



Енергія
твого успіху

Дайджест NRG Review

У цьому випуску:

Колонка редактора.
Про що пропонує поговорити
Інна Воротнікова **2** стр.

Що робити людям, які виїхали
з районів бойових дій без
трудової книжки **3** стр.

Куди переїхали IT-спеціалісти
через війну. Карта міграції **5** стр.

Що таке LinkedIn і чи потрібен
вам профіль у цій соцмережі? **7** стр.

Під час війни багато хто відчуває
некорисність і безсилля. Чому ці
почуття виникають і як їх перемогти **10** стр.

Добірка безкоштовних курсів
вивчення іноземних мов **12** стр.

Алергія в бомбосховищі:
що робити? Відповідає експерт **14** стр.

Эрих Мария Ремарк
«На Западном фронте без
перемен» (избранные цитаты) **16** стр.



Друзі!

Ми повернулися до роботи й з великою надією спостерігаємо, як наша країна попри війну за свою незалежність, намагається працювати. Країні потрібні робочі місця, потрібна економіка, яка працює, потрібні сили та розум кожного з нас. Вірю в нашу перемогу. Давайте будемо корисними один одному, корисними своїй країні.

На зв'язку!

З повагою –
Інна Воротникова



ЩО РОБИТИ ЛЮДЯМ, ЯКІ ВИЇХАЛИ З РАЙОНІВ БОЙОВИХ ДІЙ



БЕЗ ТРУДОВОЇ КНИЖКИ

По матеріалам biz.nv.ua

Якщо ви зіткнулися з ситуацією, коли вам відмовляють у влаштуванні на роботу через відсутність трудової книжки.

У такій ситуації можливі кілька варіантів:

1 Якщо особа вже є найманим працівником, трудові відносини не були припинені, але трудова книжка залишилася на підприємстві, особа може влаштуватися на іншу роботу за сумісництвом. Подання трудової книжки у цьому випадку не вимагається. Відповідно до Інструкції про порядок ведення трудових книжок, затвердженої Наказом 58 від 29.07.1993 року, на осіб, які працюють за сумісництвом, трудові книжки ведуться тільки за місцем основної роботи. Запис про роботу за сумісництвом вноситься до трудової книжки за бажанням працівника за місцем основної роботи. Можливо, після закінчення бойових дій, доступ до кадрової документації буде відновлено і можна буде отримати оригінал трудової книжки.

2 Якщо особа не працювала на момент залишення місця проживання або звільнилася згодом і в неї немає на руках трудової книжки, доцільно розглянути такі варіанти:

— З набранням чинності Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обліку трудової діяльності працівника в електронній формі» від 05.02.2021 року № 1217-IX облік трудової діяльності пра-

цівника здійснюється в електронній формі в реєстрі застрахованих осіб Державного реєстру загальнообов'язкового державного соціального страхування у порядку, визначеному Законом України «Про збір та облік єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування». Ведення паперової трудової книжки здійснюється виключно за бажанням працівника.

Тому, згідно зі ст. 24 Кодексу законів про працю України, при прийнятті на роботу особа може подати паперову трудову книжку (за наявності) або відомості про трудову діяльність з реєстру застрахованих осіб Державного реєстру загальнообов'язкового державного соціального страхування.

З 10 червня 2021 року в Україні відбувається поступовий перехід на електронні трудові книжки. Можливо, ваша трудова книжка вже була оцифрована та подана до Пенсійного фонду України (ПФУ). Але навіть якщо ні, в особистому кабінеті застрахованої особи на порталі електронних послуг ПФУ у розділі «Електронна трудова книжка» відображаються відомості про трудові відносини працівника за основним місцем роботи за даними персоналізованого обліку ПФУ, починаючи з 1998 року.

Особа може замовити витяг з реєстру застрахованих осіб особисто або через представника у територіальному відділенні Пенсійного фонду України за новим місцезнаходженням або онлайн на порталі електронних послуг ПФУ за цією адресою, або ще простіше — на порталі Дія, заповнивши заяву на отримання послуги.

Отримання витягу є безкоштовним. Додатково у такому самому порядку можна отримати довідки за формою



ОК-5 та ОК-7 (індивідуальні відомості про застраховану особу).

— Також Інструкцією про порядок ведення трудових книжок передбачена можливість отримання дубліката трудової книжки. Відповідно до розділу 5 Інструкції його оформлення здійснюється, як правило, за останнім місцем роботи. Окрім того, в окремих випадках (зокрема, у випадку відсутності доступу до трудової книжки працівника внаслідок надзвичайної ситуації, передбаченої Кодексом цивільного захисту України, або проведення антитерористичної операції на території, де працював працівник) пункт 5.6 Інструкції передбачає можливість отримання дубліката трудової книжки за новим місцем роботи. Але у цьому разі новий роботодавець може вимагати додаткового підтвердження з боку органів військового командування.

У разі відновлення доступу до трудової книжки записи з дублікату про періоди роботи переносяться до трудової книжки, а дублікат анулюється.

— Додатково особа може звернутися із запитом до органів Державної податкової служби, в яких є інформація щодо останнього повідомлення про прийняття на роботу відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України 413 від 17.06.2015 року.

У будь-якому разі, звертаю вашу увагу, що відсутність трудової книжки не є підставою для відмови у прийнятті на роботу, адже на вимогу працівника, що приймається на роботу вперше, роботодавець зобов'язаний оформити йому трудову книжку (ст. 24 КЗпП). Отже, можна скористатися цією нормою, а пізніше, після відновлення доступу до оригінальної трудової книжки або отримання її дублікату — перенести до неї записи з нової трудової книжки.



Куди переїхали ІТ-спеціалісти через війну.

Карта міграції



Наприкінці березня ми опитали майже 7 тисяч ІТ-спеціалістів щодо того, як змінилося їхнє життя з початком повномасштабної війни. 60% респондентів були змушені покинути свої домівки. Тож ми склали карту, куди саме переїжджали айтивці.

