСР серед цивільних?

– ПТСР найчастіше асоціюють із військовими, особливо тими, хто брав участь у бойових діях. Однак цей розлад зустрічається і серед цивільних, які пережили травматичні події:

- жертви насильства, терористичних атак, аварій;
- люди, які втратили рідних або були свідками насильства;
- жертви булінгу, у тому числі у школі;
- діти, які зазнають неглекту (ними не займаються, навіть не годують, занапащені батьками діти), фізичного та сексуального насильства;
- біженці та переселенці з зон бойових дій.

Серед військових ПТСР особливо поширений через постійний стрес, бойові травми, втрату побратимів. Дослідження показують, що від 5-ти до 30% військових мають ознаки ПТСР після повернення з війни.

– Які основні симптоми та прояви ПТСР у військових?

– Флешбеки та кошмари – людина знову й знову переживає події війни. Емоційне виснаження – байдужість до життя, ізоляція, почуття безнадії. Гіпертривожність – постійне очікування небезпеки, реакція на різкі звуки. Агресія та дратівливість – напади гніву, проблеми у взаємодії з іншими. Проблеми зі сном – безсоння, труднощі з засинанням. Зловживання алкоголем або наркотиками як спосіб забути травму. Суїцидальні думки – один із найнебезпечніших наслідків ПТСР.

Життя після війни: як ПТСР змінює реальність ветеранів

– Як ПТСР впливає на життя після повернення з фронту?

– ПТСР може значно ускладнювати адаптацію до мирного життя. Ветерани часто стикаються з:

- психологічними труднощами – депресією, тривожністю, нав'язливими спогадами, страхами;
- соціальною ізоляцією – бажанням уникати людей, відчуттям чужорідності в суспільстві;
- проблемами з роботою – труднощами з концентрацією, нападами паніки, конфліктністю;
- фізичними симптомами – хронічною втомою, головними болями, розладами сну;
- залежностями – зловживання алкоголем чи наркотиками як спосіб заглушити біль.

Адаптація може бути складною, але належна підтримка – родини, суспільства та психологів – допомагає повернутися до нормального життя.

– Які проблеми можуть виникнути у стосунках із суспільством?

– Після війни багато ветеранів почуваються чужими в мирному житті. Основні труднощі:

- відчуженість – люди не розуміють, через що пройшли військові, а самі ветерани не хочуть або не можуть говорити про свій досвід;
- конфлікти – дратівливість, підвищена агресивність, нетерпимість до несправедливості;
- недовіра – після бойового досвіду складно довіряти оточуючим;
- труднощі в сім'ї – напруженість у відносинах, відсутність емоційного зв'язку, конфлікти через спалахи гніву чи апатію;
- стигматизація – суспільство може неправильно сприй-

з психологом про ПТСР

мати ветеранів як «небезпечних» або «зламаних».

Важливо, щоб люди, які повернулися з війни, відчували підтримку та мали можливість отримати якісну психологічну допомогу.

– Чи є ризик агресії або небезпечної поведінки через ПТСР?

– Так, ризик є, особливо якщо ПТСР залишається без лікування. Деякі прояви:

- спонтанні спалахи гніву – реакція на стресові ситуації;
- підвищена тривожність та підозрілість – іноді можуть призводити до агресії у відповідь на загрозу, якої насправді немає;
- ризик саморуйнівної поведінки – зловживання алкоголем, небезпечна поведінка на дорозі, бійки;
- суїцидальні думки – один із найсерйозніших наслідків нелікованого ПТСР.

Однак більшість ветеранів НЕ є агресивними. Навпаки, вони часто закриваються в собі, намагаються боротися з проблемами самостійно.

Шлях до відновлення: реабілітація та психологічна підтримка військових

– Як проходить реабілітація військових із ПТСР?

– Реабілітація військових із ПТСР – це довготривалий процес, який включає медичну, психологічну та соціальну підтримку. Основні етапи:

- 1) діагностика – оцінка стану ветерана психіатром або психологом;
- 2) медикаментозна терапія – антидепресанти, стабілізатори настрою (якщо необхідно);
- 3) психотерапія – основний метод лікування (детальніше – нижче);
- 4) фізична реабілітація – лікувальна фізкультура, йога, масаж, арт-терапія;
- 5) соціальна адаптація – допомога в пошуку роботи, навчанні, відновленні стосунків у сім'ї;
- 6) групові підтримки – спілкування з іншими ветеранами, групи самопомогі.

Реабілітація може проходити у психологічних центрах, реабілітаційних клініках або навіть онлайн.

– Які методи психотерапії є найбільш ефективними?

– *Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)*. Вона допомагає змінити негативні думки та реакції на травму, а також навчає контролювати тригери та емоції. *EMDR* (десенсибілізація та репроцесинг рухами очей) дозволяє мозку переробити травматичні спогади, зменшуючи їх вплив – є одним із найефективніших методів для лікування ПТСР. *Експозиційна терапія* полягає в тому, що пацієнт поступово зустрічається зі своїми страхами під контролем терапевта. *Сімейна терапія* працює з усією сім'єю ветерана, щоб відновити довіру та покращити взаєморозуміння. *Групові терапії* є важливою для військових, адже спілкування з тими, хто пережив схожий досвід, допомагає краще адаптуватися.

– Чи вистачає в Україні ресурсів та спеціалістів для допомоги військовим?

– Проблема недостатньої кількості спеціалістів існує. Через повномасштабну війну потреба у психологах та психіатрах значно зросла, а система охорони здоров'я не була готова до такого навантаження. Однак в Україні є центри реабілітації ветеранів – державні та волонтерські ініціативи. Проводяться навчання психологів для роботи з військовими (нові курси та програми). Суттєвою є міжнародна підтримка – західні фонди допомагають у навчанні фахівців.

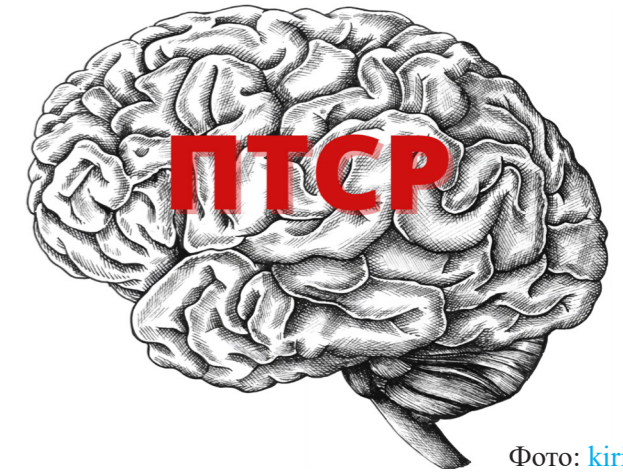


Фото: kirilchuk.com

Для військових та їхніх сімей психологічна допомога є безкоштовною.

Основні проблеми:

- недостатня кількість спеціалістів – психіатрів та терапевтів, які спеціалізуються на ПТСР;
- дефіцит державного фінансування – багато програм працюють на волонтерських засадах;
- стигматизація – не всі військові готові звертатися по допомогу через страх осуду.

Україна зараз активно розвиває систему реабілітації ветеранів. Але ще потрібно багато часу та ресурсів, щоб створити ефективну систему допомоги.

Поради для суспільства та військових: як правильно підтримати та коли звертатися по допомогу

– Чого категорично НЕ можна робити під час спілкування з травмованими людьми?

– Змушувати людину говорити про травму. Знецінювати почуття людини. Лякати проявів ПТСР. Якщо людина стає дратівливою, переживає спалахи тривоги чи флешбек – залишайтеся спокійними. ПТСР може викликати раптовий гнів, тривогу, сльози, замкнутість. Паніка або агресивна реакція можуть лише посилити стрес. Не треба давати чарівні поради («забудь», «піді в спортзал» тощо). ПТСР – це не просто сум чи стрес, а серйозний психічний стан, який потребує професійної допомоги. Не чекайте швидкого одужання. Людина з ПТСР не вийде з цього стану за кілька тижнів або місяців. Реабілітація може зайняти роки, і важливо бути терплячими та підтримувати близьку людину. Не уникайте спілкування з людиною через її стан. Відчуженість та ізоляція тільки погіршують ПТСР.

– Що ви порадите військовим, які бояться звертатися по допомогу?

– Військові часто не хочуть звертатися по допомогу до психологів, бо бояться стигматизації, не довіряють цивільним спеціалістам; вважають, що впораються самі; не хочуть повертатися до важких спогадів. Тому важливо переконувати людей з ПТСР звертатися до бойових психологів та груп підтримки, проходити анонімні програми допомоги та курси терапії (арт-терапія, робота з тілом, фізична активність).

Проблема ПТСР серед військових – це виклик, який вимагає уваги кожного з нас. Ми вдячні психологу за його час і цінні думки. Сподіваємося, цей матеріал стане кроком до більшої підтримки наших захисників і створення системи, яка допоможе їм повернутися до мирного життя.

Артем Кондира (СН-311)



Фото: kirilchuk.com

Що цікавого в писанні

Звідки ноги ростуть у репортажу, ми могли чути на па-рах, але можна дізнатися більше деталей. На авторському курсі викладачка УКУ Марія Титаренко збирала лекції про різновиди репортажів. Усе почалося з розмов про літературу факту та нову журналістику під кепом. Тревел-блогери «Наших 20-х», гастрономічні репортажі та війна – з таких різних цеглинок будується сприйняття всіх цих текстів.

Курс тривав близько 3 місяців і складався з презентацій, онлайн-зустрічей та різних цікавинок. Він допоміг більше розібратися в різновидах художніх репортажів і заірнути в художні засоби та прийоми: зовсім новим було для мене дізнатися про сенсильність, прийом хамелеона, кінематографізм, парцеляцію, ампліфікацію. Запам'яталося, як репортерка та авторка книжки «Наші інші» Олеся Яремчук розказала, що історію варто завершувати на цікавому – має бути відчуття, що щось недовомлене, що хочеться ще. Та, щоб адекватно закінчити, не варто писати висновків, займатися моралізаторством – текст має говорити за себе та на-штовхувати на думки, а не на прописані поради авторського голосу. Крім кінцівки, варто подбати про зміст. Чернігівська репортерка та редакторка журналу Reporters Віра Курико говорить, що в історії опис заради опису не працює. Головне, щоб текст мав сюжет, який цікаво читати. У його наповненні деталь нічого не означає, якщо самої історії нема. Усе, що не відіграє ніякої ролі, непотрібно. Якщо якась деталь вплинула на сюжет, то про неї варто казати; і, якщо вона є в тексті, значить, ви навіщо це кажете. Також нічого не несуть трикрапки та дужки – усе можна сказати без них. Варто писати прямо, без завуальованих фраз. І прибрати канцеляризми – до прикладу, не треба писати «зверніть увагу». Плануючи текст, непогано мати підісторію – сенс, який несе цей репортаж. Мене так вразив текст про чернігівський будинок – це як історія, що нашаровуються, і сюжети, які збираються. Для реконструйованих репортажів можна розписати хронологію подій: коли і що сталося. Марія час від часу згадувала історію Олесі Яремчук: репортерка готувала дисертацію про Йозефа Рота та зіткнулася з корупцією, яку вона детально описала для Української правди. Здавалося, репортажі можна писати лише на визначені теми; але часом дивує, що в цій сфері немає меж! Сюрпризом було, коли до нас на лекцію зайшла магістрантка школи журналістики та комунікацій УКУ Ольга Кацан. Вона досліджує тему ядерної зброї та написала детальний реконструйований репортаж для Локальної історії про те, як Україна рухалася до без'ядерного статусу, про місця, де були ядерні ракети, та описала історичні відомості та спогади людей, які знають більше про цю тему.

