

# АРМІЯ INFORM

дайджест

## ЗАХИСНИКИ УКРАЇНИ – ЗАКОНОДАВЦІ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ

6-7 стор.



ДАЙДЖЕСТ  
ІНФОРМАЦІЙНОГО  
АГЕНТСТВА

**АРМІЯ  
INFORM**

Адреса:  
м. Київ,

вул. Князів Острозьких,  
буд. 45/1, корп. 33.

[armyinform.com.ua](http://armyinform.com.ua)

[press@armyinform.com.ua](mailto:press@armyinform.com.ua)

[@army\\_inform](https://fb.com/armyainform)

[@armyinformcomua](https://armyinform.com.ua)  
+38 (044) 285-70-33

Начальник  
Інформаційного агентства  
Віталій САРАНЦЕВ

Віддруковано  
ТОВ «МЕГА-ПОЛІГРАФ»,  
вул. Марка Вовчка, 12/14,  
м. Київ, 04073.  
Зам. №89596  
Наклад: 30 000 прим.



## Зміст

Інформаційна боротьба – це стрижнева конструкція будь-якої війни.....	4
Захисники України – законодавці світових трендів.....	6
Оптимізація реабілітаційної допомоги у сфері охорони здоров'я.....	8
Безоплатна психологічна допомога ветеранам та членам їхніх родин.....	9
Українці воєнним шляхом Крим уже звільняли.....	10
Перша психологічна самопомога під час панічних атак.....	12
Що таке іпотерапія.....	13
Війна в Україні: який досвід здобули США.....	14
Пророцтва Тараса Шевченка про російсько-українську війну.....	16
Переможна зброя вітчизняного війська.....	18
Вісім чинників рашизму.....	20
Як учасникам бойових дій повернутись до мирного життя.....	21
Цікавинки з історії українського гімну.....	22
«Автограф війни» – природа і наслідки контузії.....	24
30 війн із Заклятим сусідом. Як поява козацтва унеможливила захоплення Києва.....	26
Як Давид перемагав Голіафа: топ-5 війн.....	28
У «другої армії світу» в бій іде все, що є під рукою.....	30
Щоб не потрапити на фронт, «чмобіки» тікають навіть з потягів.....	31
Як безпомилково нанести бойовий «макіяж».....	32
Кросворд.....	34
На дозвіллі.....	35

## Світ не очікував від українців такої сили та сміливості



«К оли світ помилково не очікує від українців сили, мільйони наших людей проявляють таку сміливість, що у світі не залишається жодного куточка, де б не чули про силу України», – сказав Президент України Володимир Зеленський.



# Інформаційна боротьба – це стрижнева конструкція будь-якої війни



**ДЕРЖ В ВЖЕ НЕ Є МОНОПОЛІСТОМ В ІНФОРМ ЦІЙНОМУ ПОЛІ КР ІНИ**

Інформація стала супроводжувати війну відразу, як були створені засоби масової інформації. І контролюючи ці ЗМІ, влада була монополістом в інформаційному полі своєї країни. Сьогодні ситуація змінилася: жодна прогресивна країна світу не може перекрити доступ людей до альтернативних джерел інформації.

**ВІДБУЛ СЯ ТР НСФОРМ ЦІЯ ТЕЛЕБ ЧЕННЯ В СОЦІ ЛЬНІ МЕРЕЖІ**

Багато хто вважає, що ера телебачення вже в минулому, адже його витиснули соцмережі. Це не так! Уся продукція провідних телеканалів все одно сумарно набере більше переглядів, ніж розкручений «блогер-мільйонник». Якщо людина звикла щодня в один і той самий час дивитися певну програму зі знайомим ведучим, то телебачення, як ніхто інший, надає цю можливість.

**В ІНФОРМ ЦІЙНІЙ ВІЙНІ БЕРУТЬ УЧ СТЬ НЕ ТІЛЬКИ ВПОВНОВ ЖЕНІ ОСОБИ, Й ЗВИЧ ІНІ ГРОМ ДЯНИ**

Якщо ще десятиліття тому ключову роль у війні відігравали бойові дії, а інформаційна кампанія лише супроводжувала їх, то наразі картина кардинально змінилася. Сьогодні інформаційна боротьба – це стрижнева конструкція будь-якої війни. Адже дуже важливим є вплив на суспільство, яке бере участь у військових діях. Окрім цього, дуже важливо переконати світову спільноту в правоті своїх дій задля подальшої підтримки. В цій інформаційній війні беруть участь не тільки відповідні вповноважені особи, а й звичайні громадяни, які «воюють» на свій власний розсуд, часто-густо навіть не здогадуючись про те, що можуть як допомогти, так і зашкодити своїй державі.

**Б Г ТО ХТО ВВ Ж Є, ЩО ЧИМ БІЛЬШЕ У НИХ РЕПОСТІВ, «Л ІКІВ» Т ПЕРЕГЛЯДІВ, ТИМ БІЛЬШЕ ВОНИ ВПЛИВ ЮТЬ Н ІНФОРМ ЦІЙНИЙ ПРОСТІР**

Проблема, з якою сьогодні стикається більшість журналістів, блогерів чи інфлюенсерів суспільної думки, – це залежність від популярності. Тобто багато хто з них вважає, що чим більше у них репостів, «лайків» та переглядів, тим більше вони впливають на інформаційний простір.

Ще одна ілюзія, коли людина думає, що чим більше її впізнають на вулиці, тим більше вона впливає на суспільну думку. Це не так!



**ПРО ОСОБЛИВОСТІ СУЧ СНОГО ІНФОРМ ЦІЙНОГО ПРОСТОРУ**

Сьогодні немає ЗМІ або іншого джерела інформації, яке б однозначно і переконливо донесло інформацію до всіх. У нас сьогодні в державі є одне таке джерело – Президент України. Всі інші не мають такої довіри і поширення.

До того ж потрібно не забувати про розшарованість аудиторії. Йдеться не тільки про вікові відмінності, а й про культурні й навіть ментальні. Для кожної групи відповідно потрібні свої форми подачі інформації. Хтось поважає виважені великі тексти, а для когось вистачає декількох слів зі «смайликами».

**СПОЖИВ ЧІ ІНФОРМ ЦІЇ — УКР ІН Т РОСІЯ**

Зараз робота триває на трьох інформаційних фронтах: внутрішньому, російському та міжнародному. Конкретно Мініборони працює на дві аудиторії – українську та російську, адже на міжнародному рівні більше задіяне міністерство закордонних справ. Хоча військове відомство також виробляє англомовний контент заради формування нашої позиції на Заході. Проте основні споживачі інформації – Україна та Росія. Звісно, технології, якими ми користуємося для впливу на Росію, до перемоги розкривати недоречно.

**ДЛЯ Б Г ТЬОХ БЛОГЕРІВ І КОМЕРЦІЙНИХ ЗМІ ВІЙН НЕ СТ Л ПРИВОДОМ ПЕРЕСТ ТИ З РОБЛЯТИ ГРОШІ Н ІНФОРМ ЦІЇ**

Особливо розчарувало в інфополі після 24 лютого 2022 року, що для багатьох блогерів і комерційних ЗМІ війна не стала приводом перестати заробляти на інформації. Їх не вдалося переконати, що заради нашої загальної Перемоги часто необхідно промовчати чи подати офіційну інформацію. Це боротьба за «кліки», «лайки», репости, і в кінцевому підсумку – гроші. На жаль, такі релі, з якими доводиться миритися.



ТОП-5

## Захисники України – законодавці світових трендів

ЇХНІМ ДЖЕРЕЛОМ СТАЛО ГЕРОЇЧНЕ ПРОТИСТОЯННЯ СИЛ ОБОРОНИ УКРАЇНИ ПРОТИ РОСІЙСЬКОЇ АГРЕСІЇ

**1** БУТИ, ЯК ЗСУ. Американські військові та представники НАТО протягом року неодноразово наголошували на дивовижній ефективності та винахідливості українських військових. Високоставлені чиновники Пентагона зазначили, що рішучі дії українських Сил оборони зі знищення російських командних пунктів і складів суттєво впливають на моральний стан окупантів.

У США навіть стали називати ЗСУ «армією МакГайвера», що є відсиланням на героя популярного американського серіалу 1980-х років про кмітливого секретного агента. Це визначення закріпилось серед західних військових з легкої руки колишнього головнокомандувача Збройних сил США у Європі Фредеріка Бенджаміна Годжеса.



## 2 ОБ'ЄДНАННЯ КРАЇН СВІТУ ПРОТИ РОСІЙСЬКОГО РЕЖИМУ.

За оцінками аналітиків НАТО, Збройні Сили України мали програти цю війну в перший місяць широкомасштабного наступу росії, але українські воїни показали, що бити країну-агресора можна і треба. Саме приклад протистояння, а не підігрування російському окупанту, змінило і об'єднало світ. Під час засідання Контактної групи з питань оборони України у форматі «Рамштайн» у лютому 2023 року зібралася делегація 54 країн світу.



**3** РОСІЙСЬКИЙ ВОЄННИЙ КОРАБЕЛЬ ІДИ... Фраза стала одним із символів боротьби з російськими окупантами. Сміливу відповідь військовослужбовця на острові Зміїний люди сприйняли із захопленням, і вона стала мемом. Причиною її популярності серед людей стала категоричність відмови автора цієї фрази на пропозицію здатися ворогу. Фразу підхопили у всьому світі. Вона лунала від політиків різних країн. У 2023 році на останньому засіданні ОБСЄ латвійський депутат вказав шлях для руху російській делегації.

