

# СХІД NOW

№05  
червень 2023



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## У БАРВАХ ЛІТА

Юнг казав, що кольори виражають основні психічні функції людини. Це особливо відгукується, коли ворог фарбує наші дні у чорно-білий. А ми усіма фібрами душі відчуваємо, що лють – вона червона, втома – коричнева, а гнів – фіолетовий. І понад усе прагнемо витиснути яскравими барвами свого життя чужий брудно-сірий.

У вас теж так, дорогі читачі? Ви теж розумієтеся на мові кольорів? Вам теж хочеться додати до палітри нашого воєнного життя соковитий жовтий, прозорий блакитний, усміхнений помаранчевий?

Хочеться – робіть. Кладіть на полотно усі барви цього літа, нехай всі навкруги тішаться цим посмішкан природи і посміхаються навзаєм. Бо тільки любов знає багато кольорів. І ненависті не вдається їх поглинути.

А газета «ГРОМАДА Схід» продовжує робити світ своїх читачів трохи яскравішим та доброзичливішим. Двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекаємо ваших відгуків та пропозицій щодо тем публікацій на редакційну пошту [eastnowred@gmail.com](mailto:eastnowred@gmail.com).

Разом ми зможемо більше! **CN**



ЦІКАВЕ

## БОЙОВІ БДЖОЛИ З ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ІТ-ПАСІКИ

Україно-польський проєкт AmoNive розпочав наукове дослідження поведінки бджіл за допомогою датчиків у вуликах. Співпрацювати з першою в світі ІТ-пасікою готові викладачі та аспіранти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, які пропонують використовувати бджіл у рятуванні людей у зоні бойових дій.

ку, вологу, вагу назбираного меду, є також функція GPS-навігатора. Інформація з датчиків передається на сервер, а звітти надходить на телефон у вигляді графіків. Дані накопичуються, аби формувати для бджоляра прогнози: якщо певна вологість буде впродовж трьох днів, то можуть захворіти бджоли – отже, потрібно реагувати.

Над створенням такого вулика працювала команда фахівців із України та Польщі. Патент на свій винахід вони оформили в Україні. Вулики з датчиками вже є в інших країнах світу, але у такій кількості – вперше.

Експериментальна пасіка працює другий місяць. У травні вулики заселили бджолиними родинками трьох порід – Українська степова, Карпатка та Карніка.

ІТ-пасіка у Васильківській громаді Київської області – це 10 експериментальних вуликів із поліпропілену, оснащених сонячними панелями та сенсорами, якими



бджоляр керує зі смартфона. Через застосунок у телефоні можна в реальному часі перевірити температуру у вули-

ку. Зараз на пасіці спостерігають за тим, як поведуться бджоли, та регулюють показники їхнього утримання, які

впливають на кінцевий результат – кількість зібраного меду.

– Україна щороку збирає багато меду, бо має для цього чудовий клімат. Наприклад, у Польщі у травні бджоли лише починають збирати мед, а в Україні вже качають першу партію. Ця різниця – колосальна, коли йдеться про масштаби країни і тих, хто долучений до бджільництва, – вважає співавторка проєкту AmoNive Александра Курдіна. – Ми кажемо, що в Україні мед є наліво і направо, такого немає ні у Польщі, ні у Канаді.

Цікаво, що Александра – полька, але її бабуся та дідусь – українці, яких радянська влада під час операції «Вісла» виселила з рідної домівки до Польщі. Від них вона чула українську мову, і у 14 років вирішила, що має вивчити її:

– Думаю, що це був голос предків, які говорили у мені. На мене дивилися дуже дивно, багато хто питав: нащо мені та українська? Але час показав, що то було правильне рішення. Зараз, коли я приїжджаю до посольств, міністерств, українських наукових установ, це дуже допомагає – на мене дивляться, як на свою.

Команда проєкту намагається озброїти бджолярів новими технологіями, щоби пасіки більше не перебували у XIX столітті.

– Ми спробували модернізувати процес – поєднати ІТ та бджільництво, аби полегшити роботу бджоляреві. Наш проєкт потребує багатьох спостережень, досліджень, тож будемо раді співпрацювати зі школярами, студентами та поширювати ідеї ІТ-бджільництва. ▶

Продовження на стор. 8

НОВИННЕ



## ПЕРЕСЕЛЕНКАМ ТА ПОСТРАЖДАЛИМ ВІД НАСИЛЬСТВА ЖІНКАМ ПРОПОНУЮТЬ БЕЗОПЛАТНЕ ЖИТЛО

Переселенки з дітьми, вагітні та жінки, які постраждали від домашнього насильства, можуть поселитися у Соціальних квартирах громадської організації «Право на здоров'я».

За словами організаторів, це не проєкт, не тимчасова послуга, а одна з найкращих форм роботи з мамами, які постраждали від насильства чи війни, з мамами в скруті. Жінки отримують не тільки тимчасовий прихисток, а й гуманітарну допомогу від благодійників, медичні, юридичні та психологічні послуги.

**Зокрема, крім житла, надаються:**

- ◆ комплексна допомога для подолання складних життєвих обставин в індивідуальній та груповій формах роботи;
- ◆ допомога в отриманні медичних послуг, укладанні декларації з сімейним лікарем, забезпечення консультації педіатра й гінеколога;
- ◆ сприяння в доступі до освітніх послуг для дітей.

Адреси Соціальних квартир не розголошують заради безпеки жителям та їхніх дітей. У квартирах обладнані кімнати для мам із дітьми. Також там є кухні, душові, пральні машини, продукти та засоби гігієни.

Поселення у Соціальних квартирах тимчасове. Надалі благодійники готові допомогти постійним жителям.

Дізнатися деталі можна за телефонами у Києві – (067) 627 70 77 і в Ужгороді – (099) 008 03 24.



## ВНЕСЕНО ЗМІНИ ДО ПОРЯДКУ КОМПЕНСАЦІЇ РОБОТОДАВЦЯМ ВИТРАТ НА ОПЛАТУ ПРАЦІ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ

З 9 червня удосконалено процедуру надання компенсації роботодавцям, які працевлаштували внутрішньо переміщених осіб після введення воєнного стану.

**Йдеться про постанову Кабміну від 6 червня 2023 року №568, якою внесені наступні зміни до попереднього порядку компенсації:**

- ◆ право на компенсацію мають роботодавці, які подали податкову звітність за останній звітний період на дату подання заяви (раніше ця норма діяла за умови подання відповідної звітності за 2021 рік);
- ◆ компенсація відтепер також надається за працівників, які отримали довідку про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи після працевлаштування.

Зазначається, що під терміном «внутрішньо переміщена особа» у даному випадку розуміється особа, яка отримала довідку про взяття на облік ВПО після введення воєнного стану 24.02.2022 р.

Детально проконсультувати з цього та інших питань готові фахівці call-центру Донецького обласного центру зайнятості за телефоном 0 800 33 61 67 (безоплатно).



# ВЕЛИКА РІКА ПЕРЕМОГИ

## та «маленькі» волонтери, які роблять її повноводною

Лише за добу з початку повномасштабної російської агресії 24 лютого 2022 року українці перерахували на допомогу армії фонду «Повернись живим» 20 502 560, 36 гривень. Масштаби волонтерського руху в Україні вражають весь світ. Вони вражають і нас самих. Бо до того моменту ми, українці, ще не розуміли своєї справжньої сили. А вона – величезна.

інколи сам організує збори. За 15 місяців війни він оголосив 12 зборів, залучивши 3,6 мільйона гривень. І якщо екстраполювати фінансовий результат ось цього конкретного «маленького» волонтера на діяльність сотень тисяч його колег, то може виявитися, що їхній внесок у нашу Перемогу вже є більшим, ніж фінансування армії всією державною машиною.

Опитування, яке 7-15 травня 2022 року провів фонд «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва спільно з Центром політичної соціології, показало, що до волонтерської діяльності залучені більше половини дорослого населення Заходу та Центру України (56,9%).