Якщо говорити про ракурси, репортерка Ярослава Тимошук радить переказувати історію однієї людини так, щоб це було цікаво й повчально (не перебільшуючи) для інших, знайти кут зору на проблему. Тему треба вміти розказати одним реченням. Щоб написати класно, варто знайти нерв історії чи най-

болючішу точку та бити в них. Елемент новизни означає, що ваш репортаж про щось, чого досі ніхто не говорив: такий текст неможливий без розмов із людьми та досліджень. Варто показувати не тільки картинку, а й процеси. Аналітична складова дуже цінується в текстах. Після лекції почитала і надовго лишилася в історії Ярослави для «Текстів» про 447 поховань у Ізюмі.

Літературна редакторка the Ukrainians та авторка роману про Крим «За Перекопом є земля» Анастасія Левкова радить на етапі редактури відрізнати важливе й неважливе в мовленні персонажів. Існують діалекти, говірки – вони розказують трохи більше про людей. Варто розуміти різницю контекстів, де треба прибрати слова-паразити, канцеляризми, але повністю переписувати цитату літературною мовою не завжди доречно. Наприклад, Кирило Буданов та блогерка Даша Євтух говоритимуть по-різному, тому слід зважати на стиль написання тексту, однак не варто повністю уніфікувати мовлення людини, бо в тому, як ми говоримо, теж зчитується особистість та характер.

Упродовж курсу найбільше запам'яталися будні, поки його проходила. Вийшло добре вписати його в життя, щоб став лагуною, куди можна приходити розслабитися й дізнатися щось нове. Сподобалися довгі переліки книжок після кожної лекції, які занотувала у список «на почитати», та вечірка, де було приємно з усіма побачитися – вийшло добре розслабитися й відгуляти випускний із курсу.

Відкриттям став реконструйований репортаж! Це жанр, який сформував Том Вулф; у ньому можна описувати реальні події, що відбувалися без тебе, на основі свідчень людей, щоденників, історичних даних, архівів. Для мене це слово, яким я тепер можу описати половину своїх задумів, де планую по 200 шарів та сюжетних ліній на основі реальних подій, але в цьому підвиді треба вміти не втрачати загальну лінію та логіку розповіді.

З Марією Титаренко лекцій було найбільше, вона давала ще й додаткові вправи з креативного письма. Лекторка багато уваги приділяє письму та помічанню маленьких дрібниць і трошки носить авторів та авторок та руках. Водночас Марія говорила про меморіальний репортаж, який створюється

авторський курс Марії Титаренко

«ХУДОЖНІЙ РЕПОРТАЖ: ВІД ІДЕЇ ДО ПУБЛІКАЦІЇ»

Художній репортаж

художніх репортажів?

за спогадами близьких людей та розказувала про написання **тексту** для PEN про історика Юрія Костика, який пішов на війну. На прикладі цього матеріалу Марія розповіла про проектну пропозицію.

Курс допоміг розібратися з нормальними етапами підготовки матеріалу: як все має бути, як писати для різних медіа, як редагувати себе. Та просто з'явилося більше впевненості, що системна робота завжди приносить результат.

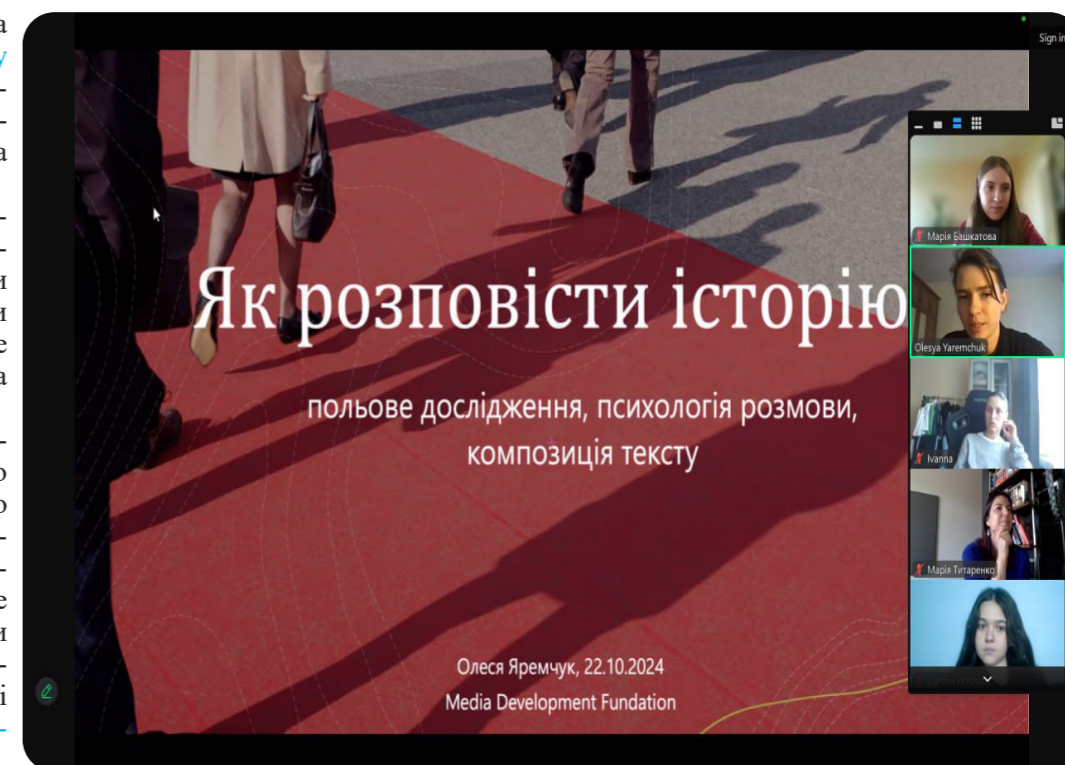
Ще один визначальний момент: із курсу я зрозуміла, що запам'яталося дуже яскраво про здивавилих тварин з книжки «Бахмут» Мирослава Лаюка. Текст розбитий на розділи, і на початку дуже сильно відчувається те, як тварини існують під час війни і що відбувається з ними на прифронтових і фронтових територіях. Згадала **історію** про чоловіка, який доглядає

за півсотнею кіз в Оріхові – її зняли Bigus.info. Задумалась, що хочу шукати такі тексти про тварин, бо прагну знати про них більше. Такі історії важливі, і це ще один бік документування війни.

Марія Титаренко згадувала уривок з **репортажу-історії** про життя Ірини Цибух (Чека), яку Альона Мартинюк написала для Характер.Медіа: «Це історія про звук. Про те, як стогнуть корови, поранені осколками. Корови помирили досить довго. Нам бракувало тактичних можливостей, щоб допомогти їм. Навіть якщо ми могли, яким був би наступний крок? Як ми могли б їх евакуювати? Скільки людей ризикнуло б життям, щоб врятувати корів? Війна – це цинічно, але смерть тварин, які ніколи не мали вибору, їхні страждання перед смертю, їхні низькі утробні стогони особливо запам'ятовуються. Ось як звучить виснажлива, довга смерть. Вони паслися десь на пасовищі за 200 метрів від корівника, де ми шукали укриття від російських безпілотників. Відчай тварин звучить безпорадно, і саме так для мене завжди звучить несправедливість. Вона перегукується зі звуком виснажливої, тривалої смерті. Історія кожної тварини, вбитої в агонії на війні, заслуговує на окремий судовий процес проти росіян, які вчинили це звірство проти людяності».

Піймала себе на думці однієї з лекторок, що усі ми про все знаємо мало. Новий погляд на давно знайоме теж відкриває нові світи, тому художній репортаж – це жанр, у якому немає стелі і є купа варіантів для розвитку. Ще кілька загальних думок про роботу з текстами: пишучи про щось, варто не змальовувати, а віднаходити, тобто ставити за мету подивитися на це з іншого боку. А ще відчуття та особисті риси можна описати через дії, які ці люди роблять. Опиняючись десь, можна подумати про те, що хочемо почути і що хочемо знайти. При редактурі варто прибрати те, що може відволікти нас від героя чи сюжету.

Гастрономічна репортерка Ольга Карі говорила про харчові досвіди у щоденниках як задокументовані свідчення про епоху. Знайомство з цим жанром можна почати з **репортажу** «Архетиповий борщ» для DIVOCHE.MEDIA. Пам'ять



про війну складається з харчових досвідів. Ольга радить книгу «Шпана з Євбазу» Юрія Чикирисова про покоління дітей війни та голод під час Другої світової. Розказала, що вичитала про випадки канібалізму, які були в Києві. І це – приклад репортажу у форматі «я – свідок». Я дізналася, що варто фіксувати та вести щоденники про те, що ми переживаємо, і можна цікаво писати про їжу. Учасниця курсу написала, що таке письмо й читання щоденників – це справді наче розрада та поділилася, як побачила там згадки про готування трав; а до цього останній раз ліпила щось власноруч у дитинстві з бабусяю. Про якісь процеси об'їдання або коли щось дуже сильно смакує, можна почитати книжки «Кухонний фронт» Дженніфер Раян та «Кондитерка-втікачка» Луїзи Міллер.

Якщо прочитаєте українських авторів репортажів і захочеться іншого, існує сильна польська школа репортажу. Відомі автори: Ришард Капусцінський, Кшиштоф Варга, Павел Смоленський, Кристина Курчаб-Редліх, Яцек Гуго Бадер, Войцех Тохман, Малгоджата Шейнерт, Ганна Краль, Ксаверій Прушинський, Аркадій Фідлер, В'єслав Гурницький, Казімеж Дзевановський, Маріан Брандис, Мельхіор Ванькович.