Укрпошта випустила марку «російській військовий корабель іди на...». Тільки у травні 2022 року їх було продано понад 3 млн.



## 5 БУТИ ЧАСТИНОЮ НАТО – ЦЕ БЕЗПЕКА І ПІДТРИМКА.

З перших днів широкомасштабного наступу росії НАТО посилює допомогу Україні.

«Україна отримує від НАТО додаткове озброєння, зокрема системи протиповітряної оборони. Також Альянс надасть Україні більше фінансової допомоги», – заявляв Генеральний секретар НАТО Єнс Столтенберг ще 25 лютого 2022 року.

Дивлячись на спротив Збройних Сил України, плече підтримки країн-партнерів НАТО та агресивну загарбницьку політику рф, за три місяці після широкомасштабного вторгнення росії в Україну і звільнення захоплених у перші місяці війни території, Швеція і Фінляндія вирішили стати частиною Альянсу.



**4** БЛІЦКРИГ ПО-УКРАЇНСЬКИ – топ-тема в найближчі роки для військових різних країн світу на прикладі звільнення Харківщини й Херсонщини.

Генеральний інспектор Бундесверу генерал Ебергард Цорн у вересні 2022 року сказав, згадуючи операцію під час звільнення Харківщини: «Військове керівництво Німеччини ретельно вивчило реалізацію контрнаступу Збройних Сил України, здійсненого цими вихідними на Харківщині... Вони блискуче довели, що вміють діяти активно, із залученням усіх наявних сил і засобів. Включно з відволікаючими маневрами і раптовим зміщенням фокусу, коли українці відволікали на півдні, а сфокусувалися зрештою на півночі». Водночас генеральний інспектор Бундесверу зазначив, що операція українських сил у Харківській області є повчальним уроком і для європейських країн НАТО: «Ми маємо більш активно застосовувати ці підходи у вишколі».

# Оптимізація реабілітаційної допомоги



## у сфері охорони здоров'я

З ПЕРШИХ ДНІВ ВІЙНИ МЕДИЧНИЙ ПРОСТІР КРАЇНИ ПРАЦЮЄ НА ВІДНОВЛЕННЯ НАШИХ ЗАХИСНИКІВ. ДЕРЖАВА ПОВНІСТЮ ВЗЯЛА НА СЕБЕ ЗОБОВ'ЯЗАННЯ ЩОДО ВИДАТКІВ НА ЛІКУВАННЯ І ПОДАЛЬШУ МЕДИЧНУ РЕАБІЛІТАЦІЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНИХ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ РФ. МАЙЖЕ РІК ФАХІВЦІ З РЕАБІЛІТАЦІЇ, ПРЕДСТАВНИКИ МОЗ ТА ІНШИХ МІНІСТЕРСТВ РОЗРОБЛЯЛИ Й УЗГОДЖУВАЛИ ЗА ВСІМА ДЕРЖАВНИМИ ПРОЦЕДУРАМИ ПРОЄКТ ОПТИМІЗАЦІЇ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ.

Довгоочікувані зміни ухвалено постановою Кабміну від 16.12.2022 № 1462 «Деякі питання організації реабілітації у сфері охорони здоров'я».

Відтак упорядковується забезпечення осіб з обмеженнями повсякденного функціонування медичними виробами, зокрема, допоміжними засобами реабілітації (ДЗР), а також визначається перелік допоміжних засобів реабілітації, які можуть надаватися особам з обмеженнями повсякденного функціонування, що отримують реабілітаційну допомогу в амбулаторних умовах. Тож, різноманітні ортези, протези, допоміжні засоби для ходіння, керовані однією рукою, милиці, допоміжні засоби для

самообслуговування тощо мають надаватися шляхом безоплатного користування і бути наявними в кабінетах асистивних технологій стаціонарних реабілітаційних відділень закладів охорони здоров'я.

Водночас набрав чинності «Порядок забезпечення допоміжними засобами реабілітації». Цей документ створює підґрунтя для включення протезистів-ортезистів до складу мультидисциплінарних реабілітаційних команд. Тож, відтепер на базі лікарень зможуть функціонувати майстерні з виготовлення допоміжних засобів реабілітації індивідуально під кожну конкретну людину, яка проходить реабілітацію.

З 1 СІЧНЯ 2023 РОКУ НАБУВ ЧИННОСТІ НОВИЙ ПОРЯДОК НАДАВАННЯ БЕЗОПЛАТНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ (ПОСТАНОВА КАБМІНУ ВІД 29.11.2022 РОКУ № 1338).

РОЗ'ЯСНЕННЯ



# БЕЗОПЛАТНА психологічна допомога ветеранам та членам їхніх родин

ПРАВО НА БЕЗОПЛАТНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ МАЮТЬ:

- учасники бойових дій;
- громадяни з інвалідністю внаслідок війни;
- громадяни, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною;
- учасники війни – працівники підприємств, які брали безпосередню участь в АТО, ООС;
- постраждалі учасники Революції Гідності;
- члени сім'ї вказаних вище осіб: дружина (чоловік), повнолітні діти і батьки;
- члени сім'ї загиблого ветерана війни, Захисника чи Захисниці України.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПЕРЕДБАЧАЄ:

- діагностику психологічного стану отримувача послуг психометричними методами, які є валідними;
- підтримку та відновлення функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній сфері;
- психотерапію психічних та поведінкових розладів та станів, які виникли внаслідок хвороби/травми, участі в бойових діях, надзвичайних ситуацій, полону, відбування покарання тощо;
- психологічну просвіту та інформування, психосоціальну підтримку отримувача послуг та членів його сім'ї.

**Безоплатна психологічна допомога надається на трьох рівнях:**

1. соціально-психологічна підтримка та супровід;
2. психологічна реабілітація;
3. комплексна медико-психологічна реабілітація.

ЩОБ ОТРИМАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ ВПЕРШЕ, ПОТРІБНО ПОДАТИ НАСТУПНІ ДОКУМЕНТИ:

- письмову заяву в довільній формі або направлення;
- паспорт;
- ідентифікаційний код (якщо є);
- посвідчення, що надає право на допомогу;
- документи, що підтверджують родинні зв'язки, якщо отримувач послуг є членом сім'ї ветерана.

**Новий порядок зберігає право на психологічну допомогу на період воєнного стану та протягом трьох місяців після його закінчення за військовими, особами рядового та начальницького складу, які брали участь у відбитті російського вторгнення.**

# Українці воєнним шляхом Крим уже звільняли

ЩО БІЛЬШЕ НАШІ ВІЙСЬКА НАБЛИЖАЮТЬСЯ ДО ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОГО КРИМУ, ТО ЧАСТІШЕ МОЖНА ПОЧУТИ ЗАНЕПОКОЄНІ ЗАЯВИ ДЕЯКИХ, ЯВНО НЕ БАЙДУЖИХ ДО КРЕМЛЯ, ЗАХІДНИХ ОГЛЯДАЧІВ ЩОДО ЙОГО ДЕОКУПАЦІЇ ЗБРОЙНИМ ШЛЯХОМ. МОВЛЯВ, ЦЕ ПОРУШИТЬ ЯКІСЬ МІФІЧНІ «ЧЕРВОНІ ЛІНІЇ» ТА ВИКЛИЧЕ ШАЛЕНСТВО ПУТІНА, ЯКИЙ МОЖЕ ВЧИНИТИ «ЩОСЬ НЕЙМОВІРНЕ». І НАЧЕБТО «ПОГОЛОВНО ПРОРОСІЙСЬКИ НАЛАШТОВАНЕ НАСЕЛЕННЯ ПІВСТРОВА ЗУСТРІЧАТИМЕ ЗСУ ВОРОЖЕ». ТОМУ ТУТ, НА ЇХНЮ ДУМКУ, ПОТРІБНІ ВИКЛЮЧНО ДОВГІ МИРНІ ПЕРЕГОВОРИ.



Петро Болбочан

Крим на мапі України, 1918 рік

Чомусь невтямки їм, що Крим – це така ж сама територія України, як Херсонська, Запорізька, Донецька й Луганська області. Та й, по-перше, з терористами не домовляються, їх у всьому світі просто знищують. А по-друге, «поголовно проросійськи налаштоване населення півострова» – це міф, який активно просуває всередині РФ та поза її межами роспропаганда.

Як будуть кримчани зустрічати ЗСУ тепер, коли вони на власній шкірі відчули реальні, а не телевізійні «принципи» ерефії? Коли вони вже зрозуміли,

що ніякого «раю на землі» вона Криму не подарує. Ще й побачили авторитарність російської системи управління, її недолугість, брутальність, які призводять до абсолютного безправ'я простої людини? В такому сенсі запитання про характер зустрічі, мабуть, риторичне.

А щодо способу деокупації, так Україні й раніше доводилося визволяти Крим військовим шляхом. Досить згадати блискучий рейд у квітні 1918 року кримської групи військ УНР під командуванням полковника Петра Болбочана. Тоді українці від Харкова здійснили

стрімкий рейд до Перекопа, Джанкою, Сімферополя і Бахчисарая.

Після успішного штурму Перекопського валу в Кримських горах розгорілася народна війна кримських татар проти червоних узурпаторів. Скориставшись розпиленням ворожих сил, проти ночі 22 квітня Болбочан із козаками та за допомогою однієї мотодрезини без жодних втрат здійснили блискучу спецоперацію, взявши замінований Чонгарський міст. Наступного

дня головні сили Кримської групи в союзі з німцями розбили більшовиків на підступах до Сімферополя, а 24 квітня першими заволоділи кримською столицею. Потім передовий загін українців зайняв Бахчисарай, а кінні дозори дісталися околиць Севастополя.

