

2 СКІЛЬКИ КОШТУЄ ВІЙНА
Чи допоможе рятівне коло від МВФ вийти з зони економічної турбулентності?

3 КОМПЕНСАЦІЯ ЗА ЗРУЙНОВАНЕ ВІЙНОЮ ЖИТЛО:
п'ять питань про наболіле

5 ПРО КВІТКУ-ПЕРЕСЕЛЕНКУ,
або Як вижити, тримаючись на одному корінці

6 НЕОПАЛИМИ
Де українці можуть безплатно позбутися шрамів війни

7 ЖИТИ ТУТ І ЗАРАЗ
Чому важлива системна психологічна терапія

СХІД NOW

№02
КВІТЕНЬ 2023

БЕРЕГІННЯ
МАРИУПОЛЬСЬКА
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

В ОЧІКУВАННІ ТИШІ

Виявляється, проблеми з оселями на Сході мають не тільки люди, а й птахи, яких природа змушує сюди повертатися. Наприклад, лелеки. Тільки вони потребують даху не над головою, а під ногами. Але через рух важкої техніки, вибухи та пожежі у нашому регіоні стає все менше місць, придатних для гніздування. А коли птахи вже якось облаштувалися і вивели потомство, то вони не мають змоги полишити місце свого перебування, навіть якщо обстріли стають реальною загрозою їхньому життю – бо надто прив'язані до гнізда і пташенят.

Орнітологи спостерігають, що від сильних вибухів птахи стресують і починають дуже голосно співати. Так, спів птахів – це не романтика, а емоційний прояв пташиної тривоги. Той випадок, коли тиша – природний маркер Перемоги...

Допомогти лелекам можна створенням штучних гніздових платформ. Допомогти людям складніше. У режимі самопідтримки нам з вами багато чому ще доведеться вчитися, багато помилятися, оступатися і клацати дзьобом, як оті лелеки. Але ж ми і це переможемо, бо інших варіантів просто не існує.

Раді знову бути з вами на зв'язку, дорогі читачі!

Нагадуємо, що газета «Схід now» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу і завдяки підтримці платників податків Німеччини двічі на місяць ми зустрічатимемося з вами у наших переселенських справах. Чекаємо ваших відгуків та пропозицій щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com.

Разом ми зможемо більше! **CN**



ЦІКАВЕ

БІБЛІОТЕКА ЗІ СТАРОБІЛЬСЬКА МАНДРУЄ УКРАЇНОЮ

Працівники Луганської обласної наукової бібліотеки називають свій заклад «Першою мандрівною бібліотекою України». За дев'ять років війни вони вже вдруге змушені працювати в евакуації. 2014 року частина луганського колективу відновила роботу у Старобільську. Та після лютого 2022-го бібліотекарі роз'їхалися всією Україною, а в окупації залишилось понад 12 800 книжок.

Читачі бібліотеки теж розпорошені країною, проте час від часу виходять на зв'язок – пишуть, що хочуть повернути книжки, які брали читати.

Під час виїзду з окупованого Старобільська бібліотекарі змогли взяти з собою лише техніку для дистанційної роботи та уставні документи з печатками. Книжки залишилися на поталу окупантам. Частина ті знищили у котельнях шкіл, решту розікрали «колеги»-коллаборанти. Анастасія розповідає, що місце, де бібліотекарі заздалегідь заховали колекції великоформатних книжок з історії та культури України, розшифрували, їхня доля невідома.

– Зараз ми практично не маємо книжкового фонду. Він складається буквально з 20-30 книг. Та в Черкасах у нас з'явився друг – амери-

маційно підтримує заклад-переселенець в його мандрах.

Власне, «мандрівний» формат роботи бібліотеки можна використати по всій Україні, каже Анастасія Літашова. Адже війною зруйновано багато книгозбірень, їхня відбудова потребує багато коштів.

– Бібліотеки не обов'язково мають бути у кожному селі. Має бути створена мережа послуг, які вони надають, і «бібліобусами» розвозять ці послуги до віддалених населених пунктів. І має бути бібліотекар, який може охопити цю мережу. Головне, знати влодобання та потреби клієнтів, яких він обслуговує.

«Клієнти» з вуст бібліотекарки – слово незвичне. Зазвичай кажуть «відвідувачі». Проте новий формат потребує нового ставлення до звичних начебто процесів. І бібліотекар може виконувати багато нових для себе функцій, окрім видачі книжок. Наприклад, вчитися у медійній школі створенню контенту, аби робити бібліотеки сучаснішими.

– Наша бібліотека показала, що ми можемо працювати у будь-яких умовах, і нас так просто не вбити. Це, може, пафосно звучить, але всі випробовування – на краще. І ми відчуваємо, що роботу, яку у великих обласних закладах виконують 100 людей, можуть зробити 15, і не менш якісно. Через це ситуація і погляд на роботу бібліотек змінюються, – вважає Анастасія.

Досвід останнього року, переконана вона, дозволить їхній команді швидко та якісно організувати роботу книгозбірень після повернення на звільнену Луганщину після Перемоги. **CN**

Ірина РЯСНА

НОВИННЕ



ДО 35 ТИСЯЧ НА ВЛАСНИЙ БІЗНЕС: СТАРТУВАВ ГРАНТОВИЙ КОНКУРС ДЛЯ СІМЕЙНИХ ТА ЖІНОЧИХ ПІДПРИЄМСТВ

Малим, середнім сімейним і жіночим підприємствам, які хочуть відновити свою діяльність та/або розвинути нові напрямки бізнесу, пропонують фінансову підтримку. Бюджет грантової заявки становить від 10 до 35 тисяч доларів США.

У межах програми не розглядатимуть грантові заявки від бізнесів, основна діяльність яких передбачає перепродаж товарів і послуг. Підтримка стосується лише виробників товарів і надавачів послуг. В рамках цієї програми не фінансується також розробка нових сайтів, платформ, ERP-систем.

У результаті грантової діяльності на підприємстві мають створити та зберегти робочі місця, залучити інвестиції, знайти нових клієнтів, збільшити продажі на внутрішньому ринку та/або іноземних ринках.

Подати заявку можна з 24 квітня до 24 липня 2023 року лише в електронній формі на платформі SUBMITTABLE за посиланням chemonics.submittable.com/submit/260666/2023-033.

Заявки прийматиме та розглядатиме у термін від трьох місяців програма USAID «Конкурентоспроможна економіка України», яка реалізується компанією «Кімонікс Інтернешнл Інк». **CN**



3 ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ НЕ БУДУТЬ СТЯГУВАТИ БОРГИ ЗА КОМУНАЛКУ, А ТАКОЖ ПОДАТКИ НА ЗРУЙНОВАНУ НЕРУХОМІСТЬ

Кабінет міністрів прийняв постанову про заборону стягнення комунальної заборгованості з внутрішньо переміщених осіб. Зокрема йдеться про переселенців, які виїхали з тимчасово окупованих територій або територій, де йдуть бойові дії.

Заборона стягнення заборгованості стосується виключно тих боргів, які накопичилися після початку повномасштабного російського вторгнення. У Мінреінтеграції зазначили, що споживачі мають надати постачальнику комунальних послуг або управителю багатоквартирного будинку документи, що підтверджують їхню відсутність.

«Це перш за все довідка внутрішньо переміщеної особи, документ про тимчасовий прихисток в іноземній державі або документи з роботи чи щодо лікування, навчання, проходження військової служби», – пояснили у міністерстві.

Крім того, постановою врегульовано питання безперерйного надання житлово-комунальних послуг у приміщеннях державної, комунальної та приватної власності, які використовуються для розміщення ВПО.

Також у квітні Верховна Рада звільнила від податку на нерухомість власників знищеного і пошкодженого майна. Передбачено ненарахування податку на нерухомість для фізичних осіб (за 2021 та 2022 роки) та юридичних осіб (період із 01.03.2022 по 01.01.2023), якщо житлова нерухомість розташована на територіях активних бойових дій або окупованих територіях. **CN**



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

СКІЛЬКИ КОШТУЄ ВІЙНА

Чи допоможе рятівне коло від МВФ вийти з зони економічної турбулентності?

Повномасштабне вторгнення РФ спричинило, без сумніву, масований негативний вплив на економіку, а відтак і фінанси України. Від ракетних ударів по інфраструктурі зазнали значних збитків цілі галузі, водночас скоротилися податкові надходження до бюджету усіх рівнів, натомість витрати на оборону суттєво зросли. Незалежний економіст аналізує для нашого видання наслідки цієї турбулентності і пояснює, чому підписання нової кредитної програми МВФ щодо України вважають історичним проривом.

гальному обсязі запозичень, вона свідчить про високий рівень патріотизму та довіри до фінансових інститутів України.

У цілому за 2022 рік державних запозичень здійснено на суму 1309,1 млрд гривень, або 37,5 млрд доларів США. І головні джерела покриття вимушеного у воєнний час дефіциту бюджету були все ж таки зовнішніми.

Втім, не слід сприймати боргову залежність України у чорних барвах. Навпаки, кредити, які надають міжнародні організації та уряди, потребують незначних порівняно із фінансовими ринками ресурсів для їх обслуговування. По суті, йдеться про дешеві гроші під 2-3% річних.

