

СХІД NOW

№ 01
березень
2023



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

З РОСИ І ВОДИ

Дорогі читачі!

Якщо ви тримаєте в руках цей примірник газети «Схід now», значить, ви – переселенець/-ка зі Сходу України, маєте позаду важкий шлях розставань і пекучий досвід втрат. Ви – активні, амбітні та вимогливі до інформації. За останній рік ви багато з чим впоралися, і як ніхто заслуговуєте на шану та допомогу, аби краще адаптуватися у новій реальності.

Ми – теж переселенці, теж активні, амбітні та заточені на виконання ваших інформаційних запитів. «Схід now» – газета, яка пішла за своїм читачем і відтепер планує зустрічі у наших переселенських справах двічі на місяць протягом щонайменше двох років.

З деякими з вас ми вже знайомі через видання «ГРОМАДА Схід», яке до лютого 2022 року розповсюджувалося у прифронтових селах Донеччини та Луганщини. Інші на зв'язку вперше, і ми раді, що знайшли вас в умовній безпеці, чи то в Україні, чи за кордоном.

Завдяки підтримці платників податків Німеччини газета «Схід now» виходитиме накладом 200 тисяч примірників. Як нам вдалося отримати цю підтримку, читайте на стор.2. Потребуємо підтримки і від вас. Бо разом ми зможемо більше, якщо отримуватимемо ваші зауваження та пропозиції щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com

Перебуваймо на зв'язку! **CN**



Фото: Олена ВИШНЕВСЬКА (Маріуполь – Нюрнберг)

ЦІКАВЕ

ЖУРНАЛІСТИКА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ У ГДАНСЬКУ

На початку квітня у польському місті Гданську вийде перший номер друкованої газети «Чайка Гданська». Нове видання створене підлітками для підлітків – всі статті та фото готують не досвідчені журналісти, а діти з різних міст України, які знайшли тимчасовий прихисток у Польщі.

На рахунку засновниці та редакторки газети Дарії Балабай – більше 20-ти документальних фільмів. Журналістка і режисерка родом із

ським біженцям з інтеграції до польського суспільства.

В рамках одного з таких проектів восени минулого року Дарія започаткувала школу журналістики для підлітків 12-18-ти років. Вона виходила з того, що спілкування у процесі навчання сприятиме адаптації переселенської молоді у нових умовах, а написання матеріалів про Польщу дозволить більше дізнатися про країну перебування.

– Заняття з журналістики, які тривали три місяці, мали закінчитися певним практичним результатом. Так виникла ідея створення газети «Чайки Гданська». Назва видання не випадкова: чайка – це і козацький човен, і, водночас, символ Гданська, де завжди дуже багато цих птахів. До того ж, вони

її шпальтах вони зможуть ділитися власними історіями переселення до Польщі та своїми переживаннями щодо розставання з близькими в Україні.

Газета виходитиме раз на місяць українською та польською мовами. Вона передусім орієнтована на молодь та сприятиме її залученню до волонтерських ініціатив у Гданську. Зі шпальт видання переселенці можуть дізнаватися про виставки, вистави чи спортивні заходи, професійні чи мовні курси. Наклад першого номеру становитиме 1000 примірників.

Команда «Чайки Гданська» має вісім постійних дописувачів, серед яких син Дарії Ілля Балабай. Майже ніхто з них раніше не захоплювався медійною діяльністю, а наразі на виїзних сесіях готують репортажі, беруть інтерв'ю та практикуються у фотожурналістиці.

– Підлітки дуже швидко і легко вчаться, бо мають досвід створення відео для власних TikTok чи YouTube-каналів. До того ж, вони сприймають журналістику як можливість поспілкуватися з цікавою людиною, взяти інтерв'ю в улюбленого музиканта, письменника, – розповідає Дарія.

Газету розповсюджуватимуть через бібліотеки, у першу чергу – Воевудську, що має 30 філіалів у Гданську, та громадські і культурні інституції, які проводять заходи для українців у Польщі (зокрема через спільноту «Домівка Гданська»). Редакція планує співпрацювати з місцевими ЗМІ, тож презентуватиме нову газету на радіо «Гданськ» та місцевому телебаченні. ▶

Продовження на стор. 4



Харкова, на початку війни вона переїхала з родиною до Львова, а після повномасштабного вторгнення – до Польщі, де працює у Фондації РС у Гданську та координує проекти допомоги україн-



розносять новини і завжди голосно нагадують про себе, – каже редакторка. За її словами, створення власної друкованої газети матиме для молодих журналістів ще й терапевтичний ефект. На

НОВИННЕ



ДАНСЬКА РАДА У СПРАВАХ БІЖЕНЦІВ ВІДНОВЛЮЄ ГРАНТИ НА ПІДТРИМКУ БІЗНЕСУ

Данська рада у справах біженців (DRC) знову надає фінансову допомогу власникам мікро-, малого та середнього бізнесів з метою створення нових, збереження існуючих та/або відновлення робочих місць для ВПО та осіб, які постраждали від війни в Україні.

Можливість отримати до 15 тисяч доларів грантової підтримки надається підприємцям, які мають на меті:

- ◆ релокацію в більш безпечні регіони;
- ◆ створення нових робочих місць;
- ◆ відновлення пошкодженої інфраструктури та/або активів із подальшим поновленням бізнес-діяльності;
- ◆ переорієнтацію бізнес-діяльності задля виходу на нові ринки збуту.

Райони, де тривають бойові дії чи присутні інші підвищені ризики для життя та ведення бізнес-діяльності, під дію програми не підпадають.

При розгляді заявок будуть враховуватися такі критерії:

- ◆ наявність досвіду ведення рентабельного бізнесу;
- ◆ детальний бізнес-план і чітке розуміння ідеї відновлення / релокації / розширення / переорієнтації на нові ринки;
- ◆ відсутність юридичних і правових перешкод, а також порушень чинного законодавства під час ведення бізнес-діяльності в умовах воєнного стану на території України.

Дізнатися деталі програми та подати заявку можна тут: <https://lap.drc.ngo/title/sme> Телефони для довідок:

+38 (063) 452 87 51 Любов, +38 (063) 952 56 34 Марина.

Відновлення грантової програми стало можливим завдяки підтримці Швейцарії через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва, а також уряду Великої Британії.



ПЕРЕСЕЛЕНЦІ ЗМОЖУТЬ ЇЗДИТИ «УКРЗАЛІЗНИЦЕЮ» ВСЬОГО ЗА 1 ГРИВНЮ

В Україні запущено програму «Благодійний квиток»: пасажир-переселенець можуть отримати квиток на потяг лише за одну гривню.

Скористатися програмою можна лише за обов'язкової наявності довідки ВПО та не частіше ніж раз на місяць. Оформити квиток можна на сайті tickets.ua

Щоб отримати квиток, необхідно:

- ◆ натиснути кнопку «Благодійний квиток» на сторінці з результатами пошуку поїздів;
- ◆ обрати необхідний маршрут та доступні місця у вагоні;
- ◆ при внесенні даних пасажира підтвердити статус ВПО через застосунок «Дія»;
- ◆ ввести банківські дані та сплатити 1 гривню за квиток;
- ◆ отримати на електронну пошту підтвердження та сам проїзний документ.

«Благодійний квиток» можна отримати лише на плацкартні місця, у загальний вагон або вагон 2-го класу. З додаткових послуг доступне тільки замовлення постільної білизни. Кількість проїзних документів у рамках ініціативи обмежена. **CN**

ЧОМУ ДРУКОВАНА ГАЗЕТА ДЛЯ АКТИВНИХ ВПО НА ЧАСІ

Друкована газета для активних ВПО із Донеччини та Луганщини «Схід now» ставить за мету надання своїм читачам актуальної та корисної інформації, яка допоможе планувати повернення та відбудову регіону після Перемоги. Проект реалізується ГО «Маріупольська асоціація жінок «БЕРЕГІНЯ» за підтримки Посольства Федеративної Республіки Німеччина в Україні та за фінансової підтримки Міністерства закордонних справ Федеративної Республіки Німеччина.

— Дякуємо вам за підтримку проекту видання друкованої газети для активних переселенців із Донеччини та Луганщини. Що мотивувало вас на надання такої підтримки?

— Підтримка ВПО є одним із основних напрямків допомоги Федерального уряду ще з 2014 року. Цим проектом

Анка ФЕЛЬДГУЗЕН, пані Посол Федеративної Республіки Німеччина в Україні:

«Поширення достовірної інформації про ситуацію на Сході України з огляду на російську пропагандистську кампанію»

ми хочемо надати можливість журналістам-біженцям активно працювати за своїм фахом, поширюючи водночас достовірну інформацію про ситуацію на Сході України в середовищі ВПО. Це особливо важливо з огляду на російську пропагандистську кампанію.

Крім того, ми вже мали дуже хороший досвід із нашим проектним партнером «Берегиня» у попередньому проекті. Міністр Бербок відвідала цю неурядову організацію під час свого візиту в лютому 2022 року поблизу Маріуполя.

— Як ви вважаєте, через рік від початку великої міграційної хвилі переселенці

з України для приймаючих країн – це баласт чи ресурс?