Учасник походу Борис Монкевич згадував: «Ніде по всій Україні не зу-

стрічали українського війська з таким ентузіазмом, з такими оваціями й з таким захопленням, як робило це населення Сімферополя. Всі вулиці були декоровані квітами й переповнені публікою, яка радісно вітала Болбочана.

Всю дорогу за самоходом (автомобілем. – АІ.) бігла тисячна юрба народу, котра проводжала побідника та свого визволителя з таким запалом, з таким ентузіазмом, якому немає порівняння, якого ніколи не можна забути».

“ Ніде по всій Україні не зустрічали українського війська з таким ентузіазмом, з такими оваціями й з таким захопленням, як робило це населення Сімферополя. Всі вулиці були декоровані квітами й переповнені публікою, яка радісно вітала Болбочана.

Тому можна не сумніватися, що коли ЗСУ нарешті ввійдуть у Крим, їх зустрічатимуть не гірше, ніж Кримську групу військ УНР у квітні 1918 року. А бояться «мавпи з гранатою в лапах», що засідає в бункері на мокшанських болотах, більшість цивілізованих країн вже перестала – про що яскраво свідчить їхня нам допомога.



Бронепотяг «Гайдамака» – один із десяти панцерників, на яких Петро Болбочан звільняв Крим від більшовиків. Світлина 1918 року



## Перша психологічна самодопомога під час панічних атак

ПСИХОЛОГИ РАДЯТЬ

В УМОВАХ ШИРОКОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ РФ ПРОТИ УКРАЇНИ ПСИХІКА УКРАЇНЦІВ ПЕРЕБУВАЄ В НЕНОРМАЛЬНИХ УМОВАХ, ВИТРИМУЮЧИ КОЛОСАЛЬНУ НАПРУГУ. ПОСТІЙНИЙ СТРЕС, ПОВІТРЯНІ ТРИВОГИ, ВИСОКА ЙМОВІРНІСТЬ РАКЕТНИХ УДАРІВ ТА ОБСТРІЛІВ, МОЖЛИВА ВТРАТА БЛИЗЬКИХ ТА ЗНАЙОМИХ МОЖУТЬ СТАТИ ПІДҐРУНТЯМ ДЛЯ РОЗВИТКУ РІЗНИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ, СЕРЕД ЯКИХ І ПАНІЧНІ АТАКИ. ТОМУ ВКРАЙ ВАЖЛИВО НАВЧИТИСЯ ПРАВИЛЬНО ДОЛАТИ ТАКИЙ СТАН ТА ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ.

**ПАНІЧНА АТАКА (ПА)** – незрозумілий, нестерпний напад тяжкої тривоги, яка супроводжується страхом, у поєднанні з різноманітними вегетативними (соматичними) проявами.

**Симптоми ПА** дуже схожі, незважаючи на різноманітність страху:

- пришвидшення серцебиття;
- відчуття нестачі повітря;
- тремор;
- негативні думки, зокрема передчуття смерті;
- нудота, біль у грудній клітці, неприємність.

Цю вкрай неприємну симптоматику можна приборкати завдяки технікам першої психологічної самодопомоги, які радить психологиня Вікторія Чекурак:

**ДИХАННЯ ПО КВАДРАТУ:** 4 секунди видихай, 4 секунди пауза, 4 секунди вдих, 4 секунди пауза. Обов'язково починай із видиху!

**ПРАВИЛО 5:** Назви 5 предметів, які бачиш довкола себе. Назви, якими є будь-які 4 предмети на дотик (відчуй та перелічи їхні характеристики). Назви 3 речі, які ти зараз чуєш. Назви, яким є запах будь-яких 2 предметів. Назви, яким є смак 1 предмета.

**КОЛИ НЕМАЄ СВІТЛА (АЛЬТЕРНАТИВА):** обери 5 категорій предметів (до прикладу: музика, кіно, тварини, риби, їжа) і до цих категорій підбери 5 належних предметів чи істот (тварини: кенгуру, собака, кінь, лев, зебра).

**РАХУВАННЯ В ГОЛОВІ:** 2+5=7; 7-3=4; 4×4=16; 16/2=8 і т. д.

**МЕТЕЛИК:** постав праву руку на ліву сторону грудної клітки, а ліву на праву (таким способом утворюючи з рук щось на зразок метелика). Легенько постукуй – почергово правою, потім лівою (або навпаки). Так 120 разів по 3 підходи. Також можна обійняти себе за плечі та погладжувати руки зверху донизу.

**СКАНУВАННЯ ТІЛА:** Починаємо з ніг. Відчуй пальці на ногах (затиснути та розтиснути їх), потім стопу і п'яту (перекачайся з п'яти на стопу), гомілку, коліна, стегна, сідниці, таз, попереk, спину, пальці на руках, кисті, руку, плечі, шию, підборіддя, щелепу (тут обачно, зверни увагу на неї, якщо вона затиснена, то потрібно легенько зажати сильніше і тоді розслабити), язик, губи, все лице.

**ВАЖЛИВО ЗРОЗУМІТИ, ЩО ВІД ПАНІЧНОЇ АТАКИ ЩЕ НІХТО НЕ ПОМЕР (ВСУПЕРЕЧ ПЕРЕДЧУТТЮ, ЯКЕ ЗАЗВИЧАЙ ВИНИКАЄ ПІД ЧАС ПА). ПАНІЧНА АТАКА НІКОЛИ НЕ ВИКЛИКАЄ РАПТОВОЇ СМЕРТІ.**

## Що таке іпотерапія

Головна специфіка іпотерапії у тому, що заняття відбуваються без сідла. Людина сідає на коня, який оснащений вальтрапом та має спеціальні ручки. Під час ходьби кінь має своєрідну амплітуду рухів. Біомеханіка руху тварини має вплив на центральну нервову систему, психоемоційний стан, м'язи, хребет людини. Природно, що кінь має вищу температуру тіла. Під час контакту з ним під впливом тепла м'язи стають м'якшими, тіло розслабляється. Підхід до реабілітації військових після полону та після поранень за допомогою іпотерапії різниться. У першому випадку робиться акцент на емоційному стані людини. Надається військовим більше можливості обійняти, пестити, чистити коника. У другому – переважають фізичні вправи, але обіймашки з твариною також є.

Заняття іпотерапією сприяють розвитку таких особистісних якостей, як уважність, швидкість реакції, подолання страхів, порятункові від агресії, збудливості нервової системи, замкнутості, депресії.





СПЛУЧЕНІ ШТАТИ, ЯКІ НА СЬОГОДНІ Є НАЙПОТУЖНІШИМ ПАРТНЕРОМ УКРАЇНИ ЩОДО НАДАННЯ ВІЙСЬКОВОЇ ТА ЕКОНОМІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДЛЯ БОРОТЬБИ З РОСІЙСЬКОЮ АГРЕСІЄЮ, ЗРОБИЛИ КЛЮЧОВІ ВИСНОВКИ ПРО СУЧАСНУ ВІЙНУ.

**1** Широкомасштабне вторгнення росії в Україну відбулося у вирішальний для США момент, коли воєнне керівництво визначало свою потенційну роль в Індо-Тихоокеанському регіоні. Натомість події в Україні дали можливість краще вивчити складність широкомасштабного ведення бойових дій з використанням сучасної зброї та підкреслити вирішальну роль військового компоненту. Також наголошується на важливості широких можливостей щодо своєчасного поповнення запасів зброї та інших матеріальних засобів.

**2** Експерти одноставно погоджуються, що війна в Україні стала одним із перших великих конфліктів, де повсюдно присутні невеликі БПЛА, які роблять величезний внесок у

загальний характер ведення бойових дій. Безпілотники становлять небезпеку на оперативному та тактичному рівні для противника. БПЛА та інші безпілотні системи створюватимуть серйозні проблеми в майбутньому, їх треба розглядати з точки зору модернізації системи ППО та ПРО.

**3** Командування Космічних сил вважає, що війна в Україні насамперед підкреслила центральну роль космічних засобів для успішного ведення бойових дій. І вже визначено низку ідей щодо використання супутників на конкретному ТВД. До них належить той факт, що ворог може вивести з ладу один супутник, але такі системи, як Starlink від SpaceX, набагато стійкіші до подібних атак.

**4** Командування американських ВПС відмічає, що з військової точки зору слід приділяти пильну увагу питанням переваги в повітрі. І хоча це не новий урок, але на прикладі російсько-української війни чітко видно цінність переваги в повітрі та реальність того, що вона не завжди гарантована. Невдачі росії, по-перше, вчать США та їхніх союзників «приділяти особливу увагу» знищенню мобільних систем протиповітряної оборони під час операцій. По-друге, слід краще інтегрувати кібероперації, щоб послабити оборону противника. По-третє, Україна здебільшого воює з оборонних позицій, підкреслюючи цінність систем оборони «земля-повітря».

*Найбільшою стратегічною перевагою країни над будь-яким противником є не тільки зброя та обладнання, а насамперед особисті якості військових, їхня вмотивованість, професіоналізм, спроможність і готовність воювати за власні ідеали.*

об'єкти, на думку американських експертів, підкреслили, наскільки важливо мати міжвідомчі та міжурядові зв'язки з Агентством і Департаментом з кібербезпеки та безпеки інфраструктури, внутрішньої безпеки та Ради національної безпеки.