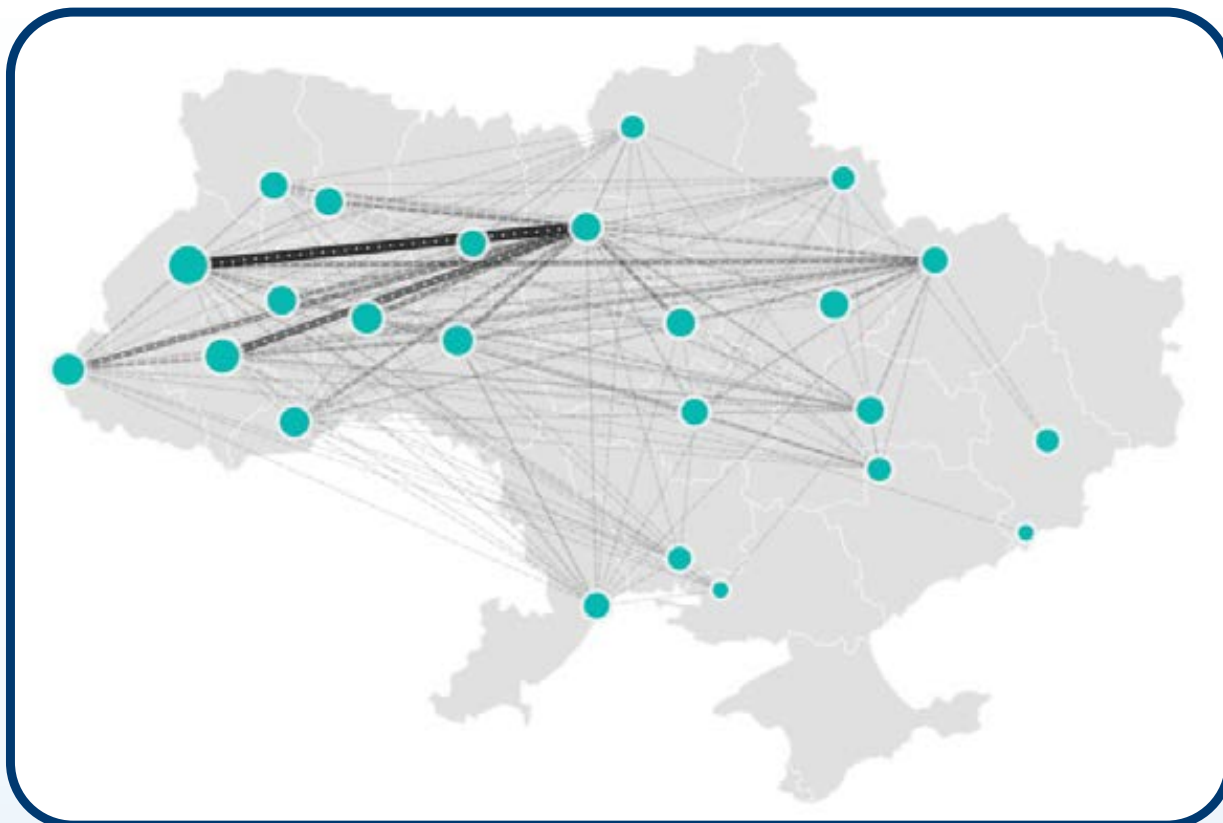
Половина переїжджала всередині країни. Найчастіше — у Львівську область

46% ІТ-спеціалістів переїхали в безпечніше місце саме в Україні. Про інші країни ми поговоримо нижче.

Переїзди торкнулися ІТ-спеціалістів з усієї країни.

Найчастіше переїжджали айтивці з Харкова (87% респондентів) і Чернігова (89%), а також з Києва (80%).

Помітно рідше із Сум — лише 56% опитаних виїхали з міста після початку війни. Близько половини фахівців залишили Одесу, Миколаїв, Херсон, Запоріжжя. Значну витримку демонструють айтивці з Дніпра: від початку війни лише 38% з них вирушили в безпечніші місця.



14% відправилися за кордон. Більшість – у Польщі

Серед інших країн, куди аїтівці виїжджали після початку війни, лідирує Польща (сюди прибули 35% тих, хто виїхав за кордон). Наступна за популярністю — Німеччина (10%).

Польща	35,2%	Естонія	0,4%
Німеччина	10,3%	Шрі-Ланка	0,4%
Румунія	5,7%	Індонезія	0,3%
Іспанія	3,7%	Канада	0,3%
Чехія	3,6%	Норвегія	0,3%
Туреччина	3,5%	Албанія	0,2%
Португалія	3,4%	Греція	0,2%
Болгарія	2,7%	Швеція	0,2%
Кіпр	2,5%	ОАЕ	0,1%
Словаччина	2,4%	Арменія	0,1%
Угорщина	2,2%	Бразилія	0,1%
Нідерланди	1,6%	Єгипет	0,1%
Хорватія	1,6%	Ірландія	0,1%
Австрія	1,3%	Китай	0,1%
Італія	1,3%	Люксембург	0,1%
Молдова	1,2%	Маврикій	0,1%
Грузія	1,1%	Мальта	0,1%
Франція	1,1%	Мексика	0,1%
Чорногорія	1,0%	Сингапур	0,1%
Латвія	0,9%	Інше	0,5%
Вел. Британія	0,8%		
Таїланд	0,8%		
Швейцарія	0,7%		
Ізраїль	0,6%		
Словенія	0,6%		
США	0,6%		
Литва	0,5%		
Бельгія	0,4%		
Данія	0,4%		



Цікаво, що серед основних критеріїв вибору місця для переїзду — наявність там друзів і родичів (цей фактор вказали 50% тих, хто переїхав), безпека (34%). Ці фактори були особливо важливі при релокації в межах України та дещо менш важливі при релокації за кордон. Ті, хто виїхав в інші країни, за можливості теж вирушали до родичів та друзів (34%).



ЩО TAKE LINKEDIN



ЧИ ПОТРІБЕН ВАМ ПРОФІЛЬ У ЦІЙ СОЦМЕРЕЖІ?

По матеріалам happymonday.ua

Навіщо потрібен профіль у LinkedIn у часи, коли усе популярнішою стає ідея цифрового детоксу і люди намагаються якомога менше часу проводити у соцмережах? Відповідаємо: якщо ви активно розвиваєте свою кар'єру і тим паче — якщо шукаєте роботу (хай навіть і пасивно), зареєструватися у LinkedIn однозначно варто.

Що таке LinkedIn?

LinkedIn — це соцмережа для ділового спілкування, пошуку співробітників та відкритих вакансій. Тому у переліку ваших LinkedIn-друзів, ймовірно, будуть не ваші колишні однокласники, а колеги з різних місць роботи та HR-и різних компаній. Навіть статуси у LinkedIn стосуються не сімейного стану, а того, наскільки активно користувач шукає роботу і яку саме.

Навіщо потрібен LinkedIn

Пошук роботи — лише одна з причин зареєструватися у LinkedIn. Зрештою, LinkedIn — це соцмережа для налагодження ділових контактів, а не сайт для безробітних.

Насколько активно вы ищете работу?

Не рассматриваю предложения о работе

Статус

Активно подаю заявки

Ищу, но неактивно

Не ищу, но открыт(а) предложениям о работе

Не рассматриваю предложения о работе

Нет предпочтений

Рядом с домом

Нет предпочтений

Удалённая работа

Нет

Какой тип занятости вас интересует?

☐ Полный рабочий день

☐ Работа по контракту

☐ Неполный рабочий день

☐ Стажёр

☐ Волонтер

☐ Временная работа



Отже, розповідаємо, для яких цілей зазвичай потрібен LinkedIn.

- Розвиток кар'єри і пошук роботи. Ви можете шукати вакансії у LinkedIn, встановлювати контакти з рекрутерами та співробітниками компаній, які вас цікавлять, а також порівнювати свій профіль із профілями інших учасників (послуга, яка доступна у платній версії LinkedIn Premium) та робити висновки про свою конкурентоспроможність.
- Бізнес: розширення та укріплення професійних зв'язків. Додавайте у друзі потенційних бізнес-партнерів — навіть якщо поки що вони навіть не здогадуються про ваше існування, ваша співпраця може розпочатися саме зі знайомства у соцмережі.
- Продажі: LinkedIn також використовують для зміцнення зв'язків з клієнтами чи потенційними покупцями та пошуку нових лідів.
- Пошук співробітників: HR-и активно використовують LinkedIn, щоб швидше знаходити потрібних кандидатів, зв'язуватися з ними напругу та підтримувати контакти з тими фахівцями, які поки не шукають роботу, але потенційно цікаві компанії.