— На мій погляд, українці та їхні діти, яких прийняли у Німеччині, безумовно, збагатили мою країну. За останній рік так багато німців почули особисті історії з України, приймали біженців і страждали разом із ними, а також доклали значних зусиль для забезпечення підтримки у зв'язках між громадами, спільнотами, школами тощо. Таким чином виникла мережа підтримки, якій часто вдавалося допомагати швидко і без ускладнень.

Багато українців за цей час вивчили німецьку мову і знайшли роботу в Німеччині.



Це збагатить їхні біографії! І чимало українських дітей після року навчання у школах Німеччини вільно розмовляють моєю рідною мовою.

Я мрію про те, щоб усі ці люди максимально використали свій досвід перебування в Німеччині, до якого їх змусила Росія, а потім після закінчення війни повернулися в Україну з багатьма додатковими навичками та знаннями мови, щоб взяти участь у відбудові.

— Яким ви бачите майбутнє Сходу України після визволення? Ви скоріше оптимістично чи скоріше песимістично оцінюєте можливості відновлення зруйнованого регіону?

— Схід України, безперечно, буде відбудований, проте він, також безперечно, матиме інший вигляд, ніж мав до російського вторгнення, яке там триває ось уже дев'ять років. Старі галузі промисловості будуть замінені на сучасні, дуже важливою буде енергоефективність у будівництві, мають бути знайдені нові економічні можливості.

Це буде величезний виклик, але я дуже вірю в силу і креативність українців, які вони вже довели під час війни. А перспектива вступу до ЄС створить абсолютно нові стимули, які прокладуть шлях до сучасної відбудови.



Марина ПУГАЧОВА, керівниця Маріупольської асоціації жінок «Берегиня», засновниця газети:

«У людей більше довіри до паперового видання, ніж до віртуального»

від нескінченних спроб росії занурити Україну до темряви та середньовіччя. По-друге, є люди традиції, які взагалі не користуються інтернетом. І по-третє, існує ще один, суто психологічний момент, що спрацьовує навіть для більш молодшого покоління – що написано пером, не вирубати сокирою. У зв'язку з цим у людей більше довіри до паперового видання, ніж до віртуального, де можна сьогодні написати одне, завтра підчистити та написати щось інше. Тут спрацьовує модель: надруковано – значить, правда. От чому газета виходить у класичному варіанті.

— Про що буде нове видання, які теми будуть висвітлюватися?

— Газета відповідатиме політиці нашої організації – допомагати людям. Ми маємо намір підтримати переселенців у їхньому намірі «стати на ноги» в цей тяжкий час. Це непросто, адже на відміну від довоєнних часів, коли ми працювали лише в Донецькій області, наші «східняки» тепер «розпорошені» не тільки по Україні, а й за кордоном. Всюди є своя специфіка, з урахуванням якої і відбуватиметься наповнення газети. Зокрема, наші біженці у країнах Європи знаходяться у дуже складних умовах, вони, умовно кажучи, однією ногою стоять на українській землі, а іншою – у країні перебування. Час іде, їм треба працювати,

заробляти кошти, винаймати житло, вчити дітей у школі, водити до садочка. Одним словом – адаптуватися до умов та викликів.

Наприклад, я нещодавно мала бесіду із українськими жінками, які вивезли своїх дітей до Польщі. Їх дуже хвилювало питання, чи не буде подвійного оподаткування їхніх доходів. Мова йде про закон, який планують затвердити в Україні з 1 квітня. Він передбачає сплату податків не тільки за роботу в Україні, а й у країні перебування. Це питання вкрай турбує людей. Отже, є намір запросити до дискусії на шпальтах газети українських урядовців, щоб вони пояснили людям, як цей або інші закони будуть торкатися українських біженців.

Якщо ми не хочемо втратити тих людей для України – а це величезна кількість молодих людей, нам треба висвітлювати і, головне, вирішувати ці питання. В цьому я, як голова організації, бачу задачу нашої газети.

Взагалі, ми прагнемо, щоб люди не просто отримували інформацію, а й мали змогу використати її для своїх подальших дій. Йдеться про самоорганізацію, спільноту, відкриття власного бізнесу у новому місці проживання тощо.

— Де саме планується розповсюдження газети?

— Головні критерії охоплення – найбільша кількість пе-

реселенців та велика частка переселенців активних. В Україні це будуть локації у Франківську, Львові, Ужгороді, Тернополі, Дніпрі, Кривому Розі, Запоріжжі, Вінниці та по областях.

Також ми будемо розповсюджувати газету у Польщі. Чому саме там? Бо у Польщі наразі мешкає найбільше переселенців з України. З лютого 2022 року наша «Берегиня» займалася евакуацією людей, і один з найбільш великих рейсів, який ми зробили, був саме до Польщі. Ми продовжуємо працювати з цими людьми, вважаємо, що ніхто з них не має відчувати себе покинутим. Для них дуже важливо бути в курсі подій, що відбуваються вдома, в Україні, знати про зміни у законодавстві стосовно переселенців та біженців тощо.

— Що б ви порадили чи побажали читачам?

— Дорогі читачі! Хочу сказати дуже просту фразу: очі бояться – руки роблять. Це принцип нашого життя сьогодні. Зараз ми всі без винятку опинилися у ситуації, коли у багатьох із нас зламали життя. Але його можна поладити. Його треба поладити! Ми багато втратили, але давайте подумати про те, що ми здобули. Давайте дивитися на всі виклики не як на проблему, а як на можливість. Давайте робити це разом і вчитися все робити разом. Тримаймося! **CN**

— Як виникла ідея видати друковану газету у часі інтернету та швидкого обміну інформацією?

— Внаслідок безглузді та руйнівної агресії з боку сусідів багато людей покинули свої домівки, втратили житло, роботу, налагоджене життя. Дуже важливо, щоб вони не втратили себе ще й в інформаційному просторі. Бо всі ми чудово знаємо, що таке не мати зв'язку із зовнішнім світом, не знати, що відбувається навколо тебе. Коли ми перебували в Маріуполі, однією з величезних проблем була саме відсутність інформації. Це жахає, позбавляє відчуття безпеки. Та і зараз через брак достовірної інформації люди відчувають жах від тих новин, що отримують, це впливає на їхній психологічний стан, вони роблять помилки... Ось чому потрібна газета, що може поєднати людей, які випали з свого звичайного буденного життя, повернути їм право мати ту

інформацію, яка їм необхідна.

Ідея виникла, коли ми спілкувалися з головною редакторкою видання «ГРОМАДА Схід» Інною Юр'євою. Ця газета протягом трьох років була джерелом інформації для мешканців прифронтових сіл Донеччини та Луганщини. Наша організація, яка з 2015 року працювала у населених пунктах уздовж лінії розмежування, теж брала участь у її розповсюдженні. З огляду на цей досвід я висловила думку, що непогано було б запустити видання, яке б і зараз підтримувало наших людей та допомагало їм будь-де зберігати свою регіональну ідентичність.

Чому ми обрали не онлайн-версію газети, а традиційну паперову? По-перше, ми живемо в такі часи, коли можна прокинутися вранці без світла та інтернету. Йдеться насамперед про невеличкі населені пункти, які найбільше страждають

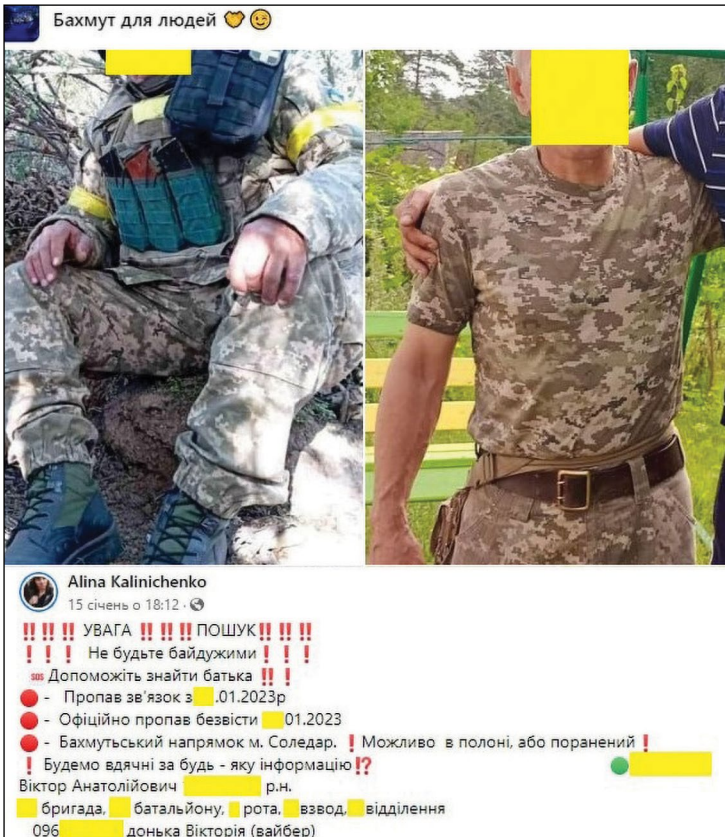
КОРИСНЕ

Інтенсивність інформаційної війни сягає наразі найвищого градусу, будь-яка новина може вибухнути у суспільстві за лічені хвилини. Тому навіть якщо вона здається вам ну дуже переконливою – не поширюйте одразу. Пропонуємо кілька простих запитань, які варто поставити спочатку собі, а потім – тим, чия поведінка у соцмережах здається вам небезпечною.