**6** Як головний висновок експерти Пентагона відзначили людський фактор: «мотивація та бажання українського народу воювати» і те, наскільки це сприяло успіху країни у відбитті агресора, який мав набагато більше військової сили. Отже, робиться такий висновок, що складно виграти війну простою кількістю

військ. Найбільшою стратегічною перевагою країни над будь-яким противником є не тільки зброя та обладнання, а насамперед особисті якості військових, їхня вмотивованість, професіоналізм, спроможність і готовність воювати за власні ідеали. Що яскраво і продемонстрували Сили оборони України.





# ПРОРОЦТВА Тараса Шевченка про російсько-українську

НАЙПОПУЛЯРНІШІ  
ПРОРОЦТВА ТАРАСА  
ГРИГОРОВИЧА ШЕВЧЕНКА  
ПРО РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКУ  
ВІЙНУ, ПОДІЇ, ЩО ЇЙ  
ПЕРЕДУВАЛИ ТА ЧЕКАТИМУТЬ  
НА НАС У НАЙБЛИЖЧОМУ  
МАЙБУТНЬОМУ

# ВІЙНУ



**У**ривок з поеми «Єретик» дуже точно описує Україну часів януковича. Тут апостольським престолом можна вважати Києво-Печерську лавру, поява якої була передбачена святим апостолом Андрієм Первозванним. У образі ченця вгадується паша-«мерседес». Також змальовано, як представники режиму януковича нівелювали українську державність та державні символи, одним із яких є Гімн «Ще не вмерла України і слава, і воля»:

*Кругом неправда і неволя,  
Народ замучений мовчить.  
І на апостольським престолі  
Чернець годований сидить.  
Людською кровію шинкує  
І Рай у найми оддає!  
Небесний Царю! Суд Твій всує,  
І всує царствіє Твоє.  
Розбойники, людодіи  
Правду побороли,  
Осміяли Твою славу, і силу, і волю.*

**К**інцівка вірша «Мені однаково» описує Революцію Гідності, «Вогнехреще»:

*Та не однаково мені,  
Як Україну злії люде  
Присплять, лукаві, і в огні  
Її, окраденую, збудять...  
Ох, не однаково мені.*



**Ш**ей уривок з вірша «Холодний Яр» можна інтерпретувати як оманливу радість окупантів від захоплення українських територій та початок нової національно-визвольної війни:

*Дурить себе, чужих людей,  
Та не дурить Бога.  
Бо в день радості над вами  
Розпадеться кара.  
І повіє огонь новий з Холодного Яру.*

**Н**а початку комедії «Сон» в образі того, хто несимим оком зазирає за край світу, бачимо нинішнього очільника кремля. Хоча, по правді кажучи, й багатьох колишніх російських правителів:

*У всякого своя доля  
І свій шлях широкий,  
Той мурує, той руйнує,  
Той несимим оком  
За край світа зазирає,  
Чи нема країни,  
Щоб загарбать і з собою  
Взяць у домовину.*



**П**ро роцтво про Томос, про автокефалію Православної церкви України знаходимо у вірші «Стоїть в селі Суботіві...». Церков-домовина тут – московський патріархат:

*Не смійтеся, чужі люде!  
Церков-домовина  
Розвалиться... і з-під неї  
Встане Україна.  
І розвіє тьму неволі,  
Світ правди засвітить,  
І помоляться на волі  
Невольничі діти!*

**К**ірш «І мертвим, і живим, і ненарожденним землякам моїм в Україні і не в Україні моє дружнє посланіє» можна розглядати як пророцтво, від початку до кінця. Ми взяли уривок про історичну правду. У образі німця – путін, який перед широкомасштабним вторгненням розповідав, хто створив Україну, та по-своєму інтерпретував нашу історію.

*Німець скаже: «Ви моголи».  
«Моголи! моголи!»  
Золотого Тамерлана  
Онучата голі.  
Німець скаже: «Ви слав'яне».  
«Слав'яне! слав'яне!»  
Славних прадідів великих  
Правнуки погані!*

...  
*Дастьбі... Колись будем  
І по-своєму глаголать,  
Як німець покаже  
Та до того й історію  
Нашу нам розкаже, –  
Отойді ми заходимось!..*

*М. Шевченко*



# ПЕРЕМОЖНА ЗБРОЯ

РЕАКТИВНА АРТИЛЕРІЙСЬКА СИСТЕМА

## M142 HIMARS

Hi**M**obility **A**rtillery **R**ocket **S**ystem



МАКСИМАЛЬНА ШВИДКІСТЬ, КМ/ГОД:  
**85**

ЗАПАС ХОДУ, КМ:  
**480**

**6x6**



**ОСН. ОЗБРОЄННЯ:**  
6 СНАРЯДІВ 227 ММ КЛАСУ MLRS  
АБО 1 РАКЕТА 610 ММ АТАСМС

МАСА  
**16,2**  
Т

З КОРИСНИМ НАВАНТАЖЕННЯМ

САМОХІДНА АРТИЛЕРІЙСЬКА УСТАНОВКА

БОЄЗАПАС НА БОРТУ:  
**18**



## CAESAR

ДАЛЬНОСТЬ СТРІЛЬБИ, КМ

**4,5...42**

ШВИДКІСТЬ, КМ/ГОД

**80**

(ПО ШОСЕ)

**50**

(ПО ПЕРЕСІЧЕНІЙ МІСЦЕВОСТІ)

ЗАПАС ХОДУ, КМ  
**600**



**6x6**

ВАГА  
**18**  
Т

# ВІТЧИЗНЯНОГО ВІСЬКА

БАРАЖУЮЧИЙ БЕЗПІЛОТНИЙ АВІАЦІЙНИЙ КОМПЛЕКС

## WAR MATE

ЧАС ПОЛЬОТУ ХВ:  
**60**

ШВИДКІСТЬ, КМ/ГОД:  
**80**  
(баражування)

**150**  
(максимальна у режимі атаки)

СТЕЛЯ, М:  
**150-300**  
(операційна)

**500**  
(максимальна)



МАКСИМАЛЬНА ЗЛІТНА МАСА, КГ:  
**5,7**  
(з бойовим навантаженням)

(WAR MATE — бойовий товариш, англ.)

ГУСЕНИЧНИЙ БРОНЕТРАНСПОРТЕР

## M113

**ОСН. ОЗБРОЄННЯ:**  
КУЛЕМЕТ M2 BROWNING  
.50 КАЛІБРУ



**3+11**

ЕКІПАЖ



ДЕСАНТ

ОПЕРАЦІЙНА ДАЛЬНОСТЬ, КМ:  
**320**

ШВИДКІСТЬ, КМ/ГОД  
**64**



**275**  
К.С.

ВАГА  
**12,3**  
Т

## Вісім чинників рашизму

ПОБАЧИЛО СВІТ ЗНАКОВЕ ІДЕОЛОГІЧНЕ ВИДАННЯ – «ЗАБОРОНИТИ РАШИЗМ». У ЦІЙ КНИЗІ ВІДОМИХ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВЦІВ ЧІТКО Й ЛАКОНІЧНО СФОРМУЛЬОВАНІ СКЛАДОВІ ЧАСТИНИ РОСІЙСЬКОЇ ІДЕОЛОГІЇ Й СУСПІЛЬНІ ПРАКТИКИ, ЯКІ ЇЇ ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ:



**1 НАЦІОНАЛЬНА ВИКЛЮЧНІСТЬ РОСІЙСЬКОГО НАРОДУ**, його «обраність» і «месійність», намагання нав'язати іншим народам своє бачення світу, цінностей і культури.

**2 КРАЙНЯ КСЕНОФОБІЯ ДО ІНШИХ НАРОДІВ**, досвід існування яких не може бути прикладом. Це призводить до атрофії критичного мислення пересічного росіянина, неспроможного бачити недоліки свого існування в мультикультурному світі.

**3 ЕКСПАНСІОНІЗМ, ТОБТО ТЕХНОЛОГІЯ ЗАХОПЛЕННЯ ЗЕМЕЛЬ ІНШИХ НАРОДІВ**. За рахунок територіального розростання ширився також крайній імперіалізм, бажання загарбувати нові території, який зрештою виродився у прагнення світового панування.

**4 САМОТВЕРДЖЕННЯ ЗА РАХУНОК ПОНЕВОЛЕНИХ НАРОДІВ І КУЛЬТУР**. Для цього росіяни фальсифікують історію, підмінюють сенси, впроваджують на захоплених землях страшний терор і руїну, щоб фізично знищити носіїв історичної правди.

**5 ЦЕНТРАЛІЗМ АБО БЕЗКОНТРОЛЬНА ВЛАДА МОНАРХА**, що завжди протиставлялися українському демократизму і народоправству. московський шовінізм бачить своїм завданням нищення всього, що не вписується в канон психології «російської душі», зокрема, української ментальності.

**6 АНТИІНТЕЛЕКТУАЛІЗМ АБО «ОДНОДУМСТВО»** як форма найоптимальнішої обробки мізків. російські культура і література завжди були імперськими і негативно ставилися до інших народів.

**7 ФРАГМЕНТАЦІЯ СУСПІЛЬСТВ УПОКОРЕНИХ НАРОДІВ**. Ті, хто служить імперії, набувають нового статусу, користуються матеріальними благами. А ті, хто чинить спротив, стають ізгоями, позбавляються власності тощо.

