



## Покоління гідних. Як в університеті відзначили День Гідності та Свободи

**Щ**ороку 21-го листопада українці відзначають День Гідності та Свободи. Це свято запровадили на честь двох чи не найважливіших подій української незалежності – Помаранчевої революції та Революції Гідності. В університеті на честь цього дня провели мітинг-реквієм, а також вшанували пам'ять Героїв Небесної Сотні покладанням квітів до їхнього меморіалу.

У буремний воєнний час особливо важливо не забувати про події, завдяки яким ми можемо жити у вільній і демократичній державі. Саме тому курсанти та працівники Львівського державного університету внутрішніх справ зібралися на мітинг-реквієм, аби гідно вшанувати героїв, які одними з перших полягли за волю України в часи нашої новітньої незалежності.

Ведуча події, другокурсниця факультету № 1 Юліана Літвінова, звернулася до присутніх.

«Україна заплатила і продовжує платити надзвичайно високу ціну за те, щоб гідність залишалася першою з наших чеснот. Революція Гідності докорінно змінила світогляд кожного з нас та продемонструвала прагнення українців стати на європейський шлях. А після повномасштабного вторгнення росії на територію нашої держави, ми показали світові, що українці – волелюбний і незламний народ. Країна-загарбник мала на меті захопити Київ за три дні, але не досяг-



ла своєї мети. І ось вже 271-у добу війни Збройних Сил України мужньо чинять спротив окупантам», – зазначила ведуча.

Хвилиною мовчання присутні вшанували світлу пам'ять усіх полеглих за волю і незалежність

рідної землі. Після цього першокурсниця Олександра Шавелюк та другокурсники факультету № 1 Андрій Грицюк та Вікторія Лужецька продекламували патріотичні вірші. Насамкінець події настоятель каплиці Покро-

ви Пресвятої Богородиці ЛьвДУВС, протоієрей Іван Ревуцький відправив поминальну панахиду за загиблими Героями.

Крім того, курсанти університету поклали квіти та запалили лампадки біля меморіалу Небесної Сотні у Львові. «Важливо пам'ятати про Героїв, які загинули на Майдані, а також про тих, хто захищає нашу свободу зараз. Вони – приклад мужності та самовідданості для кожного з нас», – поділилася думками учасниця акції, курсантка факультету № 1 Вікторія Гаркавенко.

За матеріалами відділу зв'язків з громадськістю ЛьвДУВС, світлина Марії-Катерини Винарчик

## Команда ЛьвДУВС – серед призерів Міжнародного студентського саміту

**Р**ектор університету Роман Благута вручив нагороди призерам Міжнародного студентського саміту «Права людини та глобальна безпека».

Очільник вишу зустрівся з молодими правоохоронцями, щоби привітати з черговим досягненням, побажав успіхів та нових перемог.

Четвертокурсники факультету № 1 Владислав Савюк, Марта Левчук і Дмитро Пасічник здобули третє місце на Міжнародному студентському саміті у Дніпрі.

Захід проходить щороку за ініціативи Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ та Всеукраїнської громадської організації «Асоціація українських правників». Цьогоріч саміт відбувався у змішаному форматі. До події долучилися здобувачі закладів вищої освіти з різних куточків України та з-за кордону.

За матеріалами відділу зв'язків з громадськістю ЛьвДУВС, світлина Марти Петрів





# В університеті вшанували пам'ять жертв Голодомору

**У** Львівському державному університеті внутрішніх справ відбувся вечір пам'яті жертв Голодомору. Вихованці вишу пригадали трагічні події 1932–1933 років, коли ворожа радянська влада намагалася зламати опір українців і фізично знищити їх як націю.

До Дня пам'яті жертв Голодомору молоді правоохоронці декламували вірші, присвячені скорботній даті та виконували пісні про роки геноциду. Ведучі заходу зазначили, що завдання кожного українця – знати правду про минуле, передавати її з поко-

ління у покоління. Крім того, важливо розуміти, що національні травми можна вилікувати лише завдяки загальному єднанню та через проговорення спільного для усіх травматичного досвіду.