НАВИЩО?

Бачите пост людини у камуфляжі про те, як генерали ЗСУ продають «наліво» закордонну військову допомогу? Спитайте себе, чи справді ця людина існує, чи достатньо вона компетентна і головно – чому саме сприятиме ваш репост цієї інформації? Розкриття злочину з ймовірного розкрадання зброї, яким мали б займатися компетентні служби, а ніяк не фейсбук-спільнота? Чи, може, пацієнту довіри платників податків у країнах, які надають нам допомогу?

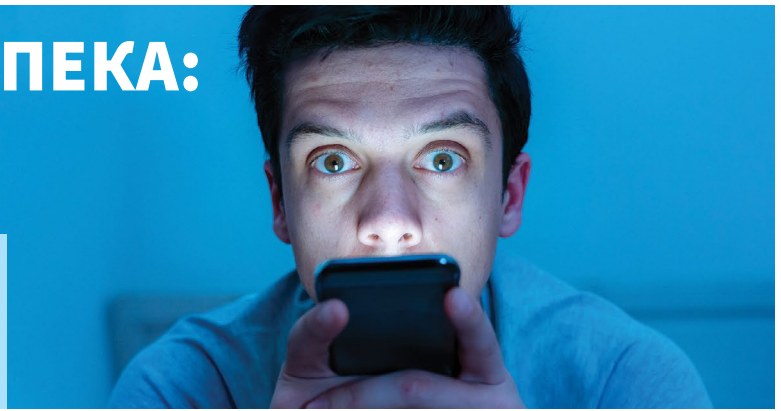
На жаль, інколи негативні наслідки бувають і через розголос правдивої інформації справжніми людьми. Йдеться зокрема про **пошук зниклих військових**.



ІНФОРМАЦІЙНА БЕЗПЕКА:

Чому не варто поширювати все, що викликає емоції

На жаль, багато українців не встигли опанувати базові правила споживання інформації з інтернету. Окрім зла від розповсюдження фейків та небажаної зустрічі зі злочинцями, у розпал війни це може призвести до несвідомої роботи на ворога.



Постами з фото та детальними даними зниклих безвісти бійців переповнені геть усі пабліки, які мають у назві згадку про Бахмут. Зрозуміло, що родичі перебувають у страшному стані невідомості, тому їм важливо робити бодай щось, навіть умовно корисне. Але це точно не про користь.

По-перше, якщо військовий потрапив у полон, йому вигідніше розповісти про себе вигадану «легенду» – щойно мобілізували, бідний-самотній (нема ким маніпулювати, грошей вимагати), зброю у руках не тримав, годував коней... А тут пост від родини зі згадкою, яким успішним до війни був наш снайпер-контрактник!

По-друге, більшість фронтових міст – це, без перебільшення, поле бою. Люди, які там ще залишилися, не бігають по посадках та промзонах, де точаться бої, а сидять без зв'язку у підвалах. Звертатися до них у соцмережах – марна справа.

По-третє, зазначення локації, частини, спеціальності, часу бою наразить на небезпеку інших бійців. Ворог не просто відслідковує такі деталі, а часто і сам створює групи, через які збирає інформацію щодо дислокації ЗСУ.

Ще жодну людину не звільнили з полону внаслідок того, що росіян розчулило, як на хлопця чекають двоє дітей та згорьована мама – так це не працює. А ось зеки, що телефонують рідним із вимогою винагороди за начебто правдиву інформацію – збагатилися неодноразово.

Тож замість репостів краще допоможіть таким дописувачам із контактами* конкретних служб, що займаються обміном полонених.

ХТО?

Коли інформація здається вам гідною репосту, не завадить перевірити, хто її розповсюджує. **Варто поставитися скептично, якщо:**

- ◆ посилання на першоджерело надається із заголовками «Встигніть отримати виплати для переселенців/сімей військових/людей з інвалідністю!», «Це звідусіль видаляють, поширюйте всі!», «Нарешті патріотка розповіла правду», а у самій публікації ви бачите у словах таке 4и схоже. Це точно ресурси-сміттярки, які таким чином збільшують собі перегляди, а часто – відверто шахраюють;

- ◆ ви особисто не знаєте дописувача, а його сторінка не містить нічого «живого» – родинних світлин, вітань із днем народження, власних дописів. Найвірогідніше, що це бот – штучно створений акаунт, який розносить заангажовану інформацію;

- ◆ ви навіть знаєте людину, яка поширює резонансну новину. Все одно варто запитати, звідки вона про це дізналася і знайти першоджерело. Будь-хто може помилитися і

* КОРИСНІ КОНТАКТИ,

які варто надати родичам полонених замість машинально-го репосту емоційного допису

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ:

- ☑ Національне інформаційне бюро – 1648 (для первинного збору інформації про військовополонених, зниклих безвісти, незаконно утримуваних РФ осіб, у тому числі й мирного населення)

- ☑ Офіс Уповноваженого з питань осіб, зниклих безвісти за особливих обставин – 0 800 339 247 з 9:00 до 18:00 (пн-пц), war2022people@gmail.com

- ☑ Координаційний штаб із питань поводження з військовополоненими – 0 800 300 529

- ☑ Гаряча лінія МВС для родичів полонених, безвісти зниклих й загиблих українських військових – (089) 42 01 866

- ☑ Міжнародний Комітет Червоного Хреста (МКЧХ) – 0 800 300 155

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА:

- ☑ Український ветеранський фонд – 0 800 33 20 29

- ☑ Національна психологічна асоціація – 0 800 100 102

ПРАВОВА ПІДТРИМКА:

- ☑ Юридична сотня – 0 800 308 100

розповсюдити інформацію, не перевіривши її;

- ◆ дописувач апріорі володіє дуже обмеженою інформацією щодо того, що пише. Навряд чи звичайний військовий бачить з окопу ситуацію по всьому фронту, аби категорично стверджувати про зраду чи перемогу;

- ◆ не можна дізнатися, хто саме надає вам інформацію: у спікера немає посади, у фонду – назви, у ЗМІ – прізвища журналіста. Тобто, якщо ви втратите гроші через інтернет-злодюжок і пригадаєте хіба, що скористалися інформацією «відомого блогера у синьому костюмі» чи сайтом із шапкою «гуманітарна допомога», правоохоронцям буде складно повернути вам гроші. Шукайте офіційні сторінки фондів, компаній, медій;
- ◆ придившись до веб-адреси сайту-першоджерела (вона позначена латиною у віконці зверху, її неможливо поміняти) можна побачити, що синьо-жовтий ресурс із умовною назвою «Вільна Україна» у своїй назві колись мав назву зовсім іншої країни.

ЩО?

Форма публікації – чи не найважливіший маркер, за яким можна визначити інформаційний «шум». Навряд чи правдивою є інформація, яка: ◆ виглядає сенсаційно, але докази не додаються. Наприклад, новина «В Україні оголосять обов'язкову мобілізацію усіх жінок до 45 років», де замість цитування пунктів закону (там немає про «всіх» і точно про «обов'язково») – вирвана з контексту фраза з інтерв'ю якогось чиновника; ◆ не несе новинної складової, проте впливає на емоції, викликає паніку, злість, апатію. Це – різноманітні варіації на тему «Все погано, ми все по-

мремо». Може, комусь і подобається таке споживати, як от дивитися фільми жахів, але інформаційної користі в цьому точно немає; ◆ відверто чи приховано транслює ворожі наративи. Навіть нешкідливі, здавалося б, «молитовні» групи у

соцмережах можуть бути заряджені на створення паніки та відчуття безпорадності. Не примножуйте всі ці «помолімося за хлопців під N, які просто зараз вмирають, кинуті командирами». Вмієте молитися – моліться. Але істеричні заклики зазвичай не мають нічого спільного із щирими намірами. **CN**

Єлизавета ГОНЧАРОВА

Анастасія Шевченко – одна з тих, кого «ніхто не вітає з днем народження». Фото військоровслужбовці неодноразово використовували «патріотичні» пабліки, аби накрутити собі популярність і потім продати ресурс бозна кому бозна нащо.

«Вона захищає нашу Батьківщину прямо з інтернату, а ти навіть не знаєш її імені! Став вподобайку, якщо молишся за неї, коментуй, щоб вона поверталася жива!» – глузує Настя над одним з таких постів. «Ваша сирітка на честь свого дня народження підірвала 10 літаків, 100 танків і зробила 30 виходів за лінію фронту», – коментує наступного дня інший пост.

Насправді Настя Шевченко (сценічне ім'я Стасік) – українська акторка, телеведуча, співач-

ЯК НЕ СТАТИ ЖЕРТВОЮ КЛІКБЕЙТУ

ка, відома передусім пісню «Коліскова для ворога» («Ти ж хотів землі цієї, тож тепер змішайся з нею, станеш сам моєю землею, спи» – ви її точно чули). Киянка. Дві вищих освіти. Мати –

психолог, батько – підприємець. З 2014 року мала кілька ротаций в АТО, минулоріч знову добровільно пішла на фронт.

Цю інформацію легко отримати просто через заван-

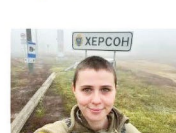
таження світлини у Гуглі (розділ «Зображення»).