І є підстави вважати, що ця проактивна частина суспільства стане основою у післявоєнній відбудові України.

Саме на це вказують експерти фонду «Демократичні ініціативи», аналізуючи феномен волонтерства під час війни: «Особливо цей потенціал може розкритися після завершення війни, коли усвідомлення активістами свого волонтерського досвіду та його відмінностей із досвідом інших груп соціуму вимагатиме політичної суб'єктності у післявоєнному житті».

Тож маємо сподівання, що після Перемоги в Україні з'являться нові сили, до складу яких увійдуть не професійні політики, а новий клас небайдужих громадян, загартованих під час війни активною волонтерською діяльністю. **СН**

Ганна САВЧЕНКО

Нещодавно журнал NV провів дослідження і підрахував, хто найбільше донатить на ЗСУ. Так ось, загалом українські приватні компанії, банки, благодійні фонди та громадяни банківськими переказами задовнали 98,9 млрд гривень або 2,7 млрд доларів. І ви здивуєтеся, але майже третину цієї суми перерахували саме пересічні українці – більше, ніж банки та приватні компанії разом.

Важливий момент: майже 100 мільярдів гривень донатів – це лише офіційні перекази. Ця сума абсолютно не враховує сотень тисяч платежів, мільйони та мільярди гривень, що їх збирають не великі фонди, а «маленькі» волонтери, які роблять зовсім не маленьку справу із закриття локальних потреб конкретних військових підрозділів.

На сьогодні абсолютно неможливо порахувати, скільки саме людей в Україні стали такими «маленькими» волонтерами. На них фактично перетворилися всі громадяни, які мають родичів чи друзів у ЗСУ. Бо спочатку хочеться допомогти чоловікові, потім стають відомі потреби його побратимів – і понеслося.

Олена Золотарьова волонтерить із 9 травня 2014 року, коли купу мариупольців вийшли на вулиці міста, щоб підтримати терористів, які з боями захопили управління поліції. Наступного дня вона з мамою пішла до блокпосту ЗСУ, щоб запитати хлопців, що їм потрібно. А головне – показати, що не всі у Маріуполі такі, як ті люди, що заважали нашим військовим виконувати свою роботу.

Попри те, що її волонтерська діяльність не може порівнюватися з тими обсягами допомоги, які здійснюють «Повернись живим» та інші великі фонди, Олена вважає свою ділянку дуже важливою:

– Якщо в 2014-2015 роках хлопці дійсно стояли на блокпостах у гумових шльопанцях, ми везли їм взуття, шарпетки, питну воду, їжу, то зараз запити геть інші – тепловізори, дрони, автівки. Кожен волонтер бере на себе комунікацію з якимось окремим підрозділом і закриває його потреби. Звісно, ми не зможемо придбати танк, але загалом багато чого можемо.



Олена Золотарьова

та її внесок у Перемогу

Можемо швидко полагодити автомобіль, невеликими партіями закуповувати якусь обладнання. Можливо, це зробило би і міністерство, але то зайняло б більше часу, якого на війні, як відомо, обмаль.

За словами волонтерки, напередодні повномасштабного вторгнення активність зборів помітно впала. Армія за вісім років значно розвинулася, ставала більш забезпеченою з боку Генштабу та Міністерства оборони. Потреба у волонтерській допомозі зникла. Проте у лютому 2022 року все змінилося.

– Я не можу взяти в руки зброю і піти на фронт. Але я можу бути корисною для тих, хто на фронті. Вважайте, що це мій фронт, мій вклад у перемогу. Ось чому я тут, в Україні, а не за кордоном. Ось чому я не зупинюся у своїй справі, доки ми не звільнимо нашу землю.

Звісно, що у кожній людини будуть власні причини для того, щоб зайнятися волонтерською діяльністю. Але більшість тих, хто не воює, вважають, що мають тоді допомагати ЗСУ в інший спосіб.

– Я відчуваю себе боягузом через те, що я не на фронті, – пояснює свою мотивацію волонтер Євген Явтушенко. – Так, у мене є 100 500 причин,

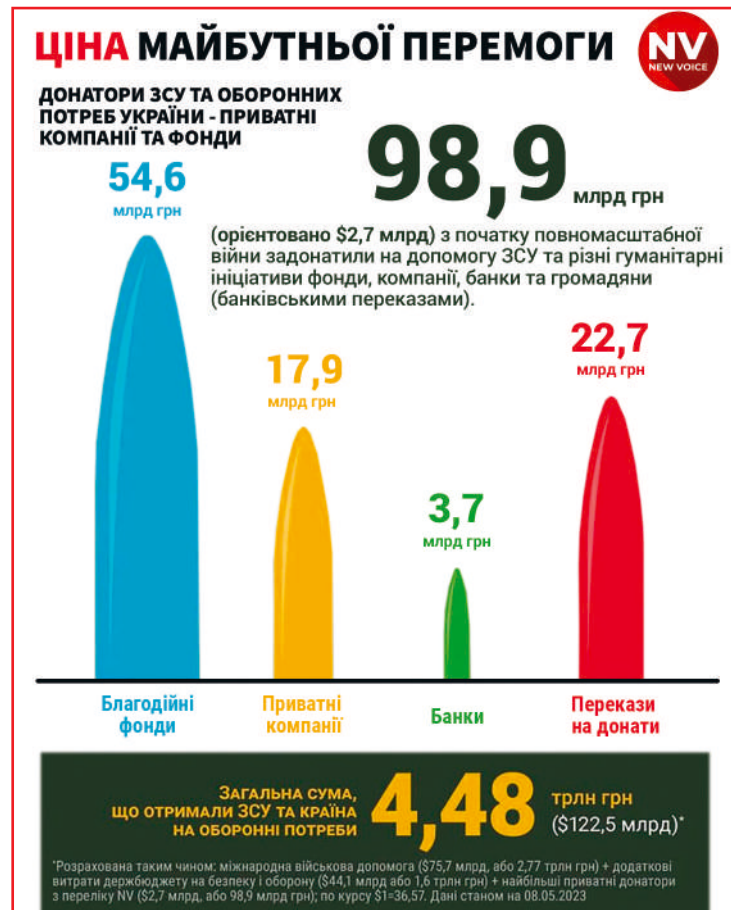
чому я більш корисний тут, і насамперед – за станом здоров'я (хвора спина, з якою я борюся кожен день вже 11 років). Але коли я бачу дідів за 50 на фронті (які стовідсотково мають більше проблем зі здоров'ям), депутатів (наприклад, Барну), великих спортсменів (наприклад, Стаховського), то я розумію, що це відмазки. І єдина реальна причина – те, що мені страшно. І для мене повністю екіпірувати якогось знайомого на фронт – це спокотування вини, яку я відчуваю, коли хтось з друзів гине на фронті. Бо кожен раз у мене відчуття, що я мав бути на його місці, але я сцикло.

Євген впевнений, що волонтерство в Україні набуло таких величезних масштабів через те, що громадяни воліють впливати на владу, на вибір шляху, на розвиток подій.

– Українці найбільше відрізняються від русні тим, що залучені до розбудови держави і впевнені, що можуть своєю допомогою впливати на перебіг війни. Тому я знаю, що маю допомагати, бо саме моя допомога потрібна країні і війську, що вона щось змінює, і що без мене країна може не впоратися.

Щомісяця Євген Явтушенко віддає 20% заробітку на во-

лонтерство, з них половину – фонду «Повернись живим», а решту – на адресну допомогу тим військовим, кого знає особисто. Коли розуміє, що власних коштів не вистачає,



## НАДИХАЮЧЕ

Іван Суботін на виїзді з гуманітарною місією



Волонтери «Пошук – Донбас» «На допомогу один одному» розшуковують зниклих із грудня 2020 року. Тільки за перші пів року існування організації вони відшукали 10 людей. Працювали за певними правилами: спочатку зв'язок з лікарнями та моргами, аби переконатися, що там не перебуває той, кого шукають, далі – розповсюдження орієнтировок по соцмережах та місцях скупчення людей – на вокзалах, у супермаркетах, на ринках. Коли орієнтировки не спрацьовували або зникла маленька дитина, волонтери організували пошук на місцевості. Не один десяток разів це допомагало швидко знайти хвору чи травмовану людину.