Отже, вести сторінку у LinkedIn буде корисно навіть тим, хто не шукає роботу: щоб підтримувати контакти у своєму професійному середовищі, бути в курсі останніх тенденцій галузі і розвивати власний бізнес.

Чим LinkedIn відрізняється від Facebook

Здавалося б, шукати роботу і додавати у друзі цікавих у професійному плані людей можна у тому самому Facebook, тож чому б ним і не обмежитися? Але все-таки саме LinkedIn — це соцмережа, створена спеціально для розширення мережі професійних контактів і пошуку роботи. Тут кар'єрних можливостей набагато більше.

Ви дізнаєтесь, хто саме і скільки разів переглянув ваш профіль. Так само і ваші перегляди будуть видимі для інших користувачів. У налаштуваннях існує функція анонімного перегляду, але зловживати нею не радимо: який сенс хова-

тися, якщо ви зайшли у LinkedIn саме для того, щоб заявити про себе і свої пошуки?

До постів у LinkedIn можна додавати не лише фото- та відеофайли, але й інші документи: наприклад, у форматі Word та PDF. Це корисна функція, враховуючи, що у LinkedIn заведено поширювати своє резюме, портфоліо чи тестові завдання для кандидатів.

У LinkedIn можна публікувати статті. Окрім традиційних дописів, LinkedIn дає можливість користувачам публікувати повноцінні розлогі статті з ілюстраціями і широкими можливостями форматування. Зручний варіант, коли вам складно знайти інший зовнішній майданчик для публікації або ж ви точно знаєте, що ваша стаття цікава саме LinkedIn-аудиторії.

Ваш профіль у LinkedIn — це ваше резюме. Заповнюючи його, ви вказуєте ту ж саму інформацію, яку зазвичай додають у резюме. Профіль у LinkedIn можна одним кліком завантажити у форматі pdf — і ваше гарно оформлене резюме з усіма необхідними розділами та фотографією готове. Тож просто вчасно оновлюйте інформацію про себе — і не потрібно буде страждати над тим, як скласти резюме.

Як шукати роботу в LinkedIn

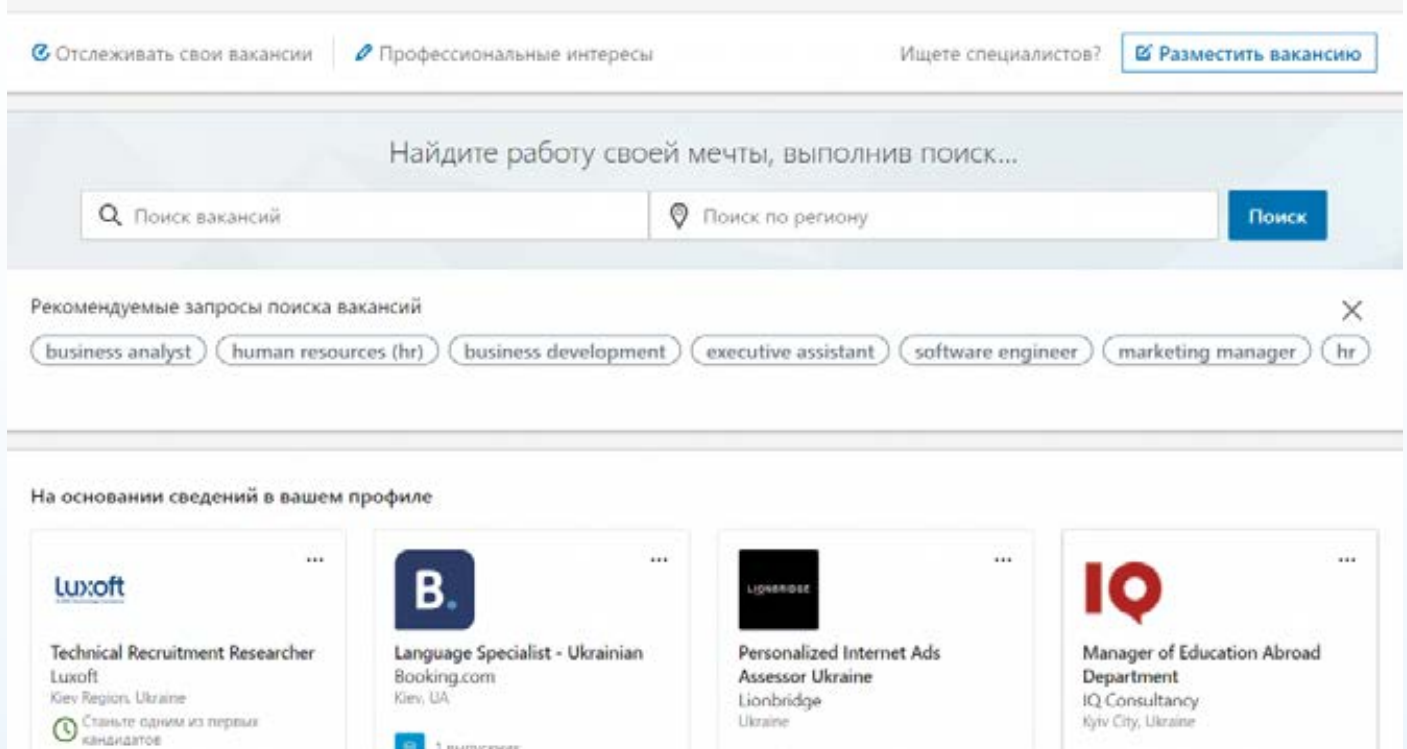
Чекати, поки рекрутер знайде вас сам

Звучить як варіант для ледачих, але він працює. Якщо ви заповнили профіль (як мінімум — вказали попередні місця роботи і не поставили позначку «Не розглядаю пропозиції про роботу»), то чекайте, що пропозиції від рекрутерів з вакансіями, схожими на ваш попередній досвід роботи, самі надходитимуть вам у особисті повідомлення.

Цей варіант підходить тим, хто наразі не шукає роботу, але відкритий до пропозицій. Але якщо ви у активному пошуку роботи, не радимо чекати, поки рекрутер напише вам перший, і перейти до наступних способів, як знайти роботу в LinkedIn.

Переглянути вакансії у пошуковик

У спеціальному розділі LinkedIn, схожому на сайт пошуку вакансій, ви можете шукати вакансії за посадою та регіоном. Подаючи заявку на вакансії у LinkedIn, ви можете одразу обрати опцію «Поділитися профілем у LinkedIn».



Особливо це зручно, коли ваш профіль фактично є вашим резюме.

Зазначити, що ви відкриті до пропозицій

Усе просто: якщо ви шукаєте роботу — не мовчіть про це і проявляйте ініціативу. Поставте у своєму профілі статус «Активно надсилаю заявки», напишіть пост про те, що ви відкриті до пропозицій, зрештою — першим напишіть рекрутеру. Існує таке поняття, як приховані вакансії, які не публікують на сайтах пошуку роботи і дізнатися про які можна лише безпосередньо від представників компанії. Тому, навіть якщо компанія не заявляла про відкриті вакансії, цілком прийнятно і навіть схвально проявити ініціативу і повідомити, що ви бажаєте працювати саме у них.