Короткі інсайти замість висновків. Незважаючи на те, що авторки та автори дали багато ґрунтовних та дієвих порад, нічого не буде без зусиль людини, яка пише репортаж. Щоб дізнатися ще більше, можна прочитати чудовий **онлайн-посібник** «Репортаж & крапка. 25 порад і трохи більше історій для тих, хто планує або вже пише художні репортажі» від Reporters. Але важливіше розуміти свої межі й бажання та оцінювати свої сили – які тексти вийде написати, а які – ні. Але інколи варто ризикувати! Головні поради: треба просто почати писати, менше води й непотрібних деталей описовості, а більше сюжету і логіки. Перед початком писання варто уміти розказати одним реченням, про що текст.

Текст і фото: Марія Башкатова (SH-312)

Місточок діалогу: інсайти з тренінгу

Інтерв'ю – один із найцікавіших жанрів інформаційної журналістики, що вбирає в себе купу аспектів, з яких найважливішим є **конструктивний діалог**. Про те, як збудувати місток довіри та взаємозацікавленості між автором та інтерв'юваним, йшлося на тренінгу «Мистецтво інтерв'ювання» від хабу «Медіабаза Харків».

Спікерка – Тетяна Леонова, культурна журналістка, викладачка кафедри медіакомунікацій Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна.

Спочатку було обговорення. Виявилось, що майже ніхто *не читає* інтерв'ю – здебільшого учасники тренінгу їх слухають або дивляться. Також проводилось опитування стосовно кількості–якості інтерв'ю від українських медійників. Виявилось, що більшість дивиться/слухає однакові інтерв'ю та подкасти, а про деяких журналістів взагалі вперше чули. Залучені до зустрічі журналісти поділилися власним топом інтерв'юєрів, після чого Тетяна Леонова оголосила свій список та пояснила власну зацікавленість.

Спікерка дала інтерв'єрам-початківцям декілька порад щодо підготовки діалогу.

«Важливо розуміти час та настрій вашого співрозмовника. Це необхідно, бо від цього й залежить хід вашого інтерв'ю. Питання треба ставити, відштовхуючись від того, чи йде на контакт гість. Адже закриті питання передбачають закриті відповіді, що аж ніяк не підійде під формат інтерв'ю. Розкачати героя допоможуть прості питання, які

налаштовують на приємний та легкий вайб. Наприклад, у соцмережах ви побачили публікацію вашого героя про те, що він прочитав книжку. Ви швиденько ознайомилися з коротким змістом і почали з цього: «Я також придбала цю книжку, чи рекомендуєте ви її прочитати, чому?» Або ж просто поговоріть про погоду. Головне правило: потрібно починати не з найважливішого питання, а з того, яке й збудує між вами місточок діалогу».

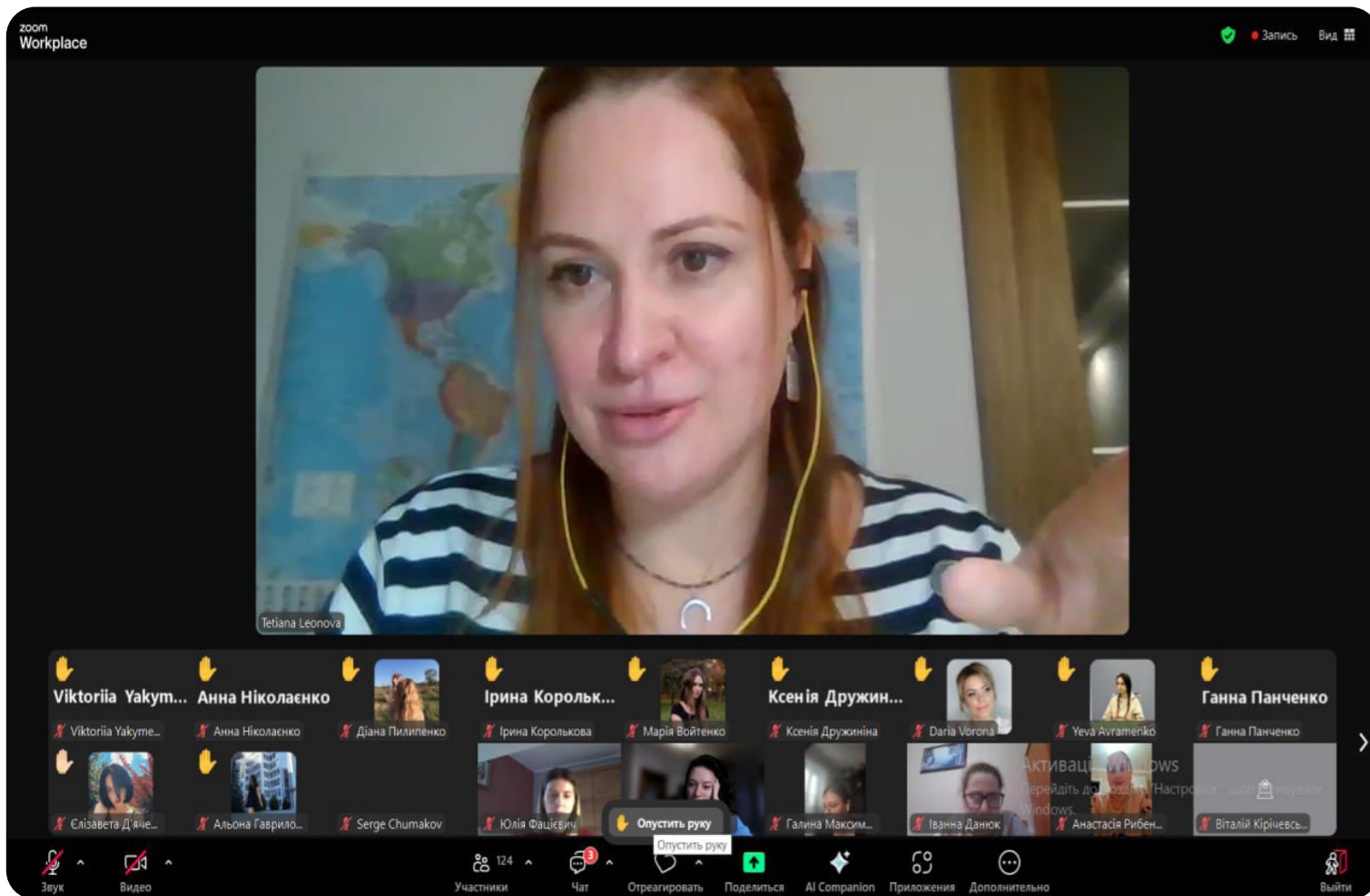
Отже перейдемо до будівництва.

Першою цеглиною буде пошук героя. Починати треба з опитування знайомих чи моніторингу соцмереж. Тетяна Леонова рекомендує звернути увагу на фейсбук. Більшість молодих людей оминають цю мережу, але якраз там легше знайти контакти, достукатися та домовитися. Якщо відомі люди приїжджають у ваше місто, важливо зареєструватись, аби отримати дозвіл на залучення до пресконференції.

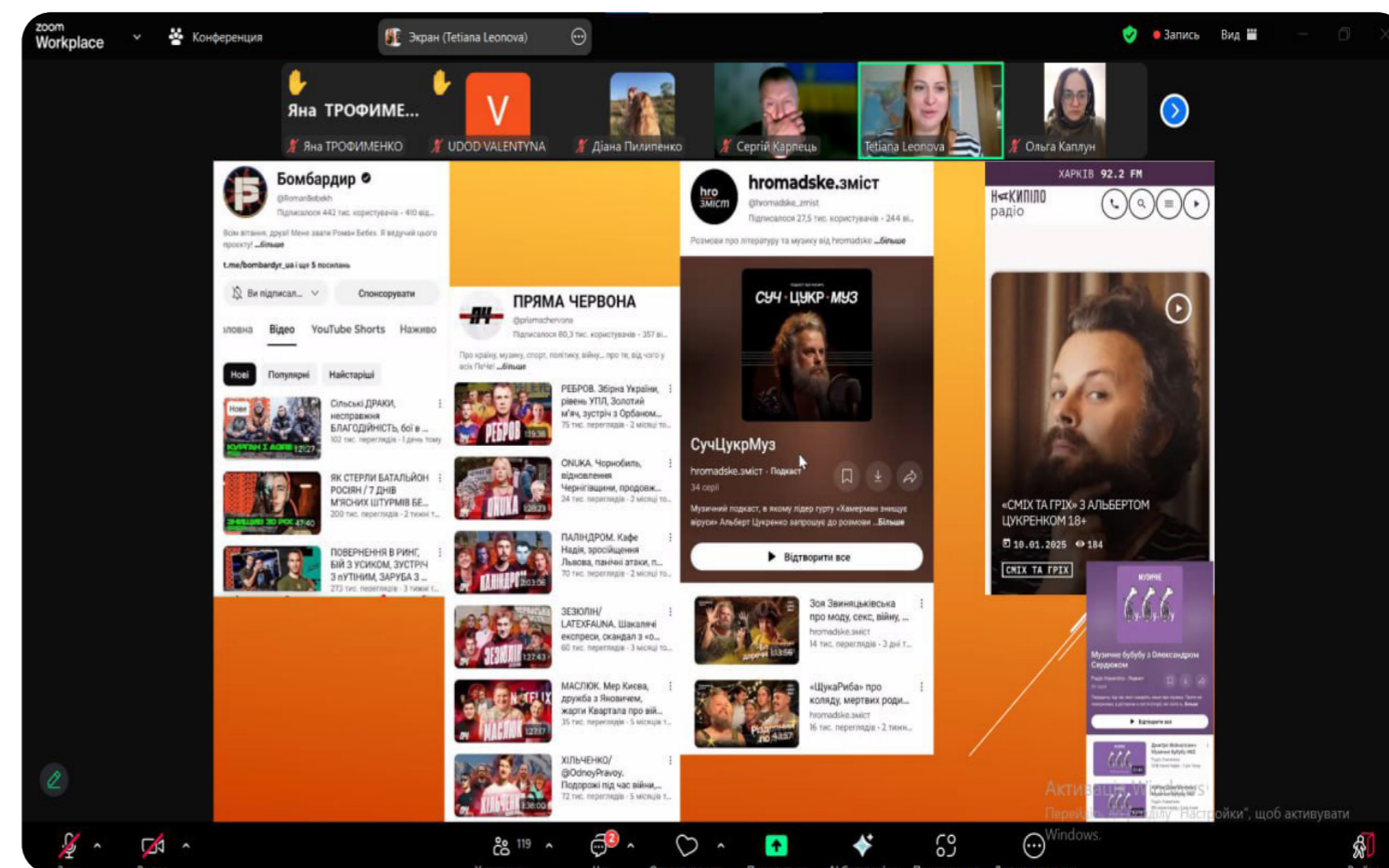
Інсайт: як виявилось, піарники відомих людей шукають локальних журналістів задля просування особистого бренду всюди, тому, якщо ви не знайдете, знайдуть вас.