Саме тому вихованці вишу традиційно долучилися до Все-

української акції «Запали свічку пам'яті» та о 16-й годині віддали шану загиблим, засвітивши у вікнах лампадки. Також курсанти-першокурсники взяли участь у жалобній панахиді за усіма загиблими внаслідок геноциду, влаштованого радянським режимом.

**Пам'ятаємо. Єднаємося. Переможемо.**

*За матеріалами відділу зв'язків з громадськістю ЛьвДУВС*



## ДОБРІ СПРАВИ

# ЛьвДУВС долучився до флешмобу #НЕ\_ламай\_калину

**В**же традиційно у Львові пройшов флешмоб #НЕ\_ламай\_калину, який відбувається щороку з нагоди Міжнародного дня боротьби за ліквідацію насильства щодо жінок.

випадків, на жаль, збільшилася до жахливих масштабів. Сподіваюся, сьогодні нам вдасться привернути

увагу громади до цієї проблеми та сформувати нульову толерантність до дискримінації на всіх рівнях», –

відзначив проректор університету.

*За матеріалами ВЗГ ЛьвДУВС, світлина Марти Петрів*

У рамках Всесвітньої акції «16 днів проти насильства» представники Центру «Жіночі перспективи» разом із партнерами висадили 16 калин у центрі міста Лева. До флешмобу долучилися представники органів виконавчої влади, місцевого самоврядування, громадських організацій та мешканці міста. Від ЛьвДУВС до заходу долучилися проректор вишу Василь Франчук і завідувачка відділення актуалізації навчання та практичної підготовки Олександра Захарова.

Василь Франчук звернувся до учасників події та наголосив на важливості обговорення теми насильства й пошуку шляхів протидії цьому явищу. «Дуже важливо, щоб кожен із нас усвідомив, що насильство проти жінки – це реальна проблема, актуальна навіть тепер, у XXI столітті. А з початком повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України кількість таких





# Гарет Джонс: репортер, що розповів світові про Голодомор

**Голодомор 1932–1933 рр. завдав українській нації такої шкоди, що психологічні наслідки геноциду й досі вкорінені у нашій національній пам'яті. Саме тому важливо берегти спомин про людей, які у ті роки першими почали бити на сполох та розповідати світові про геноцид, що відбувався в Україні. Редакція газети «Мій ЛьвДУВС» підготувала розповідь про Гарета Джонса – британського репортера, який у 1933-му наживо засвідчив жахи Голодомору. Його публікації у світовій пресі викликали великий резонанс та вплинули на формування антитоталітарних поглядів Джорджа Орвелла – автора повісті «Колгосп тварин» і роману «1984».**

Ще будучи юнаком, уродженець британського Вельсу Гарет Джонс досконало вивчив німецьку, французьку та російську мови. Пізніше це дало йому змогу успішно працювати репортером у багатьох європейських країнах. Кілька років він подорожував Європою та США. Йому довелося працювати на брудному французькому пароплаві, найматися кочегаром на норвезьке судно та керувати малими шведським та німецьким пароплавами. 1923-го року він об'їхав Німеччину вздовж і впоперек.

Джонс закінчив Кембриджський університет та походив із заможної сім'ї, тож невдовзі після мандрів мав змогу познайомитися з колишнім британським прем'єр-міністром Девідом Ллойдом Джорджем. Незабаром Гарет уже працював на нього як радник з іноземних справ – читав французькі, італійські, німецькі, радянські, швейцарські та американські газети, писав для Джорджа звіти щодо політичної ситуації у світі.

У серпні 1930-го, коли дипломатичні відносини Британії з СРСР після тривалого напруження нормалізувалися, Гарет поїхав до Радянського Союзу, щоб дослідити минуле своєї матері, яка певний час жила у Юзівці (сучасний Донецьк). У місті журналіст навіть не зміг дістати їжі – лише одну буханку хліба.