Думка команди Happy Monday

Якщо вам небайдужий розвиток вашої кар'єри, сторінка у LinkedIn однозначно стане вам у нагоді. До того ж, ця соцмережа не буде забирати у вас багато часу.

Засновник LinkedIn Райд Хофман якось сказав: «У мене немає на меті затримати користувача якомога довше на нашому сайті. Я хочу, щоб людина зайшла, зробила те, що їй необхідно, за кілька хвилин і продовжила свій робочий день».

Заповніть профіль і регулярно оновлюйте інформацію про ваше місце роботи, посаду та навички. Навіть цього буде достатньо, щоб одного дня отримати цікаву пропозицію від рекрутера.



ПІД ЧАС ВІЙНИ БАГАТО ХТО ВІДЧУВАЄ НЕКОРИСНІСТЬ І БЕЗСИЛЛЯ. ЧОМУ ЦІ ПОЧУТТЯ ВИНИКАЮТЬ І ЯК ЇХ ПЕРЕМОГТИ



По материалам forbes.ua

Томас Міроненко

З провинною вцілілого можуть зіткнутися всі – навіть військові на фронті, які перебувають у менш гарячих точках, ніж їхні колеги, зауважує соціальний психолог Ілля Бачурін. Синдром провини вцілілого в комплексі з апатією, переживаннями про пошук місця в новому світі, невизначеністю та втомою може призвести до відчуття безсилля, невпевненості та важкого почуття, ніби ви не приносите користі для країни, яка протистоїть ворогові.

Відчуття некорисності – характерне переживання для воєнного часу. Воно неприємне, але може підштовхнути до конструктивних дій. Разом з Іллею Бачуриним Forbes розбирається, з яких станів проростає це почуття і як з ним працювати.

Провина вцілілого. Відчуття, що ви робите недостатньо

Як це працює

Провина існує для того, щоб коригувати нашу поведінку по відношенню до інших. Вона підштовхує «діяти по совісті». На-

разі українці часто стикаються із синдромом провини вцілілого. Цей стан – зворотний бік того, що ми перебуваємо в більшій безпеці, поки інші стикаються з втратами та ризикують життям. Людина, яка страждає від провини вцілілого, відчувається некорисною – їй здається, що вона допомагає недостатньо.

Відчуття провини вцілілого зачіпає більшість людей, каже Бачурін. Українці, які виїхали за кордон, відчувають себе винними перед тими, хто залишився в країні. Ті – перед співгромадянами, що залишилися в містах, де йдуть найактивніші бойові дії, а городяни – перед військовими, що борються на фронті.

У невеликих дозах синдром провини вцілілого – корисне відчуття: воно підштовхує до необхідності допомагати, бути корисним, підтримувати інших. Але коли воно накриває з головою, може завадити діяти та забирати сили. Тому з ним можна і треба працювати.

Що робити

Пам'ятайте: щоб вплинути на ситуацію, не обов'язково перебувати на передовій. Бачурін виділяє три фронти, на яких можна вести боротьбу.

- Військовий фронт.
- Економічний фронт. – Продовжувати працювати та сплачувати податки – вагомий внесок у опір країни. «Якщо при



<https://nrg.ua/>



<https://www.facebook.com/nrg.ua/>



<https://www.linkedin.com/company/new-recruiting-group/>



https://www.instagram.com/new_recruiting_group/



https://t.me/new_recruiting_group

цьому ви можете щось жертвувати на потреби армії чи волонтерів – чудово», – додає психолог.

- Інформаційно-психологічний фронт. – Битви на цьому фронті відбуваються в душі кожного українця. Важливо підтримувати власний стан та стан близьких людей, транслювати смисли, що надають сил, а не ускладнюють апатію та безсилля.

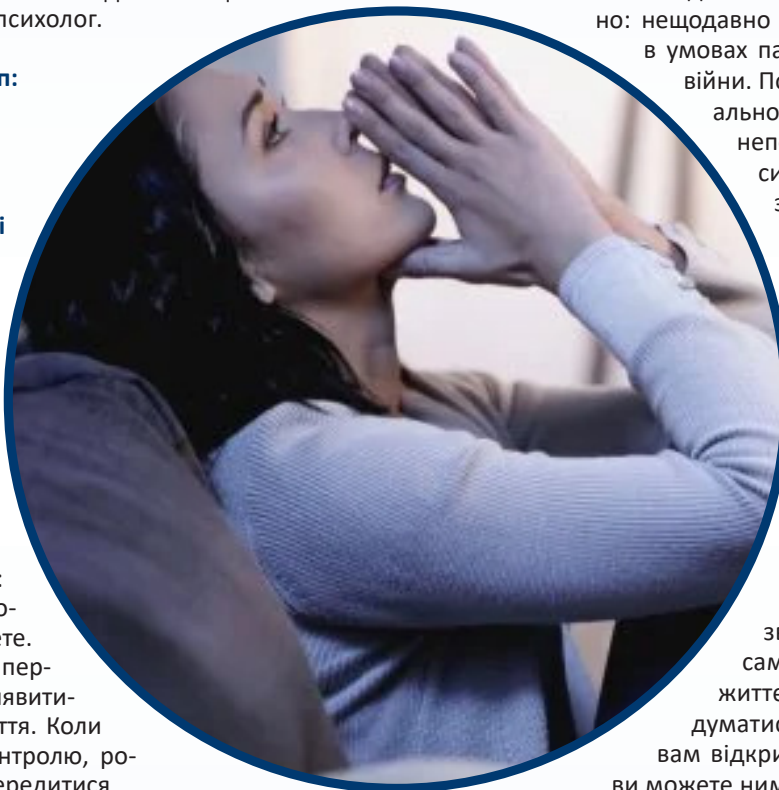
«Деякі почуття, що руйнують нас, виникають у тому числі завдяки роботі противника, – попереджає Бачурін. – Вони грають йому на руку». Завдання ворога – розпалювати ненависть усередині українського суспільства ще й на ґрунті того, що хтось робить менше за інших, каже психолог. Протистояти цим почуттям – отже, протистояти ворогові.

Впоратися з провинною вцілілого допоможе техніка «повернутися до себе». Її суть у тому, щоб модерувати внутрішній діалог. Ми часто говоримо собі речі, яких не сказали б лютому ворогові. Бачурін радить пам'ятати: ви собі друг, а не ворог. «Якщо страждаєте від провини вцілілого, напишіть або скажіть собі те, що сказали би близькій людині, яку любите і яка прийшла б до вас із цією ж проблемою», – радить психолог.

Головний принцип:
не вимагайте
від себе нічого
надприродного.
Робіть
невеликі керовані
кроки.

Апатія та депресивні стани. На те, щоб бути корисним та ефективним, немає сил

Щоб протистояти апатії, важливо повернути контроль над ситуацією. Бачурін рекомендує скласти на одному аркуші паперу два списки: речі, які ви можете контролювати, і те, що не можете. Потрібно прийняти, що в першому списку іноді може виявитися і збереження свого життя. Коли чесно визначаєш зону контролю, розумієш, на чому варто зосередитися.



