

СХІД NOW

№ 06
червень 2023



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

ВДИВЛЯЮЧИСЬ У МАЙБУТНЄ

Ніщо не знесило так, як втрата віри у завтрашній день. Щойно загадаєш щось хороше, а назавтра отримуєш нові випробування, піт і сльози... Здається, це Черчилль казав про піт і сльози. Точно, Черчилль. Тоді теж була війна, не менш підступна, не менш кривава, і кінця її ще годі було чекати. Аж ось лідер британської нації вже щось знав про майбутню перемогу.

Давайте тоді докладніше роздивимося філософію Черчилля щодо майбутнього, якого він закликав не боятися. «Вчора я піднявся на капітанський місток і побачив величезні, як гори, хвилі і ніс корабля, який впевнено їх різав. І я запитав себе, чому корабель перемагає хвилі, хоча їх так багато, а він один? І зрозумів: причина в тому, що у корабля є мета, а у хвилі – ні. Якщо у нас є мета, ми завжди прийдемо туди, куди хочемо». Вражає...

Погодьтеся, дорогі читачі, що мета у нас є. Одна на всіх – Перемога. А отже – у нас є і майбутнє. Так трапилося, що у цьому числі газети йдеться саме про плани після Перемоги. І це не випадковість. Адже коли ми моделюємо своє завтра, створюємо в уяві той образ, який хочемо бачити у майбутньому, ми вже сьогодні підсвідомо починаємо робити щось корисне, важливе, потужне.

Нагадуємо, що газета «Схід now» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу, і завдяки підтримці платників податків Німеччини двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах. Чекаємо ваших відгуків та пропозицій щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com. Або звертайтеся через сайт shidnow.com.ua (так, у нас тепер є сайт!).

Разом ми зможемо більше! **CN**



Фото: Олена ВИШНЕВСЬКА (Маріуполь – Нюрнберг)

ЦІКАВЕ

6-7 червня у Києві відбулася масштабна подія для бізнесу – виставка релокованих підприємств із постраждалих від війни регіонів «Схід Експо». Своєю продукцією та бажання знайти партнерів привезли до Києва 80 релокованих бізнесів – від виробників крафтової продукції, текстилю, кераміки до інжинірингових компаній. Частина підприємців втратила все, крім досвіду, частина змогла вивести обладнання та сировину. Усі вони наразі продовжують працювати, створювати нові можливості та шукати партнерства. Хоча повертатися додому планують уже не всі.

«СХІД ЕКСПО-2023»: що переселенці-підприємці думають про повернення додому

рез вторгнення російських військ: із Донеччини, Луганщини, Запоріжжя, Одещини, Херсонщини, Миколаївщини, Дніпропетровщини, Харківщини, Сумщини та Чернігівщини, була й компанія з Бородянки, що на Київщині.

ГОЙДАЛКИ З РУБІЖНОГО

Євгенія Абдула – підприємниця з Рубіжного. У 2016 році

вона заснувала підприємство із виготовлення дитячих гойдалок. Справи йшли добре, бізнес зростав, поки не прийшли росіяни. У березні 2022 року родина Євгенії залишила рідну домівку.

– Усі тоді їхали у бік кордону, ми теж. Дорогою клієнти нам писали і пропонували переночувати у них, ми погоджувалися, за що дуже вдячні



Починаючи з 2017 року, виставка «Схід Експо» була орієнтована виключно на донецьких та луганських виробників. Цьогоріч участь брали підприємці з усіх регіонів, які постраждали че-



Євгенія Абдула

людям. Доїхали до Новооянівська на Львівщині і зрозуміли, що за кордон ми не поїдемо...

Євгенія подзвонила бізнес-партнеру з Чернівецької області, у якого кілька років поспіль купувала деревину для гойдалок. І невдовж її родина оселилася на виробництві. Це сільська бабусина хата, де стояли верстати для роботи з деревом. Там живуть і зараз – тимчасовий прихисток у Чорногузах став для родини з Луганщини домівкою. ▶

Продовження на стор. 8

НОВИННЕ

ФОНД ШЕПТИЦЬКОГО ПІДТРИМУЄ УКРАЇНОК, ВИЗВОЛЕНИХ З ПОЛОНУ

Фонд блаженного священномученика Климентія Шептицького реалізує програму підтримки українських жінок, які були визволені з російського полону. Фонд створений урядом Польщі спільно з міністерством з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України. Його мета – допомога українським дітям та жінкам, які постраждали внаслідок війни в Україні. Програма підтримки фінансується коштом державного бюджету країни-партнерки.

За цією програмою жінки мають змогу отримати одноразову фінансову допомогу у розмірі 10 тисяч злотих (з урахуванням податків) та взяти участь у відпочинково-реабілітаційній поїздки до Польщі.

Подати заявку на грошову допомогу можна до 30 серпня 2023 року, на реабілітацію – до 15 липня. Для цього необхідно за посиланням eu-submit.jotform.com/230891603400346 заповнити електронну форму.

Організатори зазначають, що реєстрація може бути закрита й раніше, якщо фонд вичерпає передбачені на це кошти.

За 5 місяців поточного року фонд отримав 320 заявок. 143 жінки вже отримали грошову допомогу, ще 28 – психологічну, 24 українки відновили здоров'я за кордоном.

Торік за допомогою звернулися 350 жінок та понад 3 тисячі дітей. Фінансова підтримка українських сиріт у 2023 році надаватиметься за списками заявників, які були відібрані минулого року. Новий відбір поки не передбачений.

«ГРОШІ ЙДУТЬ ЗА ДИТИНОЮ»: ВПРОВАДЖЕНО МОНЕТИЗАЦІЮ ДИТЯЧОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ

З 1 червня родини з дітьми вразливих категорій з деокупованих територій, із зони бойових дій, а також з населених пунктів, що межують з країною-агресором, можуть придбати путівку державним коштом.

За урядовою програмою, яка розрахована на дітей віком від 7 до 18 років, держава виплачуватиме батькам гроші, на які ті зможуть самостійно придбати путівку для дитини в один із понад 300 оздоровчих центрів України, зокрема у Карпатах.

Щоб отримати гроші, батькам чи опікунам необхідно відкрити спеціальну картку, на яку будуть зараховані 14 165 гривень на кожну дитину.

За посиланням bit.ly/43AAKVj батьки можуть самостійно перевірити себе у переліку отримувачів коштів, а також обрати та забронювати путівку до закладу оздоровлення та відпочинку.

Механізм реалізується у рамках експериментального проекту з метою тестування процесу монетизації таких виплат на практиці. Як повідомили у Мінсоцполітики, 2023 року планується за рахунок держбюджету оздоровити близько 25 тисяч дітей.

ІСТОРИЧНЕ

Але звідки українцям може бути знайоме слово «Герніка», що десь на підсвідомому рівні крутиться у голові? Усе просто, таку назву носить картина всесвітньо відомого художника Пабло Пікассо, який створив чимало видатних образів у техніці кубізму. Пікассо так вразили фото жаклих наслідків руйнувань Герніки, що він одразу взявся до роботи. Знадобилось трохи більше місяця, щоб художник втілював на полотні сцени смертей та страждань у Герніці. І майже від часу створення у травні 1937 року ця робота завширшки майже 8 м та заввишки 3,5 м стає одним із упізнаваних антивоєнних артефактів західної культури.

ОПЕРАЦІЯ «РЮГЕН»

Отже, військовий злочин у Герніці здійснили 26 квітня 1937 року легіон «Кондор» німецького Люфтваффе та італійська легіонерська авіація, які воювали на боці майбутнього іспанського диктатора Франко. З 16:30 до 18:45 вони скинули на місто 30 тисяч бомб, несподівано зосередившись на житлових районах і площі, де відбувався щотижневий ярмарок. На те, що об'єктом атаки були саме мирні мешканці, вказує вибір дня і часу бомбардування – вечір понеділка, коли з міста до околиць ще не роз'їхався ярмарковий люд. В історію цей брутальний акт залякування республіканців, які повинні були переконатися, які ресурси мають їхні вороги, увійшов як операція «Рюген».