Пізніше з Берліна Джонс написав батькам похмурого листа про жахливу ситуацію в Юзівці. Чоловік вважав, що незабаром варто чекати масових голодних смертей. Про свою подорож Гарет також розповів Ллойд Джорджу та надрукував кілька статей у The Times.

Наступного разу досліджувати СРСР Джонс вирушив у серпні 1931-го. У ті часи до Радянського Союзу на Заході ще ставилися з цікавістю, слідкуючи за «комуністичним експериментом». Однак після тієї по-



Кадр із фільму «Ціна правди» (2019)

їздки репортер остаточно розчарувався у Союзі, знову опублікувавши кілька викривальних матеріалів про «справжню росію».

З осені 1932-го року вже ширилися чутки про голод у Радянському Союзі, однак тоді Джонс активно працював у Німеччині. Там на початку 1933-го року до влади прийшли нацисти, а 23-го лютого того ж року Гарет став першим іноземним кореспондентом, запрошеним на борт літака Адольфа Гітлера. Пізніше репортер написав: «Якби цей літак розбився, змінилася б уся історія Європи».

На початку 1933-го відбулася третя, найважливіша подорож Гарета

Джонса до СРСР. Назвавшись представником Ллойда Джорджа (хоча на той час вже на нього не працював), репортер отримав безкоштовну візу й теплий прийом. Однак усім іноземним журналістам забороняли виїжджати за межі Москви, а писати вони мусили те, що їм розповідали представники влади.

Джонсу вдалося напроситися до Харкова, щоб «подивитися на заводи». Журналіст купив квиток до міста, але вийшов із потяга на півдорозі, і надалі подорожував Харківщиною пішки – разом із селянами, які намагалися врятуватися від голодної смерті.

Він ходив з блокнотом, запису-



вав розповіді місцевих та усе, що чув і бачив сам. Зрештою його таки спіймали представники влади та чемно провели до міста, а пізніше фактично депортували з СРСР.

«Голод практично скрізь. І мільйони вмирають від нього. Я бродив кілька днів Україною і там не було хліба, у дітей боліли животи, всі коні та корови виздыхали, люди також вмирали з голоду. Терор набув нечуваних масштабів», – писав Гарет Джонс у листі батькам одразу після повернення з Радянського Союзу.

29-го березня 1933-го року Джонс скликав у Берліні пресконференцію, на якій вперше публічно заявив про катастрофічний голод в Україні.



Пресреліз передрукували провідні світові видання, зокрема New York Evening Post та Manchester Guardian. Крім того, репортер написав близько 20-ти статей про Голодомор для британських, американських і німецьких газет.

«Я пройшов через безліч сіл і дванадцять колгоспів. Скрізь я чув плач: «У нас немає хліба. Ми помираємо!» – йшлося в одному з матеріалів.

Розголос, якого набули публікації Джонса, змусив радянське керівництво розпочати проти нього цілу інформаційну війну на сторінках західних видань. Голова радянського управління преси і її головний цензор Костянтин Уманський терміново скликав іноземних кореспондентів, які були прихильниками комунізму. На цьому зібранні було ухвалено стратегію спростування «антирадянських» публікацій Гарета Джонса.

Його звинувачували у шпіонажі, помістили у «чорний список» радянських спецслужб, а на його ім'я повісили злочини, яких він не скоював. Зрештою репортер зацікавився Сходом і вирушив до Монголії, де у серпні 1935-го року був убитий за загадкових обставин. Офіційна версія – викрадений і розстріляний китайськими бандитами. Однак колишній прем'єр-міністр Британії Ллойд Джордж натякав, що до смерті Гарета Джонса міг бути причетний радянський НКВС.

Максим Чухліб,  
за матеріалами «5 каналу»

# Напередодні сесії: прості поради, які допоможуть у навчанні

**Н**езабаром на здобувачів українських вишів очікує насичений період складання іспитів. З цієї нагоди редакція газети «Мій ЛьвДУВС» підготувала декілька рекомендацій, які допоможуть зменшити навантаження і почуватися впевненіше у такий відповідальний час.