CN

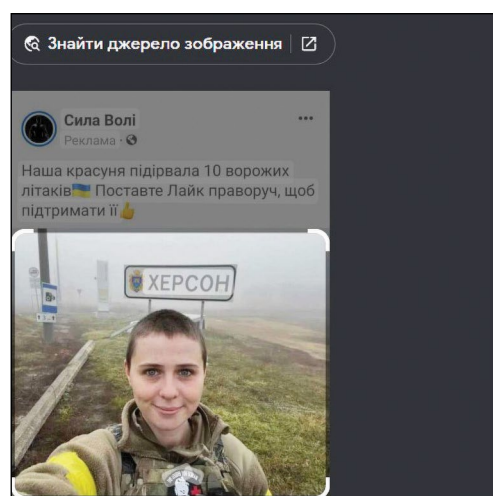
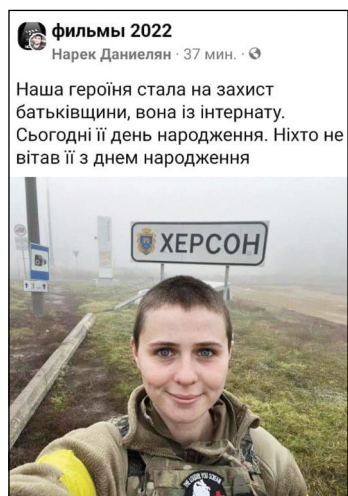


Клікбейт (англ. *clickbait* від *click* «клацання» та *bait* «наживка») – формулювання інформаційного повідомлення у спосіб, який змушує користувача емоційно відреагувати на нього. Використовує сенсаційні заголовки чи привабливі картинки для заохочення поширення матеріалу.

Візуальні збіги



nikopoltoday.com
Настя Шевченко
(Стасік), санітарка...





ChatGPT НА БОЦІ УКРАЇНИ, або Як штучний інтелект допомагає переселенцям

ChatGPT (Generative Pre-Trained Transformer) – це масштабна мовна модель, розроблена лабораторією досліджень штучного інтелекту OpenAI, серед засновників якої був Ілон Маск.

Чатбот презентували на початку січня 2023 року і за перший тиждень ним скористалися понад мільйон користувачів. Спочатку OpenAI заблокував використання свого флагманського продукту в Україні, пояснюючи це тим, що не знає, як відфільтрувати користувачів із тимчасово окупованих регіонів. Очільники компанії побоювалися, що ботом користуватимуться російські пропагандисти, а оскільки він може генерувати тексти високої якості, то й рівень антиукраїнської пропаганди дуже підвищиться, що зрештою загрожуватиме репутації OpenAI. У результаті перемовин з'явився компромісний варіант: компанія відкриває сервіси для України, але блокує IP-адреси з тимчасово окупованих територій. Яким чином вона це зробила, не розголошується, але вже 18 лютого чатбот працював в Україні, і це виглядає як справжня дипломатична перемога.

ЩО ВМІЄ CHATGPT?

Однією з головних характеристик ChatGPT є його здатність генерувати високоякісні текстові відповіді на запитання, які можуть стосуватися абсолютно різних тем – від складних математичних формул до філософських запитань. З користувачами він взаємодіє у зручному форматі чату, а у процесі постійно «розумнішає».

Це досягається завдяки використанню технологій глибокого навчання, коли штучні нейронні мережі дозволяють моделі аналізувати великі обсяги інформації, знаходити в них залежності та закономірності, розуміти мову та граматику, а також використовувати контекст і знання з попередніх запитань для кращої відповіді на поточне.

Окрім здатності розуміти та аналізувати, чатбот вміє ще й структурувати будь-яку

бізнес-план для грантової заявки або написати проектний звіт. Як саме це відбувається? Розглянемо детальніше.

Для початку сформулюємо запитання, наприклад: «Я переселенець із Донецької області, де я можу отримати допомогу та психологічну підтримку у Кропивницькому?» або «Знайди декілька волонтерських організацій, які допомагають переселенцям зі Сходу України у Львові». Чат обробить запит та надасть необхідну інформацію.

Допоможи знайти декілька волонтерських організацій, які надають допомогу переселенцям зі Сходу України, у місті Вінниця. Вкажи адресу або контактні дані

Ось кілька волонтерських організацій у Вінниці, які надають допомогу переселенцям зі Сходу України:

- Громадська організація "Допоможемо переселенцям"
Адреса: м. Вінниця, вул. Миколи Оводова, 3
Телефон: +380 (93) 200 18 88
Сайт: <http://www.dopomozhemopereselentsyam.org.ua/>
- Громадська організація "Народжені перемогати"
Адреса: м. Вінниця, вул. 600-річчя, 15
Телефон: +380 (96) 128 74 46
Сайт: <https://www.facebook.com/groups/835562976628274/>
- Вінницький благодійний фонд "Соціальна опіка"

текстову інформацію під запит користувача.

CHATGPT ТА ВПО

У нашому випадку ChatGPT може стати для переселенців корисним віртуальним асистентом, який готовий відповісти на питання незалежно від часу доби та місцезнаходження. Для початку штучний інтелект допоможе отримати інформацію щодо місцевих послуг, знайти роботу та житло, зняти мовні бар'єри та соціалізуватися на новому місці. А коли ви вже пройшли ці етапи, він здатний скласти

При пошуку житла штучний інтелект не лише дасть поради щодо вибору зручних та надійних платформ, де можна розглянути оголошення та поспілкуватися з власниками, а ще й попіклується про те, щоб ви не стали жертвою шахраїв: опише можливі схеми, які найчастіше використовуються аферистами, та підкаже, як варто перевіряти інформацію.

Проблема, яка зазвичай вирішується паралельно з пошуком житла, – пошук роботи. ChatGPT стає помічником і в цьому випадку, надаючи ін-

Взимку 2023 року технологічний світ знову докорінно змінився – людству були запропоновані нові безмежні можливості. Йдеться про сервіси генерації зображень і текстів від штучного інтелекту, зокрема – про іновативний чатбот GPT, який вдосконалюється у реальному часі. Разом із мільйонами людей, які наразі тестують його потенціал, ми завдалися питанням, а чи може ChatGPT стати у нагоді нашим читачам-переселенцям? І ось що з цього вийшло.

формацію щодо установ, які спеціалізуються на допомозі у працевлаштуванні. Він розповість про актуальні вакансії та стане консультантом при складанні резюме. Він навіть напише його сам, якщо отримає достатній об'єм інформації щодо ваших професійних та особистих навичок, освіти, досвіду, бажаної посади тощо. Головне – дати йому якомога більше даних для обробки, тоді якісне резюме буде готове до відправки за декілька хвилин.

Або ось мовний бар'єр – проблема, з якою стикаються українці за кордоном. ChatGPT може бути корисним у перекладі текстів, вивченні нових слів та фраз, а також у практичній мові. Крім того, чат може порадити додатки або онлайн-ресурси, які можуть допомогти у вивченні іноземної мови.

Я переселенець з Луганської області та хочу відвідати майстер-клас з малювання у місті Івано-Франківськ. Допоможи мені знайти організацію, яка влаштовує подібні івенти для переселенців. Надай їх контактні дані.

Для знаходження організації, яка проводить майстер-класи для переселенців, можна звернутися до Івано-Франківського осередку Всеукраїнського об'єднання "Союз визволення України". Вони пропонують безкоштовні культурно-мистецькі програми для переселенців, серед яких можуть бути й майстер-класи з малювання.

Контактні дані Івано-Франківського осередку Всеукраїнського об'єднання "Союз визволення України":
Адреса: м. Івано-Франківськ, вул. Грушевського, 28
Телефон: (0342) 55-09-40
Email: ifsoyuzv@gmail.com

Маєте стрес від адаптації до нового місця проживання? Звісно, бо ви втратили звичне коло спілкування і у новому оточенні відчуваєте самотність, пригніченість

та відчуженість. Але з допомогою ChatGPT процес адаптації можна зробити менш страшним та більш комфортним. Бо він знайде для вас організації, групи підтримки та інші спільноти, що допомагають переселенцям соціалізуватися та обзавестися знайомствами на новому місці.

ЯК ПОТОВАРИШУВАТИ З ВІРТУАЛЬНИМ «СЕКРЕТАРЕМ»

Щоб почати спілкування з чатом, треба зайти на сайт chat.openai.com та відкрити там акаунт. Для цього треба вказати мейл і телефон будь-якого українського оператора.

Далі важливо навчитися правильно та чітко ставити запитання. Коли бот генерує відповідь, можна використувати команди «додай це»,

«заміни це на це», «прибери зайві емоції», «зроби текст на 20% емоційнішим», «на твою думку, чого не вистачає в цьому описі?».

Тренування ChatGPT відбувається прямо під час спілкування з користувачем: чатбот буде запам'ятовувати, що вам сподобалося чи не сподобалося, і на ваші зауваження реагуватиме «роботою над помилками». Отже, чим більше українців буде користуватися ChatGPT, тим кращою має ставати генерація українських текстів загалом і ваша співпраця зі штучним інтелектом – зокрема.