## ЗМІНЕНА РЕАЛЬНІСТЬ

З лютого 2022 року вдалося провести лише один такий пошук у Покровському районі – виходити «у поля» стало неможливим через бойові дії та мінну небезпеку. Зараз усі розшуки ведуться у соціальних мережах, чатах, групах.

Змінилися й інші правила. Наприклад, тепер рідні можуть звернутися до поліції з заявою про зникнення людини не через три доби, а відразу по факту зникнення. Це і стає сигналом для пошуковців-добровольців, які надалі співпрацюють із слідчими та оперативниками.

– До 24 лютого 2022 року у нашому пошуковому чаті було близько 300 учасників, за місяць їхня кількість збільшилась до 3 000. Це були люди, які шукали рідних та знайомих у Волновасі та Маріуполі. Тоді мій телефон розривався, рятувала команда – хтось розсилав по соціальних мережах орієнтировки, хтось спілкувався з рідними телефоном, – згадує Іван.

За словами Андрія Жовтонога, який разом із дружиною приєднався до пошуковців влітку 2021 року, близько 80% тих маріупольців, у розшуку яких він особисто брав участь, згодом виходили на зв'язок із рідними. Звісно, бували і трагічні випадки.

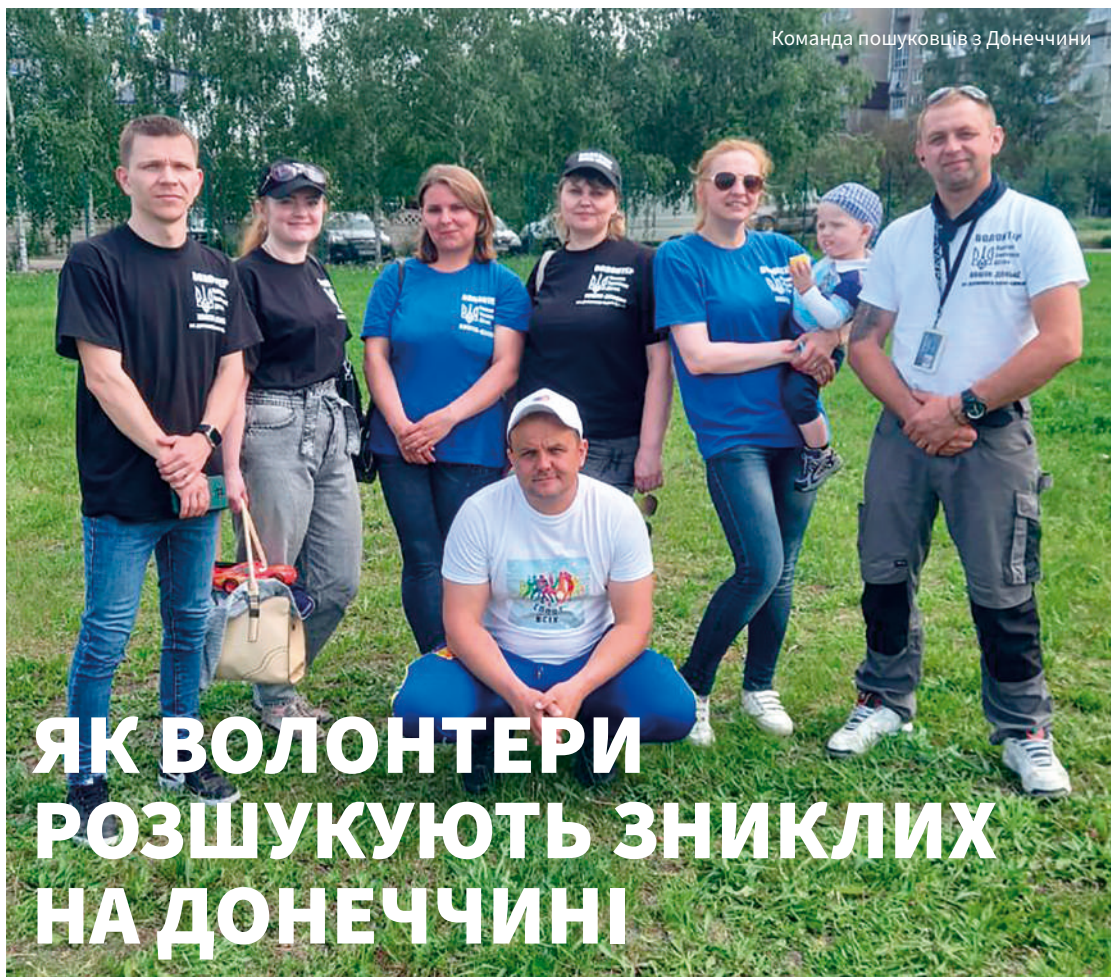
– Дівчина розшукувала своїх бабусю та дідуся, які проживали у Маріуполі. Літня жінка не одразу, але вийшла на зв'язок, а ось чоловік загинув.

«Втрачено зв'язок», «Допоможіть знайти людину» – такими оголошеннями рясніють сторінки соціальних мереж. Шукають тих, хто залишається у місцях бойових дій, хто зник безвісти, хто загубився під час евакуації. Розшукують зниклих людей поліції на Донеччині допомагають волонтери. Про те, як це відбувається, розповідають засновник волонтерського руху «Пошук – Донбас» пожежник з Мирнограда Іван Суботін і волонтер із Курахового Андрій Жовтоног.

Одним з надважких пошуків минулого року, який запам'ятався волонтерам, став розшук чотирьох дівчат-студенток із села неподалік від Торетська. Вони навчалися у Харкові і зникли у перші дні вторгнення, коли через жорстокі обстріли вирішили повернутися додому на Донеччину.

Пошуковці залучили колег із Харкова, спільно опрацювали усі можливі маршрути дівчат. Виявилось, що маршруткою, якою студентки добиралася до Торетська, розстріляли росіяни. Поранені потрапили до лікарні, а дівчата, ще двоє пасажирів та водій загинули на місці. Забрати тіла відразу було неможливо, йшли запеклі бої, згодом ці території окупували. Батькам довелося самим їхати і забирати тіла своїх дітей.

Про тих, хто загинув від обстрілів, вдається дізнатися не завжди – свідків або не було, або вони вийшли і не читають соцмереж. Статистику тих, хто знайшовся, теж вести складно, бо пошуковцям бракує часу. Найчастіше буває так, що у місцях, де йдуть запеклі бої, зникає мобільний зв'язок, і люди, які не можуть додзвонитися своїм близьким, звертаються до поліції із заявою про зникнення. Іноді після відновлення зв'язку зниклі знаходяться і пошук припиняється. Якщо не знаходяться, то інформа-



Команда пошуковців з Донеччини

## ЯК ВОЛОНТЕРИ РОЗШУКУЮТЬ ЗНИКЛИХ НА ДОНЕЧЧИНІ



Іван Суботін

цію про них волонтери намагаються роздобути під час евакуації.

### ІНФОРМАЦІЯ, ЕВАКУАЦІЯ, ГУМАНІТАРКА

Евакуація цивільного населення з гарячих точок – ще один напрямок роботи волонтерів-пошуковців. З першого дня великої війни Іван Суботін виїздив на Авдіївку, Бахмут, Торетськ, Лиман. До причепу своєї «дев'ятки» він вантажить гуманітарку, яку збирають жителі Новоокономічного та Мирнограда, а також бере з собою роздруковані орієнтировки на зниклих у цих населених пунктах людей. Їде зазвичай сам, аби після роздачі гуманітарки в авто було більше місця для тих, хто евакуюється.