Франкісти ніколи не визнавали факту бомбардування Герніки, тож офіційна кількість жертв склала 126 людей на трохи більше ніж 3,5 тисячі населення містечка. Щодо справжньої кількості загиблих мирних жителів історики вели дискусії: уряд басків повідомляв про 1654 людини, британські джерела – про 400. Можливо, пізніші цифри виникли з урахуванням людей, які згодом померли від поранень або тіла яких були знайдені під час розчистки завалів. У будь-якому випадку ця статистика могла бути набагато жакливішою, якби не проста, але бездоганна система сповіщення (чатовий на пагорбі, побачивши літаки, передавав сигнал вартовому на церковній дзвіниці, і той починав бити на сполох) та розбудована напередодні мережа підвалів, що слугували бомбосховищами.

Щодо масштабів жаклих руйнувань дискутувати не було про що. За понад дві годи-



Дерево Герніки та будівля Парламенту

ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

Досвід Герніки



ни безперервного бомбардування місто перетворилося на розгрошену цеглу. Понад 80% будівель були розбиті шцент, решта зазнала серйозних руйнувань, в тому числі через пожежі, з якими не могли впоратись ще кілька днів – будинки на дерев'яних каркасах вигорали дотла. Уцілів заледве 1% міських споруд: кілька історичних будівель у самому центрі та кілька на околиці, зокрема павільйони військових заводів – що зайвий раз доводить, що метою нальоту були не військові цілі, а деморалізація мирного населення.

До 1939 року Герніка стояла у руїнах, містяни мігрували до сусідніх сіл або взагалі зали-



шили регіон. Територію міста вдалось розчистити від завалів лише упродовж ще двох років, усунувши більше 60 тисяч тон будівельного сміття.

ВІДБУДОВА

Опинившись сьогодні у Герніці, годі помітити щось, що нагадує про минулу трагедію. Хіба

Продовжуємо знайомити читачів із історіями повоєнних відновлень міст. Першу із серії статей було присвячено відбудові японського міста Хіросіми. Сьогодні поговоримо про історичний та культурний центр Країни Басків – містечко Герніку, постраждале під час громадянської війни в Іспанії. Ця назва маловідома у Східній Європі, однак для Європи Західної є символом тотальних руйнувань і необгрунтованої агресії. Символом трагедії маленьких міст, яка наразі зрозуміла нам через Біль Маріуполя, Бахмута, Мар'їнки, Авдіївки...

що скульптури у Парку Європи, зроблені на роковини бомбардування. Та молоде Дерево Герніки замість легендарного, дивом вцілілого тоді старого дуба, під яким споконвіку ухвалювала важливі рішення місцева аристократія і було проголошено першу автономію Країни Басків – його стовбур наразі музеєфікований.

Особливість відновлення Герніки полягала у тому, що відбудувати місто взялися ті, хто його знищили. Після перемоги над республіканською коаліцією Франко сформував Головне управління спустошених регіонів і репарацій (SNRDR), яке мало опікуватися відновленням зруйнованих міст.

Питання реконструкції Герніки було для Франко особистим, оскільки в цей час «Герніка» Пікассо вже стала антивоєнною іконою, резонансним нагадуванням про скоєне ним варварство. Тож було вирішено, що місто відбудують з нуля, із розрахунком на проживання 12 тисяч людей.

Проект реконструкції розробили архітектори Гонсало де Карденас та Луїс Гана. Дикта-

тор особисто курував усі плани й ескізи, вимагаючи, щоб нові будівлі відображали повернення до історизму й водночас уособлювали «новий імперський стиль» (всі авторитарні правителі намагалися так увічнити часи свого тріумфу, українці теж близько знайомі з помпезним «сталінським ампіром»). Саме це вплинуло на стиль повоєнної архітектури Герніки з її псевдоісторичними фасадами із дорогих матеріалів, а також на планування забудови міста за принципом – щодалі від центру, то простіша архітектура, на околицях – промислова та сільськогосподарська зони. До слова, сьогодні міські планувальники Герніки зайняті виправленням цих помилок – новий Генплан 2016 року відмовився від зонування на користь змішаної моделі, аби місто було більш доброзичливим до всіх мешканців.

Відновлення Герніки відбувалося в основному за кошти уряду – спроби стимулювати відбудову міста через низькі відсотки за кредитами та податкові канікули на 30 років не дали результату. Йшла Друга світова війна, ресурсів не вистачало, забезпечити безперебійне постачання будматеріалів було неможливо, тож процес відновлення, який здійснювався переважно силами військовополонених і ув'язнених, затягувався. Завершити його вдалося лише під час стрімкого зростання іспанської економіки з середини 1950-х років, відомого як Іспанське економічне диво.

Сьогодні Герніка є туристичною перлиною Країни Басків, а її населення становить 16 тисяч мешканців. Місто живе у сучасних трендах європейського та американського урбанізму: освоєння промислових зон, більше соціальної інфраструктури, мобільна доступність тощо. Щороку близько 10% місцевого бюджету інвестується у покращення якості міського середовища. Герніка має репутацію міста, «зручного для простого життя», але не може похвалитися історичними архітектурними пам'ятками – практично всі вони були знищені 86 років тому.



Скульптура «Будинок нашого батька» встановлена у Парку Європи на честь 50-річчя бомбардування

Туристи їдуть сюди за іншим – за осмисленням трагедії, зображеної на керамічній репродукції «Герніки» Пікассо на одній із уцілілих під час бомбардування стін. Вона нагадує, з якого попелу постало нове місто. І як історія, якщо її не поважати, може йти по колу через утворення нових кривавих режимів, готових спричинити нове горе новим «Гернікам»... **CN**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ



Керамічна репродукція роботи Пікассо у Герніці

“GUERNICA” GERNIKARA

МИ ПОВЕРТАЄМОСЬ

Що влада планує робити на деокупованих територіях Сходу



Поки Збройні Сили України виборюють кожен клепчик української землі на полі бою, українська влада вважає, що не варто зтягувати із розробкою конкретних планів дій щодо тимчасово окупованих населених пунктів після їх звільнення. Адже вже зараз необхідно надавати сигнали людям на територіях, які ми будемо розбудовувати у процесі деокупації.

ВЖЕ ЗАРАЗ

Саме від принципу «робимо усе, що можна зробити вже зараз», відштовхується Верховна Рада у питаннях відновлення після Перемоги.

– Такого досвіду немає в жодній країні світу. Отже, ми не можемо використовувати усталені практики. Їх просто немає. Ми маємо формувати свій власний досвід, – наголосив перший заступник голови Верховної Ради Олександр Корнієнко на форумі «Перші кроки після деокупації», який відбувся на початку червня.

Тож, вже зараз всі обласні військові адміністрації, які мають у своєму складі тимчасово окуповані території, розпочали роботу з розробки стратегічного плану дій від першого дня після звільнення до 5-10-ти років наперед.

Ця підготовка відбувається не в публічній площині. У Запорізькій військовій адміністрації нам взагалі відмовились коментувати її хід, посилаючись на безпекові причини.

А ось в Донецькій військовій адміністрації зазначили, що дійсно працюють – одразу за десятима напрямками, починаючи від безпеки, інформаційної складової, соціальної допомоги і аж до розвитку економіки.

– Досвід відновлення української влади на деокупованих територіях Донеччини, зокрема на Лиманщині та у Святогір'ї, дає нам розуміння, які нагальні проблеми доведеться вирішувати. Звичайно, ми повною мірою усвідомлюємо, що на територіях, які знаходилися під впливом російських окупантів з 2014 року, ситуація буде значно складнішою. Але для нас це привід ретельніше продумати кожен свій крок. І ми вже працюємо над створенням реального – покрокового – плану дій, – розповів у коментарі «Схід NOW» очільник Донецької обласної військової адміністрації Павло Кириленко.