Відомо, що OpenAI вже запустила платну версію ChatGPT за 20 доларів на місяць. Цікаво – чи збережеться з часом безоплатний доступ до штучного інтелекту? **СН**
Олександра СЕМЕНКО

ЦІКАВЕ



Дарія БАЛАБАЙ

ЖУРНАЛІСТИКА ДЛЯ ПІДЛІТКІВ У ГДАНЬСКУ

Закінчення. Початок на стор. 1

Окремі номери «Чайки» молоді журналісти видаватимуть спільно з польськими старшими колегами. Для фінансової підтримки газети залучатимуть кошти від благодійників та культурних інституцій.

– Вважаю, що наші діти великі герої, бо фактично наодинці, з мінімальною підтримкою, успішно адаптуються в країні з іншою мовою, культурою, традиціями.

І я дуже радію, що вони не зрікаються того, що є українцями, вони тим пишаються і постійно на тому наголошують, – зазначає редакторка.

Дарія Балабай визнає, що країни Європи (і Польща зокрема) не були готові до такої кількості нових мешканців на своїх теренах, тому фактично немає перевірених алгоритмів, які б швидко вплинули на інтеграційні процеси. Наразі всі соціальні проекти суто експериментальні, і перевірити їхню ефективність можна тільки під час реалізації – спрацює чи ні.

– Проекти спрямовані на адаптацію біженців до життя у новій країні, проте не на їхню асиміляцію. Ми українці, ми не станемо поляками, навіть якщо вивчимо польську і залишимося у Польщі. Тому маємо триматися власної культури, плекати її, розповідати світові, яка Україна талановита та чудова. Я працюю ще й над тим, щоб коли з Польщі додому повертатимуться наші співгромадяни зі Сходу України, вони були набагато краще озброєніми знаннями української мови, історії та культури. **СН**
Ірина ДІМІТРОВА

СТАТИ ФЛІПЕРОМ І ЗАРОБИТИ НА КВАРТИРУ

Вам вдалося під час перебування у зоні бойових дій зберегти частину своїх грошей, але їх поки не вистачає на покупку житла на новому місці? Переймаєтеся, що накопичення знеціняться, і при цьому не дуже волієте довіритися банку? То, може, подумайте над креативними короткостроковими інвестиціями у нерухомість, які приносять прибуток, значно вищий за депозити, ОВДП чи ризиковані стартапи? Змусити свої фінанси працювати та швидко поповнюватися можна за допомогою фліпінгу – інвестиційної стратегії, яка стає все більш популярною у світі.

Цей бізнес з перепродажу занедбаної нерухомості після її реновації підходить мобільним людям, які мають аналітичні здібності та не обмежують себе запобіжниками у вигляді зарплати.

ФОРМУЛА УСПІХУ

Фліпінг (від англ. *to flip* – «перевертати») як явище виник під час світової кризи 2008 року, коли ріелтори були змушені боротися за кожного клієнта, аби вижити. Ті, хто пропонували нестандартні рішення, опинилися зрештою на голові вищими за конкурентів. Згодом фліпінг почав розвиватися вже як окремий напрямок у сфері нерухомості, ним системно займаються як агенції, так і окремі приватні гравці. Зокрема, у колісці фліпінгу – США – мільйони людей вдень працюють на основній роботі, а ввечері шукають по усіх усюдах потенційно ліквідні квартири. Конкуренція дуже висока, адже успішний фліп може принести понад 30% прибутку.

Бізнес-план доволі простий і дійсно працює навіть при обмежених фінансах:

- 1) обираєте «вбиту» захаращену квартиру, до якої страшно зайти, проте розташована вона у престижному районі, поруч з історичними пам'ятками, школами, парками, ТЦ тощо;
- 2) збиваєте ціну нижче ринкової і купуєте;
- 3) наймаєте ремонтників, аби квартира отримала товарний вигляд;
- 4) виставляєте об'єкт на продаж за максимальною ринковою ціною;

5) сплачуєте податки і розподіляєте прибуток;

6) за бажанням – вкладаєте капітал у придбання наступного об'єкту.

Фліпінг не передбачає капітальної реставрації нерухомості, тож, якщо постаратися, весь цикл можна укласти у лічені тижні. Якщо ваш стартовий капітал невеликий, фліп можна повернути у складчину з родичами чи друзями – у цьому випадку ще й мінімізуються фінансові ризики кожного з учасників інвестиційного пулу.

Для початку краще інвестувати у покупку запущеної однокімнатної квартири і поступово нарощувати обороти. Масштабування цього бізнесу потребуватиме більших зусиль, але призведе до якісно нового рівня заробітку.

Зазвичай реновація нерухомості відбувається у стилі «Заходь Та Живи» – пропонується повністю готове до експлуатації житло з новою сантехнікою, розетками під велику побутову техніку тощо. Пріоритет надається мінімалістичному дизайну в світлих тонах, бо саме таке приміщення покупцеві простіше адаптувати під свій смак. Наостанок фліпери створюють «хоумстейджинг»: завозять меблі, наповнюють інтер'єр заатишком, якщо ж йдеться про будинок – висаджують газон, аби підважити емоційну складову у процесі прийняття рішення покупцем.

Якісна фотосесія, грамотна ре-

клама, правильно проведені переговори з покупцем – і ви продаєте квартиру всього за 2-4 місяці.

У США на операції за системою фліпінгу припадає в останні роки більше 6% усіх продажів на ринку нерухомості. Це багато, враховуючи варіативність інвестиційних можливостей у цій країні.

Щодо України, то до початку повномасштабного вторгнення ролі фліпінгу був одним із найпопулярніших видів інвестування у Києві. Але рік тому кияни перестали купувати квартири з метою заробітку на перепродажі або оренді. Експерти вважають, що про вигоду від цього бізнесу у столиці можна буде згадати лише після перемоги України у війні. Натомість у Львові на тлі високого попиту на житло цей напрямок, навпаки, почав стрімко зростати. Низка ріелторських та девелоперських компаній вже пропонує залучення до таких операцій дрібних соінвесторів, тобто звичайних людей, які тримають гроші у «банці».

ПЛЮСИ, МІНУСИ, ПІДВОДНІ КАМЕНІ

В принципі, в усіх західних регіонах України склалася наразі доволі сприятлива перспектива для фліп-заробітку. На ринку операцій із нерухомістю існують цілком



«ПРАВИЛО 70%» ДЛЯ ФЛІПЕРІВ

Як початківцям визначитися з максимальною ціною, яку вони зможуть сплатити за придбання інвестиційної нерухомості? Згідно з правилом, не слід вкладатися у більш ніж 70% від потенційної вартості об'єкта. Таким чином, після усіх перетворень, витрат на рекламу об'єкта та сплати податків можна розраховувати на 30% віддачі від сумарних інвестицій.

У «Правилі 70%» в англійськомовних країнах вживається показник ARV (*After Repair Value*) – українською «Вартість Після Ремонту» (ВПР). А власне формула розраховується так:

$$\text{Максимальна ціна пропозиції для інвестицій} = \text{ВПР} \times 70\% - \text{вартість ремонту}$$

Припустимо, ВПР власності складає 60 000 євро, а передбачувані витрати на ремонт становитимуть 10 000 євро. Використовуємо формулу: $(60\,000 \times 70\%) - 10\,000 = 42\,000 - 10\,000 = 32\,000$. Таким чином, максимальна вартість придбання нерухомості не має перевищувати 32 000 євро, якщо фліпер хоче отримати чистий прибуток 30%.

Втім, успішними можна вважати всі угоди з прибутковістю понад 20%, оскільки це значно перевищує прибуток від, наприклад, оренди нерухомості.

зрозумілі правила гри, тож інвестори заздалегідь можуть розрахувати податкові виплати. До того ж, на відміну від спекулятивного перепродажу нерухомості, цей бізнес наше суспільство сприймає цілком позитивно.

Найбільш високий заробіток можна отримати, коли йдеться про:

- ◆ недооцінений актив (будь-які об'єкти у будь-якому стані,

розташовані у місцях, що незабаром будуть розбудовуватися);

- ◆ заставні об'єкти, які потрапляють у власність банків та різко падають у ціні;
- ◆ терміновий продаж (власники готуються до переїзду);
- ◆ спадкові об'єкти (спадкоємці зазвичай не хочуть вкладатися у ремонт, який візуально здається складним та витратним);
- ◆ занедбаний комерційний об'єкт (за умови вдалої локації ви продаєте після ремонту не просто нерухомість, а інвестиційно привабливий об'єкт зі швидкою окупністю).

Втім, попри те, що виглядає все ніби просто, процес отримання прибутку від надання нерухомості додаткової вартості містить багато ризиків. Він вимагає від інвестора, окрім вміння орієнтуватися на ринку, ще й холодного розрахунку, витримки ба навіть певного таланту.

Прорахувати можна на будь-якому етапі реалізації проекту. **Ось лише кілька ризиків, пов'язаних із фліпінгом:**

- ◆ Ви можете надмірно поліпшити нерухомість. Якщо ви перестараетесь і витратите на ремонт надто багато, ваш прибуток буде значною мірою зменшений.

- ◆ Ринок житла може раптом змінитися через війну (вона ж ще не закінчилася), карантини, обвал курс валют тощо. Якщо станеться форс-мажор, вам буде складно швидко продати «оновлену» нерухомість за хорошою ціною, і весь цей час доведеться нести збитки на її утримання.