Першу евакуацію минулого року Іван здійснив у Щуровому. У підвалі одного з пансіонатів переховувалася родина з дітьми, що втекла з Лиману. Коли волонтер вперше приїхав привезти цим людям продукти, евакуюватися вони відмовилися. Але за два дні зателефонували самі і попроси-

ли за ними приїхати. Неподалік від дамби Іван потрапив під обстріл, змушений був лежати під авто, а потім повернутися до Райгородка і чекати, коли обстріли трохи стихнуть, аби знову поїхати до Щурового забрати родину.

Вмовити людей евакуюватися буває вкрай складно. Частіше погоджуються виїхати ті, хто має маленьких дітей, складніше з людьми старшого віку. Іван пригадає випадок у Водяному, неподалік від Авдіївки, де довго залишалася літня пара – жінка і чоловік, який не міг самостійно пересуватися. Поки волонтер міг дістатися до населеного пункту, він вмовляв подружжя виїхати, але вони не погоджувалися. Коли бої розпочалися буквально на сусідній вулиці, жінка сама зателефонувала і попросила допомоги. Але прорватися туди було вже неможливо. Жінці довелося, залишивши чоловіка, йти до Авдіївки пішки. Звідти її згодом забрали поліцейські.

Так само не вдалося евакуація з Бахмуту, де у підвалі переховувалися вісім людей, які вже певний час не давали про себе знати. Щодо них із волонтерами зв'язалася жінка з Німеччини. Проте поїхати до міста вже не було можливості, а поліція, до якої звернулися пошуковці, не дала згоду на евакуацію через ризик небезпеки для людей.

Востаннє у Бахмуті Іван був у січні, потім місто потрапило до «червоної зони» з заборонаю в'їзду. Бачити це місто зруйнованим волонтеру особливо боляче – тут пройшли його студентські роки, навчалася старша донька, жили друзі.

– Приїхав до Бахмуту 31 грудня, люди переважно ховалися у пунктах незламності. Там тепло було, генератори, чай, їжа, ялинки прикрасили. За стінами – обстріли, «прильоти», а люди готуються до свята. Такий контраст. Просто як паралельна реальність.

## КОМАНДА

Роботи пошуковцям не меншає, списки зниклих поповнюються тими, хто виїхав в евакуацію та перестав виходити на зв'язок.

– Таких випадків небагато, але бувають, – каже Андрій Жовтоног. – Тоді доводиться телефонувати до лікарень та моргів тих міст, куди люди виїхали, зв'язуватися з місцевими волонтерами. Як правило, у цьому випадку зниклі мають складні захворювання, провали у пам'яті.

Також, як і до війни, іноді буває, що люди йдуть із дому через непорозуміння, сварки, побутові проблеми. Йдуть, не повідомивши рідних, а ті подають їх у розшук.

Витримувати такі обсяги роботи допомагає злагодженість команди. Іван Суботін розповідає про допомогу колег-пожежників. Зокрема про Анатолія Фоміна, який приєднався до пошукового руху майже з першого дня його існування на Донеччині:

– Раніше він постійно виходив на пошуки на місцевості, а зараз у свій єдиний вихідний доправляє та роздає гуманітарну допомогу у гарячих точках Донеччини. Пошуковець Борис Мохінько також допомагає зі збором гуманітарки.

У пошуковому чаті активно допомагають розшукувати зниклих кілька десятків добровольців. Розповсюджують інформацію про зниклих у соціальних мережах, спілкуються з рідними Ірина Ярошенко, Ольга Рачок, Оксана та Юлія Бринзарь, Наталія Конова, Анастасія Яцевич. **СН**

Ірина ДІМІТРОВА

## ІСТОРИЧНЕ

Сьогодні Хіросіма мало чим відрізняється від решти японських міст-мільйонників. Сучасні автотранспортні розв'язки, швидкісна залізниця, хмарочоси офісів – мало що, окрім Меморіального парку миру, вказує на трагедію, яка відбулася тут майже 80 років тому.

До війни Хіросіма була квітучим містом із п'ятисотрічною історією. Більша частина забудови – невисокі дерев'яні споруди, в центрі – замок. На початку ХХ сторіччя населення Хіросіми перевищило 300 тисяч. Місто стало центром східної Японії, тут розвивалася освіта та промисловість, у тому числі військова.

Унаслідок атомного бомбардування 6 серпня 1945 року одразу й з плином часу під дією радіаційного зараження у місті загинули дві третини мешканців. Близько 90% із 76 000 будівель Хіросіми були частково або повністю знищені, а 40% території міста перетворилося на попіл. Серед іншого зазнала руйнування майже уся цивільна інфраструктура – зокрема згоріли 14 із 16 лікарень, вижило заледве 10% медичного персоналу міста.

Мало хто знає, що у вересні 1945-го Хіросіму накрив тайфун, тож їй дісталася також і від природи.

Що відбувалося далі? Трамвай почали працювати вже за кілька днів. У перший місяць після трагедії залишки міських служб відновили електричне постачання та телефонний зв'язок. Упродовж місяця було налагоджено залізничне сполучення. Дещо більше часу знадобилося, аби відновити водопостачання.

Британсько-американська адміністрація здійснювала контроль над громадськими роботами з розчищення міста від руїн та спорудження тимчасового житла. Японців не потрібно було змушувати працювати, адже етика їхнього співжиття вимагає служіння. Вже наступного дня після трагедії усі «хібакуша» (так називали тих, хто пережив бомбардування) прийшли до місць своїх колишніх офісів розгрібати завали. На вулиці Хондорі, яку важко було навіть роздивитися серед масиву пилу та цегли, 60 із 160-ти зруйнованих вибухом магазинів відновили роботу практично одразу після бомбардування.

Вціліле населення розселили у тимчасових дерев'яних спорудах на окраїнах міста. У Хіросімі також постала велика кількість самобудів. Згодом більшість будівель, зведених у 1940-50-ті роки, була знесена із переплануванням значних територій міста й спорудженням багатоповерхівок.

Відбудова Хіросіми відбувалася у кілька етапів. У листо-

Руйнування, завдані українському Сходу та Півдню російською чумою, часто порівнюють за своїми масштабами із тими, що мали місце під час Другої світової війни. Адже лінія фронту прокотилася тоді із заходу на схід та у зворотному напрямку, залишивши подекуди сліди тотального знищення міст – постраждали Харків, Київ, Варшава, Будапешт, Дрезден, Берлін... Схожим символом смерті у Європі ще до початку Другої світової стала іспанська Герніка, нищівно бомбардована німцями. Знаходимо й більш сучасні приклади руїни, як-от Сараєво на початку 1990-х й сирійське Алеппо у 2012-2016 роках. Звісно, що не усі міста мали однаково тотальні наслідки руйнувань. Проте навіть ті, де знищення міської інфраструктури перевищувало 70% (й подекуди сягало 100%), дуже швидко поставали з попелу та відбудовувалися з руїн. У цьому циклі ми розглянемо багато таких кейсів. А розпочнемо з Хіросіми, яка найбільше постраждала від атомних бомбардувань у серпні 1945 року.



## Досвід Хіросіми

паді 1945 року в Японії було засновано Агенцію з відбудови, яка уклала базові правила реконструкції для 115-ти міст. А 30 грудня японський уряд прийняв «Основні засади політики відбудови», які стосувались й Хіросіми.

До розробки планів залучили американських радників й австралійських архітекторів. Зрештою їхні пропозиції не реалізували, але вони стали частиною дискусії про майбутнє Хіросіми. Загалом ідей щодо ре-



Меморіальний парк миру. Фото: DimitrisArgyris / Flickr

ті збереження доказів атомного бомбардування – чи не матиме меморіалізація трагедії негативний вплив на подальше життя мешканців? Як компромісне рішення, окремі елементи (як-то Атомний купол на місці епіцентру вибуху) та вцілілі будівлі (зокрема колишнє відділення Банку Японії в Хіросімі) сполучили Парком миру та організували в єдиний меморіальний комплекс.