Військовим адміністраціям Луганщини і Донеччини буде набагато складніше впоратися зі усіма викликами, про які йдеться. Бо їм практично доведеться розробляти не одну, а одразу дві стратегії – для населених пунктів, окупованих дев'ять років тому, і для міст та селищ, які потрапили під окупацію після 24 лютого 2022 року. Тож і влада, і міжнародні партнери розуміють, що швидкого відновлення місцевого самоврядування на Сході не буде.

На думку голови підкомітету з питань адміністративно-територіального устрою Комітету ВР України з питань організації державної влади, місцевого самоврядування, регіонального розвитку та містобудування Віталія Безгіна, військові адміністрації для окупованих територій треба створювати вже зараз, до деокупації. Після Перемоги ці ВА будуть перетворені на ВЦА – військово-цивільні адміністрації. А от коли проводити вибори на деокупованих територіях, потрібно буде визначитись окремо, вважає пан Безгін. Причому для різних міст та районів терміни існування без органів місцевого самоврядування можуть бути різні.

В ЕКЗИЛІ

А поки військові адміністрації в більшості окупованих міст ще не створені, представники громад «в екзилі» працюють над розробкою локальних стратегій відновлення своїх міст після деокупації.

Так, проєкт Mariupol.Reborn вже має готову частину щодо першочергових кроків після повернення у місто. За словами заступника міського голови Михайла Когута, є чіткий план, що влада буде робити у перший день, тиждень та місяць після деокупації – відновлювати комунальні мережі. А далі на порядку денному – більш тривалий процес розробки довгострокової стратегії із залученням громади. Бо питання, яким має бути місто у майбутньому, неможливо вирішити кулуарно в кабінетах.



Галина Балабанова, координаторка вільного простору «Халабуда» (Маріуполь – Черкаси):

– Першочергові кроки, які мають бути здійснені після звільнення Маріуполя, бачу такими:

1. Забезпечення безпеки в широкому контексті цього слова.
2. Перехідне правосуддя, критерії для якого мають вже створюватися із залученням профільних громадських організацій. Найгостріше, що бачимо зараз, як будемо визначатися: колаборант чи ні, отримав паспорт росії за бажанням чи примусово тощо. Попередній досвід Другої світової для нас просто нерелевантний, треба вже зараз бути готовим та створювати нові процедури і критерії.
3. Соціальна згуртованість та порозуміння. Влада і знову ж таки громадський сектор мають навчати величезну кількість медіаторів та просто людей, які можуть впоратися із конфліктами та напругою у своїх громадах, навіть просто на вулиці. Атомізація суспільства тільки погіршуватиметься через різні досвіди і травми.
4. Контроль над залученням і розподілом коштів та прозорістю їхнього використання. Тут важливо, щоб влада була не просто прозора, як в минулому рейтингу Трансперенсі (сміється – ред.), а готова до присутності реальних представників громадськості у комісіях, дорадчих органах тощо. Класно, якщо у них ще й право вето буде. Важливо розуміти, звідки гроші, а не лише, куди вони та як витрачені.
5. Реакція на демографічні виклики та розв'язання питання притоку робочої сили (не лише української) до зон активної відбудови.



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

Приблизно за тією ж схемою працює і команда тимчасово окупованого Мелітополя.

– Я особисто не хочу повертатися у таке місто, яким Мелітополь був до окупації. Я хочу повертатися у місто, яке стане кращим, ніж було. І над цим ми працюємо, – каже мер міста Іван Федоров.

Він презентує три етапи стратегії відновлення Мелітополя: план першочергових дій одразу після деокупації (розрахований, як і в Маріуполі, на 30 днів), програму деевакуації, адаптації та примирення людей (і допомоги спецслужбам України у притягненні до відповідальності колаборантів), а також стратегію економічного розвитку.

Звісно, жодних універсальних моделей для визволених українських міст бути не може. Адже дуже різні вихідні дані: термін окупації, ступінь руйнувань, кількість населення (в деяких містах взагалі воно відсутнє).

Але є дещо, що буде об'єднувати всі деокуповані міста, незалежно від деталей – це питання

безпеки. Про це каже Галина Балабанова, яка представляє маріупольську волонтерську спільноту «Халабуда», минулого року релоковану до Черкас.

Активісти «Халабуди» до війни реалізували проєкти з розвитку громадянського суспільства, малого та середнього бізнесу. І власне продовжують займатися цим і зараз. Тож до питань майбутнього залучення громади до відновлення міста вони дотичні.

– Після першочергових необхідних кроків – розмінування території і забезпечення першочергових потреб, постане більш широке питання безпеки – як зовнішньої, від російської федерації, так і всередині громади, де буде купа зброї та нестабільних в плані агресії людей. Тут, гадаю, треба створювати поліцейські та громадські патрулі і працювати в форматі ком'юніті полісінг, – вважає Галина.

За її словами, без залучення фахових людей із громадського сектору і бізнесу питання відновлення вирішити не вдасться.

Але вона не має готової відповіді, як заохочувати людей залучатися, де брати кадри на реалізацію відбудов і стратегій.

Про брак кадрів говорить і голова кризового медіацентру «Сіверський Донець» Олена Ніжельська:

– Думаю, що для так званих староокупованих територій буде набагато гостріше стояти не питання відновлення, а проблема «повернення» людей, які дев'ять років жили під інформаційним впливом рф. Виросло вже покоління молоді, яке не бачило української влади. Тому саме це буде найскладнішим. Знаю точно, що у Луганську є проукраїнські люди, які чекають на повернення України і на яких українська влада може спиратися після деокупації. Але таких людей небагато, і це також правда. Тож влада має готувати резерв фахівців, які зможуть зайти на деокуповані території і швидко включитися до роботи.

Журналіст із Рубіжного Олексій Артюх, редактор видання «Трибун», вважає, що наразі важливо не те, скільки людей будуть зустрічати українську армію з прапорами, а скільки людей вирішать після Перемоги повернутися на Схід:

– Саме ці люди, які будуть повертатися, і мають обіймати керівні посади і очолювати відновлення української влади на деокупованих територіях. Питання в тому, хто саме буде повертатися і скільки тих людей. Я нещодавно розмовляв з жінкою із Рубіжного. У неї знищена квартира, але вона все одно каже, що повернеться попри все, одразу, як тільки звільнять її рідне місто. Вона просто хоче додому. Але все ж таки важливо створити умови для повернення. Ми маємо шанс не просто відновити міста, а зробити їх кращими, ніж вони були.

– Звісно, люди хочуть повертатися туди, де прожили багато років. Проте якщо у звільнених містах не буде роботи, то і повернення втратить сенс, – зауважує Олена Ніжельська.

Саме тому європейські організації пропонують українському бізнесу грантові програми з навчання із взаємодії з міжнародними донорами для пошуку грошей. Важливо вже зараз підготувати бізнес до роботи у нових обставинах. Бо лише за умови, що запрацює економіка, будуть жити і поранені міста Сходу. **CN**



НЕ ВІДКЛАДАТИ ЗМІНИ НА «ПІСЛЯ ВІЙНИ»

Про нашого героя складно чітко сказати, хто він такий... Дитячий психолог, медійник, громадський діяч, представник місцевого самоврядування, військовий? Він усміхається та каже: «Головне, що я є і залишаюся громадянином України». Про цивільне та армійське життя розповідає колишній міський голова Слов'янська, нині (вкотре) – військовослужбовець ЗСУ Олег Зонтов.



НАСИЧЕНІ РОКИ

– Моє прізвище російського походження, але я точно не москаль, – жартує Зонтов. Бо народився та виріс він в Україні, усе життя прожив на Донеччині. Втім, замість заглиблення у генеалогічне коріння він краще розповість, чим довелося займатися останні десять років.