- ◆ Ремонтники можуть порушити будівельні норми, і це коштуватиме вам часу і грошей на виправлення.

- ◆ Ви ризикуєте зіткнутися з непередбачуваними юридичними проблемами (у квартирі, яку ви намітили придбати і вже закупили все для ремонту, виявилася прописаною дитина, якої наразі немає у країні, власники не розповіли вам про величезні борги тощо).

Аби мінімізувати ці ризики, доведеться попрацювати. Деякі можна навіть перетворити на переваги (наприклад, грамотний юрист не просто допоможе розв'язати проблеми з паперами власників, а й дозволить вам працювати у вузькій ніші саме таких «проблемних» квартир). Деякі ризики нівелюються з досвідом, коли ви напрацюєте сталі зв'язки з майстрами-підрядниками, знижки на будматеріали, палітру типових проектів ремонту, стратегічне бачення просування реклами тощо. **CN**



Олена ЮДИНА, ріелторка (Авдіївка – Краків):

– Самотужки інвестувати у нерухомість у Польщі доволі складно. Є багато нюансів, пов'язаних з юридичними аспектами. Наприклад, купити квартиру в історичному будинку можна тільки з дозволу міністерства, а це може затягнутися на місяці і обернутися додатковими фінансовими витратами, до яких фліпер-початківець навряд чи готовий. Тому коли ми отримуємо запити щодо інвестування у нерухомість, то скеровуємо до фліперської компанії, з якою давно працюємо. Вона на ринку з 2013 року, має в активі велику кількість проектів різної складності.

Потенційними інвесторами зазвичай хочуть стати люди, які не в змозі поки що купити собі квартиру у Кракові (від 75 000 доларів), але мають певні накопичення. Якщо йдеться про суму від 12 000 доларів (це 50 000 zł), то для фліперів це непогана можливість залучення капіталу, а для приватних інвесторів – помножити свої гроші.

Угода фліперської компанії з інвесторами укладається офіційно, через нотаріуса. Гроші на рахунок позичальника також офіційно проводяться через банк. Щодо сплати прибутку від інвестицій пропонуються два варіанти: або він розбивається на щомісячні виплати, або вже наприкінці дії угоди ви отримуєте позичену суму та відсотки по ній за весь період.

Податкову декларацію за вас подає позичальник (це позбавляє вас від витрат на бухгалтера). Нотаріальні витрати також покриває він. Таким чином, людина, незнайома з ринком нерухомості, ремонтами, маркетингом, залишається вільною від цих зайвих для неї знань і отримує від свого капіталу чистий прибуток з мінімальними ризиками.



ТРАВМОВАНІ

Як війна впливає на психічне здоров'я українців

Кіра втратила матір, ще коли була маленькою. Звичка жити вдвох із батьком. Він був відомим спортсменом, але головне – чудовим татком, Кіра дуже його любила. Виїхати з міста до блокади Маріуполя вони не встигли – отже, ховалися у підвалі. Батько загинув у середині березня, коли ракета прилетіла у будинок і частина підвалу обвалилася. Дитина сиділа поруч, поки у підвал не спустилися росіяни і не вивезли дівчинку до Донецька – у жакливному стані. На лікарняному ліжку вона, розгойдуючись, весь час повторювала одне: «Хочу до-

сестра померлої матері. Але це молода дівчина, і вона ще не збиралася ставати мамою, була не готовою до цього, бо сама потребувала психологічної допомоги. В один момент із безтурботної дівчини перетворилася на жінку, на яку доля поклала відповідальність за двох дітей, – не кожна людина здатна з таким впоратися...

ДОПОМОГТИ І НЕ ЗБОЖЕВОЛІТИ САМІЙ

Організація, в якій працює Марта Чумало, з початку повномасштабного вторгнення відкрила сім притулків для жінок, які постраждали від

Вона стверджує, що зараз практично неможливо госпіталізувати людину із психічним розладом. Всі психіатричні лікарні заповнені, лікарі – перенавантажені. А тим часом кількість людей, психіка яких не витримала страхів війни, зростає щодня.

– Зараз у нашому київському притулку перебуває жінка з двома дітьми. Її чоловік – герой, воює з 2014 року, на передовій отримав психічні розлади. Коли він вперше повернувся з війни і в родині почалися проблеми, жінка звернулася до фахівців, чоловік поклали до лікарні, він пройшов курс реабілітації і це допомогло. Коли ж сталося вторгнення, його знову мобілізували, за останній рік чоловік декілька разів був контужений. Зараз повернувся додому і у нього почалися галюцинації – став кидатися із ножом на жінку та дітей, бо бачив у них ворогів. Проте цього разу його ніхто не госпіталізував. А коли жінка стала викликати поліцію, аби захистити себе та дітей, поліцейські її заспокоювали: «Ви – дружина героя. Ваш обов'язок – допомогти чоловікові». Але ж як тут допомогти, якщо йому потрібна фахова медична допомога? – наводить Марта ще один приклад, коли держава не впоралась зі своїми обов'язками.

ЧУЖИЙ СЕРЕД СВОЇХ

А є ще й проблеми, з якими держава точно не допоможе. Майже кожна родина має історії, коли через політичні розбіжності батьки не спілкуються з дітьми, брати з сестрами, а чоловіки – з дружинами.

Владислава все життя прожила в Луганську. Інколи виїжджала на підробітки до Польщі, але завжди поверталась додому. Історія її кохання дуже схожа на кіношну. Хоч сценарій пиши.

– Ми з другим чоловіком разом із 1997 року. Перший, батько мого сина, залишився по іншу лінію розмежування. На жаль, ми не спілкуємось зовсім, син батька не бачить. А з другим чоловіком познайомилися випадково, у ліфті. Зустрілись очима – і все, я пропала. Як-то кажуть, доля. Десь за півроку зустрілись знов. Працювали разом, так і закрутилося.

Жили спокійним життям, мали маленький бізнес – невеличкі кіоски по ринках, гроші були. Планували 2013 року ремонт зробити, поїхати у відпустку до Криму. Ми кожного літа сідали в машину та їхали... Гарно жили. Але все скінчилося у 2014-му. Я – затята волонтерка, патріотка, наближую перемогу України як можу. Він – не вимикає російських каналів, вірить у величчю росії і дико дратується моєю позицією. Попри це ми досі разом. Кожен розуміє, що не потрібен один одному, але і сенсу оформлювати розлучення немає. Що це змінить? Тільки проблем додасть. Живе він у моїй квартирі. Якщо б я в його – то пішла би світ за очі. А так – я вдова, виганяти його на вулицю жалко. Ось так і живемо – двоє чужих людей в одній квартирі.

✓ На 2023 рік Держбюджет виділить 540 млн грн на виконання програм Міністерства у справах ветеранів із психологічної реабілітації військових. Ця сума вдвічі більша, ніж у попередньому році.

✓ 3 серпня 2022 року під реабілітацію ветеранів за контрактом понад 40 закладів охорони здоров'я.

✓ Мінветеранів також розпочало роботу над проектом «Перехід», який передбачає підтримку військовослужбовців у процесі повернення до цивільного життя. Запуск програми має відбутися до першої демобілізації.



СТАТИСТИКА РОЗЛУЧЕНЬ НЕ ВІДОБРАЖАЄ СИТУАЦІЮ

За даними Мінюсту, минулого року в Україні кількість розлучень скоротилася на 40%. По Донецькій області цей показник ще вищий –

з 2014 року війна, розпочата росією в Україні, вбиває людей як не фізично, то психічно. «Тисячі українців опиняються в умовах, витримати які вони психологічно не готові, – розповідає заступниця голови центру «Жіночі перспективи», правозахисниця Марта Чумало. – І ми зараз навіть приблизно не уявляємо масштаби цієї проблеми».

всього 233 розлучення на рік. Менше лише на Луганщині – 61 розлучення.

– Не зважайте на ці дані, – переконує Марта Чумало. – Люди відкладають розв'язання таких проблем на потім. Особливо це стосується мешканців окупованих територій. Розлучись зараз – і що робити зі спільною власністю? Як доводити свої права?

Ще одна причина зниження кількості розлучень – еміграція. Причому багато жінок тікали на захід не лише від війни, а й від домашнього насильства.

– Ми проводили дослідження у Львові. Багато жінок, які виїхали, казали, що тільки зараз почали дихати на повні груди і ходити по вулицях, не озираючись від страху.

Більшість справ щодо домашнього насильства в українських судах зараз призупинені. Адже потерпілі виїхали за кордон, а чоловіки, які коїли насильство над своїми родинами, воюють на фронті. Тобто проблема тимчасово втратила гостроту, але з нею все одно доведеться зіткнутися. Бо після демобілізації до травмованих війною родин будуть повертатися люди, травмовані безпосередньо на війні.

На думку експертки, ми маємо виклики, масштаби яких поки що не розуміємо.

– Держава, звісно, готується. Але ніхто не знає, скільки саме буде людей із розладами психіки та скільки нам треба підготувати фахівців – психіатрів, психоаналітиків – для надання необхідної допомоги всім, хто її потребуватиме. **CN**

Ганна САВЧЕНКО

Анна ВІТУСЕВИЧ, психологиня, травмотерапевтка (Горлівка – Київ):

– Під час війни концентрація травматичних подій може звести з глузду навіть найсильнішу, найрозумнішу і стійку людину.