6 серпня 1949 року японський парламент прийняв закон про статус Хіросіми як міста-меморіалу, який визначив частку державного фінансування відбудови та передавав місту землю, яка раніше належала державі, а саме – армії. Згідно з законом, національна та вся місцева влада країни повинні були сприяти відновленню Хіросіми, а відповідальні мали звітувати про роботу перед парламентом.

Це неабияк сприяло відбудові міста, яке вже до 1960-х відновило довоєнний рівень населення у 410 тисяч мешканців. Розвиткові Хіросіми сприяв також стрімкий економічний ривок, званий у історії

## ДО СЛОВА – ПРО СХІД УКРАЇНИ

На початку червня у Дніпрі відбулася нарада, на якій керівники військових адміністрацій Сходу звітували про утворення координаційних органів для реалізації постанови Кабміну «Про підготовку до дій зі стабілізації ситуації на деокупованих територіях Донецької і Луганської областей та їхньої реінтеграції».

Постанову було ухвалено у травні. Як зазначили в Мінреінтеграції, основними напрямками підготовки є:

- ✓ безпека;
- ✓ відновлення органів державної влади;
- ✓ гуманітарне реагування;
- ✓ відновлення інфраструктури;
- ✓ медичне реагування та психологічна підтримка;
- ✓ соціальний захист;
- ✓ економіка;
- ✓ інформаційна політика;
- ✓ освіта.

Найпотужнішим із ключових завдань стане відновлення критичної інфраструктури Донецької та Луганської областей після деокупації. До цього процесу планується залучити підтримку міжнародних партнерів України.

Японським економічним дивом, що припав на цей період (серед іншого, йдеться про розміщення тут штаб-квартири японської Mazda Motor Company, яка досі є найбільшою компанією у місті).

Міська влада Хіросіми з кінця 1950-х взяла курс на створення міської агломерації, яка б об'єднувала сусідні містечка і села. У середині 1970-х вона налічувала 13 суб'єктів. 1980 року Хіросіма отримала статус міста державного значення, а 1985-го її населення перевищило мільйон мешканців.

На думку експертів, реконструкцію Хіросіми можна вважати завершеною вже на початку 1970-х, коли був розбудований район Мотомачі. План відбудови передбачав озеленення 10% площі міста, але насправді цей показник було перевищено – майже на тисячу квадратних кілометрів сучасної Хіросіми припадає 88 парків та зелених зон загальною площею 170 гектарів. А хіросімський меморіал миру 1996 року був внесений до Світової спадщини Юнеско. **CN**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ



## ХТО ДОПОМОЖЕ ПРИ ПРОХОДЖЕННІ ВЛК

Пані Валентина наразі перебуває у Польщі з дітьми, а її чоловік отримав поранення у боях за рідний Схід. Чоловіки рідко жаліються, але півтори місяці, які Сашко вже витратив на намагання отримати притомний діагноз і скерування до відповідних фахівців, зробили з нього, каже, неврастника. Прохання пройти ВЛК у Києві виявилися марною справою – лікарі у Дніпрі стверджують, що комісію начебто треба проходити лише за місцем розташування військової частини. Валентина у розпачі, адже грошей їхати в Україну і допомагати чоловікові розв'язувати питання на місці в неї немає. Запитусь: чи можна розібратися з цією проблемою дистанційно?

Міністерство оборони визнає проблему і планує запустити кілька напрямків «перезавантаження» та удосконалення роботи військово-лікарських комісій. А поки ми зібрали для вас телефони гарячих ліній, на які варто телефонувати, якщо виникли проблеми з медичним обстеженням військовослужбовців ЗСУ.

**0 800 500 442 – Міністерство оборони України:**

- отримання направлення на лікування та ВЛК військовослужбовцями ЗСУ;
- необхідні документи для ВЛК;
- оскарження рішень ВЛК;
- виконання рішень ВЛК, соціальні гарантії військовослужбовців.

**0 800 60 20 19 – Міністерство охорони здоров'я України:**

- проходження військовослужбовцями огляду МСЕК;
- ВЛК у цивільних закладах охорони здоров'я;
- прийом скарг на обслуговування в цивільних закладах охорони здоров'я.

**0 800 507 028 – Сили територіальної оборони ЗСУ:**

- інформаційна підтримка військовослужбовців Сил ТрО ЗСУ щодо направлення на лікування та проходження ВЛК.

**(044) 522 83 58 – Командування Медичних сил Збройних Сил України**

- лікування у військово-медичних закладах;
- медичне забезпечення військовослужбовців ЗСУ.

**(063) 227 14 27 – Міністерство у справах ветеранів України з питань встановлення статусів та соціального захисту.**

**(063) 035 54 68 – Міністерство у справах ветеранів України з питань психологічної допомоги, оздоровлення, освіти.**

**1545 – гаряча лінія з питань ветеранів війни та членів їх сімей Урядового контактного центру.**

На початку 2023 року законодавці внесли низку змін до Цивільного кодексу України і до Законів України «Про іпотеку» та «Про споживче кредитування». За новими нормами позичальники отримують певні пом'якшення, проте повністю від відповідальності не звільнюються.

### ЧИ ПОТРІБНО ПЛАТИТИ ШТРАФ І ПЕНЮ ПО КРЕДИТУ?

У період дії воєнного стану та у 30-денний строк після дня його закінчення позичальники не повинні сплачувати штрафи та пеню за прострочення погашення кредиту та відсотків.

Також фінансовим установам заборонили збільшувати відсоткову ставку за користування кредитом у разі прострочення внесення платежів (крім випадків, коли зміна процентної ставки встановлена кредитним договором).

### ЯКОЮ Є ПРОЦЕДУРА РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ БОРГУ?

Дізнатися про суму нарахованої за кредитом заборгованості можна з виписки по рахунку, яку потрібно отримати в банку або іншій фінансовій установі, що видала кредит.

Якщо погасити заборгованість у визначені договором строки немає можливості, можна звернутися до кредитора із заявою про проведення реструктуризації боргу. Вона надає можливість отримати зручні умови повернення кредитних коштів, як-от зменшити відсотки чи відстрочити платежі.

Рішення щодо умов банки ухвалюють самостійно. Дізнатися про запроваджені програми реструктуризації кредиту, зокрема й часткового списання заборгованості, зменшення

# ЗАБОРГОВАНІСТЬ ЗА КРЕДИТОМ:

## ЩО МАЮТЬ ЗНАТИ ПОЗИЧАЛЬНИКИ

щомісячного платежу, відстрочки сплати (кредитних канікул) тощо позичальники можуть на офіційних сайтах банків-кредиторів або ж звернувшись безпосередньо до установи з відповідною заявою.

**ВАЖЛИВО:** реструктуризація через збільшення строку погашення кредиту може призвести до збільшення загальної суми, що буде сплачена позичальником.

### ЧИ МОЖУТЬ ПРИМУСОВО СТЯГНУТИ ЗАБОРГОВАНІСТЬ?

На період воєнного стану та протягом 30-ти днів після його припинення/скасування зупинене примусове звернення стягнення на предмет іпотеки тощо.

Також арешту не підлягають банківські рахунки з «особливим» статусом: пен-

сійні, соціальні, зарплатні, стипендіальні тощо, а також окремі види допомоги.

На період воєнного стану та протягом 90 днів від дня його припинення кредитори не мають права вимагати повернення кредитних коштів від:

- ♦ військовослужбовців ЗСУ та членів їхніх родин;
- ♦ людей, що перебувають у полоні;
- ♦ зниклих безвісти.

### ЯК СПИСАТИ КРЕДИТ НА ЖИТЛО ТА АВТОМОБІЛЬ, ЯКЩО МАЙНО НЕ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ?

Українці, які придбали житло чи автівку в кредит, але позбавлені можливості ним користуватися, мають право на анулювання (списання) заборгованості за такими кредитами.