Інтерв'юєрам-фрілансерам важливо продати ідею видавництвам!

Саме тому наступний етап – пошук ексклюзиву. До речі, це стосується не лише фрілансерів. Тож, якщо плануєте інтерв'ю з відомою особою, важливо виконати моніторингову роботу.



«Мистецтво інтерв'ювання з Тетяною Леоновою»



Переслухати інтерв'ю, коментарі та віднайти те, про що досі не питали. Це складно, але як корисно!

Інсайт: аби не заплутатися, краще спочатку створити список питань, які хотілося б поставити. Після моніторингу помічати собі ті, які ставлять найчастіше, і викреслювати їх.

Головна мета інтерв'ю – дізнатися якомога більше цікавої інформації.

Тому друга цеглина – переосмислення структури діалогу. Важливо не зосереджуватися конкретно на списку запитань, бо більшість із них обговорені не будуть! Треба не втрачати сенс діалогу, тоді й нові питання автоматично будуть підлаштовуватися під суть бесіди.

Інсайт: не треба засмучуватися та хвилюватися, коли бесіда йде не за планом! У будь-якому випадку журналіст керує діалогом і спрямовує його за потрібним курсом. Якщо необхідно обов'язково поставити конкретне запитання, ти його поставиш, але пізніше. У жодному разі не можна перебивати й різко міняти курс розмови.

«Цікаво тобі – цікаво гостю – цікаво читачу».

Наступний етап будівництва стосується узгодження. Якщо ви не вперше спілкуєтесь із людиною, вона вам довіряє й може попередньо погодити публікацію без перевірки. Проте нерідко трапляються випадки, коли людина змінює власну риторику. Спочатку розповідає все до найменших деталей, а на етапі узгодження все перекреслює і забороняє публікувати.

Інсайт: це важко, але треба намагатися знайти консен-

сус. У будь-якому випадку готовий матеріал – це робота журналіста, яка має бути оцінена, тому треба запропонувати скоригувати інтерв'ю, при цьому намагаючись не втратити головний сенс.

Кожна соціальна мережа – новий візуал.

Остання цеглинка нашого будівництва стосується поширення та просування. Якщо у вас інтерв'ю у форматі відео, що публікується на ютубі, воно повинно мати лаконічну заставку, яка буде запам'ятовуватися. Публікуючи анонс цього відео в інстаграмі, необхідно написати короткий, але цікавий опис. Це ж саме відео можна подати у форматі фотогойдальки – наприклад, у вигляді цитат. Це складніше, адже у фотоформаті треба буде подати картинку так, щоб її закортіло побачити у повному відео.

Інсайт: кліпове мислення значно ускладнює роботу журналістів. Ти виконуєш одну роботу, але десятками різними способами. Адже те, що сподобається на ютубі, повинно підлаштуватися під формат усіх соцмереж для більшого привернення уваги.

Здається, що інформації забагато, але, якщо поміркувати, то зрозуміло, що вона вже давно відома. Насправді кожен із нас знає, як провести чудове інтерв'ю, адже козирі в рукаві доволі індивідуальні. Важливо лише побільше практикувати, аби мистецтво інтерв'ювання вдосконалювалось!

Текст і фото: Діана Пилипенко

Програма безбар'єрності в

Згідно з програмою «Про запровадження заходів з реалізації стратегії безбар'єрності на 2024–2030 роки», Запоріжжя має стати більш відкритим у можливостях для осіб з інвалідністю. Побудова безбар'єрного простору, згідно програми, має вестися в шести напрямках: освітньому, економічному, інформаційному, цифровому, фізичному та суспільно-громадському. Серед основних завдань програми є перевірка результатів діяльності за чотирма складовими: безбар'єрність вулиць і приміщень, транспорту; безбар'єрність публічних послуг; безбар'єрність товарів загального користування; безбар'єрність публічної інформації та ресурсів, на яких вона розміщена. Розробляли міську програму, керуючись законом України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні». Автором цієї програми є департамент муніципального управління Запорізької міської ради.

Які заходи вдалося реалізувати для створення більш безбар'єрного середовища в Запорізькій територіальній громаді? Розглянемо докладніше.

У нашому місті працює Рада безбар'єрності при міському голові за участі маломобільних людей, представників профільних структур міськради та громадськості. У її складі: 50% – посадовці та депутати, 50% – представники громадських інститутів. Рада створена для допомоги втіленню норми безбар'єрності в життя запорожців. Очолила її виконуюча обов'язки міського голови Регіна Харченко. Радником з питань безбар'єрності став Павло Назаренко – ветеран війни та колишній головний архітектор Запоріжжя. Наприкінці 2024 року відбулося підсумкове засідання

Ради безбар'єрності, на якому коротко зазначили про такі зміни в місті:

- у ЦНАПах Запоріжжя для осіб з порушенням слуху працює додаток перекладу жестовою мовою через систему відеозв'язку з перекладачами жестової мови «Сервіс УТОГ». Також цим додатком можна скористатися в бібліотеках міста;
- у Запорізькому центрі соціального обслуговування з'явилися два авто з підйомачами для перевезення дітей з інвалідністю задля проходження реабілітації;
- мобільний ЦНАП, що надає послуги маломобільним людям. Це спеціально обладнаний транспортний засіб, який містить два повноцінні робочих місця для надання адміністративних послуг;
- департамент соціального захисту населення створив умови доступу для маломобільних людей у всіх своїх будівлях;
- при ремонті в укриттях закладів освіти дотримуються умов безбар'єрності. Це сучасна норма в проектуванні та оснащенні приміщень;
- у одному з місць тимчасового перебування для внутрішньо переміщених осіб спільно з БФ «Рокада» встановили два підйомники для маломобільних людей. Серед людей, які там проживають, 18 осіб належать до цієї категорії громадян.

Крім того, у квітні 2024 року в одному зі структурних підрозділів Запорізької міської ради було створено відділ забезпечення доступності та розвитку урбаністичного простору. Його спеціалісти опрацьовують звернення від людей з інвалідністю.

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



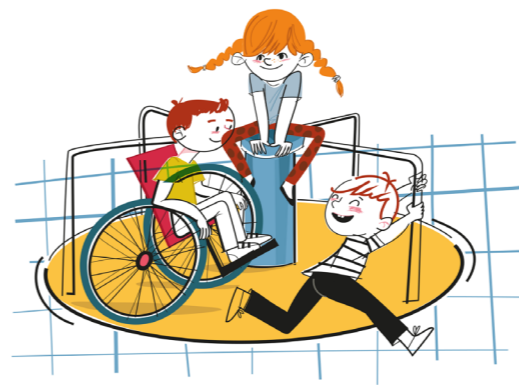
БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



...ЖИТИ ПОВНОЦІННИМ ЖИТТЯМ

Запоріжжі: що зроблено?

БЕЗБАР'ЄРНІСТЬ — ЦЕ ...



...БЕЗПЕЧНІ ТА ЗРУЧНІ ДИТЯЧІ МАЙДАНЧИКИ ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

А з 15 січня 2025 року в Запоріжжі запрацювало Соціальне таксі. Цю послугу започатковано у Запорізькому міському територіальному центрі соціального самообслуговування. Скористатись спеціально оснащеним транспортом можуть: особи, які мають інвалідність внаслідок війни (крім прикутих до ліжка) та люди, яким встановлюється такий статус. Перевезення здійснюється в межах Запоріжжя від місця проживання до:

- медичних, соціальних та реабілітаційних закладів;
- адміністративних та банківських установ;
- залізничного та авто- вокзалів;
- на прийом до представників місцевого самоврядування та органів виконавчої влади.

Інклюзивно-ресурсний центр (ІРЦ) по Хортицькому району отримав мікроавтобус для транспортування маломобільних дітей – спеціальний автомобіль підвозитиме дітей до місць реабілітації. Мікроавтобус має автоматичний пандус, завдяки якому можна перевозити дитину на кріслі колісному. Це повноцінне соціальне таксі для дітей та дуже суттєва підтримка, адже на обліку Хортицького ІРЦ перебуває понад 1,5 тисячі дітей. З них 250 відносяться до категорії маломобільних. З появою мікроавтобуса у них з'явилася можливість відвідувати корекційні заняття в ІРЦ. Допомогу надано народом Японії за програмою «Кусаноне».

Освітній процес для маленьких мешканців Запоріжжя з особливими освітніми потребами також зазнав змін. У дитячому садочку 100 «Гармонія» для таких дітей відбулися певні модифікації. Вони торкнулися і навчальної програми, і самого приміщення. Тут є пандус, автоматичний гусеничний сходопідйомник, інклюзивна вбиральня, подвійні поручні. Двірні отвори ширші, ніж звичайні, відсутні пороги. Такі зміни відбулися завдяки Німецькому товариству між-



...ПОЧУВАТИ СЕБЕ ЗАХИЩЕНО

народного співробітництва (GIZ) GmbH. Сучасне укриття в садочку облаштували спільно з Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ).

Загалом у Запоріжжі сьогодні працює понад чотири сотні інклюзивних класів, у яких у змішаному форматі навчаються 866 учнів з особливими освітніми потребами.

Також у Запоріжжі в різних районах міста працюють понад 10 бібліотек, які мають всі умови для надання бібліотечних послуг людям з інвалідністю.

Для ветеранів та ветеранок у Запоріжжі працює Рубікон HUB. Простір, створений за ініціативою БО «БФ «Рубікон Волі». Спеціалісти хабу працюють за чотирма напрямками: психологічна підтримка, реабілітація ветеранів, юридичні консультації, безбар'єрність. Тут проводяться різні заходи за напрямками, зустрічі, надається допомога ветеранам, ветеранкам та членам їхніх родин.

При будівництві та ремонті тротуарів у всіх районах міста враховують нову обов'язкову норму – облаштування пониженої і тактильної плитки.

За інформацією, наданою Департаментом муніципального управління Запорізької міської ради, у 2024 році в Запоріжжі пройшли перевірку на безбар'єрність майже 2100 об'єктів, які використовують люди з інвалідністю. І лише 78 з них визнали безбар'єрними, а 280 – частково безбар'єрними.