– Якщо взяти за старт 2012-й, мені довелося бути в центрі цікавих проявів народовладдя – «мовного» Майдану, блокування ЦВК під час виборів до ВР. Ми із земляками їздили до столиці, ставили намети. А до того я був звичайною людиною: закінчив інститут, аспірантуру, працював психологом у святогірському «Смарагдовому містечку» з дітьми, що залишилися без піклування батьків. Майже паралельно пішов медійним шляхом: з 1993 року разом із однокумцями ми випускали газету «Технополіс», вона й досі існує в Краматорську.

Громадська діяльність займала все більшу частину життя, а згодом майже неочікувано Зонтов став єдиним опозиційним депутатом у Слов'янській міськраді, куди його обрали від «Фронту змін» Яценюка.

– Єдиний депутат зі Слов'янська, який був на Майдані з цієї сторони, бо всі інші були по той бік, на «антимайдані». Але зараз я навіть не про це: все ж сподіваюся, що випробування змінюють людей, – знов чи то жартує, чи то серйозно каже Олег про колишніх колег-депутатів.

А потім були буремні місяці окупації Слов'янська у 2014-му. «Де я був? В армії, де ж іще?». І Зонтов розповідає, як спочатку виїхав із родиною до Києва і навіть працював у Кабміні радником міністра. Але не витримав: зателефонував на «гарячу лінію», де консультували щодо вступу до ЗСУ. І пішов служити до 92-ї бригади.

– Після деокупації Слов'янська наприкінці жовтня мене з позиції командували назад. Прошли певні зміни, міська рада проголосувала, щоб я став секретарем міськради та виконувачем обов'язків міського голови, – коротко розповідає Олег.



Втім, до розповіді про ці події варто додати трохи барв: Нелю Штепу, яка на посаді мера радо вітала окупантів, тоді відправили до слідчого ізолятора. А дві людини, які за регламентом мали виконувати її обов'язки, відмовилися: настільки сильним було тоді протистояння громадськості та повністю «регіоналістського» депутатського корпусу. Саме на цій хвилі Олег Зонтов опинився на посаді голови міста – у найважчі для Слов'янська часи.

Понад рік він виконував обов'язки мера, допоки керівником Слов'янська не обрали Вадима Ляха. А потім повернувся до громадського сектору, бо активізм на Донеччині ставав масовим, як ніколи. Два роки Зонтов працював заступником голови громадської ради при Донецькій обласній ВЦА. Потім з'явилися пропозиції у медійному просторі. З 2018 року він очолював обласний телеканал у Полтаві, а напередодні війни переїхав до Києва, де став директором з комунікацій великої інвестиційної компанії. Думав тоді, що вже точно відійшов від громадської та політичної діяльності...

ЗА ДВА ДНІ МОБІЛІЗУВАЛИ ДВІЧІ

Повномасштабне вторгнення змінило усі плани. 24 лютого Олег попередив на роботі, що їде до Слов'янська – до військомату, до якого був приписаний.

– Там вийшла цікава історія – я за ті два дні встиг двічі мобілізуватися. Підписав усі документи 25 лютого, і наступного дня мав їхати до батальйону. Але коли зранку з'явився у військоматі, документів уже не було – через загрозу наступу тієї ночі вони були знищені. То мені кажуть: тепер на ваш вибір – або можете знов пройти комісію та мобілізуватися, або просто їдьте додому. Так я вдруге опинився в армії...

На запитання щодо власної оцінки війни у 2014-му та зараз, Зонтов відповідає: небо і земля. Цей етап виборювання незалежності країни відрізняється об'ємом зброї, яка використовується. І втратами...

– Саме втрати – один із показників масштабів війни. На жаль, і ми маємо великі втрати, – говорить Олег, показуючи фото побратимів. – Цих двох хлопців вже немає в живих. Мабуть, це найстрашніше – коли ти пройшов вже усе, напевне, можливе, з'їздив на ротачії у відпустку, рідні вже прийняли на віру, що найстрашніше позаду (ти також в це вірив), а потім – нове бойове завдання... І рідні відмовляються прийняти, що тебе вже немає. Тому я, мабуть, не беру відпусток.

Зонтов каже, що сповна відчув психологію війни. І зафіксував різне ставлення до її етапів – відступу, наступу, оборони.

– Коли наступаєш чи відступаєш, все одно легше. Бо ти постійно рухаєшся: відступаєш – то треба турбуватися про прикриття, під час наступу відчуваєш у крові неймовірний драйв. А ось період, коли ми постійно були в обороні, як з'ясувалося, був найскладнішим для мене.

РІЗНІ ЗЕМЛЯКИ

Зовсім інакше солдати почувалися, коли заходили у звільнені міста та села.

– Драйв. Не те щоб радість, бо довкола зруйновані будинки, біль рідної землі, горе людей. Але драйв. Як виходили з Ізюму, бачили повністю мертве село: вони все зруйнували «під нуль». Тоді ми могли хіба що вивезти людей, які хотіли евакуюватися. А зараз звільнені селища вже повертаються до життя, електрику підводять. Люди вижили, пережили жахіття окупації. Тітка одна корову зберегла, молоко нам носить. А про пережиті говорять по-різному. Не буду узагальнювати, скажу лише, що нема в тому нічого такого, чого б я, як психолог, не очікував почути.

Проте Олег вважає, що з поверненням Донецька та Луганська буде набагато складніше. Бо рік окупації – три роки деокупації. За цей час виросло нове покоління: діти, які пішли до школи 2014 року, вже стали підлітками...

– Якщо з усіх каналів постійно одні й ті самі меседжі, будь-хто рано чи пізно може казати на біле чорне, – розмірковує Зонтов. – Я був дотичним до розробки програми щодо деокупації, і психологічно-ментальна складова була однією з важливіших. Бо вона тісно пов'язана з інформаційною сферою. Кілька років тому ми їздили до Німеччини – за досвідом щодо подолання бар'єрів після поділення країни на схід та захід. Вони 40 років були розділені, 30 років вже з'єднані, але все одно поділення на «остів» та «вестів» досі відчувається на побутовому та комунікативному рівнях.

Тож, після Перемоги Олегу Зонтову буде чим зайнятися, бо його досвід психолога, медійника та громадського активіста може бути корисним та потрібним. Але він впевнений: не варто всі рішення відкладати на «після війни». Багато хто перебуває в ілюзіях, що військові, які повернуться з фронту, наведуть лад й у цивільному житті. Олег розповідає про програму «ВДВ» («Військові – до державної влади»), яку намагалися втілити кілька років тому. Тоді ветеранів тренінгами та семінарами заохочували працювати у державних органах. Втім, із групи у 30 ветеранів до практики дійшли одиниці. Бо ветеранський досвід є чи не протилежним тому, чим мають займатися держслужбовці. І витримати навантаження, яке інколи не співпадає з принципами, що викристалізувалися на війні, складно.

– Не можна чекати на зміни після війни. Вони, якщо відбуваються, то тут й негайно. Або не відбуваються ніколи. Воїни в окопах мріють повернутися додому до звичайного життя з дітьми та родинами, а не воювати з казнокрадами чи чиновниками. Скажу навіть так: більшість із нас чекатиме, що хтось це вже зробив, поки ми захищали країну зі зброєю в руках. Що корупція подолана, бюрократизму немає, у державі все по-людськи. Тому зміни потрібні зараз, а не колись потім... **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА

ЗДОРОВЕ

ПОКОЛІННЯ
ХРОНІЧНИХ ХВОРОБ

Під час реальної небезпеки життю людський організм мобілізується: під обстрілами люди «забувають» про те, що в них роками боліло, обходяться без ліків, котрі вважали обов'язковими, відчують своєрідну «загальмованість» усіх процесів. Це природна реакція, яка дозволяє людині вижити у надважких умовах, не витрачаючи ресурс на підтримку органів, вражених тією чи іншою хворобою.