Позичальники можуть звернутися до банку-кредитора з відповідною заявою,



**Михайло ФОМЕНКО, юрист ГО «Донбас SOS»:**

– На період воєнного стану списуються штрафні санкції за несплату по договорах кредитування, а також установам забороняється в односторонньому порядку змінювати кредитну ставку, окрім плаваючої ставки, яка була передбачена за умовами кредитного договору. Але це не є приводом для скасування плати за кредит – тіло кредиту та відсотки за його користування треба сплачувати і надалі. Йдеться лише про звільнення від відповідальності за порушення вчасної сплати кредитної заборгованості.

Дуже уважно ставтеся до процедур реструктуризації чи списання боргу! Майте на увазі, що **якщо банк вам щось пробає (відсотки за користування кредиту) або списує (заборгованість за кредитом) то, згідно з чинним законодавством, це для вас є доходом, який підлягає оподаткуванню.**

До лютого 2022 року жителі Сходу, як і решта українців, мали плани на майбутнє. Вони їздили у відпустки, робили ремонти, купували побутову техніку, квартири та автівки – зокрема в кредит. Як змінилися правила виплат фінансових зобов'язань під час воєнного стану? Чи потрібно виплачувати кредит на авто чи іпотеку, якщо майно знищене росіянами або залишилося на тимчасово окупованій території? Як грамотно зробити реструктуризацію боргу? Деталі роз'яснюють юристи.

якщо їхня ситуація підпадає хоча б під одну з таких ознак:

- 1) нерухоме майно розташоване на тимчасово окупованій території або на територіях, на яких ведуться активні бойові дії (такі території визначає Кабмін);
- 2) нерухоме майно пошкоджене або зруйноване внаслідок збройної агресії російської федерації.

Позичальник зі свого боку зобов'язаний подати кредитору підтвердні документи протягом 90 днів.

Збитки кредитору в такому разі має сплатити держава, зокрема коштом репарацій від держави-агресора.

Звільнення від платежів за кредитом почнеться з наступного дня після звернення до банку і триватиме до дня, коли позичальник отримає компенсацію від держави за пошкоджені внаслідок війни автомобіль чи нерухомість. **СН**

Ліля РУСИК

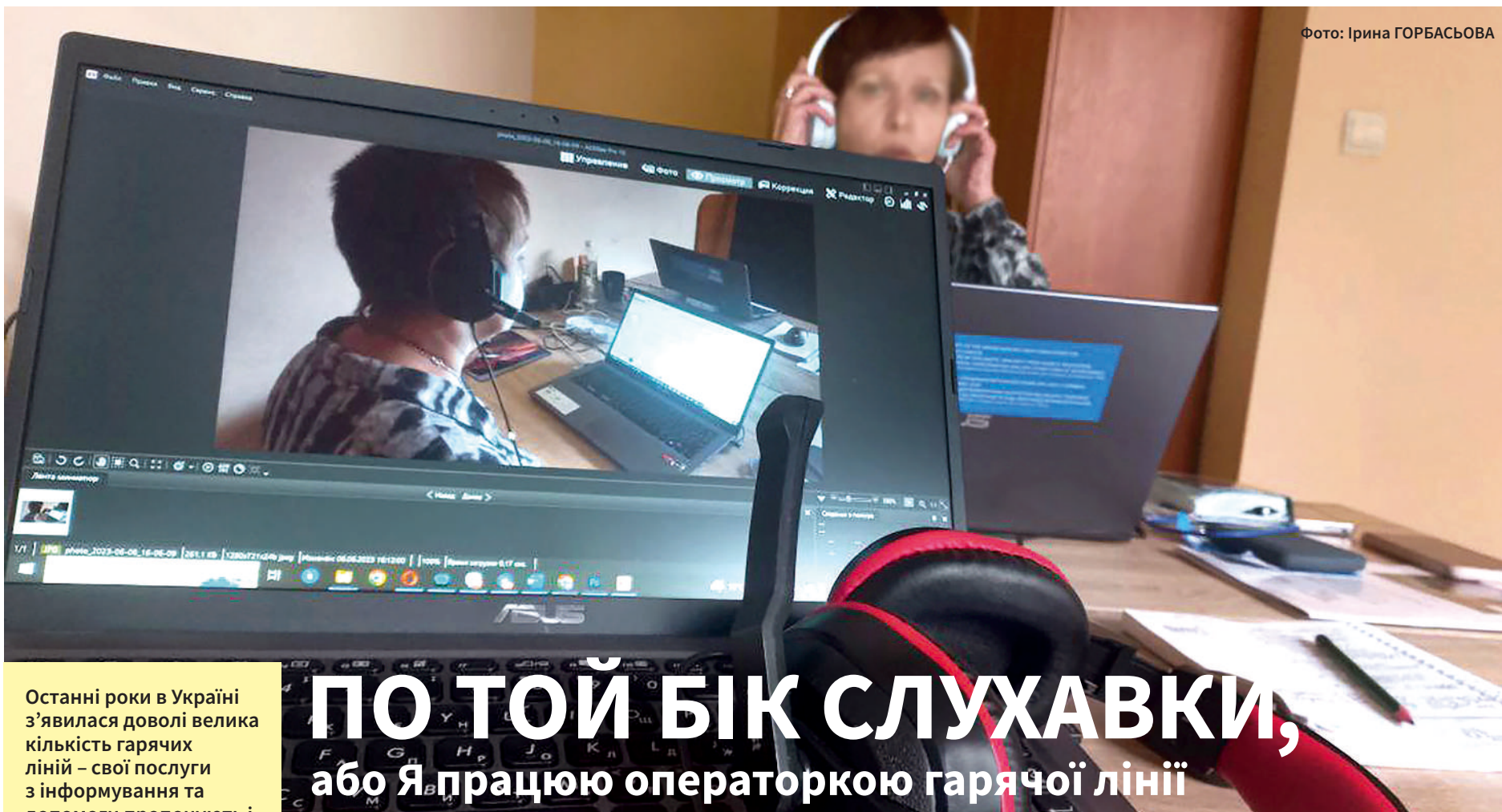


Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

## ПО ТОЙ БІК СЛУХАВКИ, або Я працюю операторкою гарячої лінії

Останні роки в Україні з'явилася доволі велика кількість гарячих ліній – свої послуги з інформування та допомоги пропонують і державні органи різних рівнів, і громадські та благодійні організації. Робота на подібних комунікаційних засадах майже завжди гарантує шалену психологічну навантаженість та потребує опанування технік самопорятунку. Як вдається (чи ні) оберігати своє ментальне здоров'я – від першої особи, операторки гарячої лінії ГО «Донбас СОС».

### ЗВУКИ

Рівень сучасних технологій змінює комунікаційні реалії сьогодення. Я вже не згадую черги до телефонних будок чи стаціонарні апарати часів «коли жили динозаври». Але ж і функції голосового спілкування мобільним телефоном поступово відходять на другий план. Щоб донести аби отримати якусь інформацію, майже усі зараз воліють використовувати застосунки для письмового спілкування. І набирають номер тільки у термінових випадках або для спілкування з рідними та близькими.

Гаряча лінія – це завжди живе спілкування голосом. Це, з одного боку, важливо – бо купу нюансів можна тільки розповісти, ніхто не буде описувати ситуацію буквами, через письмове звернення важко зрозуміти, що людині потрібно запропонувати, наприклад, допомогу психолога. Але з іншого – це неймовірне аудіо-навантаження, яке сприймається набагато особистіше, ніж написане буквами, і від якого у повсякденному житті ми вже майже відвикли.