Сподіваємося, що у 2025 році доступними для всіх категорій населення стануть зупинки громадського транспорту, укриття, тротуари та пішохідні переходи.

Здобутки та втрати третього року повномасштабної війни

24 лютого 2025 року виповнилося 3 роки від повномасштабного вторгнення військ Російської Федерації в Україну, яке стало продовженням окупації Автономної Республіки Крим у лютому 2014 року та захоплення частини Донецької і Луганської областей навесні того ж року. Три роки незламності, три роки сподівань, три роки болю та стійкості українського народу.

За три роки після початку повномасштабного вторгнення українці зміцнили свої позиції на різних фронтах – військовому, економічному, дипломатичному та культурному. Та не варто забувати про втрати, яких зазнала наша держава та наші люди.

Особливо виснажливим був 2024 рік. Для наших військових він став роком проривів на полі бою. По-перше, зміщення війни на територію Росії. ЗСУ перенесли бойові дії до Курської області, що змусило ворога перекидати свої ресурси з інших напрямків. По-друге, F-16 в небі України. Нові винищувачі стали вагомим аргументом у боротьбі проти повітряних атак. По-третє, далекобійні ракети ATACMS та Storm Shadow. Завдяки їм було знищено десятки складів боєприпасів та важливих штабів у глибокому тилу ворога.

Та попри такі успіхи, війна продовжує забирати життя військових та цивільних. Щоденні обстріли та бойові дії завдають шкоди тисячам сімей. Найбільше в минулому році постраждали Харківська, Запорізька, Одеська, Львівська, Київська, Дніпропетровська, Херсонська та Сумська області.

Окрім змін на полі бою, відбулися поштовхи в економіці. Після глибокого падіння у 2022 році ВВП України зріс на 3,6%. Західні партнери активно підтримують відновлення, Європейський банк реконструкції та розвитку вже планує інвестувати у цьому році 1,5 мільярди євро. А Світовий банк продовжує реалізацію 21 проекту в Україні.

Проте в цьому ж році Україна зазнала великих втрат інфраструктури – підприємств та житлових будинків. У листопаді 2024-го збитки збільшилися майже до 170 мільярдів доларів.

Важливим питанням залишається гуманітарна допомога. Люди, які постраждали від війни, не залишилися без підтримки. За минулий рік гуманітарну допомогу отримали понад 8 мільйонів українців. Майже 364 тисячі людей були забезпечені теплим одягом та непродовольчими товарами в осінньо-зимовий період.

А за планом гуманітарних потреб отримано вже 62% необхідного фінансування.

На дипломатично-політичному фронті ми досягли успіхів. У 2024 році українці дочекалися повернення масштабної допомоги США. Україна отримала фінансову підтримку, а саме програму «Ukraine Facility» від ЄС та пакет допомоги на 50 мільярдів доларів від країн Великої сімки. Глобальний саміт миру у Швейцарії став платформою для просування українських умов завершення війни. Ми активізували співпрацю з країнами Африки та Глобального Півдня.

Також неможливо ігнорувати культурні події та проекти 2024 року. Відкривалися великі книгарні, проходилися



Фото: vyshneve.otg.dp.gov.ua

великі книжкові, кіно- та театральні фестивалі, конкурси й презентації. Цей рік подарував світу чимало українських перемог у культурній сфері. Спочатку «Євробачення-2024», де Jerry Neil та alyona alyona з пісню Teresa & Maria посіли третє місце. Потім перший «Оскар» для України, який отримав Мстислав Чернов за документальний фільм «20 днів у Маріуполі». На кінофестивалі «Санденс-2024» перемогла українська стрічка «Порцелянова війна», а у 2025-му там відбудеться прем'єра нової роботи Чернова – «2000 метрів до Андріївки».

Але руйнування історичних пам'яток, музеїв та архітектурних об'єктів продовжуються. Російські війська цілеспрямовано атакують культурну спадщину та вивозять з тимчасово окупованих територій музейні експонати. Лише за листопад 2024-го було втрачено 43 пам'ятки.

Література також зазнала чималих втрат, оскільки внаслідок обстрілу російськими військами Харкова 23 травня зайнялася друкарня «Фактор-друк», де згоріло 50 тисяч книг.

А з досягнень – виділилися поетичні збірки Ярини Черногуз «[dasein: оборона присутності]» та Дмитра Лазуткіна «Закладка», які були відзначені Національною премією імені Тараса Шевченка. Проведено фестивалі «Книжковий Арсенал» і KyivBookFest, що традиційно стали знаковими подіями року.

Ще 2024 рік став визначним для української ігрової індустрії завдяки всесвітньому успіху нової частини серії S.T.A.L.K.E.R. Гра здобула визнання критиків і фанатів по всьому світу та стала одним із найуспішніших релізів року. Вона продемонструвала високий рівень українського геймдеву, який здатний конкурувати на світовій арені з найбільшими студіями, та стала символом стійкості, творчості та майстерності українських розробників.

Третій рік великої війни приніс Україні як здобутки, так і втрати, були перемоги та складні моменти, що вимагали витримки та єдності.

Дмитро Саєнко (СН-313)

Про Marvel, мир та війну

Від багатьох чую, що українці перестають читати новини, а потім приходжу до родичів і чую: «А ти бачила, що на болотах кажуть?», «Трамп має нам допомогти», «Ми створили власні дрони й нанесли удар по нафтобазах» тощо. І це «не читаю новини»?

Розумію, кожному з нас важко, тому здебільшого українці просто мінімізують час на прочитання новин. Хтось залишив зі ста пабліків двадцять, хтось із десяти відмовився від п'яти. Дехто, як і раніше, обмежується одним перевіреним джерелом. Звісно, не треба забувати й про існування диванних експертів, яким лише дай волю коментарі писати та інсайдерські вкиди робити.

Але тих новин, що ширяться інфополем зараз, просто не уникнути. На жаль! Повномасштабний – три роки, Трамп прийшов до влади, перемовини про мир в Україні без участі української делегації тощо. Це з останнього... У голові – безлад, у країні – також, і це все від останніх подій.

Взагалі планувалось замість вищенаписаного створити рецензію на новий фільм кіновсесвіту Marvel, але стрічку про нового Кепа фанати й так подивляться, тут важливо розібратись у іншому (не без участі самого кіновсесвіту).

Тепер трохи теорії: Marvel – вигаданий всесвіт, серія супергеройських фільмів та серіалів, які засновані на коміксах компанії Marvel і розроблені компанією Marvel Studios. Всесвіт було створено шляхом з'єднання в загальну сюжетну лінію декількох фільмів та серіалів зі спільними акторами та персонажами. Завдання кожного героя – врятувати планету тим чи іншим способом. Залізна людина, Тор, Халк, Капітан Америка, Людина-павук, Чорна Пантера – так, усе це герої всесвіту Marvel.

Нещодавно ми влаштували марафон. Передивлялись усі фільми кіновсесвіту і побачили закономірність. В основі кожного сюжету – створення надлюдини різними способами. Здебільшого це добровільна ініціатива за допомогою ін'екційного введення сироваток. Так от, вгадайте, яка країна у більшості цих американських фільмів про супергероїв виступає антагоністом? Росія! Саме у РФ, за сюжетом, цькували людей, знущались над ними і попри їх волю проводили досліди.



Фото: pinterest.com



Фото: pinterest.com

Відступимо від теми Marvel. Пригадайте, у скількох фільмах, створених у США, зазначали, що ворог – Росія? А у скількох книжках та російських серіалах США – найзапекліші вороги? Так от, чому зараз вони ніби потоваришували та стали нібито на одну сторону? Під постом про те, які прийняли домовленості США та РФ та що повинна виконати Україна, аби нас перестали бомбардувати, я написала коментар: «Хіба не українці жертви? Хіба це не нас обстрілюють? Хіба це не ми повинні вирішувати шляхи досягнення миру? Хіба це ми розв'язали війну? Хіба це не ми повинні ставити ультиматуми та умови?» На що російський бот мені відповів: «Кто вас обстреливает? А кто Донбасс бомбил в 14-ом?» Бота одразу видалили, але так кортіло написати: «А хто Чечню та Грузію бомбив?» Хочеться вірити в те, що мир на українській землі скоро настане. Особисто я заспокоюю себе відповідями чату GPT на мої питання стосовно майбутнього. Він змальовує Україну у 2050 році міцною, відбудованою, з Азовським морем та Маріуполем... Ми цього, сподіваюсь, дочекаємося, але хотілося б, аби й наші бабусі та дідусі мали змогу вдихнути на повні груди ковток свіжого повітря в мирній Україні. Віримо у справедливий мир і дякуємо Збройним Силам за оборону!

Діана Пилипенко

Ігри Нескорених–2025: формат та

Досвід військової служби залишає слід на тілі та у психіці людей, які служили своїй країні. Як суспільство, маємо думати про виклики, з якими вони стикаються, про допомогу у відновленні після поранення та про створення комфортного середовища для людей із інвалідністю. Однією з організацій, які займаються цим питанням, є Фундація Ігор Нескорених, яку заснував Принц Гаррі, герцог Сассекський, побачивши, що спорт може сприяти реабілітації поранених військових та ветеранів, на Warrior Games у США у 2013 році. За рік фундація провела Ігри для ветеранів у Лондоні. Для цього створили програму адаптивних видів спорту для ветеранів та військовослужбовців після поранень. Збірна України вперше доєдналася до третіх Ігор у вересні 2017 року, які пройшли в Торонто. Цьогорічні Ігри Нескорених – уже сьомі в історії та п'яті для України – відбулися

упродовж 8–16 лютого 2025 року у Ванкувері та Вістлері (Канада). У них взяли участь 550 спортсменів із 25 країн. Церемонію відкриття наповнювали музичні виступи Неллі Фуртадо, Кеті Перрі, а Кріс Мартін, соліст гурту Coldplay, презентував гімн Ігор Нескорених.

Цьогоріч уперше в історії змагань зробили гібридний формат Ігор, поєднавши літню та зимову програми: спортсмени змагалися у таких видах спорту: настільний теніс, пауерліфтинг, волейбол сидячи, легка атлетика, стрільба з лука, баскетбол на колісних кріслах. Із зимових змагань додали гірські лижі, сноуборд, біатлон, бігові лижі, скелетон і керлінг на кріслах колісних. Усі види спорту в Іграх Нескорених адаптивні. Участь у категоріях залежить від поранень людей, чи то: фізичні, функціональні, сенсорні, видимі або невидимі травми.