Власне, ці кредити й вплинули на зростання суми державного боргу. Але якщо врахувати, що зовнішні ринки капіталу для України наразі закриті, ці кредити, разом із міжнародною макроекономічною допомогою, стають рятівним колом – армія на передовій має чим воювати, зарплати та пенсії виплачуються. Навіть рівень цін зріс у контексті воєнного часу зовсім незначно й вимірюється лише двозначним числом.

Той факт, що за рік повномасштабної війни ми отримали галопуючу, а не гіперінфляцію, дає привід для оптимізму. Згадаємо досвід Німеччини й Австрії після Першої світової війни або Угорщини наприкінці й після Другої світової, коли зростання цін було всім мислимим і немислимим антирекорди. Згадаймо, що й Україна переживала гіперінфляцію, пік якої припав на 1993 рік, коли усі раптом стали «мільйонерами» – і це без війни та інших соціальних потрясінь.

Отже, зовнішнє фінансування превалюватиме до закінчення війни і на першому повоєнному етапі. Тенденція із значними потребами у зовнішньому фінансуванні не лише воєнних, але й інших макроекономічних видатків, збережеться й у подальших роках. **СН**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ

Інфографіка – Олександра ХРИСТОФОРОВА

За даними Мінекономіки, ВВП країни впав 2022 року на 30%. Глибину цього падіння можна порівняти лише з показниками середини 1990-х років, часів тотальної трансформації вітчизняної економіки. Однак темпи падіння за такий короткий проміжок часу не мали аналогів у новітній українській історії.

ТУРБУЛЕНТНІСТЬ

Війна викликала структурну бюджетну кризу із значними розмірами дефіциту – фактично 18,6% обсягу ВВП. Цей додатковий тягар вкинув фінансову стабільність у умови невизначеності: загострив інфляційні чинники, збільшив ризики діяльності банківського сектору, вплинув на курс національної валюти тощо.

Ціною стало зростання державного боргу країни. Загалом за 2022 рік на погашення основної суми боргу було спрямовано 12% від ВВП (17,3 млрд доларів США). Непроста ситуація із погашенням та обслуговуванням державного боргу зберігається й 2023 року. Незважаючи на відносно оптимістичні прогнози щодо стабілізації падіння економіки (й навіть ймовірність незначного зростання на рівні 0,5-1% від показника попереднього року), боргова криза посідає друге місце після гарячої фази війни з РФ. Так, загальна сума виплат за зовнішніми зобов'язаннями

у 2023 році становить близько 21,1 млрд доларів.

І хоча існує вірогідність, що інвестори погодяться відтермінувати боргові платежі України ще на один фінансовий період без додаткової оплати (як вони і зробили у 2022-му), кожен наступний рік усе більше загострюватиме питання боргів при інших незмінних чинниках. Адже світова кон'юнктура змінюється не на краще: через світову банківсько-фінансову кризу банкрутують флагманські європейські та американські банки, позиковий капітал набуває більш високої вартості тощо.

ЧОРНО-БІЛА ЕКОНОМІКА

Треба віддати належне крокам, які НБУ разом із Міністерством фінансів робили для втримання фінансової рівноваги у непростому 2022 році. Слід також відзначити солідарність

українців у бажанні фінансово підтримати макроекономічну стабільність. Так, понад 350 тисяч громадян стали інвесторами у військові облигації на суму більш ніж 10 млрд гривень. І хоча ця сума є незначною у за-

Міжнародна фінансова допомога Україні у вигляді кредитів і грантів з початку війни склала понад 45 млрд доларів США.

✓ Зокрема, Міжнародний валютний фонд з березня-2022 в рамках інструменту швидкого фінансування (RFI) надав кредити на загальну суму близько 2,7 млрд доларів.

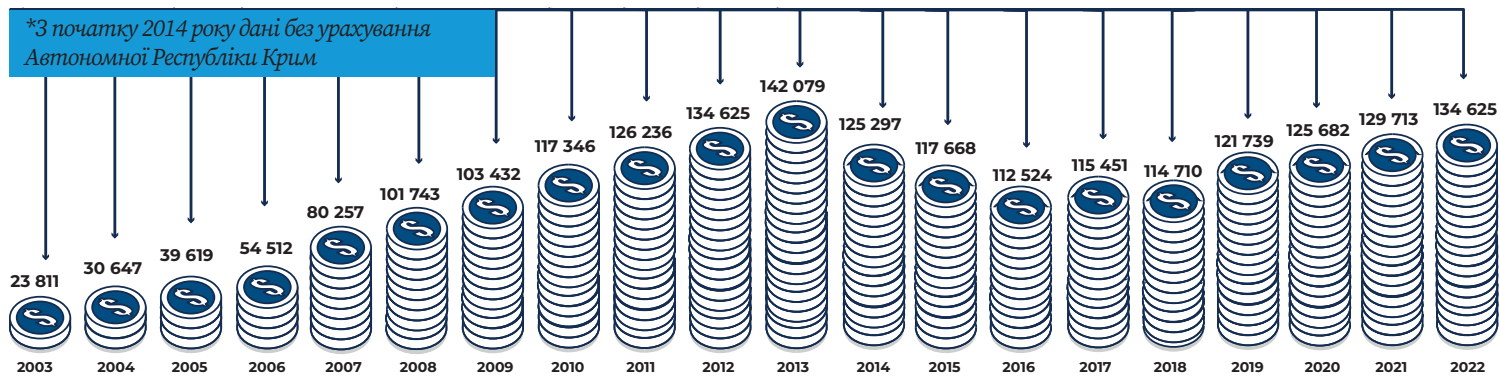
✓ За той самі період розмір макрофінансової допомоги Європейської Комісії склав 7,1 млрд євро або 7,5 млрд доларів.

✓ Міжнародним банком реконструкції та розвитку, в тому числі у співфінансуванні з Міжнародною асоціацією розвитку, надано кредитів на суму 2,5 млрд доларів.

✓ Уряд Канади кредитував Україну на 9 млрд доларів США, уряд Франції – на 0,4 млрд доларів, уряди Італії та Нідерландів – приблизно на 0,2 млрд доларів кожний.

✓ Європейський інвестиційний банк, Німецька кредитна установа для відбудови і Японський банк міжнародного співробітництва загалом надали допомогу на 1,6 млрд доларів.

Валовий зовнішній борг України (млн дол. США) за методологією МВФ



Рада директорів МВФ затвердила чотирирічну програму розширеного фінансування для України (Extended Fund Facility – EFF) із передбаченою сумою 15,6 млрд доларів США. Графік виплат за кредитом – до 10 років. У свою чергу Україна зобов'язалась виконати 19 структурних маяків, щоб у короткій та середній перспективі забезпечити позитивні чинники фінансової стабільності. Цьогоріч мають бути виконані вже 17.

НЕ ВКЛЮЧАТИ «СТАНОК»

Що ще вимагає МВФ в обмін на 15,6 мільярдів доларів?

Зазвичай вимоги МВФ концентруються навколо фінансової монетарної та бюджетної дисципліни, аби країна-позичальник була платоспроможною повернути борг. І цього разу вимоги МВФ, в цілому, співпадають із загальними кредитними політиками, проте дещо змінено політику гарантій фінансування. У програмному документі МВФ зазначено, що Україна у 2022 році стала тим окремим випадком, коли кредит надається країні, де є

велика невизначеність, викликана в тому числі війною.

Вище зазначалося, що 2022 року МВФ вже виділив нам 2,715 млрд доларів екстреного кредиту без жодних умов у межах програми RFI (Rapid financing instrument). І хоч у минулому Україна далеко не завжди була сумлінним боржником, у розрахунках із фондом уряд спромігся вийти майже «в нуль», витративши близько 2,38 млрд доларів на погашення попередніх позик.

Це, а також своєчасне виконання у березні трьох попередніх вимог МВФ (призначення голови НАБУ, зміни до бюджету на пів трильйона гривень та розробка бюджетної декларації на 2024-2030 роки), стало сигналом того, що тест Україна пройшла. 31 березня безпрецедентний «кредит довіри» EFF було підписано. Далі – виконання програми та відкриті шлюзи для перемовин з іншими донорами.

Програма співпраці з МВФ включає два етапи. Перший

стосується мобілізації внутрішніх резервів бюджету через краще адміністрування доходів, відміни податкових пільг і посилення фінансової дисципліни платників податків.

Сюди включено також вимоги з фінансування дефіциту бюджету неінфляційними джерелами, утримання обмінного курсу шляхом інтервенції НБУ на міжбанківському ринку (на противагу фіксованому курсу сьогодні) тощо. Ризиком цих вимог у короткостроковій перспективі

може стати незначна девальвація національної валюти.

Низка інших вимог для населення відчутна несуттєво – це зокрема кроки щодо більшої незалежності НБУ та прозорості діяльності банківського сектору.

Вимоги другого етапу програми сконцентровані на довгострокових реформах й націлені на післявоєнну реконструкцію України. Йдеться про реформу антикорупційних органів, створення умов для зменшення корупційних ризиків у системі публічного управління, а також заходи з інтеграції з ЄС, які мають призвести до економічного зростання.

Головне, що у довгостроковій перспективі плідна співпраця із МВФ дозволяє отримати доступ до світових фінансових ринків (свого часу цим скористалася Греція після кризи 2008 року). Сподіваємося, тоді це вже буде якісно інша Україна – повноправний член НАТО та ЄС. **СН**



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА



Незбаром має запрацювати закон №7198, який дозволить українцям отримати компенсацію за втрачене через війну майно. Уряд вже анонсував початок виплат коштів на відбудову житла через «Дію», сервіс працюватиме з 10 травня. Закон дуже важливий, адже дозволяє людям не чекати, поки закінчиться війна, а розпочати вирішувати житлове питання вже зараз. Проте є нюанси...