Немає травми, яка б не впливала на тіло. Психічна травма теж залишає свої відбитки. Організм дає реакцію, яка може супроводжуватись різними фізіологічними симптомами: запамороченням, нудотою, тремтінням тощо. У той самий час може змінюватися і наша поведінка. Стрес може вплинути так, що здаватиметься, ніби думки та емоції живуть власним життям. А якщо ти сам себе не розумієш, то й інші ніколи не зможуть – тож світ водночас стає ще більш небезпечним, ворожим.

Як нам з цим усім впоратися? Тут важливо знати про резиліентність. Резиліентність – це здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи, відновлюючи та плекаючи своє психічне здоров'я. Також це про зростання, про здатність ставати сильнішими. Ми можемо підтримувати свою резиліентність через допомогу близьких, відпочинок, фізичні вправи, медитацію. Але інколи на це геть немає ресурсу...

Якщо ви не можете впоратися зі своїми травмами самостійно – не зволікайте і не бійтеся йти до фахівців. Сьогодні в Україні вже є досвідчені психологи, які здатні пройти з вами шлях до відновлення та зростання. Звертайтеся і вам допоможуть!

дому, хочу додому, хочу додому...». Дідусь декілька місяців добивався від росії, аби та повернула вкрадену дитину...

Або схожа історія. Чоловік сам ростив двох діточок, задовго до війни поховавши дружину. Коли прийшли окупанти і місто опинилося без води, електрики, зв'язку, батьку доводилося залишати дітей, аби принести їжі та води. Одного разу він пішов по воду – і не повернувся. Дітей розшукала і забрала рідна

війни. Всі вони наразі переповнені. Держава не готова вирішувати цю проблему.

– Нещодавно мені зателефонував поліцейський: допоможіть знайти прихисток для жінки. Вона мати чотирьох дітей. Її чоловік вирішив, що вони – колаборанти, облив бензином і намагався підпалити. «Мені нема куди їх везти», – каже поліцейський. А у нас всі притулки – забиті. Така проблема, такий виклик! – розповідає експертка.

ІСТОРИЧНЕ

БАХМУТСЬКА ІСТОРІЯ РОДИНИ МАЛЕВИЧА

Культурна дипломатія України поступово повертає привласнені ро сією імені – один за одним знамениті музеї світу визнають українцями знаменитих художників: Казимира Малевича, Архипа Куїнджі, Івана Айвазовського, Іллю Репіна. Так, нещодавно Стедлек-музей Амстердама, що має найбільшу колекцію робіт Малевича поза межами пострадянського простору, змінив інформацію в описах картин митця. Раніше його позиціонували як російського художника, наразі зазначається, що він «народився в Україні від батьків польського походження». Нам же цікаво, як сім'я Малевича пов'язана з Донеччиною (Бахмут і Святогірськ) та Луганщиною (станція Переїзна, зараз частина Лисичанська).



вала Казимира до дітей, хоча і не ображала їх. Сам Малевич любив бувати з дітьми – своїми та чужими, а до Галі ставився особливо лагідно: розчісував кіски, пришивав гудзики, малював, тримаючи її на колінах. Мачуха нічого не могла з собою вдіяти – і ревнувала. Тож Толя та Галя були раді приїзду матері. Казимира спалила їхній старенький одяг, купила все нове і вирушила до Бахмуту.

Тут вони зажили втрьох. Діти вступили до гімназії,

помер Толя. Кілька днів десятирічна Галя залишалася у холодному будинку наодинці з тілом брата та матір'ю, яка теж захворіла і лежала у нестямі. Якось дівчинка вискочила надвір і, ридючи, кинулася тікати. Люди її побачили, зчинили галас, запросили лікарів. З похороном допомогла єврейська громада (вона допомагала не лише євреям), а ховали Толю однокласники-гімназисти. Коли згодом захворіла на тиф і Галя, Казимира Іванівна, яка вже одужала, насилу її виходила.

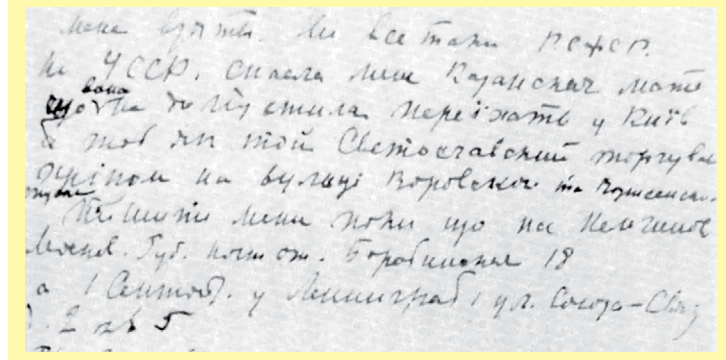
Під час громадянської війни Казимира завідувала фельдшерським пунктом станції Переїзна на Луганщині. Лікар приїжджав туди нечасто, то їй доводилося перев'язувати поранених, витягувати кулі, навіть робити операції.

Галя вступила до комсомолу, і 1920 року комсомол відравив її до Москви, де можна було справити новий одяг. Тоді дівчина знову побачила

ПИСАВ ПРО СЕБЕ «УКРАЇНЕЦЬ»

Народжений у Києві, Казимир Малевич саме в Україні дорослішав та формувався як митець. Усе життя він усіяко підкреслював, що його художнє бачення світу сформувало українське село.

Малевич захоплювався українським фольклором, листувався з друзями українською, а в зрілі роки, заповнюючи анкети, у графі «національність» завжди вказував «українець». Коли 1930 року його звинуватили у шпіонажі, він навіть під тортурами ОГПУ не зрікся свого українства. Важливо, що Малевич – єдиний український живописець, в творчості якого знайшов відображення Голодомор.



мати працювала і сумувала за колишнім чоловіком, вони переписувалися.

1915 року в Бахмуті спалахнула епідемія черевного тифу. Першим захворів і невдовзі

батька – заявилася до нього у червоній сукні у білий горох, із голеною після ще одного тифу головою та пасмами волосся, пришитими до шапки. У хаті було холодно й голодно, Софія чекала на дитину, ночами працювала – друкувала на машинці. Казимир Северинович реготав: «Полюбуйтеся на мою комсомолію!». Втім, у ЦК комсомолу Галю дійсно вдягли та видали продукти, які вона одразу відвезла до батьківської родини...

Казимира Іванівна жила вже у Таганрозі, коли прийшли нацисти. Вона влаштувалася працювати до концтабору, звідки, ризикуючи життям, вивозила полонених під виглядом трупів із тифозного бараку. Невдовзі заразилися і померла.

Старша дочка Малевича – Галина Казимирівна – після війни ще деякий час жила на Донеччині у Святогірську. Все життя вона викладала музику, на старість працювала бібліотекаркою. Була різнобічно обдарованою людиною: чудово грала на гітарі, в'язала та вишивала, завжди пам'ятала батька та цінувала його твори. **СН**

Оксана СТЕЛЬМАХ

ЮРИДИЧНЕ

ОТРИМАТИ ID-ПАСПОРТ

Що змінилося у процедурі оформлення документа



Катерина виїхала з Костянтинівки, де так і не дочекалася отримання замовленої ID-картки. Фронт насувався, і було не до того. Тепер дівчина переймається – чи має вона на новому місці подавати документи заново? Ми підготували детальну інструкцію, де і як паспорт громадянина України можуть отримати переселенці зі Сходу.

ЯК ОТРИМАТИ ПАСПОРТ, ЯКИЙ БУВ ОФОРМЛЕНИЙ НА ТЕРИТОРІЇ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ?

Куди звертатися, залежить від того, де саме людина оформлювала паспорт – чи то у територіальному органі Державної міграційної служби (ДМС) України, чи у центрі обслуговування «Паспортний сервіс ДП «Документ»», чи у центрі надання адміністративних послуг (ЦНАПі).

Якщо, наприклад, документи для оформлення ID-картки подавалися до територіального підрозділу ДМС, який через російську агресію не працює, завершити оформлення паспорта або отримати вже готовий можна у будь-якому іншому підрозділі ДМС.

До обраного підрозділу необхідно звернутися із письмовою заявою, в якій зазначити:

- ◆ свої дані: ім'я, прізвище, по батькові, дату народження, місце проживання, контактний номер телефону;
- ◆ назву територіального органу/підрозділу ДМС/ ЦНАПу/ ДП «Документ»;
- ◆ обставини, через які виникла необхідність переключити заяву-анкету для завершення оформлення паспорта або здійснити видачу вже виготовленого паспорта в іншому територіальному підрозділі.

ЯК ОФОРМИТИ ПАСПОРТ ГРОМАДЯНАМ ІЗ ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНОЇ ТЕРИТОРІЇ?

Повнолітні українці, які проживали на тимчасово окупованій території і не оформляли паспорт громадянина України, мають можливість зробити це на підконтрольній уряду України території у територіальному підрозділі ДМС.

До пакету документів для власне оформлення паспорта необхідно буде додати будь-які наявні документи зі світлинами, а за їхньої відсутності – письмову заяву з інформацією про місце проживання, навчання, роботи, а також відомості про свідків, яких можна залучити до проведення процедури встановлення особи.