Тому найважливіше правило збереження нервових клітин: вдягаючи навушники, відразу вибудувати кордони, які допоможуть сприймати будь-який звук як складову

роботи, а не як частину твого особистого простору. Голоси, розмови, сльози, інколи, якщо чесно, істерики, крики та образи – це просто робочий шум, «побочка» робочого процесу. Через певний час роботи на гарячій лінії я вирішила наполовину зменшити гучність зв'язку – щоб було нормально чути, але не галасливо. Бо інколи просто гучний голос, мій чи співрозмовника, відчувається як прихована агресія.

Як порятунок – після робочої зміни я вимагаю аудіального детоксу. Без походів у натовп, без телевізора, кіно, музики, довгих розмов із тими, хто поруч. Можливо, я таким чином краду у близьких частину моєї уваги та турботи, але тиша – це одна із складових мого відновлення.

### ЕМОЦІЇ

Гаряча лінія з живим співрозмовником – це не тільки про більш детальну інформацію. Це про обмін емоціями. Інколи до нас помилково телефонують люди, які хотіли б потрапити до якогось банку чи установи, але чувають там голос робота, який просить натиснути кнопки, і кидають слухати. А ми, оператори – живі, і це приємніше, навіть якщо зовсім не стосується питання, яке їх турбує.

Звісно, це завжди виснажує, навіть якщо емоції позитивні або навіть нейтральні. Подзвонила людина дізнатися, чому затримують якісь виплати – здавалося б, маємо суто інформаційний запит. Але у процесі розмови емоційна складова може наростати, змінювати тональність, виплескуватися та зачіпати оператора. Бо тема війни, якої так чи інакше стосується більшість звернень, є тригерною для усіх.

Найбільш вдала стратегія – не втягуватися в емоційний двобій. І це не тільки про звинувачення та образи. Навіть співчуття може стати причи-

ною порушення емоційної стабільності, яке, у свою чергу, потягне за собою менш якісну допомогу протягом дня. Не кажучи вже про стан, коли тебе все ж «витягли» на сплеск емоцій – хвиля потужних руйнівних процесів майже гарантована. Хоча інколи рятує гумор – власний, колег, близьких. Як у лікарів, подекуди трохи чорний та цинічний.

Для себе я обрала механізм відстороненої емпатії. Це далось не дуже легко і не одразу: перші місяці я захлилася від історій про евакуацію, в голові довго прокручувалися розмови з рідними, які усвідомлювали непоправність ситуації. Я плакала разом із батьками, які шукали своїх зниклих дітей-військових, порівнювала свій досвід переселенства з досвідом інших. І нищівно вигорала.

Згодом я навчилася не підвищувати градус емоцій дуже співчутливим тоном, розмовляти про складні речі максимально недратливим голосом, навіть якщо мене відверто провокують та знецінюють. Але, чесно кажучи, виходить це не завжди і не з усіма, особливо, якщо натрапив на «пекельного» клієнта, якому

всі винні. Наслідки я відчуваю по повній – притушеність емоцій відбулася не тільки під час роботи. Я перестала собі дозволяти яскраві почуття і в особистому житті – стосовно рідних, знайомих, друзів і самої себе.

### ПОІНФОРМОВАНІСТЬ

Так, у всіх працівників гарячих ліній є бази контактів, законів, різноманітних підказок та «шпаргалок». Але без глибокого занурення в тему вони не спрацюють – наприклад, щоб знайти варіанти евакуації чи гуманітарної допомоги ти завжди маєш знати, які населені пункти залишаються під окупацією, де загострилися бойові дії, куди вже не їздять навіть волонтери. І так по всіх питаннях – від перевезення собачок до безоплатних онкооперацій та нововведень у законах.

Слідкування за тенденціями та постійне наповнення себе інформаційним контентом створюють, безумовно, внутрішнє психологічне напруження. Ти наче постійно

зупиняє роботу трохи в інший, більш неприємний спосіб.

Ідеально все ж намагатися максимально перенести інформацію з мозку на носії, навчитися не відчувати провини, якщо чогось не змогла згадати чи знайти одразу, звертатися до колег за порадою. Якщо у колективі заведено просто допомагати один одному, без хейту чи штрафів, це суттєво знижує напруженість та звільняє певні гігабайти мозку.

Я використовую принцип пріоритетності – так, я знаю та пам'ятаю багато, але якщо якась інформація заскладна для моєї пам'яті (наприклад, юридична, бо погано сприймаю мову документів та законів), я її фіксую в максимальному простому вигляді. Більш складні випадки перенаправ-



📞 0 800 309 110 – гаряча лінія «Донбас СОС»  
 📞 Оператори чекають на ваші дзвінки з 9-00 по 21-00 по буднях і з 9-00 по 18-00 по суботах

на чергуванні, навіть коли у тебе вимкнений ноутбук та зняті навушники. Інколи це переповнює твої внутрішні «сховища» – тоді треба вчасно зупинитися та відпочити. Якщо виходить – добре, але я часто не встигаю, і організм

ляю на колеги-юристів, не звинувачуючи себе у непоінформованості.

Але в цілому робота оператора на гарячій лінії – це дуже цікава і корисна справа. Яка дає можливість прокачати свої навички спілкування, самоорганізації, зосередженості. І, головне, це пряма допомога людям, які звертаються, бо самі не можуть знайти відповіді. **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА

# ЗАСПОКОЙТЕ МЕНЕ, ЛІКИ!

## Чому «легкі» безрецептурні заспокійливі не діють

Звісно, під час війни всі хочуть чарівну пігулку, яка посилить психологічну стійкість. Бо українці вже знають, що алкоголь не допомагає, а заспокоюватися треба. І тут на думку спадають спокисливі історії, як комусь начебто полегшало від валер'яни чи новопаситу.

Але у медичному сенсі ця «допомога» має мати наукове обґрунтування. Це означає, що клінічні дослідження підтвердили статистично достовірну різницю між сліпим та випадковим уживанням плацебо і лікарського засобу – на користь засобу.

Тобто умовна валер'янка може «заспокоїти» після трьох ночей без сну, бо людину вже «вимикає», а потім знову не спрацювати. Тож якщо ви п'єте безрецептурне заспокійливе, і вам «допомагає», то можете вести щоденні нотатки про дозу, час і об-

Міністерство охорони здоров'я України повідомляє, що рівень споживання антидепресантів у 2022 році сягнув піку, а на безрецептурні заспокійливі засоби українці щомісяця витрачають близько 300 мільйонів гривень. Це більше, ніж, наприклад, витрачає фонд Притули на закупівлі, логістику і навчання військових за такий самий термін.

ставини вжитку та відчутий ефект. Щоб потім впевнитися, що «допомагає» – ну, дуже рандомно, тож заспокійливий ефект від таких ліків – не більший, ніж від донатів на ЗСУ на цю ж суму.

Якщо наразі медикаментозне заспокоєння є найбільш прийнятним для вас варіантом, то краще піти по рецептурний препарат до лікаря, і разом зробити діагностику свого психічного розладу. Вже є сімейні лікарі, як так вміють працювати. **CN**

Оксана СТЕЛЬМАХ



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА



Давид ЩЕРБИНА, лікар медичного центру «Доказові»:

– Знаєте, яких ліків мені не вистачає на прийомі? Легеньких заспокійливих, бажано на травах, із доведеним ефектом, без побічних дій. Друзі, ну немає таких ліків! Я б дуже хотів, щоб були, але усі препарати мають плюси та мінуси, побічні реакції та ризики від взаємодії з іншими ліками.

Ліки не діляться за важкістю взагалі. Як правило, якщо препарат не має побічних дій або їх дуже мало – він просто не є дослідженим та не має доведеного ефекту. Відкрийте, наприклад, анотацію до адаптолу чи біфрену, якими у нас в країні багато хто лікує тривожність. Там все так класно, пару побочок типу алергічних реакцій (вони можуть бути на все що завгодно) та головного болю – і все. Ну просто чудо-ліки! Навіть у вітамінів більше особливостей. Це зроблено спеціально, аби препарат вам подобався та не лякав.