Змагання допомагають відновлюватися після поранення та підтримувати одне одного

Ігри Нескорених 2025 Україна закінчила з показником у 32 медалі: 12 золотих, 11 срібних та 9 бронзових. Збірну України представляли 35 спортсменів. Українці підіймалися на подіум для нагородження в усіх п'яти зимових видах спорту: чотири рази вдалося здобути подвійний подіум, а в лижних перегонах узагалі сформувати повний подіум з українців – Володимир Марченко, Ярослав Шаркий, Валерій Одайник. Вийшло вибороти бронзу у **волейболі сидячи** – це перша в історії українська медаль Ігор Нескорених у командному виді спорту. 15 українців подалися на змагання зі **скелетону** – вони спробували цей спорт вперше безпосередньо під час змагань.

Особливістю змагань є те, що учасники вирушають на них разом із родинами, які підтримують та створюють довірливе середовище. Військовослужбовець ЗСУ з Хмельницької області **Іван Лавренюк** здобув срібло у біатлоні. Під час одного зі штурмів у березні 2024 року Іван отримав

важке поранення поблизу Очеретиного на Донеччині – втрапив зір на одне око, а у другому оці залишився осколок. Хотів позмагатися у скелетоні, але лікарі не допустили, тож подався на біатлон. На нагородженні Іван **піднявся** на подіум разом із дружиною та донькою й подякував їм за підтримку. Ветеран ЗСУ з Києва **Ігор Олійник** сказав, що присвячує успіхи брату, який загинув: «Нам треба усвідомити і зверити, чи гідне наше життя того, що роблять наші воїни. Ти завжди можеш зробити собі таке життя, яким будеш задоволений, і водночас приносити ним користь, пам'ятаючи, що за нього борються». Важливим моментом змагань стала хвилина мовчання. Українці вшанували своїх побратимів та всіх воїнів «на щиті» щоранку о 9-й годині. Часто в цей час вони перебували на змагальному майданчику, розминаючись або вболіваючи, але все одно зупинялися, щоб вшанувати. На сайті Ігор Нескорених можете **прочитати** історії про ветеранів-спортсменів, які загинули під час війни.

залаштування змагання, перемоги українців

Залаштування відбору на змагання

Всеукраїнським змаганням передували 12-денний спортивний табір із адаптивних видів спорту, де учасники могли спробувати різні дисципліни під наглядом тренерів та лікарів і вирішити щодо участі в Національних змаганнях. Також треба було зібрати документи та записати коротке відео або написати текст про мотивацію до участі. Допускали ветеранів та військовослужбовців ЗСУ, НГУ, ДПС, НПУ, СБУ та добровольчих формувань. Учасники збірних України на попередніх Іграх Нескорених не могли змагатися знову, щоб надати рівні можливості якомога більшій кількості українських ветеранів та військовослужбовців. Але усіх запрошували на табір, щоб підтримати інших учасників та створити атмосферу побратимства. Критерії **відбору** до

збірної України на ці змагання відрізняються від звичайних та вираховують у відсотках. Важливими є: відновлення (40%) (як фізичного здоров'я і психічного благополуччя, так і соціальної взаємодії та стосунків – це про те, яку користь отримає людина від участі в Іграх Нескорених, та як це сприятиме її реабілітації), ставлення до змагань (25%) (йдеться про підхід до тренувань, виражений інтерес, підтримку і підбадьорення інших, бачення власного росту й програми відновлення, готовність залучатися до проекту та брати участь як частина команди), етика (25%) та спортивний результат (10%). Щодо останнього: важливо показати бажання опанувати спорт, хотіти вдосконалюватися в ньому, а не бути найшвидшим чи найкращим у ньому.



Історії нескорених

На сайті Invictus Games зібрали історії учасників та учасниць Ігор Нескорених – це глибокі **блоги-інтерв'ю** про людей. Військовослужбовиця ЗСУ з Одеси **Інна Короленко** працювала в громадській організації, у комунікаціях та журналістиці, була продюсеркою на телебаченні, музичною терапевткою. Два місяці прослужила у львівській бригаді стрільцем, їй погодили переведення в 206 батальйон, і під Новий рік вона приїхала у Вовчанськ. Пройшла Бахмут, Соледар, Мар'їнку. Отримала вогнепальне осколкове поранення в шию та контузію. На Ігри Нескорених подалася, щоб соціалізуватися. Інна змагалася в лижах та плаванні. У **відео** про Ігри Нескорених від Суспільне Спорт військовослужбовець Нацполіції з Донецької області **Олександр Андрієнко** сказав, що він змагався заради своєї родини та хоче, щоб військові, які зараз перебувають у лікарнях, розуміли, що можна жити повноцінним життям. Також Олександр було дуже важливо підняти прапори України та свого

підрозділу штурмової бригади «Лють», і він це зробив. Плавання стало тим видом спорту, де учасники зуміли перевершити особисті рекорди в різних категоріях. Ветеран ЗСУ з Київської області Олександр Андрощук побив власний **рекорд** на 1,5 секунди, кращий особистий результат показав також Ігор Олійник. Він здобув два «золота» та два «срібла». Принц Гаррі завершив Церемонію закриття словами: «І як би ми не хотіли, щоб ці Ігри були непотрібними, я розумію, чому вони все ще потрібні – можливо, більше, ніж будьколи. Це завдяки силі, яку ви віддаєте світу. Силі вашого прикладу. Вашому обов'язку один перед одним. Ви можете присягати на вірність різним прапорам, але ви об'єднані своєю порядністю, своїм співчуттям і духом служіння».

Текст: **Марія Башкатова (СН-312)**

Фото: **Invictus Games: Team Ukraine, Суспільне Спорт**

Навчання за кордоном:

Навчання у вищих навчальних закладах Чехії та України має суттєві відмінності. Вони стосуються системи вступу, організації навчального процесу, фінансових аспектів та перспектив для студентів після закінчення університету.

В Україні для вступу до університету необхідно скласти національний мультипредметний тест (НМТ) або зовнішнє незалежне оцінювання (ЗНО) – залежно від року вступу. Також важливу роль відіграє середній бал атестата. У багатьох випадках абітурієнти складають іспити з однакових предметів. Натомість у Чехії абітурієнти складають вступні іспити під назвою «Матуріта» (Maturitní zkouška), які можуть бути різними залежно від університету та спеціальності. Проте для іноземців найскладнішим випробуванням є знання чеської мови, адже навчання у державних закладах безкоштовне лише для тих, хто навчається чеською. Багато студентів перед вступом проходять річні мовні курси.

Щодо фінансових аспектів, то в Україні навчання в державних університетах може бути як безкоштовним (на бюджетній основі), так і платним. Вартість контрактного навчання залежить від спеціальності та університету. А в Чехії освіта в державних університетах безкоштовна для всіх студентів, які навчаються чеською мовою. Проте навчання англійською або іншими мовами зазвичай є платним, а ціни можуть сягати кількох тисяч євро на рік.

Українська система освіти більш традиційна та контрольована. Студенти мають фіксований розклад занять; повинні відвідувати лекції та семінари, а також виконувати регулярні модульні контролю і екзамени. Натомість у Чехії студенти мають більше свободи. Вони самостійно формують свій розклад, обирають курси та складають іспити тоді, коли

їм зручно в межах навчального року. Крім того, у Чехії велика увага приділяється самостійній роботі та опануванню практичних навичок.

На жаль, випускники українських університетів після навчання часто стикаються з труднощами працевлаштування через низькі зарплати, конкуренцію, маленький досвід та невідповідність освіти вимогам ринку. У Чехії ж студенти ще під час навчання можуть проходити оплачувані стажування та після закінчення університету мають хороші шанси знайти роботу як у Чехії, так і в інших країнах Європейського Союзу.

Роблячи висновки з мого власного досвіду навчання в Чехії та в Україні, можу сказати, що і там, і там треба приділяти багато часу на здобуття освіти. В українському університеті я відчуваю себе вільнішою та впевненішою, ніж в чеському. Мабуть, це відбувається через мовний бар'єр, але в Запорізькій політехніці викладачі завжди готові допомогти навіть у свій вільний час. Турбуються про наші успіхи та «підтягують» нас як можуть. У той час як за кордоном кожен сам за себе, і, якщо ти не склав іспит, то ніхто вже тобі не допоможе. В Україні на кожному факультеті є свої групи, які навчаються та відвідують пари разом. Натомість за кордоном таких груп немає, та й кураторів теж немає. Кожен сам по собі. Так, це класний досвід, адже так ти маєш змогу знайомитись та спілкуватися з новими людьми. Але все ж таки не вистачає цього відчуття, що в тебе є постійні одногрупники та куратор, які завжди тобі допоможуть.

Мілана Лазарєва (СН-313)



v/s



власний досвід

Влітку 2024 року я став студентом американського університету Murray State University, який розташований на заході штату Кентуккі. Зараз триває весняний навчальний семестр. Хоча маю ще невеликий досвід навчання за кордоном, хочу розповісти про спільне й відмінне між українською та американською системами навчання в університетах.

У американському університеті немає такого поняття, як група, є лише спеціальності (major), тобто студенти не ходять групами на заняття. Так, вони можуть перетинатися, але бути разом на кожному предметі майже неможливо.

Предмети, які обирають студенти, напряму залежать від оцінок атестату. Студенти (переважно міжнародні), які не мали випускних іспитів з математики, мають пройти тестування на рівень знань із цього предмету і обов'язково вивчають математику ще один семестр. Також усі студенти мають обов'язково вивчати англійську протягом 1 семестру.

На відміну від українських шкіл, американці навчаються 12 років, тому й вступають до університетів трохи пізніше, ніж ми.

На відміну від українських вишів, де розклад і предмети видаються автоматично напередодні кожного семестру, у американських студенти самі обирають собі предмети, які підходять їх спеціальності, і розклад який для них буде зручним.

Усе навчання є платним, бюджетників немає, але окремі студенти отримують фінансування від держави у вигляді грантів (знижок) на навчання. Це може бути певна сума або повний грант.



Щоб отримати такі гранти, студенти ще зі школи ведуть активне шкільне життя, займаються спортом або волонтерством, деякі ідуть служити в армію (бо, як правило, студенти, котрі відслужили, мають велику знижку на навчання, а також використовують гроші, зароблені під час служби в армії).

Їдальня розташована в окремій будівлі і функціонує за принципом шведського столу. Для студентів, які живуть у гуртожитку (на кампусі), харчування в їдальні є безкоштовним; однак усім іншим доводиться платити.

Ті, хто почав грати за університетську команду з Американського футболу, баскетболу або бейсболу, мають шанс потрапити у професійний спорт за допомогою драфту.