ХТО МАЄ ПРАВО НА КОМПЕНСАЦІЮ

За словами прем'єр-міністра Дениса Шмигала, пріоритетно отримуватимуть компенсації учасники бойових дій, родини загиблих військовослужбовців, багатодітні сім'ї та люди з інвалідністю.

Поки що на компенсацію мають право лише ті, хто втратив своє майно після 24 лютого 2022 року. Українці, яких війна зачепила до цієї дати, під дію закону не підпадають. Також на компенсацію не зможуть претендувати громадяни інших країн, які мали у власності будинки або квартири в Україні.

Для тих власників, хто мав майно на деокупованих територіях, немає жодних обмежень щодо отримання компенсації. А ось для мешканців регіонів, які досі під окупацією, можуть виникнути складнощі.

Маріупольський міський голова Вадим Бойченко розповідає, що в попередній версії законопроекту взагалі не були передбачені компенсації для жителів окупованих територій. Довелось вести перемовини з депутаткою Оленою Шуляк, яка очолювала групу з розробки законопроекту, і переконувати в тому, що необхідно вносити зміни.

Але і в остаточній версії закону залишилися прогалини. Як пояснив перший заступник керівника Комітету ВР з питань податкової та митної політики Ярослав Железняк, наразі мешканці окупованих територій не можуть отримати гроші за частково зруйноване житло, адже об'єктивно неможливо оцінити рівень збитків, не маючи доступу до будівлі.

Крім того, навряд чи зараз будуть отримувати компенсації й ті власники, будинки яких пошкоджені не суттєво і теоретично можуть бути відремонтовані. Тобто в першу чергу компенсації будуть виплачуватися тим власникам, будинки або квартири яких повністю

КОМПЕНСАЦІЯ ЗА ЗРУЙНОВАНЕ ВІЙНОЮ ЖИТЛО: П'ять питань про наболіле

знищені, і це можна підтвердити фото- та супутниковими знімками. Пошкоджену нерухомість будуть допомагати відбудувати – або роботами, або будматеріалами.

Загалом, згідно до закону, подавати заяви на компенсації можуть:

- власники квартир, інших житлових приміщень, приватних, садових та дачних будинків;
- фізичні особи-замовники будівництва приватних, садових та дачних будинків;
- фізичні особи-інвестори у будівництво;
- члени житлових кооперативів, які викупили житло, але не оформили право власності на нього;
- спадкоємці вищевказаних осіб.

Закон залишає без відповідей дуже багато питань. Наприклад, чи буде врахована вартість ремонту при оцінці зруйнованої квартири, чи буде якась компенсована вартість неприватизованого

житла (виявляється, і таке досі існує в Україні), що робити з правом на власності на землю, якщо людина вирішить побудувати будинок в іншому населеному пункті...

У ЯКОМУ ВИГЛЯДІ НАДАВАТИМУТЬСЯ КОМПЕНСАЦІЇ

Питання без відповідей створюють простір для маніпуляцій. Наприклад, мережею гуляє відео із заголовком «Грошової компенсації за пошкоджене та знищене майно не буде». Насправді компенсація буде, але грошей вам на руки все ж не дадуть.

Це щось дуже схоже на «ковідні» сертифікати на 1000 гривень, коли кошти можна було витратити за певних умов, а не на все, що заманеться.

У законі передбачено два механізми компенсації:

- грошова компенсація на поточний рахунок зі спеціальним режимом використання цих коштів, щоб фінансувати будівництво житла;

- житловий сертифікат, щоб купити вже готове житло або профінансувати його будівництво.

Якщо внаслідок війни ваш будинок знищили, ви можете самі обрати вид компенсації – гроші на рахунок чи сертифікатом.

А от якщо ви втратили квартиру, то компенсацію зможете отримати лише у вигляді сертифіката, коштом якого покриють будівництво чи придбання нової.

ЯК МОЖНА БУДЕ ОТРИМАТИ КОМПЕНСАЦІЮ

Питання надання чи ненадання компенсації ухвалюватимуть спеціальні комісії, створені виконавчим органом сільської, селищної, міської, районної ради, військовою або військово-цивільною адміністрацією населеного пункту.

Заявку на отримання компенсації за зруйноване або пошкоджене житло вже зараз можна подавати в електронній формі через систему «Дія», або через нотаріусів та центри надання адміністративних послуг (ЦНАПи).

Планується також, що будуть працювати виїзні пункти прийому заяв, щоб забезпечити можливість подання заяв для усіх власників пошкодженої чи знищеної нерухомості. Такі пункти створюватимуться ЦНАПами та органами соціалістики.

Заяви про надання компенсації за знищене житло можуть подаватися під час дії воєнного стану та протягом одного року з дня його припинення або скасування на

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗАФІКСУВАТИ РУЙНУВАННЯ ЖИТЛА, ЩОБ ПОДАТИ ЗАЯВКУ НА КОМПЕНСАЦІЮ

Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України пояснює, яких важливих правил слід дотримуватися при фіксації пошкоджень або руйнувань житла:

1. Намагайтеся зробити фото або відео хорошої якості, за можливості попередньо увімкніть на телефоні геолокацію.
2. Під час зйомки прокоментуйте своє місцезнаходження, дату, час, деталі пошкодження. За можливості зафіксуйте відомості від третіх осіб, які попередньо мають представитися.
3. Фіксуйте руйнування великим і малим планом, знімайте всі зовнішні та внутрішні пошкодження. Покажіть прилеглу територію й об'єкти, які знаходяться поруч.
4. Збережіть відзняте у первинному вигляді: без використання графічних редакторів, написів тощо.
5. Зробіть копії результатів зйомки та збережіть їх на різних носіях: флешці, файлообміннику тощо.

території, на якій розташований знищений об'єкт нерухомості.

ДЕ ЗНАЙТИ ГРОШІ НА КОМПЕНСАЦІЇ

За даними Кабінету міністрів, в Україні без житла залишилися більше двох мільйонів людей. Ще принаймні стільки ж мають право на компенсацію частково пошкодженого майна. Це потребує величезних грошей. Тим більше, що війна ще не скінчилася, і кількість постраждалих від російської агресії зростає щодня.

За задумом авторів закону, фінансування компенсацій має відбуватися з декількох джерел.

По-перше, це репарації від росії. Коли вони почнуть надходити, не знає ніхто. Українці не можуть чекати роками, поки росія почне виплачувати репарації, їм треба десь жити вже зараз.

По-друге, гроші від відчужених російських активів. Для створення законних підстав передавати брудні російські гроші Україні в якості компенсації за зруйновану інфраструктуру, західним країнам треба змінювати законодавство. Цей процес повільний, але він уже триває.

По-третє, гроші від донорів. Поки немає уявлення, яким може бути обсяг цих грошей.

Ну і власне – бюджетні гроші, на які наразі розраховувати вкрай важко.

Попри складнощі з пошуком грошей і той факт, що далеко не всі, хто має на це право, зможуть одразу отримати компенсації, важливо не зволікати з подачею заяв. Уряд працює над створенням Єдиного державного реєстру пошкодженого майна. Саме на цей реєстр будуть спиратися комісії при ухваленні рішень про компенсації. **СН**

Ганна САВЧЕНКО



Ярослав Железняк, перший заступник керівника Комітету ВР з питань податкової та митної політики:

– Нам треба знайти хоча б один мільярд доларів, щоб розпочати виплачувати компенсації. В бюджеті поки що цих грошей немає. А у Європи є кому допомагати, окрім України. Є Туреччина після землетрусів, є Пакистан, Сирія, Лівія. Там теж люди позбавлені даху над головою.

Це не означає, що допомоги від європейських партнерів не буде. Вона буде, але не в такому обсязі, щоб одразу виплатити компенсації всім. Ми працюємо над конфіскацією російських грошей, але головна задача зараз – знайти гроші в бюджеті. Схеми з ухвалення від сплати податків в бюджет сягають мільярдів гривень, і комітет ВР працює над тим, щоб повернути ці гроші в казну. Треба добитися того, щоб бюджет став профіцитним, щоб не тільки вистачало грошей на армію, а і залишався надлишок, і тоді цей важливий закон про компенсації запрацює. Я вважаю, це складно, але реально зробити.

ЮРИДИЧНЕ



ЩО ВИ МОГЛИ НЕ ЗНАТИ ПРО ДОВІДКУ ВПО

Наприкінці квітня Мінсоцполітики надало роз'яснення щодо спірних моментів стосовно оформлення довідки ВПО та грошової допомоги на проживання. Зокрема, з'ясувалося, що довідку про взяття на облік ВПО можна отримати навіть якщо ви перемістилися в межах одного населеного пункту.