Людям, які борються з апатією, важливо пам'ятати: будь-який внесок та дія мають значення. Для ілюстрації цього принципу Бачурін згадує цитату адмірала Вільяма Макрейвена «Якщо ви хочете змінити світ, спочатку заправте своє ліжко». Головний принцип: не вимагайте від себе нічого надприродного. Робіть невеликі керовані кроки.

Існує кілька типів завдань, які важливо виконувати протягом дня, щоб не опускати руки. Їхня реалізація допомагає активації префронтальної кори головного мозку, що полегшує боротьбу з депресивними станами.

Фізичне завдання – наприклад, прогулятися.

Соціальне завдання – зателефонувати другу, обійняти вихованця. Зробити те, в чому бачите хоча б невелику користь.

Інтелектуальне завдання – прочитати хорошу статтю чи розділ книги, замість того, щоб гортати стрічку новин.

Пошук свого місця в новому світі

Реальність динамічна та мінлива. Це нормально: нещодавно ми адаптувалися до життя в умовах пандемії. Зараз звикаємо до війни. Пошук місця та ролі нової реальності може викликати відчуття непотрібності, стагнації, безсилля. «Навіть у новому світі залишаються незмінними опори, – зазначає Бачурін. – Наприклад, наші власні навички, близькі, друзі, наші цінності».

Перш ніж шукати себе в новій реальності, потрібно провести інвентаризацію того, що у вас є і що залишиться, коли решта може змінитися або зламатися. Це можуть бути, наприклад, вміння та таланти, друзі, зв'язки, робота, команда, самовизначення, сім'я, ваша життєва місія. Другий крок – задуматися про те, які можливості вам відкриває світ, що змінився, і як ви можете ними скористатися.

ТЕХНІКИ ДЛЯ РОБОТИ З ВІДЧУТТЯМ НЕКОРИСНОСТІ ТА БЕЗСИЛЛЯ

Зрозумійте, з яким відчуттям маєте справу

Бачурін радить виписати чи промовляти, що з вами відбувається. Писати в соціальних мережах або вести щоденник, навіть якщо там буде лише кілька рядків на день. Чому це важливо? З тим, що ми виносимо зовні, можна працювати та боротися. А те, що кипить усередині, зрозуміти й утихомирити виходить не завжди.

Ідіть малими кроками

Починайте з турботи про себе. Поступово покращуючи свій психологічний стан, ви зможете згодом поліпшити настрій інших.

Слухайте совість

Витрачайте час так, щоб за нього не було соромно. «Наприклад, присвятити дві години волонтерству, шість – економічному фронту та ще

кілька годин собі», – наводить приклад Бачурін.

Спілкуйтесь з собою, як з другом

Але не просто програвайте моголог у голові, а проговоріть чи напишіть його.

Реалізуйте по одному фізичному, соціальному та інтелектуальному завданню на день

Запитуйте себе: кому і чим я можу допомогти з тієї точки, де зараз перебуваю? Можливо, ви можете почати з того, щоб допомогти собі та своїй сім'ї. Це також є значущим.



Добірка

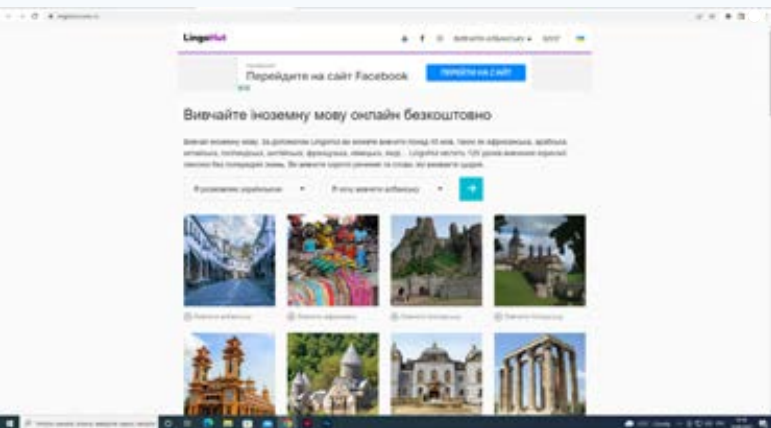
безкоштовних курсів вивчення іноземних мов

По матеріалам Телеграм-канала Profi Space

Lingo Hut

<https://www.lingohut.com/uk>

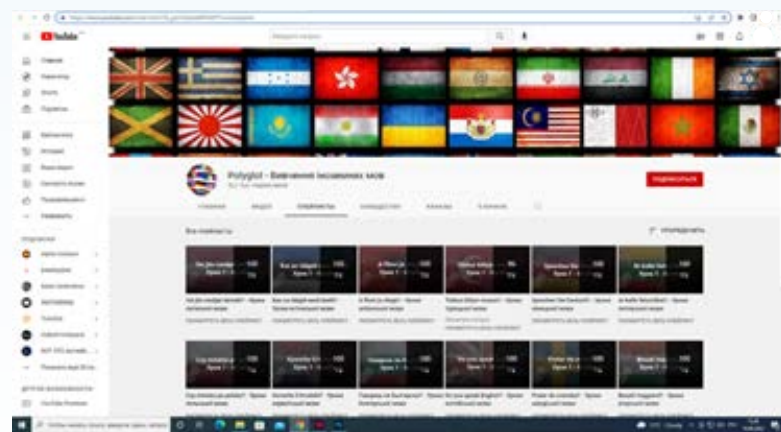
(понад 45 мов, 125 уроків вивчення корисної лексики без попередніх знань)



Polyglot

https://www.youtube.com/channel/UCB_g2sOqQeaKBP6GfT1icsw/playlists

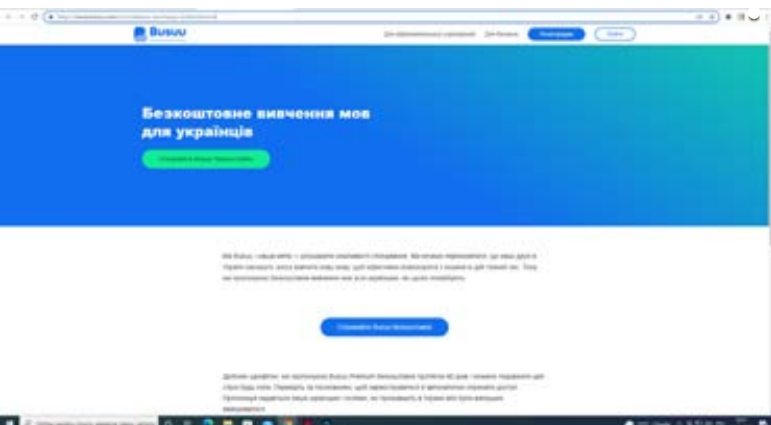
(15 мов, відео, кожен курс містить 100 уроків)



Busuu

<https://www.busuu.com/ru/c/ukraina-navchaisya-bezkoshtovno>

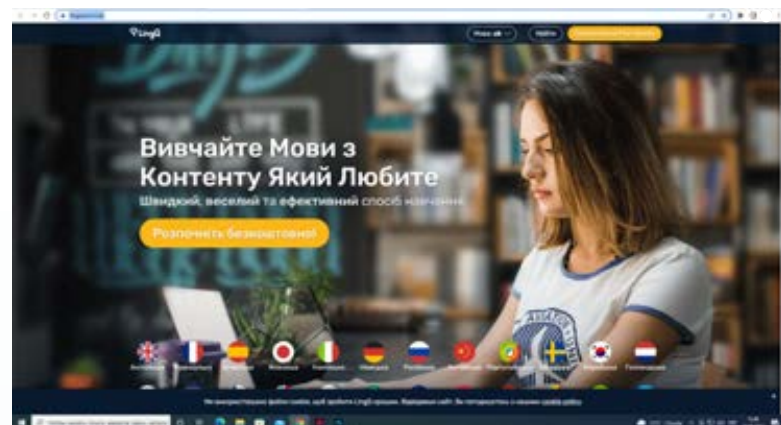
(дарує 90 днів преміум-підписки для вивчення всіх 12 доступних на сервісі мов)



LingQ

<https://www.lingq.com/uk/>

(відкрили преміум-акаунт для українців, доступно 24 мови, для активації зверніться до служби підтримки)



DuoLingo

<https://blog.duolingo.com/duolingo-statement-ukraine/>

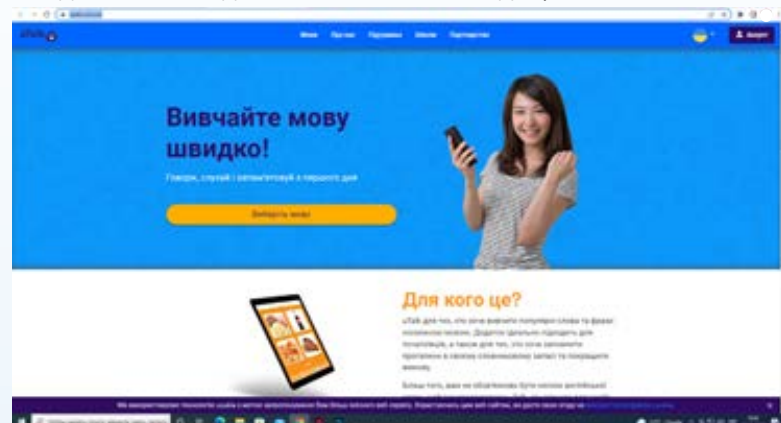
(безкоштовний безстроковий доступ до англійської мови у додатку)



UTalk

<https://utalk.com/uk>

(понад 100 мов, кожна складається з 60+ тем, на вивчення однієї мови знадобиться близько 180 годин)



<https://nrg.ua/>



<https://www.facebook.com/nrg.ua/>



<https://www.linkedin.com/company/new-recruiting-group/>



https://www.instagram.com/new_recruiting_group/



https://t.me/new_recruiting_group

Lingvø Studija

<https://www.youtube.com/channel/UCIJeI5pfOB55ysfm9G1zatA/videos>

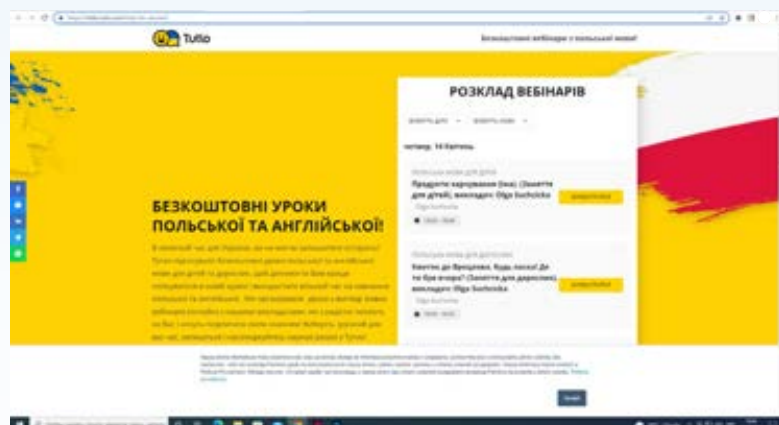
(відео-уроки з вивчення чеської та словацької мови з українськими субтитрами)



Tutlo

<https://hello.tutlo.com/help-for-ukraine>

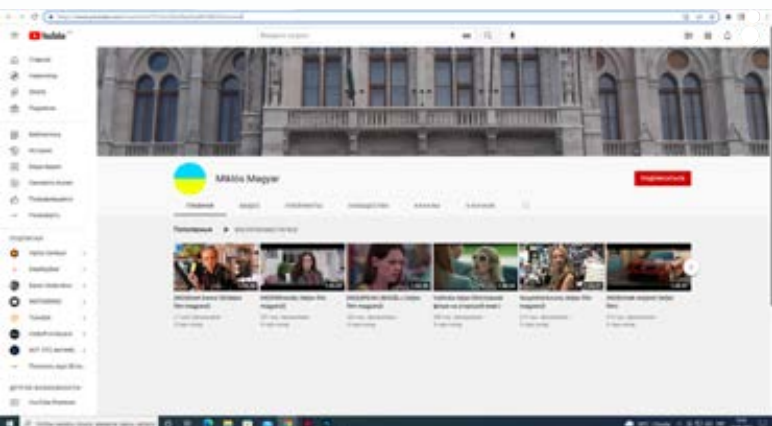
(онлайн-заняття з польської та англійської для дітей і дорослих. Уроки проходять у формі інтерактивних вебінарів із лекторами)



Eduárd Baloga

<https://www.youtube.com/channel/UCf31kLQSkd5batVy69CBEjQ/featured>

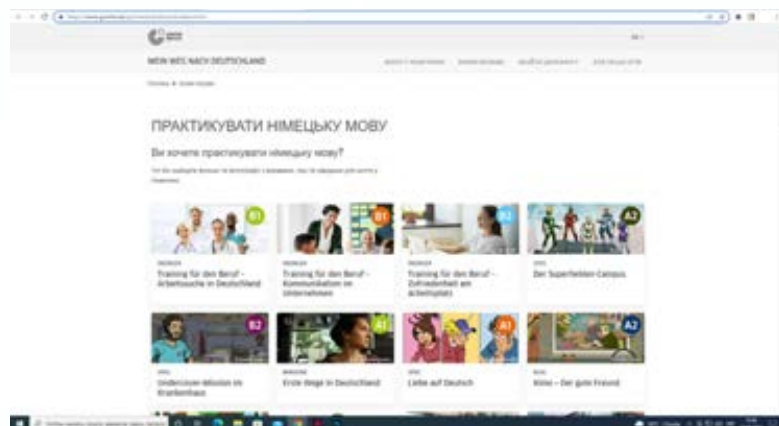
(відео-уроки з вивчення угорської мови з українським вчителем)