Студенти віком до 21-го року мають протягом 1-го та 2-го курсів навчання жити в гуртожитку. Поза гуртожитком можна жити за умови, якщо ваш будинок розташований не далі ніж 50 миль (80 км) від самого університету або ж живе з батьками.

У кожного університету є свій департамент поліції або прикріплений офіцер поліції, які слідкують за безпекою біля всіх навчальних закладів.

Попри такі відмінності, є спільні риси між роботою системи вищої освіти у США та Україні. Навчання відбувається подібно до Болонської системи: ступінь бакалавра здобувається 4 роки. Є платформа де викладачі викладають завдання, а також виставляють оцінки. Не усі роки навчання у школі є обов'язковими, можна кинути навчання у школі приблизно в 16 років і перевестися у коледж, після якого вступати до університету.

Текст і фото: Денис Богущко (СН-313)



Як затягує спорт і Історія формування звички

Цей процес почався з мого бажання якось порухатись, щоб класно почуватися. Я з 1-го до 9 класу ходила на танці, які дуже любила і не збиралася кидати. Останні кілька років було по 4 тренування на тиждень, і я виходила звідти щаслива. Через ковід, а потім вторгнення вийшла пауза – і протягом майже 5 років я системно не займалась нічим спортивним. Згодом почала шукати відчуття в інших сферах, але думки про танці мене просто засмучували. Пробувала робити якісь тренування, знімати свої танці, коли був період нових сезонів «Танців з зірками», і поринати в танцювальні запії з переглядом номерів, які мені зайшли, з думкою, що хочу так само. А ще мене дістали сни. З моменту як пішла, мені снилося десь 50 варіантів того, як я повертаюся на танці, тренуюся або танцюю і бачу як реагують інші люди (в усіх снах було десь 50/50 позитивних реакцій). Але я не дуже намагалася щось змінити, і останні кілька місяців 2024 року це почало більше вилізати на очі. Тож мені захотілося тренуватись.

Початок року – це непогана можливість, щоб зробити те, що я відкладала й дуже хотіла. На танці знову їти боюся, але мені захотілось знову відчуття, що порухалася. Драйву, від якого зносить дах і хочеться танцювати дорогою додому. Вирішила у 2025 році почати займатися якоюсь активністю. Подумала про плавання. Сіла за ноутбук. Пошукала басейни на карті, вибрала кілька, які до мене близько – але не настільки, щоб занадто. Подивилася відгуки в кількох: басейни в плісняві, речі крадуть із шафок, і вода в душі ввечері лише холодна. Подумала, що влаштувати комфортне плавання може бути складно. Передумала. Почала гуглити спортивні зали і комплекси. Подивилася качалки, злякалась і подумала, що цього не хочу, бо я не та людина, яка мріє нарощувати м'язи, тягати гантели й тестувати силові навантаження – тому вирішила вибрати щось комфортне для себе. Вибрала тренування з йоги. Спробувала зробити вправи легко і на дивані. Мені сподобалось як експеримент. І наступного дня я зробила тренування вже на підлозі. А третього дня – ще одне...

Як це стало звичкою? Підготовка і укомфортлення процесу

Коли спробувала коротке тренування, вибрала друге на наступний день і почала чергувати їх. Створила таблицю в Excel, де записувала свої відчуття щодня. Так пройшов тиждень, і було цікаво спостерігати малі зміни в тому, як роблю ті самі вправи. Я не звикла приймати кардинальні рішення, тому хотіла поступових змін. Подумала, що в спорті треба робити процес комфортним, щоб він лишився в житті і не заважав іншим речам; тому придумала експеримент: займатися йогою щодня і подивитися, чи мені сподобається. А потім піти у студію, якщо мені цього захочеться. Прикинула, що варто створити собі умови для звички, щоб зробити її зручною. Найперше – не ставити собі чіткого часу і займатися будь-коли з початку до кінця дня.

Це вийшло. Excel-табличка на кожний день січня потрібна для того, щоб бачити свої відчуття після тренувань за певний період. Завела її з колонками, де позначаю, яке тренування сьогодні роблю, що можу сказати про нього і які в мене відчуття. Спочатку писала по 2 слова, а тепер можу детальніше описати вправу, яка мені сподобалась, бажання на наступні тренування та інколи думки, які літали в повітрі. У Excel зручно додати збоку ще одну колонку з приблизним планом тренувань на місяць, де можна додати посилання на нові тренування, щоб не губитися. Потім створила собі папку, де зберігаю тренування, які хочу спробувати.

У замітках записую: моменти, коли хотілося більше додати, експерименти з температурою в кімнаті, вправи, які полюбила із тренування та хочу робити далі, моменти, де почувалася виснаженою та в яких було приємно. Найголовніше, що я вибрала для себе до початку тренувань – це рішення: 1) не ставитися до себе погано через якісь етапи тренувань, думки чи що завгодно, пов'язане з ними, а просто відслідковувати бажання та небажання та не гнатись за результатами; 2) робити цей експеримент з тренуваннями так, щоб будувати здорові стосунки зі спортом і не шкодити собі, тому слухати свої відчуття в цілому; 3) і найголовніше – не

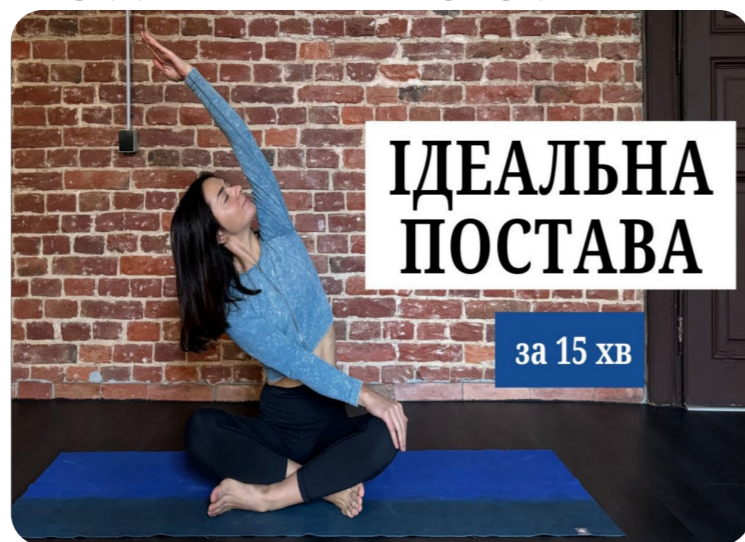
вимагати від себе багато, бо хочу любити процес, робити тренування для себе і почуватися від них класно, а досягати омріяних висот можна в інших сферах життя.

Які відчуття та думки після перших тренувань та що допомагає не кинути?

Уперше я спробувала йогу по відео тренерки Сабіни за ютуб-каналом «Йога українською» і залишаюся з ним. Спочатку почала **зі спини**, на другий день зробила тренування **на ноги** і так чергувала. Через тиждень додала другим тренуванням комплекс **хатха йоги**. Помітила: якщо в навушниках слухати, можна більше розслабитися із заспокійливою музикою. З перших двох тренувань подобається прилив сил та відчуття, що ноги рухаються десь так, як я хотіла! Начебто недовгі комплекси – один з них триває 18, інший – 13 хвилин, але відчуття є: видовження, розслаблення після дня з ноутбуком, і було складно, і щось хрустіло, але й приємно. Хатха-йога дає мені загальне розслаблення та напруження, триває близько 30 хвилин. Під час занять можна забігти думками далеко в ліс від справ і питань, які мучили (чого я і хотіла). Тренування глибоке, відрізняється від звичайної зарядки, але є багато моментів, де можна видовжитися і розслабитися. З ним відчувала, що я не біжу марафон, а лежу, сиджу, стою, трошки рухаюся, бо подобається процес. Проходить 2 тижні – відчуваюся, що прикольно порухалася, відчуваю темп і хочеться ще!

Ловила себе на думці, що так і не запам'ятала тренування з відео, тому постійно їх вмикаю – так цікавіше. Але пам'ятаю ключові моменти вправ, які найбільше подобаються і де люблю полежати подовше; розрізняю миті, коли хочу затриматися десь, і коли уникаю певної вправи – мені з нею некомфортно, але у процесі стає краще і відчувається, що вона не така страшна. Уже формується звичка, яка вписується в життєві ритми. Але бувають моменти, коли затягую початок або трохи лінуюся. У таких випадках класно зробити щось маленьке: розім'ятися, почати з якогось руху, увімкнути найлегше тренування і зробити хоча б його – скоріш за все, після першого захочеться друге. Ще дуже допомагає Excel-табличка трекер тренувань, де відмічаю світло-зеленим дні, коли вийшло потренуватися. Не хочеться пропусків, але ними теж не варто занадто перейматися, і, починаючи тренування, варто питати себе, чи буде від нього краще (при хворобі, температурі краще пропустити кілька днів).

Поміняла свої тренування, коли побачила рекламу класної тренерки з пілатесу, яка пройшла сертифіковане оцінювання інших тренерів. Я підписалась на неї, послухала більше про цей спорт, подивилася, як вона тренує, відкрила її ютуб-канал **Snezhana fit** і додала її плейлист з 12 тренувань, зараз тестую шосте. Пізніше розписала додаткові до йоги тренування на місяць по одному з плейлистів, щоб не затягувати початок і не передумувати займатися, бо довго обираю тренування.



Чому хочеться ще? тренувань з йоги та пілатесу

У процесі відчула, що складно робити тренування на все тіло, але в пілатесі цікавіше, бо тренерка коментує, для чого кожна вправа і що вона дає. Відчутно більше сили рук і гарного навантаження в різні боки. Як бонус, дізналася, що можна дихати неправильно і в спеціальному тренуванні можна спробувати дихати по-різному – це дуже розслабляє тіло в неприємні чи стресові моменти.

Паралельно я почала обирати нові тренування з йоги на каналі Сабіни й відчувати своє тіло в різних вправах по-іншому. Лишила перші 2 тренування в своїй рутині, бо вони мені досі подобаються. По них дуже зручно відчувати зміни. Все життя у мене не виходило гнути спину, прогинатися і стати на місток, але по одній вправі я зараз бачу, наскільки далі моя спина може підійматися. Почала трохи рівніше ходити по хаті й помітила, що, коли сідаю їсти, вирівнюю спину, а раніше цього не було. І хочеться спробувати тренуватися зранку.