**8 МІЖНАЦІОНАЛЬНІ КОНФЛІКТИ**, які підживлюються московською владою відносно представників різних етносів. Для всіх народів «неруського язика» – обмеження в доступі до освіти, заборона користуватися рідною мовою, нехтування національним самовираженням особистості як культурною цінністю. Застосування методології зіткнення міжнародних інтересів, протиставлення національних меншин одна одній, практики виселення і переселення людей з одних регіонів у інші.

## Як учасникам бойових дій повернутись до мирного життя



АДАПТАЦІЯ

ВІЙНА ТРИВАЄ, ОДНАК ЧАСТИНА ЗАХИСНИКІВ З РІЗНИХ ОБСТАВИН ПОВЕРТАЮТЬСЯ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ. ВОНИ ПЕРЕЖИВАЮТЬ СПЕЦИФІЧНІ ПСИХОЛОГІЧНІ РЕАКЦІЇ І ПОТРЕБУЮТЬ ПЕРІОДУ АДАПТАЦІЇ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ.

### ПОРАДИ ДЛЯ ЗАХИСНИКА

**ДЛЯ ЗАХИСНИКА** – ніколи не слід забувати, що ти воїн, але в нових реаліях життя ти ветеран або ветеранка з унікальним досвідом, який робить тебе більш ефективним у деяких речах і рисним суспільству.

Важливо знайти сенс у новому житті, що ти тепер можеш більше дбати про родину або піклуватися про своїх на фронті, або долучитися до волонтерської діяльності.

Слід подбати про свій фізичний стан, відчуваючи фізичні негаразди, не треба відкладати похід до сімейного лікаря. Не забувайте про навички самопіклування, дбайте про свій сон, відпочинок, оточуйте себе людьми, яким довіряєте, з ким комфортно. Спробуйте знайти групи підтримки, вони є в кожному місті, долучайтеся до них. Цих аспектів багато, але вони залежать від того, в якому ви середовищі опинилися.

### ПОРАДИ ДЛЯ БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ

**БЛИЗЬКИМ ЛЮДЯМ, ЯКІ ПОРУЧ**, – важливо набратися терпіння, адаптація триватиме певний час, це залежить від людини, від ступеня травматичного досвіду. Більшість ветеранів потребуватимуть співчутливої підтримки. Не намагайтеся повернути ветерана до тих обов'язків, які він раніше викону-

вав, багато рідних цим нехтують. Поступово залучайте людину до побутової рутини. Не знецінюйте його досвід, якщо ветеран сам не орієнтується, знайдіть для нього групу підтримки, порадьте звернутися до сімейного лікаря або разом пошукать психолога, психотерапевта.

# ЦІКАВИНКИ З ІСТОРІЇ УКРАЇНСЬКОГО ГІМНУ



20 РОКІВ ТОМУ, 6 БЕРЕЗНЯ 2003 РОКУ, ВЕРХОВНА РАДА УХВАЛИЛА ЗАКОН УКРАЇНИ «ПРО ДЕРЖАВНИЙ ГІМН УКРАЇНИ». ЗГІДНО З НИМ ДЕРЖАВНИМ ГІМНОМ УКРАЇНИ БУЛО ЗАТВЕРДЖЕНО СЛАВЕНЬ «ЩЕ НЕ ВМЕРЛА УКРАЇНА» НА МУЗИКУ МИХАЙЛА ВЕРБИЦЬКОГО ТА СЛОВА ПЕРШОГО КУПЛЕТА І ПРИСПІВУ ВІРША ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО.

ІСТОРІЯ УКРАЇНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ГІМНУ НАЛІЧУЄ ПОНАД 160 РОКІВ І МАЄ ЧИМАЛО ЦІКАВИХ МАЛОВІДОМИХ СТОРІНОК.

## УПЕРШЕ ГІМН УКРАЇНИ ЗАСПІВАЛИ НА СЕРБСЬКИЙ МОТИВ

Восени 1862 року Павло Чубинський почув, як сербські студенти співали пісню повстанців, які воювали за визволення Сербії від гніту Османської імперії. Слова «*срце бије и крв лије за своју слободу*» – «*серце б'ється і кров ллється за свою свободу*» – надихнули поета на знаменитий рядок: «*Душу, тіло ми положим за свою свободу*». За якихось пів години він написав перший варіант вірша, який відразу ж проспівали на сербський мотив.

## СЛАВНИЙ ГЕТЬМАН, ПОГАНІ МОСКАЛИ Й НЕСПРАВЖНИЙ ШЕВЧЕНКО

Уперше текст майбутнього гімну надрукували у четвертому числі львівського часопису «Мета» за 1863 рік. Ця початкова версія суттєво відрізняється від численних пізніших варіантів. Містила вона, зокрема, і такі рядки: «*Ой Богдане, Богдане, // Славний наш гетьмане! // На-що віддавъ Україну // Москалям поганимь?!*»

Рядки Павла Чубинського були очевидною алюзією на знамените звернення Тараса Шевченка до Богдана Хмельницького: «*Якби-то ти, Богдане п'яний, Тепер на Переяслав глянув!*» і потім вирок: «*Амись тобі, великий муже! Великий, славний! та не дуже...*» Оскільки ж поряд у журналі були надруковані справжні шевченкові поезії, то довгий час на Галичині вважали, що автором «Ще не вмерла Україна» є Кобзар.



## ПЕРШИЙ АУДИОЗАПИС ВИКОНАННЯ ГІМНУ ЗРОБИЛИ 1910 РОКУ

Невдовзі після публікації вірш Павла Чубинського поклав на музику знаний композитор Михайло Вербицький, і вже 10 березня 1865 року пісню вперше виконали у Перемишлі під час концерту, присвяченого Тарасові Шевченку.

Перший же відомий аудіозапис виконання українського гімну було зроблено в жовтні 1910 року в Кельні.

## ВИКОНАННЯ ГІМНУ ПРОВІСТИЛО ПРОГОЛОШЕННЯ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

У другій половині 1980 років на хвилі так званої перебудови в радянському союзі почалися процеси демократизації й утвердження свободи слова. Українці показали, що попри всі заборони і репресії вони пам'ятали й шанували свій гімн. 24 вересня 1989 року під час всеукраїнського музичного фестивалю музикант Василь Жданкін і співаки Віктор Морозов та Едуард Драч уперше за багато десятиліть публічно заспівали в Україні: «Ще не вмерла...»

## РЕДАКЦІЯ ЛЕОНІДА КУЧМИ

15 січня 1992 року український парламент затвердив музичну редакцію Державного Гімну України авторства Михайла Вербицького, однак слова поезії Павла Чубинського як гімн офіційно затверджені не були. Лише 6 березня 2003 року Верховна Рада України ухвалила Закон України «Про Державний Гімн України», виклавши текст Чубинського у редакції: «*Ще не вмерла України і слава, і воля*». Відповідну зміну зробили за пропозицією Президента України Леоніда Кучми.

## ПЕРШИЙ ПЕРЕКЛАД ГІМНУ АНГЛІЙСЬКОЮ ОПУБЛІКУВАЛИ У THE NEW YORK TIMES

17 червня 1918 року впливова американська газета The New York Times опублікувала перший відомий переклад українського національного гімну на англійську мову. Роса, що зникає на сонці, стала у поетичному перекладі «снігом, що розтане навесні», а козацький рід – «могутніми козацькими сміливцями».



Опубліковані у The New York Times карта Української Народної Республіки (17 лютого 1918 р.) і переклад українського національного гімну (17 червня 1918 року)

## UKRAINE'S NEW ANTHEM.

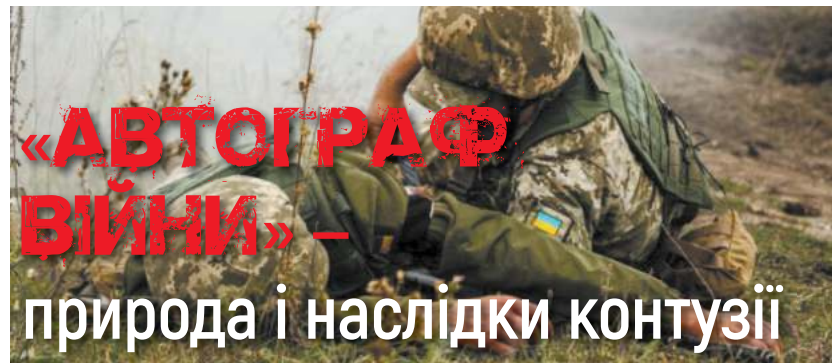
Translation of the National Hymn  
Adopted by the Republic.

AMSTERDAM, May 18.—Following is a translation of the new national anthem of the Ukrainian republic:

Nay, thou art not dead, Ukraine,  
See, thy glory's born again,  
And the skies, O brethren,  
Smile once more!

As in Springtime melts the snow  
So shall melt away the foe,  
And we shall be masters  
Of our homes.

Soul and body, yea, our all  
Offer we at freedom's call—  
We, whose strea were mighty  
Cossack braves.



КОНТУЗІЯ – ЦЕ КОЛИ ЧАСТО БОЛИТЬ ГОЛОВА ТА ТУРБУЄ ЗАПАМОРОЧЕННЯ, КОЛИ НЕ МОЖЕШ ЗГАДАТИ СЛОВО, ХОЧА ЗНАЄШ ЙОГО ЗНАЧЕННЯ, КОЛИ ПОСТІЙНИЙ НАДОКУЧЛИВИЙ ШУМ У ВУХАХ, КОЛИ НЕ МОЖЕШ СКОНЦЕНТРУВАТИСЬ І ПСИХУЄШ ЧЕРЕЗ КОЖНУ ДРІБНИЦЮ, І ЦЕ БАГАТО СИМПТОМІВ, ЩО ЗНИЖУЮТЬ ЯКІСТЬ ЖИТТЯ.