Goethe Institut

<https://www.goethe.de/prj/mwd/uk/deutschueben.html>

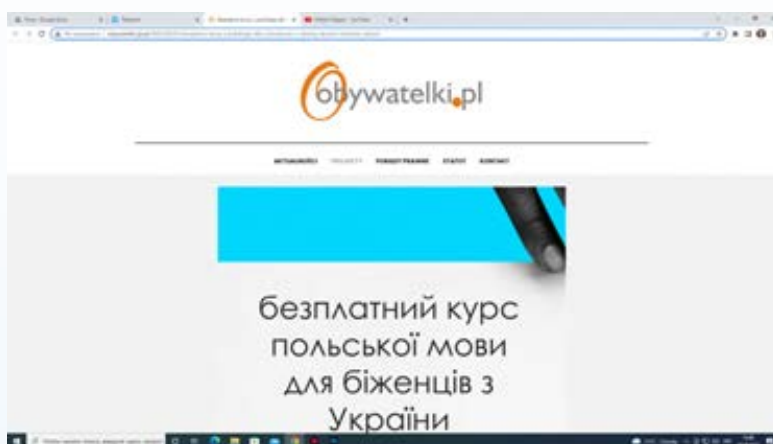
(безкоштовні відео-уроки для вивчення німецької мови)



Obywatelki

<http://obywatelki.cjo.pl/2022/03/01/bezplatne-kursy-j-polskiego-dla-uchodzcow-z-ukrainy-dorosl-i-mlodziez-dzieci/>

(курси польської мови для біженців з України різного віку, для реєстрації треба направити свої дані на емейл obywatelki@cjo.pl)





АЛЕРГІЯ В БОМБОСХОВИЩІ: ЩО РОБИТИ? ВІДПОВІДАЄ ЕКСПЕРТ

По матеріалам vogue.ua

Останнім часом стрімко зросла кількість алергічних захворювань серед українців. Все тому, що ми ховаємося в льохах і бомбосховищах, де стіни часто уражені грибком, пліснявою. Саме вони провокують алергію. В цьому матеріалі лікар-дерматолог Ярослав Лата максимально просто та зрозуміло розповідає, що таке алергія, пояснює, як вона виникає, описує сценарії її розвитку, список провокаційних чинників, а головне – дає інструкції, як допомогти собі.

У дерматології заведено вважати: від дерматологічних діагнозів ще ніхто не помирав. Це загалом справедливо для мирного життя, коли ми й гадки не мали, що медична допомога може бути недоступною, а візит до лікаря перетворюється на розкіш. Сьогодні ми живемо в нових реаліях. Порушення здоров'я, які раніше можна було легко виправити, можуть становити загрозу життю, особливо в групі пацієнтів зі схильністю до алергічних реакцій.

Навіть якщо жодного разу в житті ви не мали алергічної реакції, це не означає, що ви в безпеці, адже умови існування різко змінилися. Тепер набагато легше зустрітись з алергеном у підвалах, сховищах, навіть у власній квартирі.

Алергія – це незвичайна (зазвичай підвищена) реакція організму на деякі чинники зовнішнього середовища (хімічні речовини, бактерії та гриби, продукти їхньої життєдіяльності, харчові продукти тощо), що називаються алергенами.

У медицині до групи алергічних захворювань входить цілий список патологій:

- бронхіальна астма,
- полінози,
- кропив'янка,

- риніти,
- дерматити на шкірі,
- реакції на ліки та харчові продукти.

Проявлятися вони можуть по-різному – сльозотеча, задуха, висипання на шкірі, біль у животі, зуд тощо.

! Алергени, що оточують нас у зовнішньому середовищі, називають екзогенними

Їх поділяють на кілька великих груп:

- **Біологічні:** бактерії, грибки, паразити, деякі з лікувальних препаратів. Зазвичай це мікроорганізми, які живуть на нашій шкірі, дихальних шляхах, порожнині рота, травній системі. Джерелом таких алергенів є хронічні процеси – каріозні зуби, невилікувані захворювання вух, носоглотки, кишківника, шкіри.
- **Фармацевтичні.** Реакція часто відбувається на медичні препарати (особливо антибіотики, знеболювальні). Та будь-які ліки можуть стати тригером алергії! Приблизно 16% людей чутливі до пеніциліну, близько 2% – до аспірину, близько 7% – до інших антибактеріальних препаратів. Це означає, що ризики високі. Якщо ви вже мали реакцію на якийсь препарат, це головне протипоказання до його вживання. Тож уважно стежте, які активні речовини використані в ліках. Наприклад, парацетамол є в багатьох жарознижувальних препаратах, незалежно від їхніх комерційних назв: Ефералган, Цефекон, Панадол, Доларен, Фармацитрон тощо).



- **Сезонні** (трави, що квітнуть з початку травня до кінця вересня: подорожник, полин, амброзія) та харчові (ті, що ми беремо із собою в тривожну валізу: шоколад, мед, горіхи, згущик тощо). Харчова алергія проявиться висипанням навколо рота, на щоках на взір "діатезу" приблизно за 20 хвилин після споживання. А дискомфорт у шлунково-кишковому тракті свідчить про ферментну недостатність (чутливість до лактози тощо).
- **Фізичні.** Це реакція на холод, тепло, механічне подразнення шкіри. Зазвичай такі реакції виникають після різкого перегрівання чи переохолодження; або регулярно тертя одягу об шкіру (за умови генетичної схильності). Зазвичай реакція проявляється у вигляді пухирців на шкірі, що дуже сверблять; інколи минає за 10–20 хвилин без лікування. Поверхневі висипи не загрожують життю й досить поширені: ця патологія виникає ледве не в 15%–20% населення.
- **Побутові.** В умовах війни ми вимушено перебуваємо в підвалах, сховищах, де шанси стикнутися з побутовим алергеном дуже високі. Це насамперед домашній пил, що складається з пліснявих грибків на стінах вологих помешкань, вентиляційних ходів, каналізаційних труб; пилових часточок килимів, одягу, білизни; частинок домашніх комах – клопів, тарганів, килимових кліщів. Сюди також входять епідермальні алергени, тобто часточки волосся, лущеної шкіри, шерсті домашніх тварин, лусочки лупи.



- Крім того, часто алергію викликає **побутова хімія**: пральні порошки, кондиціонери, дезінфекційні засоби. Здебільшого саме вони викликають захворювання дихальних шляхів і висипи на шкірі.

Від 3% до 10% людей мають чутливість до плісняви, і це є головною причиною загострення астми, atopічного дерматиту, постійних ринітів. Діти, у яких вона спостерігається, у дорослому віці матимуть високий ризик захворювання на астму.

Що робити, якщо проявилась «алергія на бомбосховище»

1. Оглянути приміщення, виявити плісняву, очистити та вимити поверхні.
2. По змозі забезпечити вентиляцію.
3. Якщо є вологі труби, усунути конденсат, вимити їх з дестосом, обмотати скотчем.

4. Використовувати індивідуальний захист – маску, респіратор тощо.

Якщо алергічна реакція не загрожує життю

Якщо алергічна реакція не загрожує життю і має лиш локальний характер, вам треба виявити можливий алерген і намагатися припинити контакт з ним. Здебільшого це розв'язує проблему.

Якщо на тілі з'явилися висипи, відчуваєте свербіж, усуньте вплив імовірного алергену. Прийміть антигістамінний (протиалергічний) засіб; за 20–30 хвилин настане полегшення. Якщо ви не відчули полегшення, за годину можна повторити прийом.

Безпечно для здоров'я, можна одноразово прийняти потрібну дозу протиалергічних таблеток (1 раз на добу).