Я продовжую, бо подобається відчуття, що контролюю своє тіло. Щоб робити процес цікавим, можу увімкнути музику. Не женусь за результатами, але раз чи два на тиждень підвищую рівень навантаження. Так у мене вийшло почати з маленького щоденного тренування (близько 15 хвилин), додати друге, а потім маленьке третє, на цьому поки зупинилася. Інколи тіло наступного дня болить, але помічала таке, коли підвищую навантаження та пробую нові тренування. Ці відчуття, буває, заважають в цей день почати тренування, але зазвичай після нього стає набагато краще. Це можна помічати й записувати, щоб відчуті різницю, але сприймаю це як хвилясту лінію – як саме життя з днями, коли настрої був трошки кращим або гіршим. Відчуваю, що я жива, рухаюся і мої м'язи чудові.

Щоденні замітки

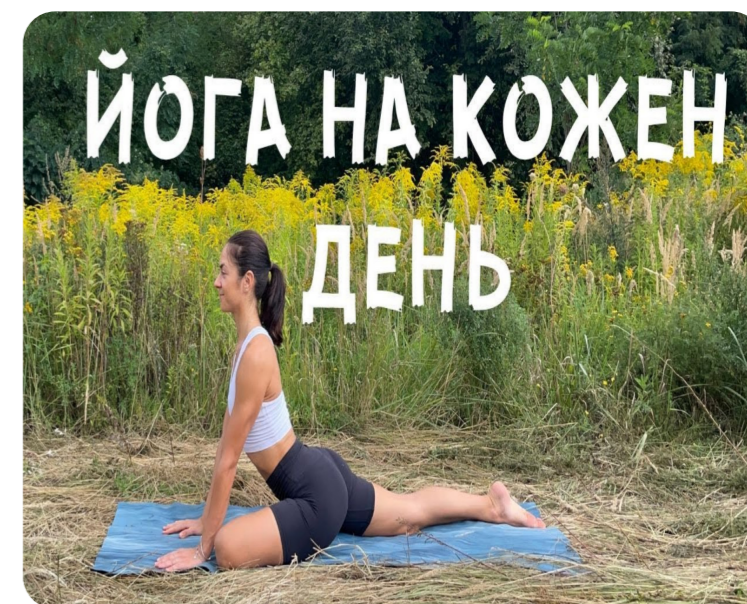
Нотатки з тренувань виглядають звичайно, і для цього не треба аж так багато зусиль, але цей інструмент допомагає ще раз себе похвалити і бачити результат. Наприклад, отаке: «Після тренування відчуття, що я дуже сильна, і хочеться руками махати, і, може, з кимось махатися», «Після пілатесу відчулося, що багато можу, але друге на спину було складніше рази в чотири. Завтра треба полегше», «Тренування допомогло відволіктись від нав'язливих думок». Зі смішного: «Вранці, коли прокинулася, уперше відчула, що мені не вистачає сонця, наче живу на Північному полюсі», «Встигла перед першим тренуванням поїсти, потім між ними поїсти, і друге було вже після паузи», «Це моє друге тренування на зеленому килимку, і я його знову трохи порвала».

Щі проаналізував мої слова відчуттів, які повторювались найчастіше та поділив на 2, і я їх трохи підкориговувала. Хороші відчуття: приємно, щасливо, спокійно, тихо, офігенно, полегшення, впевненість, радість, розслаблення, задоволення, насолода, прокайфувала, бадьорою, заряджена, класно, кайфово, піднесений настрої, натяжка, замерзла, добре дихаю, горіли литки, напруження, тягнуло, дуже сильна, стягнення. Погані відчуття: втомлено, ослаблена, погано емоційно, втрата рівноваги, тривожність, боліло, злісна, нав'язливі думки, ломило, слабкість, втома, сум, автоматизм, руки боліли, складно. І це теж цікаво дивитись, якщо не хочеться все перечитувати.

Чого хочу зараз? Що далі?

Почати тренуватися не так легко. Я відчуваю потребу робити ці вправи, бо від них мені краще, тому мені не так складно починати щодня знову. Але найскладніше – почати перше. Можна створити цікаві обставини в своєму житті, щоб просто хотілося тренуватися, а не напружати себе. Спорт стає рутинною. Відчуваю видовження (щось легко труситься), приємний біль (розкриваються м'язи) та легкість. Можу розслабитися, втекти від світу й зосередитися на відчуттях. Мені не так треба той результат, як те, що відчуваю добре.

У спорті потрібна ціль. Зараз це приносить задоволення і закриває потребу порухатися. Але я відкрила нові бажання, і вони теж штовхають мене далі. Хочу лишити спорт у житті та тренуватися, щоб він став осо-



бистим простором. Для цього приємно поставити кількість тренувань на день, робити їх і більше нічого від себе не вимагати. Робити крок за кроком, і ставитиме більше радості від руху. Зараз відчуваюся, що можу багато нового, не шкодую, що захотіла цього і спробувала, з часом буду намагатися ставати в якісь фігури (але не скоро). Силова йога – моє нове відкриття, спосіб по-іншому випробувати тіло, і планую робити її теж.

Цікаві фішки і моменти в тренуваннях. З відкриттів:

1) якщо зробити тренування, то млявість проходить і додається трохи радості від руху! Коли щось в м'язах болить, то краще видовжитися, полежати у різних вправах, де треба тягнутися або завмерти. Відчуваю прилив сил, коли я втомлена і коли не хочеться нічого робити або коли розтривожена;

2) класно обирати тренування, які подобаються, і не робити те, що зовсім неприємно;

3) варто регулювати температуру й умови. Я весь час займалася у відносно холодному приміщенні, воно нагрівалося, коли дихала в йоговських позах, тому було нормально. А тепла кімната додає багато температури, і в ній трохи складніше. Але моментами хочеться укутатися у кілька шарів одягу і повзати так – і це теж чудово. Ще можна експериментувати зі шкарпетками: без них класно контролювати свої ноги, а з ними тепло;

4) якщо робити те саме тренування по колу, цікаво помічати моменти, де можна зробити складніше, або що легкі вправи, можливо, трохи не так робила. Як не дивно, перші два тренування досі не набридають. Можна розбивати вправи на кілька частин: почати щось зранку, закінчити ввечері. Так відчувається, що частину тренування вже зробила, і можна обманити мозок, що лишилось ще трошки. Ще в різні лінійні дні можу починати з найлегшого тренування і закінчувати найскладнішим або, навпаки, відштовхуючись від того, що хочу відчути, поки тренуватимусь;

5) вичитала, що після тренування мозок в якійсь хорошій концентрації на те, щоб щось поробити, тому це класний інструмент, щоб писати тексти після них або кинути робити справу, яка не дається і почати її знову після вправ. Ще приємно слухати подкасти про те, які мають бути нормальні тренування, як має реагувати тіло, як харчуватися, бо все працює в комплексі. Відкрила для себе випуск подкасту «Тіло говорить» про спорт для зменшення рівня стресу.

Бажаю всім класних занять у радість. Пробуйте тренування, якщо хочеться. Це цікаво і по-різному!

Дівчина в білому

Зима. Найкращий період року, коли вулиці вкриває білою ковдрою, сніг приємно рипить під ногами; а ти, видихаючи, ніби зачарований спостерігаєш за парою, що виходить з рота. Багато хто чекає улюбленого свята – Нового року, особливо діти. У мене їх поки що немає, як і другої половинки, але все приходить із часом. Хіба не так?

Проте цей час року особливий. Можливо, тому що мені подобається білий колір, а може, через те, що я чекаю на омріяне свято – не знаю. Люди можуть говорити що завгодно, але зима нічим не гірша за літо чи інші пори року. Навіть якщо снігу мало чи його взагалі немає, головне – мати відповідний настрій, і тоді все інше не має значення.

Цього року, можна сказати, пощастило: снігу насипало вдосталь, хоча без морозу не обійшлося – але нічого, не вперше. Крокуючи вранці до зупинки, я щоразу насолоджувався рипінням снігу, жмурився від холодного вітру. Останнім часом на тій самій зупинці я почав помічати одну дівчину. Вона не була моєю подругою або хоча б знайомою – просто незнайомка. Але щоразу, коли я її бачив, не міг відвести погляд.

Дівчина в білому – так я її назвав. Усе через її незвичайний образ: біла шапка з бубоном, бежевий шарф, біла куртка з хутряним коміром, білі лосини і черевики, які теж були білими. А які очі! Яскраві, чисті, кольору блакитного неба. Спочатку я подумав, що це лінзи, але ні – вони однозначно були справжніми. Дівчина стояла на зупинці і, як усі інші,



чекала на транспорт. З її появою очікування перестало бути таким нудним і виснажливим. Але коли приходив мій автобус, мені доводилося їхати, і Дівчина в білому зникала з поля зору, залишаючи мене наодинці з сірою буденністю.

День за днем я спостерігав за нею, але мені це анітрохи не набридло. Щоразу, коли бачив її, той образ був для мене ніби новим, наче я зустрічав його вперше. Я затримувався на зупинці настільки, наскільки дозволяв час, але вона так і не їхала. Цікавість зростала: куди ж вона прямує? Але кожного вечора, повертаючись додому, на зупинці її вже не бачив. Це так засмучує, коли не можеш нічого вдіяти, адже ми прив'язані до місця і розірвати цикл неможливо. Можна лише відтермінувати неминуче, а потім цикл бере гору й силоміць керує тобою, завершуючи розпочате. Я прокидаюся щоранку, йду на зупинку, потім їду на роботу, увечері повертаюся тим самим автобусом, а потім заходжу до під'їзду, де на мене вже чекає незнайомиць. Кілька ударів ножем у живіт змушують мене розпластатися на сходах. А все через що?

Папірці...

Жалюгідна картинка на шматку паперу коштує мені життя, і тепер знову й знову доводиться прокидатися, а потім гинути від рук незнайомця.

Але нічого, тепер є кому розфарбувати мою сіру вічність, адже зі мною тепер моя прекрасна Дівчина в білому.

Юрій Пшеничний (СН-311)



StudPOL

Студентська газета
кафедри журналістики
Випуск: №28(70)

☎ Телефон редакції:
+38(061)769-8-463

✉ Електронна пошта:
studpol@ukr.net

Укладач: К. В. Єськова
Рецензент: Н. В. Островська
Головний редактор: Д. Пилипенко
Редколегія: Д. Пилипенко, В. Гапіч,
М. Башкатова, Д. Саєнко,
Р. Пугач, А. Заводюк, І. Обухова,
Я. Крижицький.
Комп'ютерна верстка та дизайн: В. Гапіч

Затверджено на засіданні
кафедри журналістики.
Протокол №7 від
26.02.2025 року.
Редакція газети може не
поділяти думки авторів, але
залишає за собою право
на редагування матеріалів.



Ще більше цікавого контенту
від кафедри за QR-кодом.



zp.edu.ua/kafedra-zhurnalistyky



facebook.com/groups/171016193493608



journalism_nuzp



journalism_nuzp