Мінно-вибухова контузія – найбільш розповсюджена травма російсько-української війни. Адже по всій лінії фронту масово застосовується новітня зброя, що впливає як на організм у цілому, так і на центральну нервову систему. Саме цей «автограф війни» залишає війнам ветеранам у мирному житті.

На жаль, не так часто українські захисники мають висновок ВЛК щодо діагнозу «контузії». Важливо, як вони описують свій стан, якою є кількість таких епізодів, чи була під час них непритомність і як довго тривала, нудота, блювання, втрата слуху, мови, запаморочення, втрата пам'яті, чи надавалась допомога. Це дозволяє спрогнозувати наслідки і правильно спланувати лікування.

Основою контузії є струс головно-го мозку, до якого додається ураження слухового та вестибулярного апарату. Згодом травма може минути зовсім або мати наслідки двох типів: постконтузійного синдрому та хронічної травматичної енцефалопатії.

### ЧИННИКИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ПОСТКОНТУЗІЙНОГО СИНДРОМУ

■ **КІЛЬКІСТЬ ЕПІЗОДІВ ВПЛИВУ ВИБУХОВОЇ ХВИЛІ** – випадки «накладаються» один на одного, таким способом травматичний вплив накопичується і підвищує ризик розвитку постконтузійного синдрому та особливо хронічної травматичної енцефалопатії.

■ **ЯКІСТЬ, ТЕРМІНИ ТА МІСЦЕ ЛІКУВАННЯ ТРАВМИ В ГОСТРОМУ ПЕРІОДІ** – неправильна організація лікування саме в цей період, відсутність динамічного лікарського нагляду, недотримання правильного режиму викликає тимчасову компенсацію травматичного процесу за рахунок напруженої роботи механізмів регуляції та адаптації, які тривають до певного часу. Але цей процес має свої межі.

■ **ВІК І СТАТЬ** – у старшому віці та у жінок розвиток наслідків має більший шанс.

### МІФИ ПРО ПОСТКОНТУЗІЙНИЙ СИНДРОМ

#### МІФ 1. ЩОБ ПОБАЧИТИ КОНТУЗІЮ, ТРЕБА ЗРОБИТИ МРТ

В основі «контузії» лежить струс мозку, зміни при якому відбуваються на молекулярному та нейронному рівні, які МРТ «не бачить». Таке дослідження може побачити лише опосередковані ознаки наслідків травми – патологію оболонок мозку, якщо вони виникли.

#### МІФ 2. ЩОБ ВИЛІКУВАТИ ПОСТКОНТУЗІЙНИЙ СИНДРОМ, ПОТРІБНІ КРАПЕЛЬНИЦІ

Медикаментозне лікування, звісно, застосовується – для покращання окремих симптомів. Однак головну роль відіграє якісна реабілітація.

#### МІФ 3. ЩОБ КРАЩЕ ПЕРЕНОСИТИ ПОСТКОНТУЗІЙНИЙ СИНДРОМ, ТРЕБА УНИКАТИ БУДЬ-ЯКИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Насправді уникати треба лише надмірних навантажень. Фізичні вправи, дозоване фізичне навантаження (переважно аеробне) є надпотужним ресурсом для відновлення мозку. Так у ньому будуються нові нейронні зв'язки для нового життя після травми.



#### МІФ 4. НЕМОЖЛИВІСТЬ ВІДНОВЛЕННЯ

Постконтузійний синдром з часом добігає покращення і в більшості випадків врешті-решт повністю зникає. Це не прогресуючий і не дегенеративний процес. Людина зможе почувати себе краще при правильному доказовому підході з подолання наслідків травми та завдяки власному бажанню бути здоровим!

### ЯК ПР ВІЛЬНО ДОЛ ТИ Т Н ВЧИТИСЯ КОНТРОЛЮВ ТИ ПОСТКОНТУЗІЙНИЙ СИНДРОМ

Кожен мозок є особливим, тож і постконтузійний синдром проявляється індивідуально й універсально водночас. Іноді прояви починаються через короткий час після травми, але найчастіше хвороба любить «зачаїтися» і проявлятися з усе більшою силою через два-три роки та пізніше.

Існує багато способів, щоб допомогти подолати постконтузійний син-

дром, але ж те, що працює в одних, може зовсім не спрацювати в інших. Здавалося б, прості методи в комплексі дають бажаний ефект:

- вестибулярна терапія або реабілітація;
- зорова терапія;
- психотерапія;
- здорове харчування;
- фізичні вправи;
- гігієна сну.

**ЛІКУВАННЯ КОНТУЗІЇ** – свого роду мистецтво поєднання знань, досвіду та лікарської інтуїції, партнерська робота невролога, психіатра, фізичного терапевта, лікаря фізичної та реабілітаційної медицини, психолога. Нехтування наслідками контузії може призвести до непрацездатності та інвалідизації ветеранів.

# 30 ВІЙН

## ІЗ ЗАКЛЯТИМ СУСІДОМ



### ЯК ПОЛВА КОЗАЦТВА УНЕМОЖЛИВИЛА ЗАХОПЛЕННЯ КИЄВА

1 вересня 1482 року війська кримсько-го хана Менглі Гірея на прохання московського князя Івана III спустошили Київ. У подарунок союзнику хан вислав віз із награваним добром з київських соборів і церков, зокрема іконостас, золоту чашу й дискос із собору святої Софії.

У той час у Москві формується доктрина «третього Риму» й північно-східні князі починають активно «збирати землі», що раніше входили до Київської

Русі. А деякі українські магнати та князі, не погоджуючись із політикою об'єднання Литовсько-Руської держави з Польщею, звертаються за допомогою до Москви, вступають на службу до московського князя.

Облога та спустошення головного міста Русі дали початок серії набігів на прикордонні території Великого князівства Литовського, Руського та Жемайтійського, що завершилося оголошенням війни Москві.

#### Литовсько-московська прикордонна війна, 1487–1494 рр.



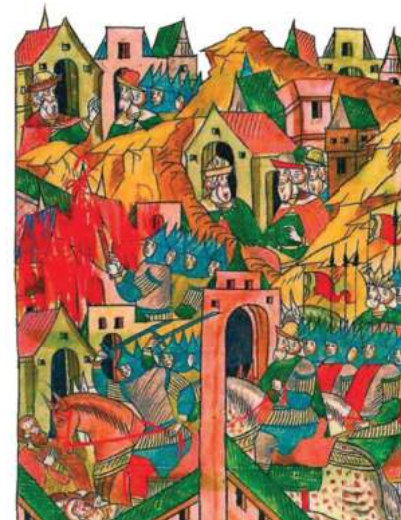
У 1492–1494 роках, після укладення нового союзу із Кримським ханом, Москва здійснила низку спільних із татарами походів на Київщину, Поділля, Волинь і Чернігівщину. Стало очевидним, що метою московського князя від початку було захоплення головного міста Русі – Києва.

Саме до часу цієї війни належать перші письмові згадки про козаків –

українські мобільні озброєні загоны, які громили окупантів на обох берегах Дніпра та не дали Івану III захопити Велике князівство Київське.

У лютому 1494 року між Литвою і Московією було укладено черговий «Вічний мир». Відповідно до угоди Литва погоджувалась на входження до московського князівства Новгород, Псков, Твері й Рязані, а також більшої частини так званих верховських князівств. Зі свого боку Москва відмовлялась від претензій на Смоленськ, Брянськ та Україну. Крім того, Великий князь Литовський Олександр Ягеллончик одружився з дочкою Івана III – Оленою. Але всі розуміли, що мир ненадовго.

Існування Києва окремо від Москви уже понад 500 років не дає спокою північно-східним правителям. Без «матері міст руських» вони почувають себе неповноцінними, адже не тягнуть не тільки на «третій Рим», а й на «другу Русь». Московщина була і залишається просто задвірком орди.



ІСТОРІЯ ЗНАЄ БАГАТО ПРИКЛАДІВ, КОЛИ МЕНШІ ЗА ТЕРИТОРІЮ ТА СЛАБШІ ЗА ВІЙСЬКОВИМ ПОТЕНЦІАЛОМ КРАЇНИ ПЕРЕМАГАЛИ БІЛЬШИХ ТА СИЛЬНІШИХ АГРЕСОРІВ. ЗАЗВИЧАЙ ЦІ ВІЙНИ ПОРІВНЮЮТЬ З БІБЛІЙНОЮ ІСТОРІЄЮ ПРО БІЙ ЮНОГО ДАВИДА, МАЙБУТНЬОГО ЦАРЯ ЮДЕЇ ТА ІЗРАЇЛЮ, ТА ВЕЛИЧЕЗНОГО Й МОГУТНЬОГО ФІЛІСТИМЛЯНСЬКОГО ВОІНА ГОЛІАФА.



Карикатура Юрія Журавля

## Як Давид перемагав Голіафа: топ-5 війн

### РОСІЙСЬКО-ЯПОНСЬКА ВІЙНА (1904–1905)

Військові потенціали Японії та Росії на початку ХХ століття різнилися в рази. Армія російського царя лише у мирний час становила 1 млн 100 тис. солдатів. Японська армія мирного часу була більш ніж ушестеро меншою і налічувала всього 180 тис. бійців. За час війни Японії довелося мобілізувати 1,8 % населення, довівши чисельність збройних сил до 1 млн 200 тисяч. Вагомим чинником перемоги Японії став високий бойовий дух переконаних у своїй правоті японців.