## Як щодо тайм-менеджменту?

Корисний прийом, яким користуються чимало успішних людей, – планування свого часу. Навіть якщо у повсякденному житті ви обираєте вільний графік, перед сесією чіткий розподіл справ точно не зашкодить. Для цього потрібно добре розібратися з розкладом іспитів та консультацій, а також скласти перелік предметів, до яких треба підготуватися. Потім окремо для кожного визначити низку завдань: що потрібно повторити, які праці перечитати, що нового вивчити тощо. Заплановані завдання краще розділяти на менші, аби мозок не лякався великої кількості роботи та не відтягував усе до «дня ікс».

Крім того, завдання варто візуалізувати у блокноті чи телефоні, і починати виконувати з найважчих. Допоможуть керувати часом, наприклад, застосунки Trello, Pomodoro Timer, To-Do List, Remember the Milk та інші.

## Подолати сонливість

Це один з найпоширеніших викликів для студентів перед іспитами. Атмосфера за вікном змушує тягнутися до теплого кофика та горнятка з чаєм, і думати про перечитування конспектів не дуже кортить. А оскільки студентське життя ще й досить насичене – часто виникають перевтоми та денна сонливість.



Збадьоритися допоможуть кілька корисних методів. По-перше, фізична активність. Не варто довго сидіти за комп'ютером чи книгою, адже будь-який рух або зміна положення тіла посилять кровообіг та додадуть енергії. По-друге, під час навчання корисно вживати продукти, що тонізують та поживляють роботу мозку: лимон, шоколад, імбир, м'ята. Напої, що містять кофеїн, не є панацеєю, тому зловживати ними не варто. Також намагайтеся провітрювати робочий простір та підтримувати помірну, навіть трішки прохолодну, температуру.

## Візуалізувати нотатки

В такий спосіб можна не загубитися у сотнях сторінок матеріалу та

полегшити запам'ятовування найважливіших тез та фактів. Крім того, записуючи чи друкуючи потрібну інформацію, ми ще раз повторюємо її та виявляємо невідоме для себе. Найкращий варіант – формулювати короткі прості речення своїми словами. Вони виник-

зменшити відчуття дискомфорту й тривоги. Зараз існує чимало ресурсів, де ви можете сформувати особистий плейлист для навчання або ж скористатися каналами, які пропонують таку музику. Наприклад, на платформі YouTube: Little Soul, Quiet Quest, Nature Sounds, Lofi Girl та інші.

Окрім того, велику користь для навчання має класична музика. Вона впливає на психологічний стан, сприяє гарному самопочуттю та збільшує секрецію гормону щастя – дофаміну. Дослідники Римського університету ла Сап'єнца довели: якщо ви щодня чи бодай частіше слухатимете класичні композиції, це допоможе зміцнити пам'ять, підвищити рівень самодисципліни та концентрації. Тож не поспішайте вважати класичну музику нудною. Дев'ять з десяти людей, які кажуть, що не люблять класику, взагалі не чули її та жодного разу не відвідували оперних театрів.

## «Для чого я це вивчаю?»

Будь-яка справа навряд чи матиме успішне завершення, якщо для неї бракує мотивації. Тому, перш ніж взятися за підготовку до іспитів, варто поставити собі кілька запитань: для чого це вивчати, і наскільки корисними ці знання будуть у майбутньому?

Після важкого періоду підготовки важливо винагородити себе за зусилля і старанну роботу. Наприклад, запланувати кілька днів активного відпочинку чи переглянути після заняття улюблений фільм.

Ганна Бенедюк,  
за матеріалами ресурсів  
«Laba» та «24-й канал»

## Музика для навчання

Прослуховування спокійної музики під час вивчення матеріалу – це не лише приємно, але й дуже корисно. Принаймні тому, що вона здатна