Але довготривалий стрес завдає руйнівного впливу на захисну систему організму, послаблюючи її та надаючи можливість стартувати серйозним патологіям. А необхідність щорічного огляду багато хто з наших людей ігнорує. Та й звертатися до «чужого» лікаря зі своїми «дрібницями», коли навколо стільки болі і смертей, якось незручно.

Відтермінування раннього медичного втручання, встановлення діагнозу та своєчасного початку лікування матиме величезні соціальні наслідки. Фізично та морально травмовані війною люди ризикують стати поколінням хронічних хвороб, зупинити які на ранній стадії не встигли через реалії, що в них довелося виживати. Чи можна цьому завадити?

– Можна і треба. Зокрема на це вплине те, наскільки тісні й довірливі ваші стосунки з сімейним лікарем. Бо чим ефективнішими вони є, тим менше проблем у вас виникне. На новому місці перебування можна відновити зв'язок із вашим лікарем, навіть не перебуваючи з ним в одному населеному пункті. Для того щоб сімейний лікар міг організувати медичне спостереження на відстані, держава прийняла низку нормативних документів, які дозволяють звернення до медичних установ без укладання декларації, –

НЕОЧЕВИДНІ
РИЗИКИ ВІЙНИ

Які негативні процеси у суспільстві запускають тривалі військові дії та чи існують превентивні методи їх подолання

пояснює Світлана Шабаліна, директорка комунального некомерційного підприємства «Центр первинної медичної допомоги м. Бахмута».

Також лікарка звертає увагу на важливість протидії хронічному стресу.

– У нашому суспільстві немає культури отримання психологічної допомоги, тому скоро ми побачимо велику кількість проявів захворювань, яким не зможемо знайти причину. Симптоми є, а результати обстежень – як у здорової людини. Звичайне лікування навряд чи буде ефективним, бо психосоматика потребує іншого. Тут в пригоді стане психолог, психотерапевт або психіатр. Розібратися в цьому та тримати на контролі ваші «старі» хвороби також допоможе ваш сімейний лікар.

Пані Світлана наголошує: багато медичних закладів евакуювалися з прифронтових чи окупованих населених пунктів, тому переселенці мають

можливість звертатися до своїх лікарів. Наприклад, бахмутяни можуть телефонувати за номерами +38 (095) 409 32 41, +38 (050) 637 94 20 або звернутися до амбулаторії, яка відкрилася у Києві на вулиці Здолбунівська, 3б.

ВТОМЛЕНІ БАТЬКИ

Соціальні психологи всього світу констатують під час довготривалої війни порушення емоційного зв'язку між поколіннями. Навіть якщо не казати про такі страшні події, як розлучення через незаконну депортацію, полон, смерть чи поранення членів родини, існує більше ніж достатньо чинників, які можуть негативно вплинути на стосунки між батьками та дітьми під час війни.

Це й підвищена тривожність дорослих, яка часто змушує їх обмежувати самостійність підлітків. І неймовірна емоційна втома, котра не дає батькам демонструвати лю-

бов та турботу своїм дітям. І завантаженість дійсно важливими проблемами, крізь яких складно побачити потреби та хвилювання маленької людини. На жаль, все це впливає не тільки на атмосферу в колі найближчих, а й екстраполюється на соціальні зв'язки, які будуть встановлювати протягом життя наші «діти війни» – переживши безпорадність, тривогу, брак навичок довіри та відсутність безумовної безпеки.

– Підліткам найскладніше: вони жили своє життя, мали друзів, будували соціальні зв'язки та плани. І в один день все, що було важливим, втратили. Де впевненість, що знову і знову не прийде все змінювати? – зауважує педагогиня з Маріуполя Марія Мяло. – Смерть стала дуже реальною для дітей. Вони можуть це не говорити, але часто думають про неї та бояться втратити близьких. Багато дітей-біженців зростають без тата, бо він залишився в

Україні, або й загинув на фронті. Такі діти можуть відчувати невідповідальність за маму, братів чи сестер. Вони швидко подорослішали, втрапивши довіру до світу, тож тепер всі поради та настанови викликають у них сумнів.

Тому підліток у цей період може більш прискіпливо ставитися до батьків злитися в усіх дорослих, демонструвати приступи агресії. Або навпаки – дитина замикається у собі і не розповідає про свої хвилювання, бо не хоче ще й «цим» засмучувати батьків.

– Важливо надати абсолютну підтримку, щоб дитина відчувала турботу та зацікавленість її життям. Розмовляйте з нею, запитуйте про те, що вона відчуває, навіть якщо це дуже складно. Якщо ви бачите у дитини прояви депресії, обов'язково звертайтеся до психолога, – радить пані Марія.

ЗРУЙНОВАНІ
ГОРИЗОНТАЛЬНІ
ЗВ'ЯЗКИ

Велике переселення і фізичне знищення населених пунктів стали причиною руйнування звичних щоденних зв'язків, котрі людина налагоджує все життя: сусіди, колеги, вчителі та батьки однокласників дітей, продавчиня у крамниці біля дому, чоботяр, чоловік, із собою якого якого дружить ваш пес... А ще йдеться про спільноти, які об'єднують людей із однаковими захопленнями і часто стають рушійною силою змін у громаді. За дев'ять років війни багато хто з нас вже відчув захват від своєї особистої участі у суспільному житті, коли бачиш реальну користь від спільноті у різних напрямках розвитку – від культури й освіти до інвестицій та безпеки.

– І ось все це водночас руйнується. А залишитися без цих міцних та ресурсних зв'язків важко, – каже Марина Попік, фахівець з моніторингу ситуації ВПО благодійного фонду «Права на захист». – А головне – маємо суттєвий удар по процесу самоорганізації та самоврядування громад, який відчуватиметься на рівні всієї країни. Тому дуже важливо враховувати два питання. Перше – відновлення громад та їхньої згуртованості після деокупації та повернення. І друге – соціалізацію та адаптацію переселенців у громади, де вони зараз мешкають.

Слов'янський офіс організації, де працює Марина, релокувався до Вінниччини, й тепер спеціалісти допомагають усім громадам області, де є переселенці.

– Ми бачимо, що не всі ще розуміють, що переселенці – це крутий ресурс для розвитку громад. Бо перемістилися люди активні, з досвідом роботи в різних сферах. Часто самі ВПО можуть підказати, як покращити умови. Саме тому ми часто ініціюємо створення рад переселенців при селищних громадах: цей консультативно-дорадчий орган, як ми знаємо з досвіду роботи на Сході, є дієвим інструментом не тільки розв'язання проблем ВПО, а й дозволяє самим переселенцям швидше інтегруватися у нову громаду. **CN**

Єлизавета ГОНЧАРОВА

Сама по собі панічна атака не шкодить, але регулярні напади можуть призводити до виникнення більш серйозних розладів – депресій, неврозів, фобій. Панічні атаки без провокуючих чинників, що повторюються протягом місяця та супроводжуються страхом зійти з розуму та униканням місць, які можуть викликати напад (часто це те місце, де людина вперше відчула паніку), називають панічним розладом. І в цьому випадку обов'язково варто звернутися до фахівця, аби виявити причини і впевнитися у відсутності психічних захворювань.

Але поодинокі випадки, які з'являються як відповідь на стресову ситуацію, – це нормально і навіть природно у наші-то часи.

Панічні атаки супроводжуються зазвичай такими симптомами:

- ◆ прискорене серцебиття
- ◆ різке потовиділення
- ◆ тремор в тілі або кінцівок
- ◆ відчуття нестачі повітря
- ◆ біль у грудях
- ◆ нудота
- ◆ запаморочення та слабкість
- ◆ відчуття ознобу або жару
- ◆ оніміння або поколювання в різних частинах тіла

ЯК ПЕРЕЖИТИ ПАНІЧНУ АТАКУ

За даними лікарів, кожна друга людина у світі хоч раз в житті відчувала панічну атаку, хоча могла навіть не зрозуміти цього. Панічна атака – це епізод сильного, раптового страху, що починається блискавично та триває від кількох хвилин до години. Бувають «безстрашні» панічні атаки, які виникають без відчуття страху (або людина його не усвідомлює). Панічні напади можуть бути спровоковані стресом, а можуть завітати й у стані спокою, інколи навіть уві сні. То що з ними робити?

◆ деперсоналізація (відсторонене відчуття свого тіла або навколишнього світу)

◆ страх збожеволіти або померти

Щоб ефективно самостійно пережити панічну атаку, є кілька важливих правил.

УСВІДОМТЕ

Для початку погодьтеся, що ви зараз переживаєте панічну атаку. Просто визнайте цей факт, без емоцій. Констатація,

і не більше: ви не померете і не збожеволієте. Споглядайте за собою, ніби відсторонено – це не страшно, це так треба.

СЛІДКУЙТЕ
ЗА ГОДИННИКОМ

Панічна атака завжди закінчується, немає нічого постійного у наших психічних процесах. Скажіть собі: «І це минеться!». Зазвичай потрібно не більше 10-15 хвилин, аби стан стабілізувався.

СПОСТЕРІГАЙТЕ
ЗА ДИХАННЯМ

Не займайтеся дихальними техніками! Ніякого інтенсивного дихання! Просто спостерігайте за своїм диханням, спокійним, повільним, ритмічним та глибоким. Пам'ятайте, ви просто спостерігач.

ВІДЧУВАЙТЕ!

Тепер перейдіть на усвідомлення світу навколо через ваші органи відчуття. Торкніться чогось, помацайте, понюхайте, роздивіться – предметно, уважно, тактильно та ненапружено.

РОЗСЛАБТЕСЯ

Дозвольте собі розслабитися, поринути у щось м'яке, тепле, пухнасте. Якщо десь є спазми та м'язові затискачі, спостерігайте за ними та продовжуйте м'яко і релаксовано дихати – напруга спаде.

Після займіться звичайними справами, ніби нічого не трапилося.

Не робіть «культу» з панічних атак. Сприймайте їх, як те що приходить, завжди уходить, а головне – з часом назавжди вас залишить. Ви ж не будете сумувати за панічними атаками? **CN**

Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

НАДИХАЮЧЕ



Алла Демчук

У прифронтових містах і селах Донеччини досі залишаються люди. Вони живуть там попри страшні обстріли та руйнування, відсутність води, подекуди і світла, роботи, працюючих магазинів та аптек. Вжити їм допомагають волонтери, які везуть і везуть на Схід гуманітарну допомогу, сподіваючись вмовити евакуюватися бодай кількох людей. Одна з таких відчайдушів – лучанка Алла Демчук, яка представляє спільноту «Волонтери Волині з добром у серці» і міжнародну благодійну організацію «Місія Д». Пані Алла ще з початку 2000-х років допомагає тим, хто цього потребує. Тоді вона з однодумцями збирала кошти для хворих дітей, опікувалася «сонячними» хлопчиками та дівчатками. Жінка каже, що волонтерство – її родинна традиція: прабабуся у XIX столітті була активісткою жіночого руху в Польщі.



Алла Демчук на Донеччині

РОДИННА ТРАДИЦІЯ АЛЛИ ДЕМЧУК

ЗНАЙОМСТВО ЗІ СХОДОМ

Під час Революції Гідності та окупації частини Донеччини і Луганщини 2014 року сфера волонтерської діяльності Алли Демчук значно розширилася. Вона працювала директоркою ресторану і разом зі своїми колежанками піклувалася про харчування тих, хто перебував на Майдані та на фронті.

– Ми готували та відправляли через волонтерів партії готової їжі: котлети, шинку, ковбаси, пироги, борщові набори. А наші вареники військові на передовій вважали фартовими.

Так розпочалося її знайомство зі Сходом, а згодом пані Алла і сама почала возити гуманітарку до прифронтових міст – Мар'їнки, Красногорівки, Авдіївки, Курахового, Мирнограда, Костянтинівки.

– Ми не лише допомогу привозили, а й проводили благодійні акції «Діти заходу та сходу разом» – передавали для дітей з прифронтових міст вишиванки, книги. Вихованцям Центру дитячої творчості у Мар'їнці допомагали з костюмами.

Часто була волонтерка у Волновасі, де її земляк – священник із Луцька Макарій Дядюсь – з 2017 року був настоятелем храму святителя Миколая Чудотворця, побудованого в пам'ять про загиблих бійців волинської 51-ї бригади.

– Востаннє ми до Волновася поїхали на Різдвяні свята, незадовго до повномасштабного вторгнення. Везли дітям новорічні подарунки – одяг, солодощі, іграшки. Їхали вночі «бусиком» – і заблукали. Заїхали кудись у поле, проїхали кілометрів десять, зрозуміли, що їдемо не туди, повернулися на основну дорогу. А потім з'ясувалося, що дивом вціліли, бо то було мінне поле.

ДІВЧИНКА ЗІ СТИСНУТИМИ КУЛАКАМИ

Вже вранці 24 лютого Алла Демчук разом з іншими волонтерами була на Театральному майдані Луцька. Там збирали найнеобхідніше на той час – спальники, лопати, каремати, скотч, чорну плівку для окопів, старий одяг для маскувальних сіток, суху їжу, консерви.



Алла Демчук перед поїздкою на Схід у 2016 році

Жінка зізнається, що кілька тижнів поспіль їй доводилося спати не більше години на добу. Вдень вона займалася збором та завантаженням волонтерської допомоги, а вночі через Telegram та Viber координувала евакуацію людей, яких необхідно було вивезти з зони бойових дій.

– Мені почали писати люди з Волновася, Мар'їнки, Красногорівки. Вони вже ховалися від обстрілів по підвалах та

місця, де їх забирали наші волонтери на авто. Так на початку березня минулого року ми багато волновасців вивезли.

Пані Алла пригадує історію лікарки з Волновася. Жінка з інвалідністю, пересувається на візочку. Аби евакуювати її та дитину, чоловік віз їх на цьому візку п'ять кілометрів по посадках, де їх забирали волонтери. Родину перевезли до Луцька, а згодом допомогли виїхати за кордон.

самого кордону дівчинка сиділа зі стиснутими кулачками, а в її очах був такий жах, що залишалося тільки здогадуватися, що пережила ця дитина, – зі сльозами згадує пані Алла. Родину влаштували у спеціалізований санаторій, де дівчинка проходить лікування.

МЕЖА ТЕРПІННЯ

Доправляти гуманітарну допомогу (ліки, солодощі, продуктові набори, засоби гігієни, памперси і навіть бебі-бокси для новонароджених) на підтримку жителів Сходу Аллі Демчук допомагають фермер Валерій Хлібовський, вихователька Оксана Негорюк та інші небайдужі волиняни – підприємці, вчителі, священники, кухарі.

До прифронтових міст, які постійно перебувають під обстрілами, пані Алла зазвичай їде з військовими капеланамі чи місцевими рятувальниками.

– З мирноградськими рятувальниками ми приятелюємо, і завжди на зв'язку. Рятувальник та волонтер Іван Суботін нас навіть справжнім українським борщем власного приготування пригощав у себе вдома.

Разом волонтери вмовляють людей евакуюватися з-під обстрілів. Але це, за словами пані Алли, наразі доволі непросто. Найчастіше люди відмовляються евакуюватися, бо бояться втратити майно. Дехто ніколи

не виїздив за межі своєї області і не був в інших містах, тому не наважується покинути домівку.

– Є й такі, які вважають, що якщо вони розмовляють російською, то окупанти у разі чого їх чіпати не будуть і нічого поганого їм не зроблять. Лише згодом вони розуміють, що снаряд не питає, якою мовою ти спілкуєшся. Можливо, у людей є певна внутрішня межа, коли вони вже більше не можуть терпіти, боїться. Лише наблизившись до цієї межі, вони погоджуються виїхати.

– З Первомайки у Красногорівці довго не наважувалася виїхати жінка з сином 8-ми чи 9-ти років. Як ми її не вмовляли, вона відмовлялася. Від обстрілів ховалися у підвалі, майже жили там, не виходили на вулицю. Вона навіть фото надсилала, як облаштувала підвал для проживання. Але потім все ж погодилася виїхати до Львова.

Один з найстрашніших спогадів Алли Демчук про поїздки на Схід також пов'язаний із Красногорівкою. Тоді вона привезла допомогу і, як не намагалася, не змогла вмовити виїхати звідти жінку з дитиною. А на виїзді з міста волонтерка побачила, як евакуюють поранених та вбитих бійців. Це її неабияк вразило – люди не хочуть помічати страшної небезпеки і продовжують жити під постійними обстрілами, а поруч гинуть військові, які прикривають їх від росіян і рятують від можливої окупації.

Пригадуючи цей болісний випадок, жінка не приховує сліз. Плаче вона і коли розповідає про страшні руйнування у Мар'їнці, Авдіївці, Бахмуті.

Попри все Алла Демчук вірить, що після Перемоги зруйновану Донеччину вдасться відбудувати.

– Ми всі будемо допомагати. Але обов'язково необхідно, аби всі активні та небайдужі люди, які змушені були через війну виїхати з регіону, повернулися додому. **CN**

Ірина ДІМІТРОВА



Волинські волонтери в Луцьку

боялися залишатися у місті, куди могло у будь-який момент «прилетіти». Вантажні буси з гуманітаркою, які їхали на Схід забитими, назад поверталися порожніми, тож могли забрати чимало людей. У Волновасі ми тримали зв'язок з отцем Макарієм – за допомоги місцевих волонтерів він виводив людей до

– Якось привезли до школи-інтернату у Луцьку людей із Волноваського району. Серед них – дівчинка з інвалідністю з мамою та тіткою. У дитини через стрес почалося загострення хвороби, їй потрібно було переправити до Польщі на лікування. Задіяли всі волонтерські зв'язки, щоб вивезти їх. До

Відтоді, як спливає 183-денний термін гостьового перебування за кордоном для переселенців, які виїхали з України після 24 лютого 2022 року, вони автоматично можуть отримати статус податкових резидентів приймаючих країн. Тобто, мусять сплачувати там податки. А переселенці, які хоча й живуть за кордоном, але продовжують працювати і сплачувати податки на українських підприємствах, ризикують залишитися з порожніми кишнями через подвійне оподаткування.

СУХИЙ ЗАЛИШОК ВІД ПОДВІЙНОГО ОПОДАТКУВАННЯ

Порахувати вартість податкового резидентства неважко. З отриманої в Україні зарплати до бюджету сплачуються 18% податку на доходи фізичних осіб, 1,5% військового збору та додатково 22% ЄСВ – єдиний соціальний внесок. У Франції ж треба сплатити фіскальній службі до 45% від доходів, в Іспанії – до 54%, у Польщі – до 36%, в Німеччині – до 47,5%.

Правда, у більшості країн ЄС діє прогресивна система оподаткування – чим менший дохід, тим менша ставка податку. Деякі країни, такі як Литва та Ірландія, прийняли рішення про відтермінування оподаткування для українців. Наприклад, Литва не буде стягувати податки до кінця війни. Ірландія не вимагала сплати до кінця 2022 року, відносно 2023 року остаточного рішення ще немає.

✓ За даними ООН, за межами своєї країни знаходяться 6,2 мільйони українців, з яких 40% – жінки, 50% – діти, 10% – чоловіки переважно віком 60+. 77% дорослих біженців мають вищу або спеціальну професійну освіту, вони затребувані в Україні.

✓ Конфедерація роботодавців України, порахувавши втрати місцевих бюджетів України, б'є на сполох. За даними організації, обсяг сплачуваних податків із середньої заробітної плати у 14,5 тис грн становить понад 29 тис грн за рік. Тож, якщо з українських мігранток будуть стягувати податки фіскальні органи країн, де вони зараз живуть, Україна може втратити 70 млрд грн на рік, з них у місцеві бюджети буде недоотримано 40 млрд грн.

Із серпня минулого року Організація економічного співробітництва та розвитку, що об'єднує 37 країн світу, разом з Україною працює над загальноєвропейською угодою, яка б внесла зміни щодо статусу податкових резидентів. Очікувалося, що механізм оподаткування буде відпрацьований протягом кількох тижнів, але рішення ухвалене тільки у червні. Станом на зараз більшість країн визначилися зі ставками оподаткування, термінами сплати податків та пільгами. Мінфін погодив процедуру отримання онлайн-довідок про статус податкового резидента України для приватних підприємств, що перебувають за кордоном. Це може вплинути на процентну ставку оподаткування, але не позбавить від нього назавжди.

А між тим Державна податкова служба України нагадує, що кампанія декларування



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

ЦІНА РЕЗИДЕНТСТВА

громадянами доходів, одержаних протягом 2022 року, ведеться з 1 січня 2023 року. Подавати декларацію про майновий стан і доходи за минулий рік та сплачувати відповідні податки і збори – конституційний обов'язок громадян та їхня особиста підтримка фінансової безпеки та обороноздатності держави.

Про те, як нині виглядає система оподаткування переселенців за кордоном, що треба мати на увазі і як діяти, розповідає голова Маріупольської Асоціації Жінок «Берегиня», юристка Марина Пугачова:

зору їх податкових зобов'язань. З одного боку, Польща вимагає для людей, які перевищили термін перебування, сплатити податки з доходів від діяльності, що ведеться як на території Польщі, так і за її межами. З іншого боку, Україна теж, з урахуванням змін до Податкового Кодексу, вимагає сплачувати податок з доходів, отриманих у тому числі за межами країни. Обидві сторони праві. І тут треба навести порядок у взаємовідносинах із податковими, а точніше, зі своїми фінансами і законодавством.

ЦЕНТР ІНТЕРЕСІВ

Прибутковий податок у Польщі сплачують усі фізичні особи, які мають статус податкового резидента – проживають на території Польщі більше 183 днів на рік або мають тут центр інтересів. У такому випадку всі отримані ними доходи підлягають оподаткуванню, незалежно від того, де вони отримані.

Так звані нерезиденти (не відповідають умові, щоб вважатися резидентами) оподатковуються тільки щодо доходів, отриманих у Польщі.

Визначальним фактором щодо уникнення подвійного оподаткування буде відповідь на питання, чи залишився центр життєвих інтересів людини в Україні. Маються на увазі зокрема найближчі родичі, нерухоме майно, що перебуває у власності цієї особи. Позитивна відповідь матиме наслідком визнання відсутності перенесення податкового резидентства до Польщі. Як наслідок, така особа буде зобов'язана сплачувати прибутковий податок у Польщі лише в обмеженому обсязі – з доходів, отриманих тут.

– Дуже важливо, щоб кожен для себе визначився, де його сфера інтересів, – каже

Марина Пугачова. – І тоді вже складати декларації і відправляти в Україну дані, які підтверджують, що людина працює, сплачує податки там, де фактично живе. Тоді ніякого подвійного оподаткування не буде. Якщо громадянин України, який втік від війни, переміщує центр своїх життєвих інтересів до Польщі, він буде зобов'язаний сплачувати РІТ (прибутковий податок) з усього отриманого доходу з першого дня перебування на території Польщі. Слід зауважити, що це стосується всіх доходів – у тому числі доходів, які не мають джерела в Польщі, наприклад, дохід від роботи або підприємницької діяльності.

Це не дуже сподобається українській податковій, визнає юристка, але це законно. Наші податківці, звісно, можуть рекомендувати, аби людина наголошувала про своє українське резидентство та необхідність сплачувати до «свого» бюджету. Але будь-яку країну не влаштує той факт, що живеш ти тут, а гроші платиш деінде.



Марина ПУГАЧОВА, юристка, голова ГО «Маріупольська Асоціація Жінок «Берегиня»:

– Щоб уникнути понаднормових витрат, варто розібратися, які саме доходи оподатковуються, а які ні. Так, важливо знати, що якщо українці за кордоном живуть на власні заощадження або коштом соціальних чи пенсійних виплат, то такі доходи не оподатковуються.

Чи має людина декларувати фінансову допомогу, яку отримала від різних фондів, в іншій країні в тому числі? Так, має. В декларацію вносяться відомості про всі надходження, подарунки, виплати від фондів та організацій тощо. Фізичні особи – платники податків – резиденти України, які скористалися правом на тимчасовий захист в інших країнах світу, декларують допомогу, отриману від іноземних держав та їх державних фондів, іноземних компаній та благодійних організацій, як іноземні доходи. Але зазначити у декларації треба лише отримання таких коштів, як дохід без податку та збору. Адже податок на доходи фізичних осіб та військовий збір із таких сум не визначають та не сплачують.

– Сидіти на двох стільцях не вдасться. Перечекати, як наш народ любить зазвичай робити, не вийде. Нічого, крім штрафів, ви не дочекаєтеся – а це боляче.

Ще з неприємного. Навіть якщо громадянин України повідомив про переміщення своїх фінансових інтересів до іншої країни і нема підстав для подвійного оподаткування або штрафів, людина буде сплачувати військовий збір у своїй державі. Це обов'язковий податок, він складає 1,5% від суми сукупного доходу, отриманого і в Україні, і в країні перебування.

Якщо підсумувати, то алгоритм для наведення ладу у фінансових справах доволі простий: треба скласти декларацію щодо всіх своїх доходів в українську податкову (стосується тих, хто став резидентом країни перебування), надати документ, що підтверджує сплату податків у країні перебування, сплатити військовий податок від доходів, зароблених в обох державах, і в цьому випадку подвійного оподаткування не буде. **СН**

Олена СВІТЛА

ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

Зараз підприємниця не лише відновила свою справу, а й розширила її – стало більше клієнтів, більше продаж та більше замовлень. Раніше жінка займалася ще й швейним та столярним виробництвом, а зараз звузила асортимент і каже, що завдяки цьому вдалося працювати більш ефективно. Гойдалки для дітей до 5 років відправляють до різних регіонів України, частина їде далі за кордон.

Повертатися додому після Перемоги Євгенія не планує. Каже, що там не буде інфраструктури, потрібної для розвитку дитини. Але жінка хоче забрати з Луганщини своє майно, яке перед виїздом захувала, тож сподівається, що воно вціліє.

БОЙОВА ЧАЙКА З МАРІУПОЛЯ

Тим часом повернутися до Маріуполя мріє Руслана Щербина.

Підприємниця розвивала справу із пошиття м'яких іграшок «Марі Поль». Вона змогла створити прибутковий бізнес – її іграшки замовляла міська рада, купували приватні клієнти. У лютому 2022-го, коли росіяни бомбили Маріуполь, думка була одна – врятувати дитину та своє життя. З міста Руслана вдалося забрати лише дорожню вишивальну машину та тканини для іграшок, решта обладнання лишилася схованою по підвалах, і невідомо, чи вціліло.

– У мене було дороге обладнання для фотозйомки, ножиці – це все розікрали. Поцупили навіть відро для сміття. Мій син збирав маленькі машинки, у нього була колекція на 500 штук – їх теж вкрали. Мені шкода своїх речей, і я досі не розумію, навіщо росіянам наша білизна та інструменти.

Та разом із тим жінка каже, що вона щаслива, адже її син не чув вибухів авіабомб та не бачив того жаху, що спиткав Маріуполь після їхнього виїзду.

Вже у Дніпрі, куди родина переїхала, щоб розвивати справу, довелося купувати нове обладнання, шукати нових постачальників сировини, працівників. Дніпро Руслана обрала свідомо – на її думку, це найближче безпечне місце, куди можна було виїхати з Донеччини.

Повернутися до довоєнних показників у бізнесі поки не вдалося. Зокрема, складно знайти швачок, щоб і креативні були, і дисципліновані.

– Зараз у мене працюють три людини, усі вони – переселенки, одна дівчина з Маріуполя. Я шукаю швачок, схожих на тих, які були у моїй



«СХІД ЕКСПО-2023»: що переселенці-підприємці думають про повернення додому



Руслана Щербина



Фото авторки

команді вдома: готових втілювати різні ідеї, пробувати щось нове.

Одна з найпопулярніших іграшок – бойова чайка. Вона коштує 320 гривень, її купують як маріупольці, так і люди, які ніколи не були на узбережжі Азовського моря.

– Ця чайка – символ Маріуполя. Цікаво, що зараз її купують не для дітей, а для дорослих. Люди нам кажуть, що хочуть мати щось, що пов'язуватиме їх з Маріуполем. Мені це подобається.

Після деокупації міста підприємниця хоче повернутися додому і вірить, що на вулицях її рідного Маріуполя лунатиме українська мова.

– Я дуже хочу додому, бо це – моя земля, я там виросла, створила родину, бізнес. Квартиру можна відбудувати, головне ж – земля, до якої приростаєш. Я думала поїхати до Києва чи Харкова, але там немає моря, а я хочу після садочка забирати дитину та йти на пляж.

Під час виставки я багатьох підприємців питала про повернення на Схід. Майже половина казала, що не готова повертатися, насамперед через те, що не зможуть жити поряд із сусідами, які увесь час залишалися в окупації та грабували їхнє майно. Але було і багато таких, хто чекає часу, коли можна буде їхати додому. **СН**

Наталка СТЕПОВА

СМАЧНЕ



Ірландія не дарма визнана найдружелюбнішою країною у світі. У тяжкий для України час ірландці радо надали прихисток біженцям від війни та оточили їх турботою і співчуттям. Не так вже й давно їхня країна сама тяжко виборювала незалежність, тому ірландцям щиро відгукується та імponує історія нашого опору.

ДУБЛІНСЬКИЙ КОДЛ

Ірландська кухня також дуже схожа із українською – тут готують багато страв із картоплі, овочів та м'яса у зрозумілій для нас формі: пироги, супи, печеня тощо. Та все ж ірландські страви дещо ситніші та поживніші – цього вимагає значно прохолодніший клімат.

Одна з найвідоміших ірландських страв – дублінський кодл. Це гаряча і ситна юшка, яку дуже легко готувати. Для неї потрібні якісні м'ясні ковбаски, а для автентичності можна додати трішки ірландського пива.

ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ бекон – 500 г
- ◆ ковбаски – 500 г
- ◆ кмін – 2 ст. л.
- ◆ петрушка – 4 ст. л.
- ◆ курячий бульйон – 1 л
- ◆ цибуля – 1 шт.
- ◆ картопля – 1 кг
- ◆ лаврове листя, спеції – за смаком

ЯК ГОТУВАТИ:

1. У глибокій пательні обсмажити бекон і ковбаски до золотавого кольору. Викласти на папір.
2. Підсмажити на цій самій пательні подрібнену цибулю, додати вже готові бекон та ковбаски.
3. Страву посипати кмином, спеціями, додати лаврове листя, залити бульйоном та довести до кипіння.
4. Зменшити вогонь, закинути картоплю, накрити посудину кришкою та тушкувати все на повільному вогні протягом 30 хвилин.
5. За бажанням додати 100 мл темного пива.
6. Готовий кодл прикрасити зеленню.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



IVAN UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

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