Якщо алергічна реакція серйозніша

Інколи набряк може поширюватися на підшкірні тканини, тоді йдеться про формування ангіоневротичного набряку (ангіоедема). Це може вражати внутрішні органи, зокрема серцево-судинну систему, шлунково-кишковий тракт.

Важливо вчасно відрізнити ангіоневротичну реакцію або набряк Квінке від звичної алергічної реакції. Набряк Квінке – це різновид переходу від локальної алергічної реакції до масштабного набряку підшкірних тканин, зазвичай локалізується на обличчя, можливий набряк губ, слизової гортані, а також шлунково-кишкового тракту. Це загрожує задухою.

Якщо є можливість зв'язатися з лікарем, дійте негайно.

У разі нестерпного зуду, наростаючого набряку шкіри, підшкірних тканин (особливо гортані), відчуття утрудненого дихання, намагайтеся дістатися лікарні якнайшвидше. Якщо це неможливо, при собі бажано мати Преднізолон (ампули) або Дексаметазон. Добова доза може становити від 30 до 60 мг, тобто 2 стандартні ампули на день.

Для введення препарату знадобиться шприц, дезінфекційний розчин для оброблення місця ін'єкції. Препарат вводиться внутрішньом'язово (плече, стегно). Якщо після першої ін'єкції (1 ампула), ви не відчули полегшення, за 30 хвилин допускається повторне введення.

Викладена інформація має ознайомчий характер, пам'ятайте, що самолікування може бути шкідливим!



Эрих Мария Ремарк



«На Западном фронте без перемен» (избранные цитаты)

По материалам huxley.media

«На Западном фронте без перемен» — знаменитый антивоенный роман немецкого писателя Эриха Марии Ремарка, вышедший в 1929 году. Повествует о пережитом и увиденном на Западном фронте Первой мировой войны молодым солдатом Паулем Боймером и его товарищами.

Эта книга не является ни обвинением, ни исповедью. Это только попытка рассказать о поколении, которое погубила война, о тех, кто стал ее жертвой, даже если спасся от снарядов

«Они все еще писали статьи и произносили речи, а мы уже видели лазареты и умирающих; они все еще твердили, что нет ничего выше, чем служение государству, а мы уже знали, что страх смерти сильнее. От этого никто из нас не стал ни бунтовщиком, ни дезертиром, ни трусом (они ведь так легко бросались этими словами): мы любили родину не меньше, чем они, и ни разу не дрогнули, идя в атаку; но теперь мы кое-что поняли, мы словно вдруг прозрели. И мы увидели, что от их мира ничего не осталось».

«В течение десяти недель мы проходили военное обучение, и за это время нас успели перевоспитать более основательно, чем за десять школьных лет. Нам внушали, что начищенная пуговица важнее, чем целых четыре тома Шопенгауэра. Мы убедились — сначала с удивлением, затем с горечью и наконец с равнодушием — в том, что здесь все решает, как видно, не разум, а сапожная щетка, не мысль, а заведенный некогда распорядок, не свобода, а муштра.

Мы стали солдатами по доброй воле, из энтузиазма; но здесь делалось все, чтобы выбить из нас это чувство. Через три недели нам уже не казалось непостижимым, что почта-льон с лычками унтера имеет над нами больше власти, чем наши родители, наши школьные наставники и все носители человеческой культуры от Платона до Гете, вместе взятые. Мы видели своими молодыми, зоркими глазами, что классический идеал отечества, который нам нарисовали наши учителя, пока что находил здесь реальное воплощение в столь полном отречении от своей личности, какого никто и никогда не вздумал бы потребовать даже от самого последнего слуги.



<https://nrg.ua/>



<https://www.facebook.com/nrg.ua/>



<https://www.linkedin.com/company/new-recruiting-group/>



https://www.instagram.com/new_recruiting_group/



https://t.me/new_recruiting_group

Козырять, стоят навтыжку, занимаются шагистикой, брать на караул, вертеться направо и налево, щелкать каблуками, терпеть брань и тысячи придилок, — мы мыслили себе нашу задачу совсем иначе и считали, что нас готовят к подвигам, как цирковых лошадей готовят к выступлению. Впрочем, мы скоро привыкли к этому. Мы даже поняли, что кое-что из этого было действительно необходимо, зато все остальное, безусловно, только мешало. На эти вещи у солдата тонкий нюх».

«...Кропп — философ. Он предлагает, чтобы при объявлении войны устраивалось нечто вроде народного праздника, с музыкой и с входными билетами, как во время боя быков. Затем на арену должны выйти министры и генералы враждующих стран, в трусиках, вооруженные дубинками, и пусть они схватятся друг с другом. Кто останется в живых, объявит свою страну победительницей. Это было бы проще и справедливее, чем то, что делается здесь, где друг с другом воюют совсем не те люди».

«Ни для кого на свете земля не означает так много, как для солдата. В те минуты, когда он принимает к ней, долго и крепко сжимая ее в своих объятиях, когда под огнем страх смерти заставляет его глубоко зарываться в нее лицом и всем своим телом, она его единственный друг, его брат, его мать. Ей, безмолвной надежной заступнице, стоном и криком поверяет он свой страх и свою боль, и она принимает их и снова отпускает его на десять секунд, — десять секунд перебежки, еще десять секунд

жизни, — и опять подхватывает его, чтобы укрыть, порой навсегда».

«Когда мы выезжаем, мы просто солдаты, порой угрюмые, порой веселые, но как только мы добираемся до полосы, где начинается фронт, мы становимся полулюдьми-полуживотными».

«Война сделала нас никчемными людьми. Мы больше не молодежь. Мы уже не собираемся брать жизнь с бою. Мы беглецы. Мы бежим от самих себя. От своей жизни. Нам было восемнадцать лет, и мы только еще начинали любить мир и жизнь; нам пришлось стрелять по ним. Первый же разорвавшийся снаряд попал в наше сердце. Мы отрезаны от разумной деятельности, от человеческих стремлений, от прогресса. Мы больше не верим в них. Мы верим в войну».

«...Над нами тяготеет проклятие — культ фактов. Мы различаем вещи, как торгаши, и понимаем необходимость, как мясники. Мы перестали быть беспечными, мы стали ужасающе равнодушными. Допустим, что мы останемся в живых; но будем ли мы жить? Мы беспомощны, как покинутые дети, и многоопытны, как старики, мы стали черствыми, и жалкими, и поверхностными, — мне кажется, что нам уже не возродиться».

«Фронт — это клетка, и тому, кто в нее попал, приходится, напрягая нервы, ждать, что с ним будет дальше. Мы сидим за решеткой, прутья которой — траектории снарядов; мы живем в напряженном ожидании неведомого. Мы отданы во власть случая».





Енергія твого успіху

Випуск №
2
(85)
(від 15.04.2022)

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Свої побажання та пропозиції
надсилайте на e-mail:

i.vorotnikova@nrg-ua.com

Контактні телефони:

+38 050 327 98 88

+38 044 594 30 98



<https://nrg.ua/>



<https://www.facebook.com/nrg.ua/>



<https://www.linkedin.com/company/new-recruiting-group/>



https://www.instagram.com/new_recruiting_group/



https://t.me/new_recruiting_group