Такими «ліками» завалено пів аптеки. Всі ці лактобактерії, ноотропи, хондро/гепато/гастро/нейропротектори, гомеопатія, препарати для покращення функції нирок, печінки, мозку, роботи шлунку тощо – вони на перших полицях, в кольорових упаковках, вони у телевізійній рекламі. Та ви купляєте плацебо.

Боїтесь приймати антидепресанти? Почніть відвідувати психотерапевта, додайте до свого життя регулярний спорт. Немає грошей? Не можете знайти сили чи час на це? Давайте почнемо лікуватися медикаментозно. Більшість людей, які хочуть «щось попити від стресу», мають насправді тривожний чи депресивний розлад.

Але, будь ласка, будьте готові до того, що нічого «легенького на травах», ніяких «заспокійливих на 10 днів» не буде. Це просто не сучасно, не доцільно і не ефективно.



Існує декілька способів, якими людина може скористатися, якщо потребує психологічної або психіатричної допомоги. У медзакладах країни пацієнти мають можливість отримати таку допомогу безоплатно. Розповідаємо, як це можна зробити.

## МАРШРУТ ПАЦІЄНТА:

### куди звертатися по психологічну допомогу

Знайти найближчий до вас медзаклад, який надає психологічну допомогу в межах вказаного пакету, можна на дашборді НСЗУ або через контакт-центр НСЗУ за номером телефона 16-77.

Для самозвернення до психолога чи психіатра направлення не потрібне.

Надання психологічних послуг в закладах охорони здоров'я є безоплатним.

### 3. ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПРИВАТНОГО ФАХІВЦЯ

Наразі в Україні працює дуже багато міжнародних проектів, які в якості гумані-

тарного компонента надають послуги з охорони психічного здоров'я, психологічної допомоги, психосоціального супроводу. Інформацію про них можна знайти в інтернеті, соціальних мережах, ЗМІ, через знайомих або в інший спосіб.

Натомість будьте уважними й перевіряйте інформацію щодо компетентності спеціаліста, до якого плануєте звернутися по психологічну допомогу. Зокрема запитайте фахівця з психічного здоров'я про його освіту. Професіонал завжди залюбки продемонструє свої сертифікати та дипломи – адже це свідчення його компетентності.

Послуги приватних фахівців також можуть бути безоплатними або частково безоплатними (наприклад, безоплатна лише перша зустріч). Тому варто завчасно дізнатися про вартість і умови надання психологічної допомоги, якщо ви звертаєтесь до приватного психолога.

### 1. ЗВЕРНУТИСЯ ДО СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ

Сімейний лікар проведе базовий скринінг і надасть базову психологічну допомогу, а за потреби скерує до вузького фахівця – психолога, психотерапевта чи психіатра.

**ВАЖЛИВО:** якщо в умовах війни ви втратили зв'язок зі своїм сімейним лікарем (наприклад, через вимушене переселення), ви можете звернутися до іншого сімейного лікаря за місцем свого фактичного перебування – для цього не потрібно підписувати декларацію.

### 2. ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ «ПЕРВИНКИ», ЯКИЙ ПРОЙШОВ СПЕЦІАЛЬНЕ НАВЧАННЯ

У межах Всеукраїнської програми ментального здо-

ров'я близько 10 000 лікарів первинної ланки надання медичної допомоги – сімейні лікарі, терапевти, педіатри – отримали сертифікати про навчання з ведення поширених психічних розладів та можуть надавати кваліфіковану психологічну допомогу людям із психічними розладами.

Крім того, вже понад 330 медзакладів «первинки» на-

дають психологічні послуги за новим пакетом «Супровід і лікування дорослих та дітей з психічними розладами на первинному рівні медичної допомоги» у межах програми медичних гарантій, тобто безоплатно. Це передбачено в межах програми медичних гарантій і фінансується Національною службою здоров'я України (НСЗУ).

✓ Згідно дослідженню «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», проведеного соціологічною компанією Gradus Research, 40-50% громадян потребуватимуть психологічної допомоги та психосоціальної підтримки різного ступеня інтенсивності.

✓ Понад 90% українців мають хоча б один із симптомів тривожних розладів, а понад 50% – перебувають в зоні ризику розвитку труднощів, пов'язаних із психічним здоров'ям.

✓ При тому суб'єктивна оцінка власного психологічного благополуччя українців є досить високою – 6,7 бали з 9 можливих. Майже половина (41%) вважають свій ментальний стан цілком задовільним.

✓ 31% українців не вважають свої ментальні проблеми вагомими і важливими для інших, особливо в умовах війни – наразі це основний бар'єр до звернення за психологічною допомогою.

✓ 66% респондентів не знають, куди вони могли б звернутися по допомогу в разі необхідності.

## ЦІКАВЕ

Александра Курдіна



Закінчення. Початок на стор. 1

Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля з 2014 року вже двічі релокований – спочатку з Луганська до Северодонецька, а 2022 року – до Києва. Викладачі кажуть, що охоче долучаться до досліджень ІТ-пасіки і вже запропонували додати до датчиків у вулику датчик іонізації. Завдяки цьому продуктивність бджіл зростатиме, патогенна мікрофлора зменшуватиметься, відтак бджоли будуть менше хворіти та продуктивніше працювати.

Використовувати бджіл можна у різних сферах, вони можуть бути корисними у агросекторі, гірничому виробництві, цивільній безпеці та фармації, – каже декан факультету здоров'я людини професор СХУ Вадим Тарасов. – Наприклад, можна використовувати бджіл, аби дійти до шахти чи завалів зруйнованих будинків, чого зараз багато на Сході через війну. Розумний вулик допоможе спостерігати за поведінкою бджіл, аби розуміти ризик знаходження там людей. Також можна аналізувати мед на вміст важких металів біля таких об'єктів, і прогнозувати, що треба зробити для очистки цього простору. Ми зі студентами охоче б долучилися до таких досліджень.

Тим часом на пасіці майбутні бойові бджоли продов-

жують свою буденну роботу – збирають мед. А власники ІТ-пасіки прагнуть поширити інформацію, аби якомога більше людей дізналися про нові можливості українського бджолярства. **СН**

Наталка СТЕПОВА

# БОЙОВІ БДЖОЛИ З ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ІТ-ПАСІКИ



Фото: авторки

## СМАЧНЕ



## СЪЕМАНСБІФФ

### Улюблена страва вікінгів

Норвегія – дивовижна країна, де вражає все: північне сяйво, дерев'яні середньовічні церкви унікальної архітектури, неповторні природні фйорди... Тут розмовляють двома мовами та понад усе цінують добробут і безпеку. Норвезька кухня формувалася в умовах суворого клімату та територіальної недоступності країни, тож їй притаманні певні лаконічність та бруталність.

Українці, які наразі мешкають в Норвегії, вже встигли побачити, що в основі самобутньої місцевої кухні – м'ясо, риба та морепродукти, а також екологічно чисті овочі, вирощені без використання пестицидів.

Пропонуємо одну із традиційних норвезьких страв – сьемансбіфф, або ж м'ясо по-флотськи.

## ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ яловичина – 400 г
- ◆ цибуля – 2 шт.
- ◆ картопля – 4 шт.
- ◆ м'ясний бульйон – 400 мл
- ◆ шпик – 90 г
- ◆ гірчиця – за смаком
- ◆ сіль та перець за смаком.

## ЯК ГОТУВАТИ:

1. Яловичину нарізати порційними шматками, відбити, змастити гірчицею та обсмажити з обох боків.
2. На пательні розтопити шпик, підсмажити в ньому цибулю, нарізану півкільцями, та картоплю, подрібнену брусочками.
3. На дно глиняних горщиків викласти яловичину та накрити овочами.
4. Кожен шар притрусити сіллю та перцем.
5. Залити м'ясо з овочами бульйоном, горщики накрити кришками, страву тушкувати протягом 30-ти хвилин.
6. У такому вигляді і подавати до столу.

**ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН  
НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ**



ІВАН UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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