### РАДЯНСЬКО-ФІНСЬКА ЗИМОВА ВІЙНА (1939–1940)

На момент нападу ссср на Фінляндію 30 листопада 1939 року фінська армія приблизно вдвічі поступалась агресорові за чисельністю солдатів (250 тис. проти 460 тис. на початку вторгнення і близько 300 тис. проти 760 тис. наприкінці).

Фіни завдали колосальних втрат підрозділам червоної армії, які намагались просуватись углиб країни.

Формально, погодившись за умовами московського мирного договору на встановлення нової лінії кордону з ссср і втрату близько 10% території, Фінляндія програла. Однак фінським збройним

силам вдалось зірвати плани агресора і відстояти свободу фінського народу і суверенітет своєї держави. Погодитись на такі умови радянський союз змушений був через практично повний розгром своєї армії.



Фінські кулеметники під час радянсько-фінської війни

### ІТАЛО-ГРЕЦЬКА ВІЙНА (1940–1941)

Напад Італії на Грецію 28 жовтня 1940 року став наслідком прагнення фашистського диктатора Беніто Муссоліні відродити Римську імперію, підкоривши Італії інші країни Середземномор'я. Сили агресора були значно більшими за грецькі – понад 560 тис. солдатів проти менш ніж 200 тис., суттєвою була перевага італійців практично за всіма видами озброєння.

Ні менша чисельність, ні слабше озброєння не завадили грекам повністю розгромити італійців. Принижений фашистський дуче був змушений звернутися за допомогою до Адольфа Гітлера. Окупувати Грецію дозволив лише напад сил Вермахту, що переважали, тоді як італійські фашисти, подібно до біблійного Голіафа, зазнали ганебної поразки від звитяжного еллінського Давида.

### АРАБО-ІЗРАЇЛЬСЬКА ВІЙНА СУДНОГО ДНЯ (1973)



Ще одним прикладом протистояння, яке можна порівняти з поєдинком Давида та Голіафа, стало протистояння Ізраїлю коаліції арабських країн, яке вилось у кілька арабо-ізраїльських війн. На початку протистояння населення Ізраїлю налічувало близько 600 тис., тоді як протистояти йому доводилось країнам, населення яких становило близько 30 млн.

За час протистояння Ізраїль спромігся суттєво покращити свої позиції, взявши в оточення Третю армію Єгипту й місто Суец.

### КИТАЙСЬКО-В'ЄТНАМСЬКА ВІЙНА (1979)

17 лютого 1979 року війська Китайської Народної Республіки вдерлись з півночі через в'єтнамський кордон на територію Соціалістичної Республіки В'єтнам. Китайські сили вторгнення, за в'єтнамськими даними, становили понад пів мільйона солдатів і близько пів тисячі танків. Протистояли їм удвічі менші в'єтнамські війська – до 100 тис. бійців В'єтнамської народної армії і близько 150 тис. прикордонників та ополченців.

Не виключено також, що в разі успіху наступу китайці планували також захопити й окупувати чи зруйнувати також столицю В'єтнаму місто Ханой. У будь-якому разі навіть захоплення у перші дні березні 1979 року прикордонних міст Каобанг і Лангшон далось китайським агресорам дорогою ціною, і хоча взяття цих міст відкривало шлях на Ханой, загарбники змушені були зупинити просування на південь. Після того, як 5 березня у В'єтнамі оголосили загальну мобілізацію, Китай заявив про припинення наступу і до 16 березня відвів війська за межі в'єтнамської території.



## У «другої армії світу» в бій іде все, що є під рукою

ЯК ВІДОМО, КОЖЕН РІД ВІЙСЬК МАЄ СВОЇ ПРИЗНАЧЕННЯ. ЯКЩО Ж ВІЙСЬКА ЗМУШЕНІ ВИКОНУВАТИ НЕПРИТАМАННІ ЇМ ЗАВДАННЯ, ТО ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО У ВІЙСЬКОВІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ДЕРЖАВИ СТАЛОСЯ ЩОСЬ ДЕСТРУКТИВНЕ. ЗДЕБІЛЬШОГО НЕНАЛЕЖНЕ ВИКОРИСТАННЯ ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ ВІДБУВАЄТЬСЯ НЕ ВІД ДОБРОГО ЖИТТЯ. ЦЕ ЗАВЖДИ ЩОСЬ ВИМУШЕНЕ. Й ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО В ТОГО, ХТО ЦЕ РОБИТЬ, СПРАВИ КЕПСЬКІ...

Саме таке відбувається нині в ЗС РФ. Ми пам'ятаємо казково нахабне захоплення російськими повітряними десантниками нашого аеродрому в Гостомелі. Так, це належить до завдань десантних військ: тобто захоплення аеродромів, штабів, складів боєкомплекту, центрів інфраструктури, військових баз тощо. Але російське командування не подбало про найважливіший чинник десантної операції: чинник раптовості. До чого це призвело? До цілковитого винищення десантників.

Після того провалу російське начальство відмовилося від таких дій, але

почало використовувати ДШВ (десантно-штурмові війська) ще абсурдніше. Їх почали кидати в піхотні бої, у фронтальні атаки проти ЗСУ. Це призвело до величезних втрат. Як вже визнали російські пропагандисти, в Україні ДШВ РФ утратили 50% свого особового складу. Такі поразки внаслідок неналежного військового управління спровокували гострий конфлікт між командувачем ДШВ і начальником генштабу РФ.

Десантна бригада, полк, батальйон, рота існують для того, щоб раптовим стрімким ударом захопити стратегічно

чи тактично важливий пункт противника і утримувати його до підходу своїх головних сил. І не треба забувати, що десантники, на відміну від «лінійної» піхоти, мають мінімум важкого озброєння...

Отже, десант існує для виконання специфічних бойових завдань. Використовувати його замість звичайної піхоти – це як мікроскопом забивати цвяхи. Можна, коли молотка немає... Але шкода мікроскопа.

Покажемо було знищення на українському Донбасі 155-ї бригади морської піхоти тихоокеанського флоту РФ. До речі, у складі цього флоту є ціла дивізія морської піхоти, адже на Тихому океані РФ планувала протистояти морській піхоті США, Китаю, Японії, Південної Кореї. В Україні морські десантники 155-ї бригади були розбиті вщент у піхотних боях.

Чим пояснюються імпульсивні і хаотичні дії російського командування? Важкими втратами не лише пересічних військослужбовців, а навіть генералітету. За даними розвідки Японії, в Україні загинуло більш ніж 20 російських генералів. І звісно, браком кваліфікованих солдатів, сержантів і молодих офіцерів ланки лейтенант – капітан. «вагнери» закінчуються, зеки дедалі більше не хочуть іти під їхні прапори, а «чмобіки» – контрпродуктивні, бо не здатні за кілька місяців узяти невеличке місто.

Тому доводиться кидати в бій все, що є під рукою. До речі, так у 1945 році гітлер кидав у бій льотчиків люфтваффе (у котрих уже не було літаків), формуючи з них «авіаційні дивізії», які мали виконувати функції піхотних...

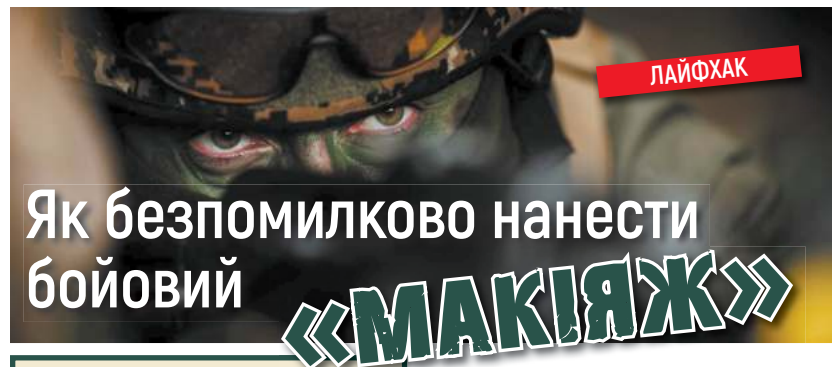
## ЩОБ НЕ ПОТРАПИТИ НА ФРОНТ, «ЧМОБІКИ» ТІКАЮТЬ НАВІТЬ З ПОТЯГІВ

Щоб не поповнити лави гарматного м'яса, якого так потребує «друга армія паралельного світу», російські «чмобіки» вдаються до всіляких хитрощів. Найбільш винахідливі шукають хвороби, через які їх можуть комісувати, а в деяких розуму вистачає лише на те, щоб банально втекти з частини. Причому для втечі використовують будь-які нагоди.

Так, приміром, у Воронезькій області «чмобіки» тікали просто з потяга, який віз їх на фронт. Отже, півтора десятка частково мобілізованих осіб без дозволу командування покинули ешелон. Пізніше частина з них повернулася, але кілька «чмобіків» зникли в невідому напрямку. До речі, досі невідомо, скільки саме осіб «самодемобілізувалося». Одні джерела повідомляли про чотири, інші про шість «диво-богатири».







ЛАЙФХАК

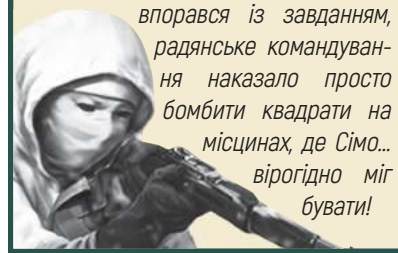
# Як безпомилково нанести бойовий «МАКІЯЖ»

## ІСТОРИЧНИЙ ФАКТ

Законодавцем бойового камуфляжу обличчя взимку став легендарний фін **Сімо Хяюхя** на прізвисько «Біла смерть». У 1939-му всього за 100 днів радянсько-фінської війни він убив **705** ворожих солдатів!

Тактика Сімо передбачала добре знання території і безліч хитрощів. Наприклад, він стріляв з відкритого прицілу, що дозволяло тримати голову на кілька сантиметрів нижче за снайперів противника. А ті завше користувалися оптичним прицілом, який нерідко покривався інеєм та бликував на сонці.

Утім, найцікавішою видумкою Сімо стала звичайна біла маска з прорізами для очей. Відтак невидима «Біла смерть» настільки дошкулила ворогу, що для її знищення створили спеціальний загін. А коли і він не впорався із завданням, радянське командування наказало просто бомбити квадрати на місцях, де Сімо... вірогідно міг бувати!



НИНІ НА ПЕРШІЙ ЛІНІЇ ФРОНТУ КАМУФЛЬОВАНЕ ФАРБАМИ ОБЛИЧЧЯ СПОСТЕРІГАЧА, РОЗВІДНИКА, СНАЙПЕРА, ДОЗОРНОГО СТАЛО МАЙЖЕ ПРОПИСОМ. ВТІМ, БАГАТО ХТО З НОВАЧКІВ МАЖЕТЬСЯ ФАРБАМИ НА ВЛАСНИЙ РОЗСУД, СТАЮЧИ ЛАСОЮ МІШЕННЮ ДЛЯ ВОРОЖИХ СТРІЛЬЦІВ.

ГОЛОВНИХ ЇХНІХ ПОМИЛОК ДВІ: **ЗАЙВА КОНТРАСТНІСТЬ МАЗКІВ «МАКІЯЖУ» І НЕПРАВИЛЬНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЧИ ПОЄДНАННЯ КОЛЬОРІВ, КОЛИ ОБЛИЧЧЯ ПОЧИНАЄ ПОМІТНО ВИРІЗНЯТИСЯ НА ТЛІ КАМУФЛЯЖУ, ТІЛА ЧИ КОЛЬОРОВОЇ ПАЛІТРИ МІСЦЕВОСТІ. І... СТАЄ МАРКЕРОМ ДЛЯ СНАЙПЕРА!**

Із часів Хяюхя найпростішим, але ефективним способом зимового камуфляжу залишається білий або глиняно-білий колір для захисного костюму й відповідна біла маска для обличчя. За використання світлої балаклави незахищені нею ділянки просто тонують світлими фарбами (очні западини, повіки).

А от в інші пори року адекватна розмальовка потребує деяких знань. Бо різкі риси обличчя на ділянках очей, навколо носа, губ і щелеп формують

## ЧОТИРИ КРОКИ, ЯКІ РОБЛЯТЬ ОБЛИЧЧЯ НЕПОМІТНИМ



### КРОК ПЕРШИЙ

Нанесіть фарби коричневих тонів (під глину) по контуру очних впадин, під носом та нижньою губою. Важливо: повіки та самі западини не чіпати!

### КРОК ДРУГИЙ

Симетрично розфарбуйте у середньої насиченості темні тони ділянки: від носа до вух, підборіддя та від країв губ. Лоб фарбуйте від центру до скронь – центр повинен бути найтемнішим. Це важливо, адже лоб відбиває найбільше світла, особливо при потовиділенні.



### КРОК ТРЕТІЙ

На повіки, очні западини та підборіддя нанесіть найтемнішу фарбу. Її колір повинен бути близьким до аналогічних кольорів місцевості. Бажане застосування дерев'яного вугілля, яке не розмивається потім та приховує його блиск на сонці.



### КРОК ЧЕТВЕРТИЙ

Обережно розітріть пальцями рук фарбу на обличчі так, щоб один колір переходив у інший якнайплавніше.



певну візуальну структуру, яка його видає миттєво. Приміром, вам колись доводилося розглядати розмите чорно-біле фото? Навіть якщо ви не зможете впізнати саму людину, ви легко визначите розташування обличчя.

Ті штрихи, які видають обличчя, є всього-на-всього світлотінями. Людська увага сприймає їх автоматично – навіть на неживих предметах, як хмара чи поверхня Місяця. Тому ці тіні слід приховати і водночас спотворити. Щоб досягти такого ефекту, використовують світлий тональний крем чи тональний олівець для більшості «глибоких» рис обличчя. І навпаки, інші кольори – для «випуклих» частин. І в жодному разі не «замінують» тіні повністю – інакше відтворюється та ж сукупність тіней, але в «негативі».

Важливо! Слід використовувати лише ті кольори, які відповідають домінуючим кольорам оточуючого середовища. Для прикладу, не варто користуватися світло-сірим, якщо це не переважаючий колір у ландшафті.

Цю ж кольорову гаму відтворюють на зворотному боці долонь, якщо не використовують рукавиць. Руки рухаються значно частіше, ніж голова. І, оскільки будь-який рух руйнує маскування більше, ніж щось інше, світлі руки працюють як сигнальні прапорці.

Зазвичай, щоб правильно нанести розмальовку, солдати допомагають один одному, одразу ж контролюючи досягнутий ефект. Блискучі частини тіла – чоло, вилиці, ніс, вуха і підборіддя – фарбують у темні кольори, а тіньові (або затемнені) – навколо очей, під носом і підборіддям – у світло-зелені, коричневі та чорні відтінки. Крім обличчя, розфарбовують і шию. Практично частіше за інші використовують три стандартні типи фарб для обличчя: суглинок (глиняний колір), світло-зелений та чорний.



# СК НВОРД

Морська тварина	Промисловий лісовий птах	Головне місто Греції	Буває від сонця	Салоне озеро поблизу моря	Рухомі деталі механізмів	Небезпечна, посприятлива ситуація
Частина шляху, дистанції			Лага			
Те, чого завжди не вистачає					Кістяк	
Поперечні п'ятки тканини			Борошно			
Сьома літера грузинської абетки		П'ять різних, висхідних, знескладних	Насіння (плоди) рослини ганус			
					Чванливість, пиха	...Кітрус (Дід Мороз)
Мідний духовий інструмент	Паркан, стіна, тин	Засідателі казенної палати	Низький ліжочний або дитячий голос	Газо-транспортирна система		
				Малолітня річка		
Поя, схильність, спокуса		Житель селів, хлібороб				
Чоловіче ім'я				Тунгус	Затиснення для з'ясування певних технічних параметрів	
Фізична вада, наліцтво		Велика квітлина пробиця	Кухонний предмет			
				Скромний знімок	Автомобіль	Спрямовування туди
Гаряча літня поря				Простий годинничий прилад		
			Електричний генератор			
Рибальська снасть	Сдиниця виміру земельної площі			Клітка на чомусь		



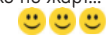
– У мене народився син!!! Минулого тижня! Ти уявляєш?! Син! У мене! Після 6 дочок нарешті син! Я такий щасливий!  
 – Вітаю! На кого схожий?  
 – Не знаю, ми на обличчя ще не дивилися.



Не вийде розмова, бо різна в нас мова. У нас солов'їна, у них – соловйова.



Колись був жарт про козака, який побачив тисячне військо противника і питає, де ж я вас падлюк ховати буду?! Справа в тому, що зараз це вже не жарт...



російські чоловіки п'ють найбільше з усіх. Через це вони впевнені, що російські жінки – найгарніші.



– Хорошо там, где нас нет... В гостях хорошо, а дома лучше... Родная земля и во сне снится... Не ищи землю обетованную – она там, где отчина твоя... Нет в мире лучше родины нашей... Где родился – там и пригодились... Родной куст и зайцу дорог...

– Извините, что перебиваю. Вы хотите сказать, что мой загранпаспорт еще не готов?..

– От ми з вами, куме, й дожили до Третьої світової.

– Та яка ж вона світова, коли воюють лише дві країни.

– А отака: московія воює з усім світом, а Україна – за увесь світ.

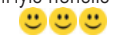


– Скажи, а чому ти так пізно одружився?

– Ну, розумієш, перш ніж наважитись на такий серйозний крок, я хотів мати надійний і постійний прибуток.

– І ти тепер його маєш?

– Так, я отримую пенсію за віком.



В майбутньому на тесті ЗНО обов'язково має бути запитання: «Скільки часу тривала триденна російсько-українська війна?»

– Куме, такого ідіота, як я, мабуть, немає. Пів години шукав свого мобільника, підсвічуючи собі ліхтариком з телефона!

– Ну і де він був?



– Коханий, у мене дві смужки!

– Отакої! Ще слухити не почала, а вже молодший сержант?!



ВІДПОВІДІ ДО СК НВОРД :

М	Е	О	Ш	А				
Е	Т	А	П	Л	А	Б		
Д	Е	Ф	И	Ц	И	Т		
У	Т	І	К	М	У	К	А	
З	Е	Н	А	Н	І	С		
Б	А	Р	И	Т	О	Н	С	
В	Е	А	Г	У	С			
П	О	В	А	В	А	О	К	А
Г	С	Е	Л	Я	Н	И		
О	Л	Е	С	Ь	О	Т		
Р	С	Т	Е	Р	К	А		
П	О	Р	О	К	В	Е	Р	
Ж	А	Р	А	В	Е	К	Е	
Ж	А	К	Д	И	Н	А	М	
А	К	Р	К	Р	А	Т		

Карикатури Юрія Журавля