Уважно читаємо основні тези цього роз'яснення:

- ◆ На оформлення та видачу довідки ВПО мають право особи, котрі перемістилися з території, на якій проводяться бойові дії, та яка зазначена в Переліку адміністративно-територіальних одиниць, на території яких надається державна допомога (у подальшому – Перелік). Законодавством не встановлено обмежень, куди переміщуватися особі в межах держави. Тому таке **переміщення може здійснюватися в межах однієї області, району, міста, села, селища.**

- ◆ Для оформлення довідки ВПО має значення місце проживання, яке може відрізнитися від місця реєстрації. Якщо у внутрішньому паспорті громадянина України адреса місця реєстрації відсутня або не співпадає з фактичним місцем проживання, **надаються докази, що підтверджують місце проживання на території проведення бойових дій.** Це можуть бути довідки з місця навчання дітей, медичні довідки, документи про право власності на майно тощо. Перелік закріплений Постановою КМУ №509 та не є вичерпним.

- ◆ Як фактичне місце проживання можуть зазначатися адреси комунальних підприємств, установ, організацій, де ВПО наразі мешкають. Наприклад, адреси санаторіїв, інтернатів, закладів освіти, територіальних центрів тощо.

- ◆ Для оформлення довідки **можуть бути надані документи з «Дії»**, тобто е-паспорт та е-паспорт для виїзду за кордон.

- ◆ Заяви про взяття на облік та про надання допомоги на проживання можуть бути подані **одночасно.**

- ◆ У разі виїзду за кордон на постійне місце проживання уповноважені особи скасовують довідку та вносять про це відомості в базу даних ВПО.

- ◆ **Допомога на проживання може бути зарахована на рахунок будь-якого банку.** Вимога зазначати в заяві тільки рахунок Ощадбанку – відсутня.

- ◆ Допомога не надається особам, які до 24.02.2022 були зареєстровані як ВПО в регіонах, що НЕ ВХОДЯТЬ до Переліку, та не отримували адресної допомоги відповідно до постанови КМУ 505. Також допомога не надається особам, які до 24.02.2022 були зареєстровані як ВПО в регіонах, що ВХОДЯТЬ до Переліку, але не отримували адресної допомоги відповідно до постанови КМУ №505. Такі особи зможуть отримати допомогу на проживання у разі нового переміщення.

- ◆ Чи потрібно поновлювати довідки у разі зміни місця проживання/перебування? Так, поновлення довідки потрібне. Необхідно звернутися за новим місцем проживання, але для поновлення не потрібно подавати заяву про взяття на облік та документи, передбачені для взяття на облік. **СН**

Важливо! Уповноважені органи не можуть відмовити вам у прийнятті заяви на отримання довідки чи призначення допомоги на проживання. Тільки після розгляду заяви уповноважений орган може винести рішення про відмову в оформленні довідки чи наданні допомоги. Відмова має бути надана у письмовому вигляді.

НАДИХАЮЧЕ

МІСЯЦІ ПІД ОБСТРИЛАМИ

Виїхати з Бахмута жінка вирішила 15 вересня. Хоча це складно було назвати свідомим рішенням: при повній відсутності зв'язку якогось дивом до неї змогла зателефонувати родичка та повідомити, що на збори є лише година. О десятій ранку до будинку у центрі Бахмута підїхали волонтери організації «Янголи спасіння». Під звуки вибухів пані Ніна з одним наплічником полишала місто, що руйнувалося у неї на очах.

– Останнім часом у нашому дворі залишалося шестеро, ми фактично жили у підвалі. Вже не було газу, світла і води. Біля під'їзду ми з сусідами склали пічку, а воду шукали по місту: деінде ще залишалися нерозбомблені гілки водогону. Було трохи їжі, керівниця ОСББ якийсь час привозила гуманітарну допомогу прямо до нашого підвалу, – Ніна Василівна згадує страшні місяці в Бахмуті й каже, що до останнього не вірила у неможливість лишитися вдома.

Волонтери привезли евакуйованих до церкви у Покровську. Там людей годували та допомагали розїхатися по різних напрямках до родичів чи знайомих. А Ніну Василівну та всіх тих, кого ніхто не чекав, спрямували до окремого вагону, забезпечили люмінесцентними браслетами і попередили, що їхати до Кропивницького доведеться вночі, тож на пероні треба буде підіймати руку з браслетом, щоб ніхто не загубився.

– Дістатися автобусів з вокзалу нам допомогла поліція. В мене було небагато речей, а от моя колежанка, 80-річна бабуся Поля, везла величезну валізу. Два автобуси звернули до іншого села, а нас удвох привезли до Іванівки. Ви не



Ніна Василівна

увяляєте, як ми у тиші та спокої спали тієї першої ночі! Вже потім роздивилися, яка тут природа. А повітря! Не могла надихатися після пекельного смороду фронтового міста.

ДИХАТИ ВІЛЬНО

Евакуйованих в Іванівці зустрічала староста села Ольга Галка. Вона й досі продовжує опікуватися новими мешканцями.

– Через місяць 39 переселенців перевезли до старої школи: у класних кімнатах облаштували спальні місця, а у столовій готували. Тут



Вже понад пів року Ніна Василівна Галкіна мешкає у невеличкому селі Іванівці поблизу Кропивницького. Народилася та жила вона у Бахмуті, і так вийшло, що за своє життя подорожувала виключно в межах області. Та з початком великої війни пенсіонерка була змушена евакуюватися, як і десятки тисяч бахмутян. Це була подорож у невідомість – рятуєшся від обстрілів, люди не знали, куди їдуть та де житимуть.

ВЕЧОРНИЦІ, КНИЖКИ, КЛУМБИ

Як евакуйовані з Донеччини проводять дозвілля у селі під Кропивницьким

були люди з Бахмута, Краматорська, Селидового, Карлівки... Великий колектив був, строкатий та гамірний. Жити в одному просторі доводилося різним за віком, характером, звичками та голівне – не знайомим раніше людям.

Відпочивши та роздивившись, родини потихеньку почали розїжджатися. Подружжя пара з Бахмута, яка виїхала у день, коли на їхніх очах у руїнах помирили сусіди, знайшла роботу у Кривому Розі. Хлопець з Володарки через цукровий діабет оформив інвалідність і поїхав з сім'єю до Львова. П'ятох зовсім стареньких перевели на повне державне забезпечення до будинку для літніх людей у Світловодську. Та сама бахмутська бабуся Поля часто телефонує до Іванівки. Каже, про неї добре піклуються.

– Кілька родин переселилися до сільських хат: завдяки тому, що власники отримують компенсацію, було немало пропозицій, – розповідає пані Ніна. – Наразі у школі залишилися 16 мешканців – ті, хто не потягне самостійне проживання. Майже усі – пенсіонери. Наприклад, Надія Василівна, хоч і доволі весела та бідова, у свої 81 вже не може самотужки господарювати. Її вивезли з Карлівки, поселили у дитсадочок у Селидовому, куди влучила ворожа ракета. Тепер, відчувши безпеку та тишу, вона не хоче нікуди звідси їхати.

Зрештою, у кожного своя причина залишатися в Іванівці. У Ганни

Шаповалової під Часовим Яром загинув син-військовий. Її будинок зруйнований, тож жінці просто нема куди їхати. Молоде подружжя з Бахмута шукає роботу, де можуть запропонувати житло – з працевлаштуванням у коліс величезному селі з колгоспом-мільйонером зараз непросто.

ЄДНАТИСЯ СПРАВАМИ

Хоча в Іванівці зараз не більше 30 жилих хат, тут є відділення «Укрпошти», ФАП, магазин, клуб і бібліотека. Пані Ніна каже, що у Бахмуті не мала звички брати книги у бібліотеці, а тут з'явилося багато часу, тож усі тепер цікавляться літературою.

Керівниця місцевого клубу Ольга Білик розповідає, як було зворушливо, коли восени евакуйовані східняки допомагали вишивати великий рушник з давніми українськими символами.

– Ось теплішає, і плануємо на День вишиванки зробити фотосесію у народних костюмах. Будемо вчитися зав'язувати українські голівні убори. Люди мають трошки відволіктися від тих жахів, які їм довелося пережити.

Ніна Василівна із захопленням розповідає про вечорниці, де переселенці разом з місцевими співають, танцюють та спілкуються.

– Ми теж можемо зробити щось гарне для села, що стало нам домом. У мене під будинком у Бахмуті були шикарні клумби, на них ходило дивитися пів району. Хочеться й тут зробити таку красу, як у мене на подвір'ї. Тож ми провели «суботник», прибрали листя та пожухлу траву. Бачу, вже півоїні прокльовуються, – пишається пенсіонерка. Вона поки не планує їхати кудись ще – залишатиметься в Іванівці, поки не з'явиться можливість повернутися до рідного Бахмута. **СН**

НАДИХАЮЧЕ

КВІТНИЧОК НА ПІДВІКОННІ

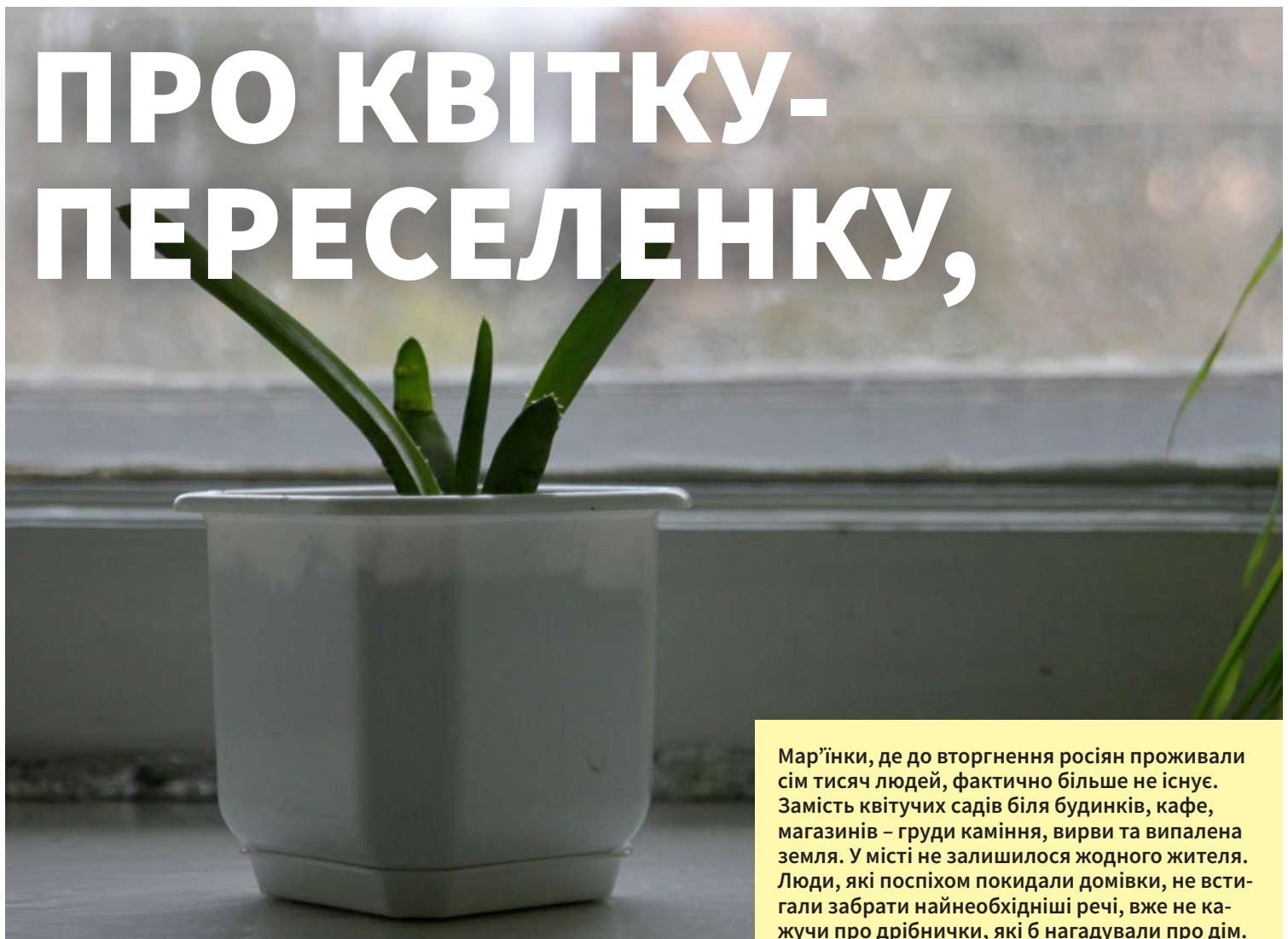
Напередодні повномасштабного вторгнення Галина з п'ятирічними сином Дмитром мешкали у Кураховому. Свого часу жінка закінчила машинобудівну академію у Краматорську, останні кілька років працювала інженером-технологом на машинобудівному заводі. У її робочому кабінеті росли у горщиках синанденіум Гранта, кавове дерево сорту арабіка, шеффлера, сингоніум – Галина давно захоплювалася розведенням рослин.

– Дуже люблю зелені, неквітучі рослини. Алое мені подарував колега, який жив у Мар'їнці. Того підвіконня у нього вдома, де колись стояв цей вазон, вже немає. Як і його будинку.

2014 року Галина деякий час працювала викладачем зварювального виробництва у технікумі в Ясинуватій. І ще тоді навчилася розрізняти на слух вибухи від мін, САУ, Градів. Тож 2022-го не стала чекати, поки російський диктатор здійснить свої наміри і армія окупантів прийде до її домівки. Навіть речі не збрала.

– Телевізор не дивлюся, про те, що путін вирішив «приєднати» всю Донецьку область, дізналася від сестри. Поки не було паніки і їздили автобуси, виїхала до родичів на Дніпропетровщину. Майже всю дорогу плакала, розуміючи, що скорого повернення додому не буде.

У невеликому Верхньодніпровську Галина з сином орендували однокімнатну квартиру. Місяці тягнулися у розв'язанні побутових проблем, переживаннях, тузі за рідним містом, роздумах про майбутнє. Жінка довго не наважувалася навідатися додому, поки у червні під час масштабного ракетного обстрілу



ПРО КВІТКУ-ПЕРЕСЕЛЕНКУ,

або Як вижити, тримаючись на одному корінці

налізація машин у дворі. Вночі від «баху» син прокинувся і дуже злякався. Досинали ми з ним вже у коридорі на ковдрі.

Через страх за дитину Галина не одразу згадала про квіти. Виявилось, що ще у червні всі вазони злетіли з підвіконня та розбилися, квіти засохли. Разом із битим склом їх довелося викинути на смітник. Але на підлозі під ліжком вона знайшла вазон з алое.



Галина на навчанні

Курахового не стався «приліт» біля її будинку. Комунальники забили розтрощені вікна. У серпні Галина все ж вирішила приїхати доглянути квартиру і забрати теплі речі.

ВІД ОБСТРІЛІВ УСІ КВІТИ ЗАГИНУЛИ, А АЛОЕ ВЦІЛІЛО

– Місто було пусте, у проміжку в кілька десятків секунд десь гучно лунали вибухи. У нашому будинку дрижали вікна, від сильного гупання постійно спрацьовувала сиг-

– Мабуть, вазон закотився туди під час вибуху. Алое трималося у землі на одному корінці. У рослини майже не було шансу, але вона вижила. Я одразу вирішила, що заберу її із собою до Верхньодніпровська.

УРОКИ ПЕРЕСЕЛЕНСЬКОЇ ГЕОГРАФІЇ

Алое і далі подорожувало країною з Галиною та Дмитриком. Коли почали обстрілювати завод у Кураховому, де Галина працювала віддалено,



Галина Васенок на заводі

їй запропонували роботу на аналогічній посаді у Запоріжжі, навіть безплатно надали кімнату у гуртожитку. Але від роботи і житла в обласному центрі довелося відмовитися – через обстріли там було постійне відчуття небезпеки. Пропозицію працювати у Кривому Розі жінка також не розглядала, адже розуміла, що і цей промисловий центр є пріоритетною ціллю ракетних атак росіян.

Знов повернулися на Дніпропетровщину, де знайшла роботу на Верхньодніпровському машинобудівному заводі. У невеликому містечку не працювали садочки і дитину доводилося брати з собою на роботу.

– Якраз почалися екстрені вимкнення електроенергії,

Мар'їнки, де до вторгнення росіян проживали сім тисяч людей, фактично більше не існує. Замість квітучих садів біля будинків, кафе, магазинів – груді каміння, вирви та випалена земля. У місті не залишилося жодного жителя. Люди, які поспіхом покидали домівки, не встигли забрати найнеобхідні речі, вже не кажучи про дрібнички, які б нагадували про дім. Переселенка Галина Васенок розповіла нам, як алое з Мар'їнки пережило ракетні обстріли Курахового, складну зиму на Дніпропетровщині та нині відновлюється у Луцьку.

світла не було по 4-6 годин, опалення також. У кабінеті зранку було +4С, обігрівач не увімкнеш. Через постійні переохолодження ми почали хворіти.

Допоміг випадок. Галина зателефонувала знайомій із Донецчини, яка на початку вторгнення переїхала до Луцька. І після розмови вже мала план поїхати подалі від прифронтового регіону та оселитися у місті, в якому ніколи не була.

Зараз вона разом з сином живе у Луцьку, винай-

має квартиру та як фрілансер співпрацює з місцевими медіа. Журналістська робота їй добре знайома – за часів декретної відпустки Галина підробляла копірайтером, півроку працювала на місцевому сайті у Кураховому і, навіть коли працювала на заводі, любов до написання та вчитування текстів допомагала їй у роботі з документами. А досвід роботи інженером наразі допомагає структурувати великий обсяг інформації та писати статті з технічної тематики.

– Луцьк мене підкорив із першої хвилини, щойно побачила красиву будівлю залізничного вокзалу. А ще тут широкі проспекти, багато повітря та простору, і така забудова, що немає жодної пара-

лельної та перпендикулярної вулиці. Дуже вразила історична частина міста, де є будівлі з ліпниною, стара архітектура.

РОСЛИНА ЯК ПАМ'ЯТЬ ПРО ЗНИЩЕНЕ МІСТО

Авжеж, до Луцька переїхало і алое з Мар'їнки. Воно зараз стоїть на підвіконні у новій оселі Галини. Купувати інші рослини жінка не планує, бо якщо доведеться переїздити, навряд чи вийде забрати їх із собою.

– Алое зі мною, хочу зберегти його, як пам'ять про рідний будинок, про Мар'їнку, яку рашисти стерли з лиця землі. А ще воно нагадує мені про всіх переселенців, які втратили власні домівки і тримаються на одному корінці, як і ця рослина колись. Але продовжують жити. Бо ми живі, якщо вціліла хоч якась частка нас, навіть коли втратили ґрунт під ногами і власний «вазон».

Жінка зізнається, що поки не думає про повернення додому, щоби не озиратися назад, а будувати життя на новому місці. Триматися їй допомагає усвідомлення, що її переїзд був не вимушеним, а добровільним.

– Своє переселення сприймаю, як новий досвід проживання у новому місті, спробу реалізуватися в іншій професійній сфері. Очікування повернення забирає сили і не дозволяє рухатися вперед. Аби жити далі, намагаюся не думати про дім, якого, до речі, може не стати у будь-який момент.

Натомість Галина плекає мрію, яка надихає. Вона дуже хоче потрапити на концерт «Бумбоксу» та «Океану Ельзи» у звільненому українському Донецьку. **СН**



НЕОПАЛИМИ

Де українці можуть безоплатно позбутися шрамів війни

Основний фінансовий внесок робиться безпосередньо лікарями та приватними партнерами, які беруть участь в проекті. Клініки, наприклад, надають складне у використанні дорожчівне обладнання. І паралельно коштом міжнародних партнерів ми закриваємо витратну частину, тобто забезпечуємо пацієнтів препаратами, які використовуються у лікуванні. Планується, що фінансової сталості нам вистачить не менш ніж на три роки.

Команда «неопалимих» – це волонтери, молоді люди з попереднім досвідом менеджменту в інших сферах. Ми зібрали навколо ідеї однодумців, бо хочемо бути корисними у цій війні. А засновником проекту, точніше – ідеологом, назвемо це так, є мій батько. Він лікар із багаторічним досвідом у сфері естетичної медицини. Нині

він виступає в ролі медичного директора, а я – в ролі виконавчого.

Естетична медицина в Україні завжди була приватною галуззю. Чи достатньо у нас фахівців належного рівня для такого масштабного проекту?

– Українські клініки вже на працювали певну експертизу. Буквально два тижні тому команда наших лікарів виступала на світовому конгресі з естетичної медицини у Монако, де ціла сесія була присвячена якраз «Неопалимих» і лікуванню деформаційної травми. Це абсолютно прогресивні речі, з якими світова медицина ще не стикалася у серйозних обсягах, в яких зараз наші лікарі мають найкращі показники.

Насправді у цій сфері якогось особливого попереднього досвіду немає. Тобто про обмін досвідом із закордонними колегами тут не йдеться, бо мало чого можемо навчитися. Натомість починаємо виходити на рівень, коли ми самі впевнено можемо вчити й викладати.

Що треба для того, щоб стати пацієнтом лікарів проекту «Неопалими»?

– Потрібно зайти на сайт «Неопалими» neopalymi.in.ua і заповнити реєстраційну форму, або звернутися до нас в інстаграмі [@neopalymi](https://www.instagram.com/neopalymi) чи за телефоном **(066) 906 06 14**.

Треба надати інформацію, що підтверджує факт ураження внаслідок війни – з лікарні, якщо йдеться про НЕпобутову травму у цивільних, чи висновок ВЛК щодо поранення з військового шпиталю для військовослужбовців. Далі наш менеджер зв'язується з людиною і вже в індивідуальному порядку, і в залежності від типу ураження та географії перебування, скеровує її до спеціалістів.

Пластика – це зазвичай вкрай дорого. Скільки коштує лікування в клініках проекту «Неопалими»?

– Для пацієнта всі медичні послуги безоплатні. Єдине, якщо людина до нас звертається, але живе не в обласному центрі, то їй доведеться самостійно забезпечити собі логістику та – за потребою – житло.

Лікування амбулаторне, одна процедура триває максимум до двох годин. Таких процедур може бути 10-12.

Вартість однієї процедури становить близько 1000 доларів,

якщо врахувати робочий час лікаря, вартість амортизації апаратури за ринковими цінами плюс препарати. Тобто в залежності від складності ураження, курс коштував би людині орієнтовно 12-18 тисяч доларів.

З якими травмами та історіями зверталися люди за п'ять місяців роботи проекту?

– Були випадки дуже різної складності: від незначних уламкових поранень до наслідків кульових уражень. Найчастіше маємо справи з опіковими травмами, коли площа ураження складає понад 35-40 % тіла. Відповідно це згодом перетворюється на суцільний рубець, який треба лікувати. Лікування не стаціонарне, але дуже тривале, бо між процедурами потрібен певний час, аби шкіра загоювалася. Тому наразі ми ще не маємо повністю долікованих пацієнтів, а на лікуванні перебуває до 70 людей.

Наразі курс лікування та спеціальних процедур, спрямованих на усунення рубців та опіків, проходить 38-річна Наталя Юхманова з Маріуполя. 15 березня 2022 року авіабомба влучила в четвертий поверх гуртожитку, де вона на той час перебувала.



Наталя Юхманова

Її сильно посікло уламками. Жінка дивом вижила, та отримала травми рук і понівечене обличчя. Чоловік вивіз Наталю до Запоріжжя, де їй надали першу медичну допомогу і перевезли до Львова. Завдяки проекту «Неопалими» пані Наталя має можливість відновити свою зовнішність та позбутися шрамів, що заважають їй повноцінно жити. Ми прагнемо, аби одного дня вона могла впевнено вийти на вулицю та згодом повести молодшого сина у перший клас.

У нас є Вікторія з Вінниці. Вона військова, їй вже 60 і їй мали комісувати, але через вторгнення рф залишили на службі. Вона була комендантом Будинку офіцерів у Вінниці, коли торік у липні туди поцілила ракета.

Є Артем Мельник, доброволець із Київської тероборони. Там була ситуація, коли хтось злив інформацію про перебування військової техніки, і туди спрямували ракети. Артему пощастило, він в цей момент був на парковці в машині, але ударною хвилею йому попекло тіло, руки, обличчя. Коли чоловік прийшов до нас у серпні-вересні, то в нього руки не згиналися. Після трьох місяців реабілітації він вже міг повністю стискати кулаки й користуватися долонями. Артем знав всім операцій та тривале лікування, а наразі як учаснику проекту «Неопалими» у клініці Medestet йому роблять лазерне шліфування шкіри та спеціальні ін'єкції, які покращують якість шкіри та відновлюють функціональність кінцівок. **CN**

Вогонь, на жаль, пече навіть запеклих. Так пече, що роботи медикам вистачає. Адже важливо не лише відновлювати функції уражених людських тіл, а й ставитися до цього з дотриманням естетичних стандартів – аби людина могла повернутися до повноцінного життя. Мета благодійного проекту «Неопалими» – забезпечити комплексне безоплатне лікування для військових, добровольців, волонтерів, цивільних і дітей, які отримали опіки та рубці внаслідок військових дій на території України. Проект реалізує Український Волонтерський Центр (УВЦ) спільно з Центрально-східноєвропейською асоціацією спеціалістів естетичної медицини у співпраці з МОЗ. Детальніше дізнаємося у Максима Туркевича, голови УВЦ та одного з співзасновників «Неопалимих».

Благодійний проект «Неопалими»: у чому ідея, хто фінансує, хто реалізує?

– Це програма комплексного лікування рубцевої деформації, опіків і рубців для постраждалих від обстрілів цивільних та військових, які отримали поранення на фронті. Ідею ми запустили в роботу торік, з серпня, а повноцінно працюємо десь із грудня 2022 року. Це п'ять місяців. Працюємо у 14 областях по Україні, маємо 20 клінік-партнерів в обласних центрах і не тільки, надаємо допомогу з естетичної медицини та пластичної хірургії. Співпрацюємо з міністерством охорони здоров'я України.

Сподіваюся, що незабаром ми почнемо співпрацювати й з іншими міністерствами та з обласними адміністраціями. Це надасть змогу брати на лікування близько 200 пацієнтів щомісяця.



Максим ТУРКЕВИЧ, керівник УВЦ та виконавчий директор проекту «Неопалими»:

– Рівно за рік до війни я був декілька тижнів у Маріуполі. Маріуполь шкода, гарне місто було. Ще я маю плани відвідати Донецьк, і сподіваюся це зробити найближчим часом. Бо я вірю в Перемогу.

Цивільні, які до нас звертаються – переважно зі східних регіонів. Тому ми багато працюємо там над просвітництвом, щоб люди, лікуючись в опіковому центрі, вже знали, куди вони можуть звернутися далі. У нас є клініки у Дніпрі, Харкові, Запоріжжі, Одесі, де допоможуть позбутися шрамів та рубців. Люди не звикли до того, що це лікується. Але ж, окрім вчасно наданої медичної допомоги, не менш важлива і вчасно надана надія на те, що із наслідками шрамів війни можна впоратися. Тож ми прагнемо, щоб про наш проект дізналося якомога більше людей, і ми з командою змогли допомогти якомога більшій кількості українців стати «неопалимими».



У квітні у Львові запрацював Всеукраїнський центр з протезування, реконструктивної хірургії, реабілітації та психологічної підтримки постраждалих від війни дорослих і дітей. Усі послуги – безоплатні.

СУПЕРМОЖЛИВОСТІ ДЛЯ СУПЕРЛЮДЕЙ

«Повертаємо українцям суперможливості» – під таким гаслом у клініці «Суперлюди» працюватимуть найкращі фахівці України. Їх регулярно консультуватимуть іноземні «зірки» медицини, підтримку центру надаватимуть донори-меценати, а експертизу – відомі світові компанії.

Лабораторія протезування, відділ реабілітації, реабілітаційний басейн, психологічні кабінети – все це вже доступно у першому корпусі центру. До кінця року планується відкрити другий корпус із операційним та стаціонарним відділеннями. Загалом тут зможуть прийняти до трьох тисяч пацієнтів.

Якщо ви знаєте людей, які потребують підтримки протезистів та реабілітологів, розкажіть їм, що більше не треба їхати на лікування за кордон, витрачаючи час та гроші. Та запропонуйте їм заповнити анкету на сторінці superhumans.com/patients/ на сайті клініки «Суперлюди». **CN**

ДОПОМІЖНЕ

ІЗ ВЛАСНОГО ДОСВІДУ

Мій досвід психологічної терапії доводить, що самотужки впоратися з навантаженням, що нас спіткало через російську агресію, нереально. Я досі погано сплю, багато тривожусь і постійно зриваюся на рідних, але контакт із психологією допомагає утримуватися у більш-менш стабільному стані. У перші дні переселення з Донеччини до Львова я так намагалася не прогавити нашу перемогу (тоді здавалося, що швидко), що відволікалася від телефону тільки щоб погодувати дитину. Було зрозуміло, що це залежність, яку я не в змозі побороти самотійно. Водночас мене гризло почуття провини за те, що абсолютно не приділяю увагу доньці. А їй так само важко, навіть важче, ніж мені – вона у новому місці, не розуміє, чому поряд немає батька, а мама наче й поряд, але десь далеко. За декілька місяців я звернулася по психологічну допомогу, хоча, відверто кажучи, жалітися чужій людині на те, що мене «поплавило», здавалося безглуздою ідеєю. Втім, легше стало вже після першої онлайн-консультації. Фахівчиня слухала, спрямовувала порадами і давала виплакати біль, що накопився і не вщухав. Звісно, проблеми нікуди не щезли, проте з'явилися сили їх долати та бажання жити «тут і зараз», адже час плине, а життя в нас одне.

Мені стало цікаво, як до роботи з психологами ставляться мої колежанки, теж переселенки. Тож я провела невеличке опитування і ділюся ним з вами.

Дар'я, Маріуполь:

– Вперше я звернулася по допомогу до психолога торік, коли після пережитого в Маріуполі мене наздогнав ПТСР. Щойно я усвідомила, що не виводжу, постав вибір: лікарня з пігулками або психолог. Я обрала психолога і пройшла пів року терапії. Зрозуміла, що це дуже дієвий інструмент, аби активувати внутрішні сили і отримати розуміння, що з тобою все гаразд, що ти не сама така, що все, що ти відчуваєш – це нормально в цій ситуації. Психолог допоміг розібратися у собі і не з'їхати з глузду, ба більше – рухатися далі.

Наразі я маю повторний курс. Зі мною працює фахівчиня, яка надає психологічний супровід військовим, у неї багатий досвід роботи з людьми, які опинилися у травмуючих обставинах. Ми розуміємо фронт роботи, працюємо щотижня. Цього не варто боятися чи соромитися. Варто довіритися професіоналу: він допоможе розплутати той моток складнощів, з якими ми стикнулися.

Тетяна, Краматорськ:

– Дуже хотіла б знайти для себе психологічну розраду, але вагаюся. Я не можу зрозуміти глибину питання, з яким хочу звернутися до фахівця – про що мені з ним говорити: про глобальне (війну), чи конкретні труднощі, з якими не можу впоратися особисто я. Інколи мені здається, що все у мене добре, але відчуваю, що реакція на певні речі не відповідає ситуації. Значить – відбиток є.

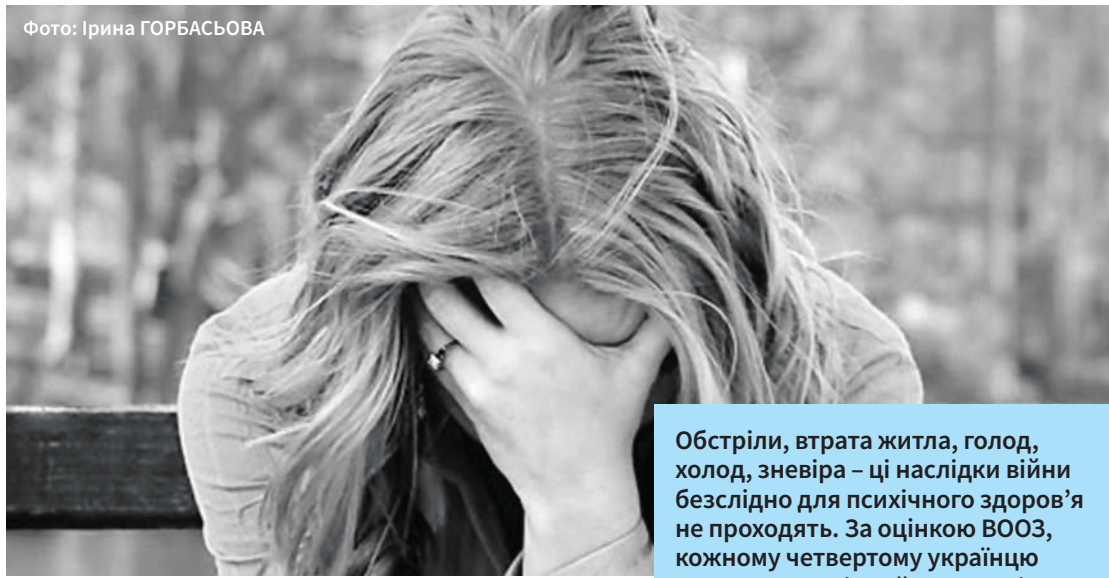


Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

ЖИТИ ТУТ І ЗАРАЗ

Чому важлива системна психологічна терапія

Наприклад, я складала іспит по теорії водіння. По завершенні вийшла і розридалася! Іспит я склала, але радості не відчула. Навіть передати ті відчуття не можу, але вони настільки мене захлинули, що емоції вирвалися назовні сльозами. Чи норма це? Навряд. Та й так, наче нічого не сталося, є люди, яким набагато гірше, але іноді здається, що єдина радість у моєму житті – це спортивна зала. На дітей постійно зриваюся... Проте, ось це усвідомлення, що деяким гірше, а я когось навантажую тим, що насправді не є аж таким суттєвим, зупиняє мене від кроку до рятівного дзвінка психологу.

Лариса, Покровськ:

– Я маю досвід роботи з психологом. Мені сподобалося, я не шкодую, навпаки – рекомендую. Класно, суттєво розвантажує, підсилює і допомагає. Практики заземлення працюють, поради і вправи відокремлення себе від роботи – також дуже корисні. Самотужки мені не вдалося абстрагуватися та не проводити через себе величезний потік інформації та новин – на жаль, частіше поганих. Важко було б вивозити все це без допомоги. Мені навіть здалося – замало, і я додатково звернулася ще до психотерапевта.

Юлія, Рубіжне:

– Рік тому, після того як я з родиною виїхала з Луганщини, міжнародна організація з допомоги українським журналістам запропонувала надати мені психологиню. Я була дуже травмована своїм двічі переселенством, певними ситуаціями, пов'язаними з насильством, перебуванням під обстрілами, тим, як важко ми вибиралися із Рубіжного, тим, що вісім років не бачу матір, загибеллю й полоном друзів, стосунками з чоловіком і багатьма іншими чинниками. Згодом до цього додалося зникнення безвісти близької людини. Я погодилася прийняти допомогу без запитань, хто саме буде фахівчинєю, який у неї досвід тощо – просто відчувала, що потребую допо-

Обстріли, втрата житла, голод, холод, зневіра – ці наслідки війни безслідно для психічного здоров'я не проходять. За оцінкою ВООЗ, кожному четвертому українцю загрожує психічний розлад різного рівня складності. Зокрема, за результатами дослідження «Як блокада Маріуполя вплинула на людей» від Агенції UkrSocStandart, 60% маріупольців мають ознаки посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Зазначається, що люди з ознаками ПТСР вдвічі частіше сигналізують про соматичні симптоми: тахікардію, невроз шлунку, задишку тощо.

моги, була готова її приймати і, сама будучи професіоналом, вірила у професіоналізм іншої людини. Це перший мій подібний досвід (на той момент мені було 44 роки). Раніше обходила-ся без допомоги психолога, вистачало друзів, власних зусиль і тренінгів.

Тоді я навряд чи могла аналізувати свої очікування від роботи з психологом – я просто хотіла жити, мати сили працювати. Бо почувалася напівмертвою. Наразі великою мірою саме завдяки терапії (сеанси раз на тиждень) я можу працювати, їсти, спати і радіти життю, отримувати від нього задоволення, навіть якісь плани будувати.

реселенців, наприклад. А ось школярам, підліткам ніде позбутися своїх емоцій. Варто підтримувати ініціативи з організації спілкування, передбачати кошти на секції, позаяк на ці потреби у переселенців переважно не вистачає грошей, – каже пані Наталія.

– Діти мають знати, що не треба вдавати з себе сильних тоді, коли сил нема. Але треба вміти зізнатися собі в цьому, зупинитися та дати час наповнитися. Тільки так ми навчимо дітей справлятися зі складнощами з турботою про себе, – вважає психологиня з Вугледару Світлана Мильнікова.



Фото: Світлана МИЛЬНІКОВА

ВІЙНА І ДІТИ

Якщо один із батьків має посттравматичний стресовий розлад, то він зазвичай є і в дитини, переконана представниця громадської організації «Центр соціально-культурного розвитку» Наталія Шайхутдінова. Раніше вона працювала директоркою дитсадка у Маріуполі, а потім там же – коригуючим психологом.

Через стрес у дітей з'являються погіршення пам'яті, уваги, апатія, емоційна відстороненість. Їм стає важче потоваришувати з однолітками, втрачається інтерес до навчання, є випадки регресії у розвитку.

– В Україні створено багато майданчиків для дошкільнят. Дитячі кімнати для пе-

У складі команди Агенції розвитку Вугледару Світлана вела заняття з арттерапії в шелтерах для переселенців у громадах Чернівецької області. Розповідає, що батьки, які самі не в ресурсі (це нормально в ненормальних обставинах), навряд чи зможуть допомогти своїм дітям. Тому підтримка від сторонніх фахівців вкрай необхідна.

– Батькам важливо відновлюватися разом з дітьми. Коли ми проводили майстерки з ліплення – ліпили з глини долоньки, то зайшло і малечі, і старшим дітям, мами та бабусі також були в захваті. Позитивні емоції зараз необхідні усім – і дорослим, і малим. Вони дають сили рухатися далі, адже ми не знаємо, що буде завтра, ми живемо тут і зараз.

ДЕ ШУКАТИ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

☑ Гаряча лінія **Національної психологічної асоціації** 0 800 100 102 (дзвінки з України безкоштовні) – щодня, з 10:00 до 20:00, через аудіо- та відеозв'язок надають консультації фахові психологи з багаторічним досвідом, які попередньо пройшли спеціальну підготовку для роботи зі складними кризовими ситуаціями.

Громадян України, які перебувають за кордоном, запрошують звертатися за номерами:

- ☑ +420 800 012 058 – у Чехії
- ☑ +48 800 088 141 – у Польщі
- ☑ +33 805 080 466 – у Франції
- ☑ +351 800 780 756 – у Португалії
- ☑ +46 20 160 46 46 – у Швеції
- ☑ +353 1800 817 519 – в Ірландії
- ☑ +39 800 939 092 – в Італії
- ☑ +43 800 017967 – в Австрії
- ☑ +44 808 164 2432 – у Великобританії.

☑ Національна гаряча лінія для дітей та молоді «**Ла Страда – Україна**» 0 800 500 225 надає анонімну психологічну підтримку дітям та підліткам щодня з 9:00 до 21:00.

☑ Гаряча лінія емоційної підтримки **Міжнародної організації з міграції** 0 800 211 444 допоможе впоратися з психоемоційним навантаженням та виснаженістю, що накопилися за час війни, по буднях з 09:00 до 18:00, у вихідні з 10:00 до 17:00.

☑ Гаряча лінія благодійного фонду «**Голоси дітей**» 0 800 210 106 пропонує психологічну та психосоціальну підтримку сім'ям із дітьми, що постраждали від війни. Також працюють телефони +38 096 039 22 58, +38 099 198 57 95.

☑ Благодійний всеукраїнський проект «**Місто добра**» 0 800 503 231 та +38 095 053 60 09 – тут можна отримати психологічну підтримку матерям із дітьми.

☑ Платформа «**Людина в біді**» 0 800 210 160 пропонує психологічні консультації у груповій формі для підлітків, батьків та вчителів.

☑ Гаряча лінія Міжнародної організації з міграції 0 800 211 444 надає можливість отримати консультацію як психолога, так і психіатра (з 10:00 до 20:00 без вихідних).

☑ Гаряча лінія **Life line Ukraine** працює цілодобово, звернення по допомогу приймає за номером 73-33.

Нещодавно міжнародний дитячий фонд ЮНІСЕФ повідомив, що з 24 лютого 2022 року допомогу з підтримки психічного здоров'я отримали майже три мільйони українських дітей. Наразі ініціатива від ЮНІСЕФ «ПОРУЧ» організовує онлайн і очні групи підтримки для підлітків та батьків (zareestruvatisya можна на сайті poruch.me). Тут професійні психологи намагатимуться зробити так, аби дитячий досвід не залишився непереборною травмою на все життя. А дорослі учасники обговорюватимуть, зокрема, як керувати емоціями, вгамовувати біль, знаходити себе у нових життєвих умовах, планувати в часи невизначеності та де знайти ресурси для цього. **CN**

Людмила ШЕЙКО

ЧИТОМЕ



НАША ІСТОРІЯ МАЄ НАС ЗАХИЩАТИ

Переселенка з Рубіжного створює мотанки у пікселі та броніку

До початку війни Олена Хмельницька була методисткою Центру туризму та краєзнавства у Рубіжному на Луганщині. Також вона керувала гуртками етнографії та краєзнавства. 2014 року, після визволення міста від окупантів, жінка оголосила акцію «Рушник єднання» та збила унікальну колекцію українських рушників. Що з ними наразі, вона не знає – виїхала з окупованого Рубіжного на початку минулої весни.



У лютому 2022 року колекція Олени нараховувала 200 рушників. Їх надсилали з різних куточків України, передавали представники діаспори. Були й сімейні реліквії з історією у кілька століть, і більш сучасні рушники, що їх ніколи не припиняли вишивати майстрині Луганщини.

– Врешті наша колекція стала більшою та кращою, ніж у місцевому краєзнавчому музеї. Для створення виставки у нашому Центрі я почала купувати автентичний одяг у колекціонерів. Ми з дітьми вірили, що наша історія має нас захищати. Усіма силами ми хотіли показати, що Луганщина – це Україна.

Відколи росія почала повномасштабне вторгнення, про роботу центру довелося забути: потрібно було рятувати життя. Олена просиділа у підвалі два тижні, та виїхала до Тернополя.

Після евакуації хотілося якось відволіктися від тривожних думок, і жінка разом із онукою Софією почала робити мотанки. У Рубіжному, де Олена вчила школярів виготовляти українські ляльки, у неї були і швейні машинки, і великий вибір тканин та прикрас. Але все залишилося вдома, і чи вціліли ті 150 мотанок, які діти створювали для виставок, невідомо. На новому місці довелося починати спочатку, а тканину і елементи декору купувати на місцевій барахолці.

Зараз у новій колекції Олени 17 ляльок. Це мотанки, створені на сучасний лад, і кожна з них має ім'я. Кікімор, Луганщина, Херсон, Ангел,



СМАЧНЕ



ЧЕСНЕЧКА

Чеська кухня, як і сама Чехія – проста, тепла, щира, зрозуміла. Ця маленька країна стала прихистком для тисяч наших біженців та надала можливість ближче познайомитися зі своєю культурою, звичаями, традиціями.

Одна з найпопулярніших чеських гарячих страв – чеснечка. Ситний, гостренький та легкий у приготуванні суп має безліч варіацій: з грибами чи без, на курячому бульйоні чи на яловичому. Сьогодні пропонуємо приготувати простий та доступний варіант чеснечки – з копченостями та сухариками.

ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ вода – 3 л
- ♦ яйце – 3 шт.
- ♦ голівка часнику
- ♦ картопля – 8-12 шт.
- ♦ копченості (як варіант – свиняча рулька) – 900 г
- ♦ смалець або вершкове масло – за смаком
- ♦ житні сухарики для подачі – за смаком

Наречена... На них – вбрання з пікселю, бронезилет, вишивка та мереживо. Є лялька з бавовною. Всі вони незабаром представлятимуть українську Луганщину на виставці у Тернополі.

– Роблю те, до чого лежить душа. Шукаю, яке вбрання зробити ляльці, щоб точніше передати образ. Наприклад, сорочку для мотанки Луганщини вишила знайома майстриня. Є серед моїх ляльок присвячена Урзуфу. У цьому курортному грецькому селищі неподалік Маріуполя ми відпочивали родиною. Мрію, що після його визволення ми знову туди повернемося.

Олена і зараз є методисткою рубіжанського Центру. Цей заклад – єдиний в області, який повністю зберіг колектив і учнів та працює дистанційно. Тепер Олена навчає дітей з Рубіжного виготовляти окопні свічки. А ще займається волонтерством – відвідує у шпиталі поранених бійців та влаштовує їм терапію малюванням. Започаткувала акцію «Подарунок для захисниці» та збирає на передову необхідні для дівчат речі. Загалом робить те, що роблять сьогодні мільйони людей в Україні і за її межами – наближає Перемогу.

І не полишає віри, що український прапор знову майоритиме над її рідним Рубіжним. Щоб відновити свої старі колекції та створювати нові. Вдома. **CN**

Наталка СТЕПОВА

♦ сіль, перець, тмин, майоран (або інші ваші улюблені спеції) – за смаком.

ЯК ГОТУВАТИ:

- 1 У каstrулі гріємо воду, додаємо вершкового масла або смальцю стільки, щоб жирність бульйону задовольняла вас.
- 2 Як бульйон закипів, відправляємо до нього порізану картоплю та подрібнені копченості.
- 3 Половину голівки часнику вичавлюємо до супу, додаємо сіль та спеції, варимо до готовності картоплі.
- 4 Збиваємо яйця та плавно вливаємо тоненькою цівкою, помішуючи суп.
- 5 Наприкінці вичавлюємо до каstrулі решти часнику – так суп буде більш ароматним.
- 6 Даємо чеснечці настоятися 15 хвилин.
- 7 Готову страву можна подавати в хлібній тарілці чи звичайній, щедро посипавши житніми сухариками та зеленню.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



IBAN UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

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