У разі, якщо поданої інформації недостатньо для оформлення заявникові паспорта громадянина України, підрозділ ДМС проводить процедуру встановлення особи з опитуванням членів родини або близьких заявника.

Важливо! У разі неможливості особистої присутності свідків, ідентифікацію можна зробити за допомогою відеозв'язку, у режимі відеоконференцз'язку через Skype або WebEx.

ЯК ОФОРМИТИ ID-КАРТУ ЗА КОРДОНОМ?

Внутрішній паспорт громадянина України у вигляді ID-карти наразі можна оформити лише у Польщі, у паспортному центрі ДП «Документ». Такі центри відкриті у чотирьох містах – у Варшаві, Кракові, Гданську та Вроцлаві.

В інших країнах зробити внутрішні українські паспорти поки неможливо, оскільки дипломатичні представництва України не мають відповідних повноважень. Посольства приймають документи лише для оформлення закордонних паспортів.

Важливо! ID-картка, термін дії якої закінчився за 30 днів до 24.02.2022 або вже після початку повномасштабного вторгнення РФ в Україну, та паспорт громадянина України у формі книжечки, до якої не вклеєна світлина людини у разі досягнення нею 25-ти чи 45-тирічного віку на час дії воєнного стану, вважаються дійсними. Тобто посвідчують особу та підтверджують громадянство України. Ці документи підлягають обміну вже після завершення воєнного стану.

P.S. Наразі урядовці розробили законопроект, де пропонують реєструвати підлітків за місцем фактичного проживання батьків чи їхніх офіційних представників. Ініціатива полягає у тому, щоб при отриманні паспорта не залишати дітей переселенців без реєстрації, як є зараз. Адже так вони не можуть отримати довідку ВПО та відповідно – допомогу від держави, інші адміністративні та публічні послуги. Втім, за законопроект ще мають проголосувати парламентарі. **СН**



ЧИТОМЕ



Маю звичку завжди спілкуватися з попутниками, якщо вирушаю у дорогу сама. Не стала винятком і моя подорож Європою цього року.

ПОДОРОЖНІ НОТАТКИ Київ – Варшава – Нюрнберг і назад

Потягом з Києва до Варшави поряд зі мною їде професор медицини. Наше купе розраховане на трьох – це старі польські вагони, але професор купив два квитки, тож ми комфортно спілкуємося удвох. Зараз у лікарні, де працює Олександр Олексійович, багато поранених бійців із Бахмута. Каже, дехто вже без руки чи ноги, така ціна нашої свободи. Щодня у пана Олександра по 12 операцій. Аби якось відволіктися від того, що бачить та переживає, він зібрався у відпустку до доньки у Францію. Говоримо про війну, про колаборантів, про схід. Переконали, що ми переможемо, без варіантів.

Не про перемогу, а про мир мріє заробітчаника Тетяна з Донецька, яка вже три доби перебуває у дорозі. Вона опиняється поруч в автобусі з Варшави до Венеції. Розповідає, що її матері за 70, вона не хоче і не може виїжджати з Донецька, живе у приватному будинку, шкода його залишати. Син Тетяни теж в окупованому місті, працює онлайн в ІТ-компанії, гроші платять, сенсу виїжджати він теж не бачить. Дорогою Тетяна домовляється про зустріч: її беруть на роботу до готелю, прибиральницею. Сподівається на спокійний заробіток, бо попередня робота, де вона доглядала стареньку італійку, була нервовою та психологічно дуже виснажливою. Тетяна чекає миру і дуже співчуває українцям, що вони стали жертвами пропаганди.

Дорогою до Варшави – пересадка, десь годину я чекаю на автостанції наступного автобусу. Поряд літня жінка, яка з Харкова має дістатися Мюнхена, спілкується зі своєю попутницею з Білорусі (так розумію, що вона планує залишити той мордор, і наразі їде до подруги розвідати обстановку). Харків'янка обурюється, що її десятирічну онуку не випустять з Німеччини ще кілька років, бо там правила, як у концтаборі, що донька найняла дорогого адвоката, але її змушують підписувати

документи німецькою, якої вона не розуміє. Надворі ніч, мені холодно, я не хочу вникати у цей мутний монолог, тож відходжу подалі.

На вокзалі у Варшаві в очікуванні потяга до Києва до мене підсаджується Мирослава. Вона ІТ-шниця, вже рік живе та працює у Брюсселі. У Києві її родина мала невеликий бізнес – друкували на футболки авторські принти, усе було добре, доки 24 лютого у невеликий цех не прилетіли уламки російських ракет. Мирослава розповідає,

що у компанії, де вона зараз працює, є 30-річний бельгієць, який 24 лютого забився у ліжко і так пролежав два тижні – готувався помирати. Казав, що боявся, що росіяни за три дні захоплять Київ, а потім дійдуть до Бельгії. На її запитання, чи не спало йому на думку якось боротися чи бодай подбати про порятунок власного життя, знизував плечима. Мирослава каже, що бельгійці дивуються нам і зізнаються, що здалися би цапам на другий день. Ми ж бореми, і вони не розуміють, де ми беремо ті сили. А ще бельгійці нас трохи бояться, бо креативні українці можуть скласти їм конкуренцію у будь-якій сфері.

У купе потягу Варшава – Нюрнберг нас троє. Ігор – волонтер та місцевий депутат із Чернігова. Був на сніданку із Байденом та американськими конгресменами, а тепер везе додому на деокуповану Чернігівщину гуманітарну допомогу від німців – 6000 заморожених піц. У дорозі багато розповідає, як у лютому 2022 року люди на Чернігівщині гуртувалися, хоч і не мали зброї,

як одна місцева бабуся спалила танк окупантам, поки ті їли в її хаті борщ. Я вкотре переконуюся, що ми неймовірно.

Про нашу неймовірність та боротьбу багато чула британка Франциска, яка їде з Лондона до Києва працювати в гуманітарній місії на деокупованих територіях. Вона любить наш борщ, Київ та вчить українську мову.

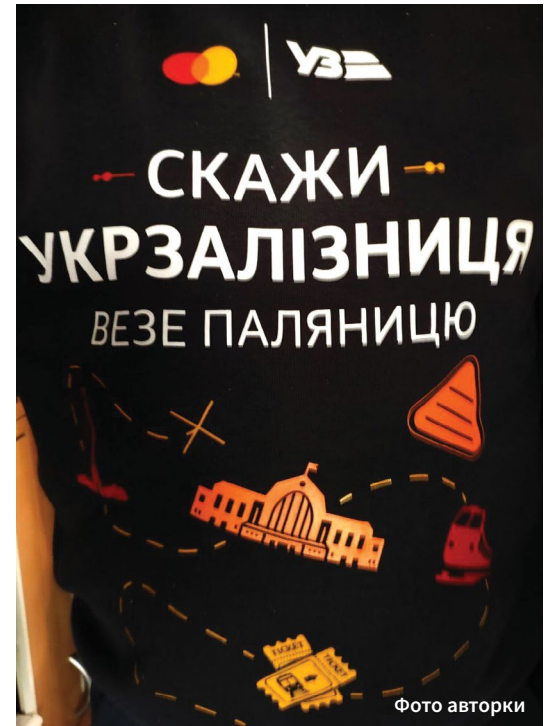


Фото авторки

Зранку я розглядаю светр провідника, на ньому промовистий принт «Скажи: Укрзалізниця везе паляницю». Розповідаю Францисці про цей наш мем. Сміємося... У вікно потягу спостерігаю, як настає новий день боротьби за життя у вільній Україні. **СН**

Наталка ДОНЕЦЬКА

СМАЧНЕ



Українці Сходу, які вимушено перебувають у різних кутках країни та за кордоном, знайомляться з культурою нових для себе місць також і через кухню. Оригінальні автентичні страви, про які раніше ми могли взагалі не знати, відкривають нам особливості місцевої ментальності та збагачують можливості для адаптації.

БАНОШ

Душа закарпатської кухні

Пропонуємо для початку покуштувати на смак Закарпаття. Королем закарпатських страв вважають банош – ароматну кашу із кукурудзяного борошна, яку варять на основі домашньої сметани. Рецепт баношу має безліч ва-

ріацій, а його приготування оповите різноманітними повір'ями і таємницями.

ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ кукурудзяна крупа – 180 г;
- ◆ сметана 15% – 500 мл;
- ◆ вершки 20% – 500 мл;

- ◆ бринза – 100 г;
- ◆ сало свіже – 300 г;
- ◆ сіль, перець – за смаком.

ЯК ГОТУВАТИ:

- 1 У невеличку каструлю вливаємо сметану та вершки. Перемішуємо вінчиком і ставимо на середній вогонь.
- 2 Додаємо до смаку сіль і перець та повільно, постійно помішуючи вінчиком, всипаємо кукурудзяну крупу. Тримаємо на вогні 5-7 хвилин.
- 3 Вимикаємо вогонь, накриваємо каструлю кришкою ще на 5 хвилин.
- 4 Сало ріжемо дрібними кубиками. На розігрітій сухій пателі обсмажуємо його до золотавого кольору.
- 5 Банош викладаємо у тарілку, зверху додаємо шкварки та посипаємо шматочками заздалегідь подрібненої бринзи.
- 6 Страву негайно подаємо до столу гарячою. **СН**

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН
НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



IBAN UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»
Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим