

РЕДАКЦІЙНЕ

ЧАС СПІЛЬНОДІЯТИ

Не кожна мова має таке сильне і водночас затишне слово, яким в українській є слово «спільнодія». Воно сильне, бо відтворює синергію багатьох потужностей. І затишне, бо надає впевненості, що ти не один.

Спільнодія – це те, що нас склеює, надає додаткової вартості, робить більшими, ніж ми є. Під час війни це особливо важливо. Світ, яким ми його знали, зник. Тож треба ви-найти щось, на що можна спиратися залізобетонно. І варіантів, насправді, небагато – відкладаючи раз за разом надії на когось, ми все одно врешті опиняємось там, де у нас є тільки ми. Ламкі і крихкі поодинокі, але потужні і переможні разом. Ми і є та опора, яка стоїть – попри мінливу реальність та нереальну мінливість. І має вистояти далі.

Так сталося, дорогі читачі, що це число газети напрочуд яскраво розкриває силу окремих особистостей – переселенців зі Сходу. Читаєш і розумієш, який велетенський потенціал ми маємо. І яка сила-силенна відкриється назовні, коли ми ще й навчимося ефективно спільнодіяти.

Ми вже багато чого вміємо, тож будемо й надалі розповідати про це на шпальтах газети «Схід NOW», яка створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу коштом платників податків Німеччини. Двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекаємо ваших відгуків на публікації та пропозиції щодо подій, людей чи ініціатив, про які ви хотіли б дізнатися. Звертайтеся на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми точно зможемо більше!



Фото: Євген СОСНОВСЬКИЙ

ЦІКАВЕ

Євгенія Абдуловій, яка зараз мешкає в Чернівецькій області, знадобилося півтора місяця, щоб оговтатися від жахів воєнного життя на Луганщині та почати діяти. Вона не лише поновила власну справу на новому місці, а й перевищила довоєнні показники з продажів. А ще – розширила асортимент і збільшила команду, яка виготовляє підвісні гойдалки. Про плюси й мінуси вимушеного переїзду переселенка розповіла читачам «Схід NOW».

ГОЙДАЛКИ УСПІХУ

Як рубіжанка нарощує відновлений бізнес на Буковині



Свою першу підвісну гойдалку Євгенія зробила для власної дитини – сину тоді було два роки. Вона самотужки змоделювала виріб, а чоловік допоміг його зібрати. Фото із задоволеними учасниками гойдання жінка виклала в соцмережах, і її одразу засипали питаннями, де можна замовити подібне. Євгенія взяла перше замовлення і відтоді цілком віддана своїй справі. Бізнес успішно розвивався...

23 лютого минулого року подружжя Абдулових було на виставці у Києві – разом з іншими виробниками зі Сходу презентували свою продукцію на національному рівні. Син чекав їх вдома через кілька днів. Але вже наступного дня підприємці поспішали повернутися на Луганщину, щоб з початком великої війни бути поруч з дитиною.

За словами Євгенії, тоді особливої страху не було, навіть попри обстріли і вибухи – з досвіду 2014 року сподівалися на ЗСУ. Поїхали з Рубіжного, вже коли у місті не стало світла, опалення, не було що їсти. ▶

Закінчення на стор. 8

НОВИННЕ



ЄС ПОДОВЖИВ ЗАХИСТ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

28 вересня Рада ЄС подовжила тимчасовий захист для українців до 4 березня 2025 року, тим самим забезпечивши їм можливість й надалі жити й працювати в країнах Євросоюзу.

Директиву про тимчасовий захист, якою передбачений пільговий статус українських біженців, Євросоюз активував фактично за кілька днів після російського вторгнення – вперше в своїй історії однотайним рішенням країн-членів. Спочатку її активували на рік, потім подовжували. Судячи з загального терміну її дії – три роки – подовження до 4 березня 2025 року може бути останнім.



НАЦБАНК ЗМІНИВ ФІКСОВАНИЙ КУРС ГРИВНІ НА «КЕРОВАНО ГНУЧКИЙ»

На початку жовтня Нацбанк України ухвалив рішення щодо зміни валютного режиму, скасувавши фіксований курс гривні до долара США і заявивши про «керовано гнучкість курсу».

Серед основних причин впевненості НБУ у необхідності такого кроку попри ризики війни – високий рівень резервів, співпраця з МВФ, новий пакет допомоги на суму 50 млрд євро на 4 роки від ЄС, а також обмеження на виведення капіталу з України, які регулятор може ще посилити у випадку непередбачуваних шоків.

Фінальна ціль Нацбанку – повернутися до повноцінної самокорекції ринку. Проте у короткостроковій перспективі не очікується повернення до гнучкого курсу, який був до війни. НБУ ще довгий час планує брати активну участь у вирівнюванні дисбалансів на валютному ринку.



УКРАЇНЦІ ЗІ СХОДУ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ГРОШОВУ ДОПОМОГУ НА ПІВРОКУ

Благодійна релігійна місія «Карітас-Спес» готова фінансово підтримати українців виплатами по 3600 гривень на кожного члена сім'ї щомісяця протягом півроку. Програма передбачає надання грошової допомоги до 86 400 гривень на домогосподарство.

Претендувати на матеріальну допомогу можуть сім'ї з таких категорій:

- ♦ ВПО, які приїхали з окупованої території або з місць, де велись чи ведуться бойові дії;
- ♦ зареєстровані на території, яка була окупована або де велись бойові дії;
- ♦ мають статус постраждалого внаслідок бойових дій.

Для отримання екстреної допомоги необхідно пройти реєстрацію за допомогою Telegram-бота за посиланням <http://surl.li/lnspd>.

Також потрібно підготувати оригінали документів для всіх членів домогосподарства:

- ♦ паспорт або ID-картка з довідкою про місце реєстрації;
- ♦ ІПН;
- ♦ свідоцтва про народження дітей, довідки про доходи всіх дорослих (тип ОК-7);
- ♦ довідки, які підтверджують статус (ВПО, інвалідність, постраждалий від війни, вагітність, батько або мати-одиначка).

ВАЖЛИВЕ

Майбутнє східних міст України – це не лише завдання для уряду і місцевих органів влади, але й справа всього українського суспільства та партнерів з-за кордону. Так вважає колишній член краматорського виконкому, громадський діяч та транспортний аналітик Юрій Трембач, до якого ми звернулися за експертною думкою після завершення циклу публікацій «Життя після руїни», присвяченого історії відбудови знищених війною міст світу.

ВІДБУДУЄМО, ЯК БУЛО – ІЛЮЗІЯ, ЯКОЇ ТРЕБА ПОЗБАВЛЯТИСЯ

– Розмову про відновлення наших міст (а перш за все відновлювати доведеться саме міста Сходу та Півдня України) я б почав з розгляду деяких небезпечних ілюзій.

Перша ілюзія, якої буде дуже важко позбутися суто емоційно – «все відбудуємо як було, і навіть краще». Гадаю, що нам так не буде. Ми не маємо дивитися на те, як було вчора, натомість маємо шукати відповіді на питання «як буде завтра». Міста Сходу зростали під час освоєння цих територій в процесі індустріальної революції кінця XIX сторіччя. Юз, Алчевський, Гампер розвивали свої бізнеси у напрямках, перспективних на той час. Навколо цих бізнесів 100 років тому були розбудовані міста. Сьогодні немає жодного раціонального сенсу відтворити заново результати того процесу. Бо світ змінився. Мені дуже зайшла фраза, автора якої я, на жаль, не пам'ятаю, про «реколонізацію Сходу». Емоційно я можу зрозуміти бажання «відбудови як було», але раціо каже, що **ми маємо перевижити наші міста**. З цього витікає важкий висновок: не завжди це вдасться зробити, тож деякі села, селища, містечка або цілі міста можуть не бути відновлені взагалі.

Друга ілюзія полягає в уявленні процесу відбудови як процесу, в якому на перших ролях будуть держави – наша та держави-донори. Мовляв, донори з власних національних бюджетів виділять кошти українському уряду та містам, ті підготують купу будівельних проектів, виставлять їх на Prozorro, проведуть чесні тендери під додатковим контролем донорів та відбудова зачоситься як жито.

Але так теж не буде, і це добре. Бо, по-перше, в урядів наших союзників бюджети не гумові, і є купа власних проблем. Стільки грошей, скільки потребує наше оновлення, там нема і не буде. А, по-друге, спроможність наших міст та уряду робити притомні інфраструктурні проекти без корупційних скандалів доволі слабка.

САМЕ ПРИВАТНІ ІНВЕСТИЦІЇ ЗРОБЛЯТЬ ВИРІШАЛЬНИЙ ВНЕСОК У НАШУ ВІДБУДОВУ

Натомість гроші та спроможність ефективно створювати є у приватного бізнесу – українського та світового. Саме приватні інвестиції зроблять вирішальний внесок у нашу відбудову. Або не зроблять, якщо ми не будемо достатньо переконливими. Інвестиції – це не про подарувати гроші і не про побудувати об'єкт соціальної інфраструктури коштом міжнародних фінансових організацій. Інвестиції мають заробляти гроші. Тоді вони цікаві інвестору.

У нас часто згадують про План Маршалла, але про нього



Як нам відновлювати Схід

варто почитати, щоб зрозуміти, як насправді він працював. Уряд США витратив кошти американських платників податків на сплату роботи американського бізнесу, який виробляв товари для Європи. Ці товари у Європі продавалися за місцеві гроші, але платити Америці не було потреби, тому ці гроші можна було інвестувати. Також відсутність необхідності платити за американський імпорт підтримала стабільність європейських валют, що позитивно вплинуло на ті самі внутрішні інвестиції.

Європу після Другої світової підняли не американські бюджетні гроші, а власні громадяни та власний бізнес. План Маршалла (лише 3% від ВВП країн-учасниць Плану) був лише підпідтримкою, що допомогла запустити внутрішні процеси. І ця товарна підтримка працювала лише 3 роки. Решту Європа зробила сама.

МІСТА – ЦЕ ЛЮДИ

Я думаю, при розробці планів відбудови ми насамперед маємо керуватися розумінням того, що міста – це не будинки чи заводи. Міста – це люди. І починати ми маємо з оцінки людського потенціалу – наявного та на перспективу. Наші міста втратили десятки та сотні тисяч людей, і багатьох назавжди. Тому не варто тягати старі шаблони про «місто металургів» чи «місто машинобудівників». Майбутня роль того чи іншого міста може змінитися.

Важливі поточна демографічна структура міста, кількість працездатного населення, професійні навички людей, освіта. Скільки людей потрібно, щоб місто запрацювало? Які конкурентоспроможні та цікаві для світу продукти вони можуть створювати? Яких людей ми хочемо повернути до міста? Українців, іммігрантів? Саме від цього залежатиме, чи зможемо ми привести до себе бізнес та який саме. А це необхідна умова для перезапуску міста.

Задача привести бізнес у зруйновані чи деокуповані міста виглядає неймовірно складною.

Пригадуючи досвід колонізації Північної Америки та розвитку США, я думаю, що вирішити її можна тільки через **максимальну свободу підприємницької діяльності та звільнення бізнесу від сплати податків на 20-30 років**. Ніяких контролерів та перевіряючих, пожежних інспекторів та держспоживнаглядців. Податки – лише з заробітної плати та невиробничої нерухомості, повністю до місцевого бюджету. Тобто платниками будуть мешканці міста, які самі скидатимуться на розв'язання локальних проблем. За компенсацією витрат на соціальні потреби цілком логічно звернутися до країн-донорів чи міжнародних організацій. Їм це буде більш зрозуміло, ніж освоєння коштів на інфраструктурі.

Так само від людей ми маємо танцювати, плануючи відновлення інфраструктури міст. Скільки нам буде потрібно шкіл, дитячих садків, амбулаторій, ЦНАПів, яке буде споживання води, газу, енергоносіїв – за 5 років, за 10, за

20? Відповіді на ці питання дозволять розробити стратегічні містопланувальні документи – генеральні плани, схеми розвитку транспорту, плани землекористування тощо.

НЕХАЙ БУДУЄ ПРИВАТНИЙ БІЗНЕС

Містам варто переважно обмежуватися регуляторним впливом (і повноваження у сфері містобудування містам треба додавати, а не відбирати), а **не намагатися відбудуватися бюджетним коштом**. Нехай буде приватний бізнес.

До речі, один важливий момент, який впливатиме на майбутнє – право власності на нові житлові будинки та квартири в них. Наша не надто продумана «приватизація» (а точніше, загальна безоплатна роздача) житла у 1990-х створила купу проблем з управлінням житловими будинками, що мають сотні власників. Далеко не всі спромоглися на створення ефективних ОСББ. Більшість будинків фактично є некерованими з боку власників, натомість слу-

гують годівницею для нащадків колишніх ЖЕКів. Можливо, слід для нових будинків орієнтуватися на одного власника (і скоріше, приватного) та систему довгострокової оренди квартир. У світі є достатньо прикладів успішних міст, в яких переважна більшість житла є орендним. Зокрема, Берлін.

Можливо, варто подумати про нетривіальні схеми залучення інвестицій – на побудову приватної інфраструктури за подальшою (через багато років) передачею її державі або місту. Колись у Львові так розпочалася місцева трамвайна історія: приватне товариство відкривало мережу ще кінного трамваю, 25 років заробляла перевезенням пасажирів, а потім за умовами договору мережа відійшла місту.

Приватні дороги чи мережа приватних шкіл можуть здаватися чимось дивним, бо ми звикли, що це державне та безоплатне. Однак, як казала Маргарет Тетчер, не існує державних грошей, є гроші платників податків. Державні об'єкти будуються та утримуються нашим коштом. І не завжди ефективно.

Я цілком можу уявити собі схему, коли ми віддаємо на 25 років автодорогу приватній компанії, можливо, західній. Під фінансові гарантії свого уряду вона інвестує у реконструкцію дороги та отримує плату за користування. Ця плата дозволяє утримувати дорогу та повертати інвестиції з прибутком. Дорога може залишитися безоплатною для споживачів, тоді доступ до дороги буде купувати в інвестора держава. Або вона буде частково платною – наприклад, для вантажного транспорту. Або... Варіантів може бути безліч.

Взагалі тема відновлення українських міст неосянна для однієї голови. Про це мають говорити містопланувальники, транспортники, архітектори, будівельники, підприємці, банкіри, економісти, юристи. І, звісно, мешканці громад, які живуть у своїх містах або збираються повертатися до них. Без внутрішнього діалогу та порозуміння діла не буде. **CN**

Валерія ПІМКІНА



Юрій ТРЕМБАЧ, підприємець, громадський діяч, транспортний аналітик (Краматорськ):

– Принципи планування міст – також дуже важливе питання відновлення. Відрізані від світу пострадянські країни проґавили закат модернізму та перехід до принципів «нового урбанізму» у містоплануванні. Відбудовуючи міста, важливо не проґавити це знову.

Можна перелічити деякі принципи, що їх варто дотримуватися:

- ♦ компактні міста, щільна середньоповерхова забудова;
- ♦ змішана забудова замість жорсткого функціонального зонування, за яким побудоване типове радянське місто;
- ♦ транспортно-орієнтований розвиток – спочатку планується транспортний каркас, а потім на нього «одягається» майбутня забудова;
- ♦ пріоритет громадського транспорту (зокрема електротранспорту);
- ♦ розвинені пішохідні простори, «місто 15-хвилинної доступності»;
- ♦ якісні публічні простори, озеленення та водойми;
- ♦ сталий розвиток та енергоефективність.

Розуміння цих принципів вкрай необхідне, щоб ми не створювали потенційні гетто. До речі, на платформі Дія-Освіта вийшов відеокурс на цю тематику. Якщо його дивитимуться, то буде шанс не бачити більше диких рішень на кшталт окремих кварталів для ВПО в Івано-Франківську або «соціального житла без жодної комерції» у Полтаві.

ВИГІДНЕ

На Local Farmer Fest розважали, пригощали та продавали сири, м'ясні смаколики, соуси, спеції, мед, морозиво, хліб... Кожен захід зібрав близько 100 фермерів – переважно з західних областей. Втім, двох донецьких крафтярів ми таки відшукали і розпитали, як фестивалі допомагають їм заробляти.

«ФЕСТИВАЛЬНИК» З ДОСВІДОМ

Власник ферми «Козацьке подвір'я» Сергій Свириденко – двічі переселенець, спочатку з Донецька, потім з Івано-Франківська. Ветеран АТО, а з 2016 року – підприємець. Зараз розвиває своє виробництво на Волині. Його 150 кіз – також переселенки, торік Свириденко перевіз їх за тисячу кілометрів від Івано-Франківська, адже тварини фактично жили біля лінії фронту, де неможливо було їх навіть напоїти – обстріли російських військ знищили централізоване водопостачання.

Зараз на фермі Свириденка в Олицькій громаді працюють чотири людини, троє з них – переселенці. Разом із Сергієм вони виготовляють понад 30 видів крафтових товарів – м'яких та твердих (витриманих) сирів, паштетів, в'яленого м'яса, ковбас, копченостей. Усе це і повезли на Local Farmer Fest.

– На усіх фестивалях я розділяю продажі на два напрямки: один – це продаж продукції з вітрини, інший – фудкорт, який організую для відвідувачів. Зазвичай готую плов, шашлик, овочі на грилі, борщ, смажене поросся. Власне, фудкорт приносить непоганий заробіток, майже однаковий з продажем сирів та м'ясних делікатесів, виробництво яких потребує копійки праці.



Ціни на фестивалі у Свириденка були такі: найдешевший продукт – баночка паштету за 58 грн, найдорожча бастурма – 800 грн/кг, порція плову – 70 грн/тарілка, шашлик – 70 грн/100 г, креветки на грилі – 200 грн/100 г.

Ціни відвідувачів не лякали – аби скуштувати фермерського плову або шматочок запеченого поросся, вони шикувалися у черги.

Сергій каже, що з продажів на фестивалі врешті зміг віддати частину боргів. Обігових коштів йому завжди бракує – потрібно платити оренду і за ферму, де кіз утримує, і за цех,



де ковбасу виготовляє, і заробітну плату працівникам, і податки.

– Я не жалюся, просто беру і роблю. Шукаю працівників, бо місцеві не дуже хочуть працювати у мене. Частину прибутку відраховую на підтримку ЗСУ. Не знаю, коли повернуся додому, поки буду працювати і нала-



ФЕСТИВАЛІ ДЛЯ КРАФТЯРІВ



вати авторські напої, – каже Петро. – Це дуже цікаво, адже чай може бути не лише чорний або зелений. Створювати фруктовий смак – це дуже затратний по часу та грошам процес: фрукти треба помити, нарізати, висушити, на це не кожна людина витратить час. Тож ми з дружиною



годжувати нові партнерства на Волині.

ПЕРШІ КРОКИ У ЧАЙНІЙ СПРАВІ

Для виробників авторських фруктових чаїв Moun Sea фестиваль став нагодою більше розповісти про свою продукцію. Петро та Христина Жукови зараз живуть у Львові. Він із Маріуполя, вона – зі Львова. Заради чоловіка дівчина за 1500 км переїхала до міста біля моря. Але почалася повномасштабна війна і родина змушена була евакуюватися у зворотному напрямку.

Петро до війни працював у кав'ярні Маріуполя і мріяв про власну справу. Зрештою море та гори поєдналися у їхній родинній історії через виготовлення чаїв під романтичним брендом Moun Sea.

– Я кілька років робив каву та чай і дуже хотів сам створю-

вирішили, що раз такий чай ніхто не робить, будемо робити ми. Ми бачимо, що людям на фестивалі наш продукт цікавий. Тут багато чаїв, але вони або на основі трав, або чорного чи зеленого чаю.

Чаї Жукових, виготовлені із сублимованих фруктів та ягід, зберігають максимум вітамінів. Зараз в асортименті вісім оригінальних смаків, найпопулярніший – ананас-чорниця. Є також ананас з імбиром, малина-м'ята, яблуко-анчан, м'ята-ананас... Головна ставка – на якість, тому постачальника фруктів обирають дуже прискіпливо. Чаї фасують у мішечки, які зручно заварювати та брати з собою на природу, в офіс, у дорогу.



Осінь в Україні є часом фестивалів та ярмарків з часів наших предків, коли врожай було зібрано до комори і газди вивозили на продаж залишки – аби заробити та себе показати. Економіка змінилася, але фестивалі так само важливі для крафтових виробників як можливість презентувати свій продукт і познайомити з ним більше покупців. Під час війни з фестивалями складно – через загрозу обстрілів влада українських міст неохоче погоджується їх проводити. Але у разі дотримання правил безпеки виробники та відвідувачі охоче збираються на такі події, як Local Farmer Fest, який цього року організував проєкт USAID «Економічна підтримка України» у Львові та Івано-Франківську.

Свою продукцію Жукови продають через соцмережі та у декількох крамницях Львова. Зізнаються, що заробляють небагато, зараз їхня справа більше схожа на хобі. Один пакетик чаю, зокрема, коштує 50 гривень, а його собівартість складає 40 гривень. Жукови переймаються, що якщо поставлять ціну вище, покупці не зрозуміють, чому чай стільки коштує. Аби родинна справа стала сталим бізнесом, вони мають доносити до людей цінність свого продукту.

– Саме в цьому такі фестивалі нам допомагають, – говорить Христина. – Ми спілкуємося з покупцями, даємо скуштувати чай, розповідаємо про те, як виготовляємо його, чому він

корисніший, ніж пакетований чай із супермаркету. Я згодна, що якісний крафтовий продукт не може бути дешевим, адже підприємець не виготовляє його тонами, як на заводі. Фактично це штучний товар, а відтак, це впливає на вартість.

Двома фестивалями у Львові та Івано-Франківську Жукови лишилися задоволені – зустріли постійних клієнтів та здобули нових. **СН**

Наталка СТЕПОВА

АКТУАЛЬНЕ

ТРЕБА РОЗВ'ЯЗУВАТИ ПРОБЛЕМИ ГРОМАД, А НЕ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

– Пані Ірино, ви вже давно вивчаєте процеси міграції під час конфліктів. Які тенденції станом на зараз ви бачите у відносинах між переселенцями та громадами, що приймають?

– Моя професійна робота з конфліктами триває вже 23 роки, а дисертація безпосередньо стосувалася психології міграції. А ще я – з Криму. Тож процеси, що зараз відбуваються в Україні, стосуються сфери моїх інтересів безпосередньо та щільно. А процеси не з найпростіших.

Зараз ми бачимо помилки, які часто роблять з гарними, насправді, намірами. Громади зазвичай прагнуть одразу переселенців інтегрувати. Але далеко не всі переселенці знаходяться вже в тому психологічному стані, щоб ухвалити для себе рішення: «я залишусь тут» чи «я повернусь». Це насамперед залежить від того, повернусь куди – до Маріуполя чи до Краматорська? Різні ж ситуації, правда?

Тож коли людей змушують швидко інтегруватися, це може викликати спротив. А у місцевих тоді виникає образа: мовляв, ми ж для вас усе робимо, чому ви не залучаєтеся до діяльності нашої громади? І тут я бачу дорогу, яку можна вибудовувати назустріч одне одному, коли про повноцінну тривалу інтеграцію говорити ще зарано. З одного боку, не варто ображатися, якщо людина не може поки ухвалити рішення про свою подальшу долю. А з іншого боку, переселенцям варто роздивитися можливості, до яких можна долучитися, навіть якщо вони не збираються тут довго жити. Наприклад, пів року я готова брати участь у створенні спільного кластеру для молоді, адже я мама і мені важливо, щоб моя дитина спілкувалася з однолітками, а не сиділа сама вдома за комп'ютером.

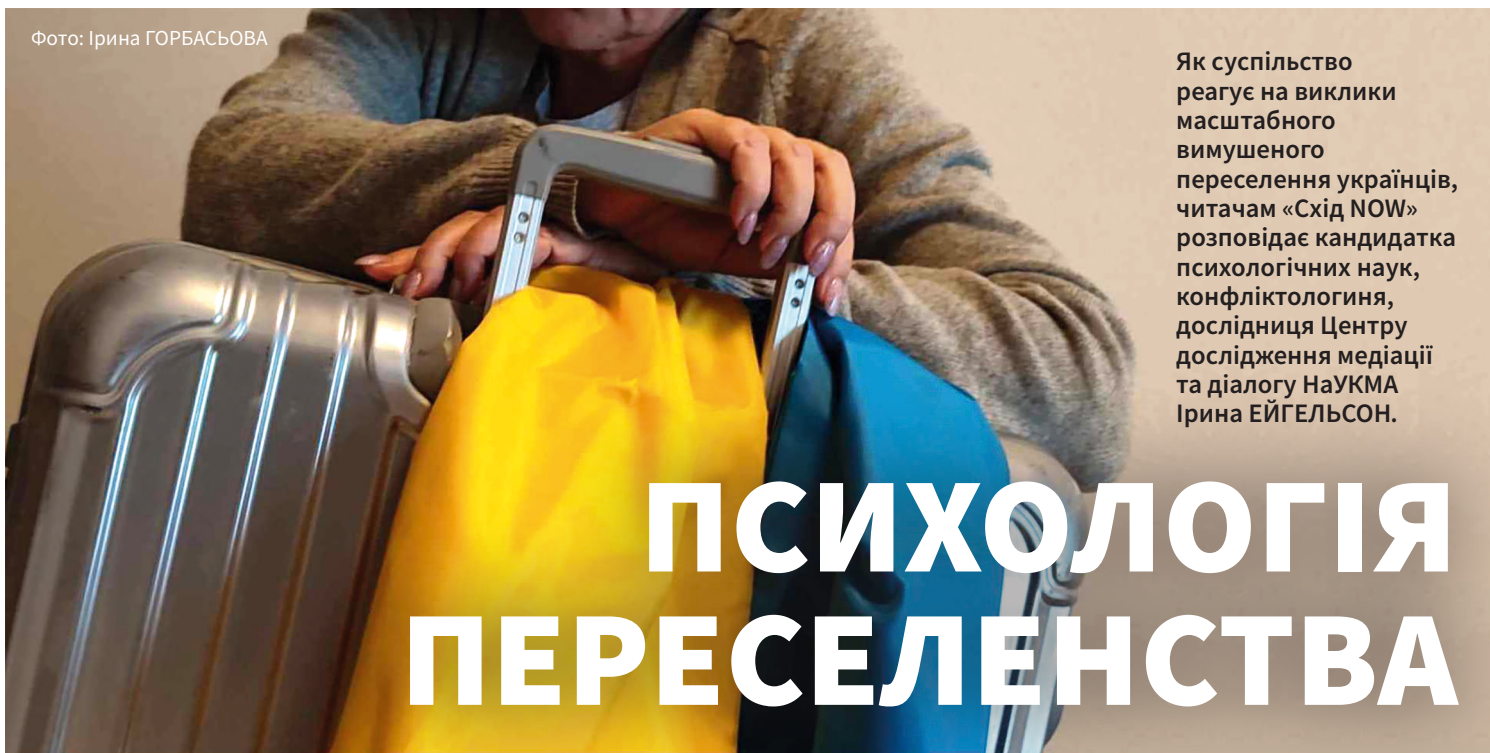
Беззаперечно, є люди, які вже знають, що не повернуться навіть коли все буде відбудовано. І для таких може бути ширший спектр варіантів залучення у життя громади – якщо громада до цього готова. Бо громада ж теж, до речі, може думати: ви тут рік-півтора, поки йде війна, а потім повертайтеся й відбудуйте свій Донбас...

– До речі, про контекст «свій-чужий». Чи змінилося у суспільстві ставлення до переселенців, якщо порівнювати з першими роками війни?

– Можу констатувати, що у тих громадах, які приймали переселенців у 2014-15-х роках, ставлення загалом покращилося. Адже, по-перше, став у нагоді досвід, а по-друге, ті, хто думав, що це ж донецькі чи кримчани кликали путіна, побачили, що він заходить, куди хоче.

Стереотипи на побутовому рівні інколи все ж залишаються. Але у мене складається враження, що цього разу добре спрацювало місцеве самоврядування, зокрема завдяки децентралізації. Воно швидко почало співпрацювати з громадянським суспільством та міжнародними організаціями, шукати ресурси не тільки для розміщення переселенців та забезпечення їх необхідним, а й для релокації бізнесів. Я не чула про таке 2014

Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА



ПСИХОЛОГІЯ ПЕРЕСЕЛЕНСТВА

Як суспільство реагує на виклики масштабного вимушеного переселення українців, читачам «Схід NOW» розповідає кандидатка психологічних наук, конфліктологиня, дослідниця Центру дослідження медіації та діалогу НАУКМА Ірина ЕЙГЕЛЬСОН.

року. А це про те, щоб дати людям можливість створювати робочі місця, сплачувати податки, бути корисними і для себе, і для місцевої громади.

– Тобто можна сказати, що велика війна нарешті змусила бачити у переселенцях ресурс?

– Так, особливо коли ти допомагаєш людям зупинитися і цей ресурс побачити. Наприклад, на одній з наших зустрічей з фасилітації міська рада знайшла собі працівницю серед переселенців, які прийшли на захід. Проте у нас поки що нема адекватної системи моніторингу нових фахівців, які з'явилися у громадах. Чи навпаки – прийшли люди з одними кваліфікаціями, а потрібні працівники з іншими...

Подекуди ці процеси можуть лякати людей. Особливо там, де приїжджих більше, ніж місцевих. Через страх втратити своє люди можуть агресувати на переселенців. Вони бояться, що зміниться їхній звичний уклад життя, а чужий, несхожий, незвичний сприймається як загрозовий.

Атмосфера у громаді залежить від рішень, які приймають усі залучені до цього інституції – від держави та міжнародників до керівників місцевих адміністрацій або підприємств. Не можна, наприклад, звільнити старих працівників, щоб працевлаштувати переселенців, а потім дивуватися, чому це місцеві не дуже цим задоволені. Розв'язувати гострі проблеми треба для всієї громади, а не для переселенців, бо інакше ви створите протистояння. Звісно, є певні специфічні потреби саме у переселенців, але їх задоволення має відбуватися у контексті якісних змін життя самої громади та її мешканців.

ЧОТИРИ СТРАТЕГІЇ

– 2014 року була така тенденція «земляцтва», коли донецькі воліли триматися донецьких, а кримчани – кримчан. Чи фіксуєте ви зміни в самоідентифікації переселенців?

– Це абсолютно природна річ, коли люди відчувають, що їх зрозуміють тільки ті, хто пережили ідентичний досвід. Вони можуть думати, що інші люди –

не обов'язково місцеві, а навіть переселенці з інших регіонів – не дадуть безпечного спілкування. Тому така поведінка нормальна, особливо на початку, бо психологічно підтримує людей. Але вона ж вибудовує певні бар'єри для адаптації.

В одному з проєктів наша команда медіаторів і психологів працювала з маріупольцями, які фактично закрилися в своїй регіональній групі, закапсулювалися. Але вони зрозуміли, що це заважає їм шукати роботу, способи дозвілля. І почали планувати свої виходи до іншого



Ірина Ейгельсон

простору, зберігаючи стосунки та можливість зустрічатися з земляками. Тут важливо усвідомити, що немає складного вибору «або-або», що можна мати різні кола спілкування.

Взагалі є чотири стратегії поведінки людей у ситуації вимушеної міграції. Одні одразу намагаються асимілюватися. Інші з усіх сил тримаються звичного кола. Третя стратегія – коли ти й там, і там, збираєш усе, що тобі важливо і, залишаючи звичні практики, можеш так само вписуватися в місцеві. А четверта – це коли ти зі свого простору вже вийшов, а до нового ще не вписався. І останнє для людини та для громади найскладніше.

– Багато українців, які виїхали за кордон, розповідають, що їх фактично змушують інтегруватися – мовні курси, обов'язкове відвідування школи дітьми, навіть якщо вони вчать дистанційно в Україні, залучення до різних заходів. Що ви думаете про це?

– Тут немає однозначної відповіді. Країни, безумовно, зацікавлені в тому, щоб люди, які до них приїхали, могли взаємодіяти у звичний для місцевих спосіб. А для цього – вчили мови та культуру, розуміли, як працюють різні сфери життя, що заведено, а як не робиться. І тим, хто для себе ухвалив рішення найближчі, скажімо, 10 років не повертатися, варто шукати якомога глибшої інтеграції. Для них це взагалі-то добре, хоча для України – погано...

– Чи варто наразі, поки не закінчилася війна, робити прогнози, скільки українців повернеться?

– Скільки повернеться – треба розглядати в динаміці. І залежить це від багатьох факторів, не тільки від процесів всередині України. Наприклад, від того, які у тій чи іншій країні є можливості для працевлаштування, влаштування дітей у школи, як працює медична система тощо. Є певні константи, що стосуються усіх мігрантів – як от погіршення соціального статусу в іншій країні. Якщо ти не йдеш на посаду, умовно, запрошеного професора, то більш-менш стандартна практика – погоджуватися на бодай якусь роботу, бо треба годувати родину, а ще й допомагати Україні, армії. Багато людей усвідомлюють, що в Україні їм жилося краще.

Словом, те, що зараз ми знаємо про готовність третини українців повертатися, не означає, що цифри не рухатимуться в той чи інший бік.

РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТУ – ЦЕ ЗАВЖДИ ПРО ЗУПИНИТИСЯ

– А що має робити країна Україна, щоб її громадяни поверталися?

– Тут є велика проблема в об'єктивізації – коли українські біженці сприймаються як річ, у якій можна обробувати мотивацію і кудись її перемістити («ми щось з ними зробимо»). І дуже важливо, як ти формулюєш завдання, щоб зрозуміти, як діяти.

Безперечно, головне, коли та як завершиться війна. А ще – безпековий контекст. Ми виженемо російські війська і забезпечимо

безпеку в прифронтових містах чи про безпеку говорити зарано? Скільки років відбуватиметься розмінування? Перед людиною може постати вибір, чи повертатися до Лисичанська, який буде звільнений, але не сказати, щоб однозначно безпечний, чи натомість їхати обживатися у Вінницю. Варіантів – багато...

– Чи масове переміщення людей сприяє зростанню конфліктності всередині суспільства?

– Коли ти борешся за виживання, то певний час можеш не звертати уваги на якісь дрібні негаразди – в родині, з сусідами чи по роботі. Але коли усі ресурси зрештою йдуть на боротьбу, часто не залишається сил на такі тонкощі, як комунікація. Бо розв'язання конфлікту – це завжди про зупинитися, подумати, хто що як казав, уточнити, прояснити, поставити питання. І ось на це може не вистачати ресурсу.

Конфлікти та непорозуміння ми спостерігаємо й через різні досвіди проживання війни. Був в окупації – не був, виїхав за кордон – евакуювався до іншого регіону – залишився вдома, має родина тих, хто воює чи загинув – не має, був під обстрілами у Києві – був у Херсоні, Харкові чи Бахмуті. Це сильно впливає на здатність зрозуміти того, у кого інший досвід. І з цим нам ще довго треба буде працювати – узгоджувати бачення, уникаючи конкуренції. Скажу дуже банальну річ, але нам усім треба один одному нагадувати, що ми разом працюємо на незалежність України і на краще майбутнє. Варто пам'ятати, що та людина з іншим досвідом, яка може казати образливі слова, тому що в неї інше болить – вона теж про Україну.

На початку повномасштабного вторгнення у нас різко зросла взаємодовіра і взаємопідтримка між абсолютно незнайомими людьми. Гадаю, що у кожного, хто зараз це читає, є свої приклади. І мені здається, що нам важливо за можливості повертатися до того стану, коли ми довіряли один одному і готові були підтримати, чим могли. Пам'ятати, що ми так вміємо, ми так можемо – це, напевне, може бути дуже корисним для об'єднання українців. **СН**

Елізавета ГОНЧАРОВА

НАДИХАЮЧЕ

Валентина Кудряшова родом з Красногорівки. Понад 18 років тому разом з чоловіком, який був пастором однієї з протестантських церков, вона переїхала до невеликої Антонівки. Тут подружжя й зустріло війну 2014 року. Возили під обстрілами гуманітарну допомогу, підтримували односельців. Через стрес та переживання чоловік тяжко захворів та 2018 року помер. Валентина замінила його і стала пастором церкви – проводила служіння та недільну школу для хлопців і дівчат з Антонівки і сусідньої Катеринівки. У січні 2022 року вона закінчила курси муніципальних капеланів та отримала відповідне посвідчення.

– Такі капелани потрібні у невеликих селах, де проживають переважно літні люди, яким складно самостійно поїхати до відділення пенсійного фонду, районної адміністрації чи управління соцзахисту. Саме для супроводу та допомоги в оформленні документів для пенсій чи виплат потрібен муніципальний капелан, – пояснює Валентина.



Муніципальна капеланка Валентина Кудряшова живе у прифронтовій Антонівці, розташованій між Мар'їнкою та Вугледаром. На початку повномасштабної війни вона ненадовго виїздила до Німеччини, але згодом повернулася і відтоді допомагає людям у селах Мар'їнської громади.

КАПЕЛАНКА



У НІМЕЧЧИНІ ВИТРИМАЛА ВСЬОГО П'ЯТЬ ДНІВ

– З початком вторгнення ми не знали, як стрімко розгорітимуться військові дії і найбільш за все боялися саме окупації. Дуже добре пам'ятаю, які під час окупації Слов'янська влітку 2014 року росіяни закатували чотирьох пасторів. Зі мною були не лише діти, а й онуки, через це й прийняли складне рішення поїхати з Антонівки.

Діти з онуками зупинилися у Львові, а Валентина поїхала до Німеччини, де їй дуже тепло зустріли та надали прихисток. Проте у Німеччині вона прожила лише п'ять днів. Жінці складно було полишати своїх односельців без допомоги та підтримки, до того ж маленькі відвідувачі недільної школи у повідомленнях запитували, коли можна буде прийти на заняття. Саме це спонукало Валентину повернутися в Україну. Спочатку вона кілька місяців жила у Знамянці, потім перебралася до Покровська і кожні вихідні їздила до Антонівки.

Щоразу жінка привозила з собою хліб, памперси, теплі речі – село обстрілювали, магазини і аптеки не працювали. Гуманітарну допомогу для людей похилого віку передавали волонтери та американ-

ська місія, з якою капеланка співпрацювала ще до війни.

До сусідніх з Антонівкою сіл – Катеринівки, Єлизаветівки та Іллінки – пішки під обстрілами вже не походиш, тож Валентина дістається велосипедом. Сумки з гуманітаркою чіпляє на кермо або багажник. Переймається, що невдовзі задоцить, пересуватися розмитими сільськими дорогами буде складно. Тому жінка мріє отримати водійські права та назбирати коштів на уживану автівку.

ЕВАКУАЦІЯ З «ГАРЯЧИХ ТОЧОК»

Валентина Кудряшова має ще й неабиякий досвід з евакуації людей – більше двох місяців поспіль вона разом із капеланською командою їздила до Авдіївки, Ямполью, Сіверська, Вугледара, Красногорівки, Мар'їнки, Павлівки. Туди капелани везли хліб, їжу, воду, а звідти вивозили маломобільних, самотніх людей похилого віку – спочатку до Покровська, а потім на спеціально обладнаних авто та автобусах інші во-

лонтери евакуювали їх до більш безпечних областей України.

– Одна літня жінка довго не хотіла залишати власну домівку, доки через стрес та постійне переховування у підвалі у неї не відмовили ноги. Нам довелося спускати її з п'ятого поверху, де була її квартира, на ковдрі. Всю дорогу до лікарні вона через шок та хворобу кричала. У лікарні її погодилися приймати не одразу, довелося переконувати лікарів, – пригадує капеланка.

УЛАМОК ВІД НАБОУ ЗАПЛУТАВСЯ У ВОЛОСІ

У березні цього року, попри обстріли та небезпеку, Валентина остаточно повернулася до свого будинку в Антонівці. Жінка зізнається, що їхати їй немає куди та й покидати сво-



їх односельців вона не хоче. Тож продовжує допомагати та проводить служіння у приміщенні молитовного будинку, де вікна забили OSB-плитами й заклали мішками з піском.

На початку червня на подвір'я Валентини «прилетіло», жінка дивом залишилася жива. Вона вийшла надвір, побачила, як через її будинок летять снаряди на сусідню Катеринівку, трохи відійшла – і в місце, де вона щойно стояла, сталося пряме потрапляння.



– За декілька метрів від мене поруч з верандою розірвався снаряд, ще один влучив у сарай, розтрощив кухню. Будинок майже не постраждав, окрім веранди. Головне, що вціліли кімнати, де зберігалися гуманітарна допомога. Згодом, коли трохи оговталася, помітила, що у мене у волоссі щось заплуталося й витягнула доволі важкий уламок від набою. Він просто дивом мене не поранив.

Наразі жінка жартує, що після обстрілу буде чим топити взимку хату – від зруйнованого сараю у її дворі залишилося багато дошок.

ДРОВА, ВОДА ТА «ЛІКИ» ПРОТИ СТРАХУ

Дрова – це зараз найбільша потреба у прифронтових селах Мар'їнської громади. Ходити за хмизом до посадок небезпечно, а опалювати власні будинки чимось треба. Крім того, в Антонівці ще до повномасштабної війни були проблеми з водою. Тож наразі капеланка вже домовляється з волонтерами про підвоз питної води.

В Антонівці та найближчих селах вже не так багато жителів з обмеженими можливостями або літніх важкохворих людей, але вони є. Якщо ними нема кому опікуватися, Валентина шукає в селі тих, хто б міг час від часу допомагати їм по господарству – принести води чи нарубати дров. Нещодавно через волонтерів їй вдалося дістати ходунки і візок для людей з інвалідністю.

– Коли волонтери питають, що нам потрібно, завжди кажу про памперси для дорослих. Хоч і небагато, але лежачі хворі залишаються в наших селах.

Окрім цього, мешканці прифронтових сіл потребують підтримки та заспокоєння. І це їм теж надає капеланка.

– У молитовний дім люди йдуть не лише помолитися, а й поговорити, підтримати один одного, відпочити. З ними важливо говорити, бо вони втомлені, травмовані та надломлені війною, і добре слово для них – це завжди ліки. Так вони відчувають, що про них забули і не кинули напризволяще. **СН**

Ірина ДІМІТРОВА

ОСОБИСТЕ

ВІД МОТОРИСТА ДО
ВЛАСНИКА ТУРАГЕНЦІЇ

Після закінчення школи Віктор поїхав зі свого рідного Кіровська на Донеччині – великого вибору професій у провінціальному містечку не було.

– Що міг знати у своєму Кіровську хлопчик, який ходив до бібліотеки, захоплювався Джеком Лондоном і проводив шкільні семінари? Він знав, що тут можна бути або військовим, або шахтарем. Бути шахтарем я не хотів, – каже Віктор.

Він вирішив стати моряком, бо в ті часи інакше побачити світ було неможливо. Але підкорити моря та океани Віктору не судилося, хоч вивчився зрештою на судового механіка. Випуск прийшовся на 1990-ті.

– Тоді розвалилося все. Я пам'ятаю той дисонанс, в який ми всі тоді потрапили. Все було не так, як я собі уявляв, хоча я розподілюся не у саме погане місце – найзахіднішу точку колишнього союзу місто Балтійськ. Зарплатню не платили, що робити далі – невідомо, навкруги люди заробляли гроші буквально з повітря, починався підприємницький бум, хотілось спробувати самому. І я зробив все, щоб піти з флоту. Пішов зі скандалом. Останнім аргументом для звільнення стала заява, що Україна стала самостійною, і я не хочу тут залишатися, що я повертаюся додому, до своєї країни.

Далі були спроби знайти себе у Кіровську і створити власний бізнес. Була зустріч із жінкою, яку досі вважає єдиною і неповторною, рішення одружитися після третього побачення та відповідальність не тільки за себе, а за майбутнє подружжя життя – Інні треба було закінчити навчання. Тож попри своє юнацьке небажання бути шахтарем, Анісімов все ж таки пішов працювати на шахту. Ненадовго, всього на рік.

Колись у дитинстві Віктор прочитав в одній з книжок, що коли в тебе закінчується робота (а в Кіровську «ловити» вже було нічого), треба підняти п'яту точку і рухатися далі. Так у житті Анісімових з'явився Донецьк. Саме в Донецьку, де Віктор прожив з сім'єю 25 років, він придбав досвід роботи у фінансовому секторі, у рекламному бізнесі, який називає найкращим часом у своєму житті, у створенні власної туристичної агенції, у безлічі втілених планів та знайомств із цікавими людьми. Поки не прийшов 2014-й.

ТРЕБА МАТИ БАЖАННЯ
І БУТИ ВІДПОВІДАЛЬНИМ

Деякий час Анісімов, так само, як більшість з нас, перебував у стані шоку та розгубленості. З Донецька довелося поїхати, залишивши дім, роботу, самостійно вибудований бізнес. Спочатку Віктор з дружиною «виштовхнули» до Києва доньку, а в середині 2014 року переїхали самі, встигнувши продати будинок та зібрати речі.

Найважчим досвідом у новому місті Віктор вважає спроби відновити свій бізнес. Це, каже, головна помилка тих, хто потрапляє в ситуацію втрати всього.



Донеччани згадають Віктора АНІСІМОВА як власника туристичної агенції «Шрайбікус» або фахівця з реклами. Але мало хто знає, що до цього йому довелося змінити безліч робіт. Віктор каже, що переплюнув свого улюбленого Джека Лондона, який змінив 16 професій перш ніж стати письменником. Нині Анісімов відомий як майстер з виготовлення меблів, який може втілити в життя найвибагливіші проекти. Але й це буде не остання професія, яку він опанував у свої 53 роки.

ПОПРАВКА НА ВІТЕР

17 професій Віктора Анісімова

– Люди помилково прагнуть схопитися за те, що мали. Я намагався їхати на дохлий коняці десь півроку. Замовників, туристів майже не було, все йшло дуже складно. Я навіть не звертав уваги на те, що мене вже тричі запрошували на роботу, бо все продовжував тягнути свою справу. Як тільки погодився на наступну пропозицію, все пішло на лад. У мене з'явилася нова робота та нові сенси.

Щоб знайти роботу на новому місті, Анісімов радить згадати всі свої навички та вміння, якщо треба – перевчитися, об'єднатися з однодумцями, взяти приклад з людей, які відповідально ставляться до своєї сім'ї, до дітей, до своїх потреб. Він вважає, що чоловік завжди може заробити, було б бажання.

– Наведу приклад. Людина працювала на заводі, що випускав обладнання для електромонтажу. От чого не піти електриком? В наші часи днем з вогнем не знайти нормально го майстра. Чого тут думати? Інше поле для діяльності – будівництво, зараз не вистачає будівельників. Чому б не зайнятися ремонтами? Мій старший брат, підприємець у минулому, приїхав з Бахмуту і разом з сином робить ремонти, вони достатньо заробляють. Для мене завжди прикладом був дід. Він повернувся з війни без руки, без документів, не міг працювати офіційно, але брався за будь-яку роботу – пас корів, шив капці, косив сіно, робив теслярем. І його сім'я вижила, він не дав їй загинути. А після відновлення документів став бригадиром теслярів, був важливою людиною. То якщо він зміг в ті часи зробити все можливе для сім'ї, не маючи ані освіти, ані будь-якої підтримки, про що ми зараз говоримо? Я до того, що треба мати лише бажання і бути відповідальним, а робота знайдеться.

Я – ЗВИЧАЙНИЙ

– Сьогодні я займаюся меблями. Співпрацюю з невеликою меблевою компанією, виконую для них роботу. До цього я займався цим роки 20, робив меблі для себе і для друзів. Знаєте, коли ти дитина, ти вважаєш себе генієм, тобі все здається можливим. Коли ти

людей, які вдома у своїх друзів бачать ідеальні шафи, полицки, гардеробні та передпокої – і рекомендують майстра іншим.

МРІЇ ТА РЕАЛЬНІСТЬ

Попри зайнятість на роботі Віктор Анісімов не забуває ще про одну річ – військовий



трохи пожив, тобі чогось вдається досягнути, ти – талант. Коли дорослішаєш, починаєш про себе думати, як про звичайну людину без особливих здібностей. Це не відчуття меншовартості, це аналіз та твереза оцінка своїх можливостей. Звісно, я вже не той провінціальний ввічливий хлопчик, зараз я вмю чекати, вмю розробляти стратегії, досягати свого, але не хапаю зірок з неба. Без пафосу кажу, що я – звичайний.

Підприємницькою діяльністю Анісімови займаються разом – він виготовляє меблі, жінка веде бухгалтерію, такий собі маленький кооператив. Чоловік любить облаштовувати маленькі простори у старих хрущовках. Виконує роботу будь-якої складності, їздить по різних містах, бо про його роботу дізнається все більше

обов'язок. Як справжній військовий, хоча й в запасі, він став на облік і підготувався до будь-якого розвитку подій.

– Я не виключаю можливість, що мене можуть призвати. Я не знаю, наскільки можу бути корисним, розумію, що я вже трохи застарів для виконання певних задач, але все одно можу принести користь, наприклад, у технічній службі. Я задалегідь підготувався, відкрив водійську категорію «С» та «СЕ» для вантажівок та вантажівок з причепом. Остаточне рішення бути готовим йти в армію я прийняв, коли побачив, як моя дружина цілу добу плакала через цю війну, через те, що втративши все один раз, боялася втрачати знову. Вже начебто життя почало налагоджуватися, є де жити, є онук, чекаємо на другого – і все починається зно-

ву. 2022 року ми з дружиною відправили доньку з дитиною за кордон, а самі вирішили нікуди не їхати за будь-яких обставин. Треба буде захищати свою країну – я буду це робити.

Хоча Анісімов і реаліст, він все ж таки будує плани. Правда, відкладає їх у часі.

– Поки що виготовлення меблів мені приносить і гроші, і задоволення, і навіть перспективу. Я її бачу. Я співпрацюю з виробниками меблів і розумію, що це посилює і мої, і їхні можливості. У мене є деякі авторські проекти, але вони поки не на часі. Чого я ще не зробив, але дуже хочу зробити – це організувати яхтклуб у Києві, побудувати човен, і не один, щоб навчати дітей ходити під вітрилами. У мене нема такого досвіду, але мене це не лякає. Я народився у містечку, де найбільшою водою було ставок, але я багато вивчав проекти «човнів-самостроїв», навіть перед війною купив один такий у відомого австралійця. Зараз за кордоном існують цілі клуби, де займаються на човнах, які він розробляє. А я знаю, як будувати. У Києві для створення такого клубу все є. Моря нема, але Дніпро має таку потужну силу, що і моря того не треба.

Як не крути, а розмова з Віктором, яка почалася з морської тематики, до неї й повернулася. Нехай вона і проявляється тепер у бажанні навчати дітей тій справі, яка захоплює його самого і зовсім не пов'язана з першою професією. Ну що тут поробиш, у житті часто доводиться робити «поправку на вітер». І хоч не завжди той вітер буває попутним, досвідчений моряк завжди знає, як упіймати його у вітрила. **СН**

Олена СВІТЛА

ЗДОРОВЕ

БІГОМ НА ОБСТЕЖЕННЯ!

Саме Ольга Черьомушкіна розписала петриківкою храм Петра Могили в Маріуполі, і ця її робота потрапила до Книги рекордів України. Відомі вже на весь світ маріупольські тетраподи, символ оборони міста 2014 року, теж частково розмальовані її руками.

Зараз Оля з дітьми у Німеччині. І вважає великою удачею, що виявила свою хворобу саме там: «Німеччина – країна, де найефективніше лікування раку, тож впевнена, все буде добре».

– Я не у паніці, не у розпачі чи щось типу того. Я максимально спокійна, я у найкращому місці при даних обставинах. Я вирішила не приховувати свою хворобу, тому що у мене багато подруг і знайомих, які постійно відкладають планові обстеження, не звертають уваги на якісь там ущільнення, припухлості чи дискомфортні відчуття, які роками планують і досі не йдуть до лікаря... Дівчата, час, який

«Мені здалося, що мені здалося: це було настільки маленьке, неbolюче і взагалі незначне на перший погляд ущільнення десь глибоко від зовнішнього шару шкіри, що після першої хвили паніки, коли я подзвонила лікарці, мені стало незручно, що я такою дурницею напружую людей. Зараз я знаю, що це рак молочної залози...». Ольга Черьомушкіна одна виховує трьох дітей, тож їй є заради кого боротися.



ВІЙНА НА ЛІКАРНЯНОМУ ЛІЖКУ

Що треба знати, щоб перемогти онкологію



Ольга Черьомушкіна

ви не можете виділити на обстеження, може вам коштувати років! Ви ж самі це знаєте, тож беріть свої дупки у руці і бігом на планові обстеження! До повномасштабного вторгнення Ольга обстеження пройшла, і воно показало, що жінка абсолютно здорова. Проте півтора роки великої війни, коли точно було не до обстежень, мабуть, зробили свою справу.

Ольга не виключає, що саме стрес спричинив розвиток хвороби. Хоча лікарі-онкологи стверджують, що стреси тут ні до чого.

– Із початком повномасштабного вторгнення рівень захворюваності на рак в Україні залишається на довоєнному рівні, – розповіла «Схід NOW» клінічний онколог, хіміотерапевтка Анна Хмель. – Наше суспільство дійсно вже півтори роки живе в стресі і напрузі. Проте стрес не провокує рак. А от неправильне харчування, або взагалі голодування, вживання алкоголю через стрес, зміни звичного способу життя – це сильно впливає на здоров'я. Серед моїх пацієнтів зараз багато військовослужбовців, які були на фронті. Люди там вдихають різні хімічні речовини, погано харчуються, і зараз дуже багато нових випадків раку шлунково-кишкового тракту серед військових. Держава їх демобілізує, а далі – не підтримує.

Людина залишається один на один з хворобою, і це є великою проблемою.

Інша проблема, на якій наголошує лікарка – недостатність обстежень для тисяч людей.

– Люди, які тривалий час перебували в окупації або знаходилися в сірій зоні, не мали доступу до медичних послуг. В результаті ніяких обстежень вони не проходили, і коли зараз звертаються до лікарів, у них виявляють рак на пізніх стадіях. Якщо до повномасштабного вторгнення ми все ж таки мали справу переважно з першою та другою стадіями раку, то зараз – третя та четверта стадії, коли допомагати дуже складно, – пояснює Анна Хмель.

ЯК ОТРИМАТИ МЕДИЧНУ ДОПОМОГУ

Міністерство охорони здоров'я запевняє, що для пацієнтів з онкологією Програма медичних гарантій покриває найважливіші види медичної допомоги на кожному етапі лікування. Зокрема йдеться про хіміотерапевтичне лікування, знеболення, реабілітацію під час лікування та супровід в амбулаторних або стаціонарних умовах. Медзаклади мають забезпечити пацієнту всі медичні вироби, витратні матеріали та лікарські засоби, необхідні для надання послуг, а також харчування в стаціонарі.

Лікарка Анна Хмель підтверджує, що попри війну держава не згорнула цю програму щодо онкопацієнтів. Проте лікування, яке сплачується державою, ефективно лише на початкових стадіях раку. Що до більш важких випадків, до роговартісне лікування пацієнтам доводиться оплачувати самостійно.

– Але і тут є можливості. Після початку повномасштабного вторгнення Європейський Союз відкрив свої двері для допомоги онкохво-

рим українцям. Разом з МОЗ запущено програму «Медична евакуація», яка дозволяє лікувати онкохворих з України в європейських клініках абсолютно безоплатно, незалежно від того, скільки коштує лікування – тисячу доларів або сто тисяч доларів. Щоправда, за цією програмою приймають не всіх пацієнтів. Онкологи формулюють заявки, вони розглядаються міністерством після консультацій з європейськими клініками.

За словами Анни Хмель, програма з медавакуації дійсно ефективна, і вже багато українців скористалися можливістю лікуватися від раку за кордоном. А якщо ви у статусі біженця вже перебуваєте за кордоном, то просто зверніться до лікаря.

РАК – НЕ ВИРОК

Ангеліна Шостак захворіла на рак 15 років тому, коли їй було 37. Їй поставили страшний діагноз – лімфома Ходжкіна. Відчай, сльози, «у мене не вистачить сил»... Вісім курсів хіміотерапії, декілька операцій. Через ускладнення у лікуванні лікарям довелося видалити частину легень. Але Ангеліна витримала.

– Через 10 років ремісії лікарі вважають пацієнтів здоровими, – розповідає Ангеліна. – Тобто зараз я здорова людина. Але шлях до цього був дуже важким.

Жінка виявила свою хворобу випадково. Тривалий час у неї боліла спина, а лікарі вважали, що це просто остеохондроз, і не хотіли призначати додаткові обстеження. Аж поки Ангеліна не вирішила відвідувати басейн, і лікар під час необхідної для цього флюорографії побачив щось не те.

– Я пішла на консультацію до Краматорського онкоцентру. І це просто моє везіння, що натрапила на онколога Андрія Мангова. Він виявився дуже класним діагностом. Сказав, що у мене є буквально декілька тижнів, щоб розпо-

чати лікування. Інакше буде пізно. Завдяки цьому лікарю я досі жива.

Звісно, боротьба з такою серйозною хворобою – це виклик для всієї родини, каже Ангеліна. Бо це не тільки гроші, це змінює ритм і спосіб життя всіх членів сім'ї.



Ангеліна Шостак з матір'ю

– Ми вирішили, що боремося до кінця. Нам пощастило знайти спонсора, який профінансував лікування в ізраїльській клініці ЛІСОД, яка працює в столиці. Коли я вперше прийшла на прийом, лікар побачив мої перелякані очі, але сказав дуже спокійно: по-перше, ми ще точно не знаємо, чи це рак, а по-друге, навіть якщо це рак – він лікується. Мене це заспокоїло і налаштувало на боротьбу. І

потім в ЛІСОДі жодного дня я не відчувала себе хворою. Навіть від персоналу, від прибиральниць. Ви ж уявляєте, як виглядають жінки після хіміотерапії? Без брів, без волосся. Так працівниці лікарні теж не фарбувалися – ніякого макіяжу, аби не травмувати нас, аби лише підтримати. На жаль, в державних онкоцентрах України все не так, – зауважує Ангеліна.

Зараз вона знову проходить шлях хіміотерапій, але вже для мами. 2019 року Ірині Олексіївни зробили КТ через проблему з легеневою артерією, а виявили ущільнення у молочній залозі. Жінка не сказала про це доньці, нічого не стала робити, а за рік побачила сінець на грудях і якусь рідину. Рідину лікар відкачав, це було просто нагноєння. А от ущільненням розміром з маленьку горошину він зацікавився, призначив гістологію, і виявилось, що це – рак молочної залози. Далі – операція і хіміотерапія.

– Добре, що лікування раку молочної залози державою фінансується в повному обсязі, – каже Ангеліна Шостак. – Але проблема в тому, що пацієнтів набагато більше, ніж фінансування, закладено на цю програму. Чекати ж, коли придуть гроші, пацієнт не має часу. Тож, на жаль, в нашій країні лікування раку досі доступне далеко не для всіх пацієнтів.

Лікар-онкохірург Володимир Жирко констатує: щотижня в Україні від раку молочної залози помирає до 110 жінок. На сьогодні це друга за розповсюдженням форма раку. Головна

причина такої жахливої статистики – жінки пізно звертаються до лікаря.

Саме про необхідність щорічної мамографії для жінок 40+ років кажуть всі без винятку лікарі. Виявлення онкології на першій стадії дозволяє не тільки врятувати життя, але і зберегти молочну залозу. Лише одна година на рік – і скільком трагедіям можна було б запобігти. **CN**

Ганна САВЧЕНКО



БЕЗОПЛАТНІ ОБСТЕЖЕННЯ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ВІЯВИТИ РАК НА РАННІХ СТАДІЯХ

- ✓ мамографія – обстеження молочної залози;
- ✓ гістероскопія – обстеження матки;
- ✓ езофагогастродуоденоскопія (гастроскопія) – обстеження стравоходу і шлунка;
- ✓ колоноскопія – обстеження товстого кишківника;
- ✓ цистоскопія – обстеження сечового міхура;
- ✓ бронхоскопія – обстеження трахеї та бронхів.

Аби зробити їх безоплатно за рахунок Програми медичних гарантій, треба звернутися до сімейного терапевта, який має дати направлення. Пацієнт має право обирати заклад, де отримуватиме послуги, незалежно від місця реєстрації чи фактичного перебування.

Щоправда, для безоплатної діагностики онкозахворювань встановлені вікові обмеження. Зокрема мамографію та колоноскопію призначають після 40 років, а гістероскопію, гастроскопію, цистоскопію, бронхоскопію – після 50-ти.

ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

◀ – Російські війська вже стояли на околицях Рубіжного й гатили по житлових будинках. Були прильоти у наш двір, на сусідній дитячий майданчик. Зрозуміло, що жодних військових ЗСУ там не було.

Вийжджали 14 березня автівкою, з собою взяли лише домашню улюбленицю – собаку Гусю. Дорогою потрапили під обстріл. На щастя, все обійшлося.

– На той момент всі вийжджали через вже окупований Старобільськ на росію. А ми їхали територією України. Згодом з'ясувалося, що ми не самі, що сформувалася вже ціла колона, яку ми очолили. На автівках були білі пов'язки, але окупанти все одно на нас полювали. В нас ціливі снайпер, ми чули, як свистіли кулі. Автівку, що їхала позаду нас, прострелили наскрізь. На задніх сидіннях там сиділи діти, на щастя, постраждала, лише машина. Деякі люди їхали взагалі без вікон і дверей, у лижних костюмах.

Дорогою на захід підприємці сконтактували зі своїм партнером по бізнесу і той запропонував родині Абдулових хату у селі Черногузи Чернівецької області. Там вони живуть й нині. Відкрили офіс, син пішов вже до другого класу місцевої школи.

Євгенія каже, що на відновлення своєї справи на Буковині їм знадобилося менше ніж два місяці. Ба більше, вони розширили свій асортимент, орієнтуючись на нові потреби клієнтів-переселенців.

– До підвісних гойдалок із новим дизайном додалися гойдалки на стійках. Це такий мастхев для переселенців, бо вони винаймають чуже житло і не можуть дряпати стелю. Стійка до такої гойдалки швидко розбирається і збирається. Також тепер у нас є гамаки, і є будиночки на дереві – один такий висить у нас біля офісу і там завжди хтось відпочиває.

За словами Євгенії, одну гойдалку можна виготовити за годину. Отже, чим більше людей працюють, тим більше продукції вони виготовляють – тому команда виробників збільшилася. Попит теж наростили, адже вдалося відновити замовлення з-за кордону – українські гойдалки тепер знову прямують до Італії, Великобританії, Польщі, Чехії. Тож з часом продажі навіть перевищили довоєнні показники.

Життя у селі, каже підприємця, має свої переваги та мінуси:



ГОЙДАЛКИ УСПІХУ

– Води в хаті немає, опалення на дровах, туалет на вулиці. Але для мене це таке ніби повернення у дитинство, коли ми жили в селі. За оренду ми не платимо, натомість погасили борги за світло. Є й плюси – більше не потрібно чекати на деревину для своїх виробів, бо саме тут я її і замовляла.

Грантів Євгенія поки не отримувала, хоча на конкурси подавалася. Каже, що крайній раз їй відмовили, бо її бізнес досі зареєстрований у Луганській області. Щоб поміняти адресу, потрібно або мати власне



житло, або орендувати приміщення для нової «прописки» підприємства.

Найважчим для себе переселенка називає відсутність зв'язку з рідними, які лишилися в окупації на Луганщині. Вона дуже сумує за ними та своєю домівкою. Живе сьогоднішнім днем, не будує великих планів, проте точно знає, що вийжджати за кордон вона не хоче, бо прагне будувати бізнес саме в Україні. **СН**

СМАЧНЕ



ІТАЛІЙСЬКІ АРАНЧІНІ

Прихисток в сонячній Італії українцям доступний без візи, без знання мови та без якихось особливих вмінь. Тут гарантовано можна отримати освіту для дітей, медичне обслуговування для всієї сім'ї, житло та роботу.

Ну і хто ж не захоче ознайомитися зі знаною на весь світ італійською кухнею? Окрім популярних піци та лазаньї, тут існує багато «нехрестоматійних» страв. Кожен українець, напевне, вподобає аранчіні – ці хрусткі смажені кульки повертають у безтурботні часи, коли прокидаєшся у бабусі в селі, а з кухні затишно шкварчить олія на пательні та лунають пахощі

смажених грибів. І на душі стає спокійно і радісно, бо попереду – ще ціле літо...

ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ рис – 1 склянка
- ♦ вода – 4 склянки
- ♦ панірувальні сухарі – 150 г
- ♦ борошно – 2 ст. л.
- ♦ часник – 1 зубчик
- ♦ сіль – дрібка
- ♦ перець – дрібка

- ♦ чебрець – дрібка
- ♦ цибуля – 1 шт.
- ♦ печериці – 200 г
- ♦ цукрова пудра – 50 г
- ♦ петрушка – 1 пучок
- ♦ базилік – 1 пучок
- ♦ олія рослинна – 500 мл

ЯК ГОТУВАТИ:

1. Рис відварюємо в 3-х склянках підсоленої води. Він не має бути розвареним і лип-

ким. Охолоджуємо, перчимо, додаємо подрібнену зелень.

2. Готуємо начинку: цибулю дрібно ріжемо та підсмажуємо на пательні з розігрітою олією. Гриби нарізаємо кубиками і відправляємо до цибулі. Обсмажуємо до золотавого кольору. Солимо, перчимо, додаємо листочки чебрецю й подрібнений часник.

3. З рисової маси формуємо кульки розміром зі сливу. Кожну придавлюємо у центрі, щоб вийшло заглиблення, кладемо туди 1 ч. л. начинки, заціпуємо краєчки і скочуємо кульку так, щоб начинка опинилася усередині. Так робимо з усіма рисовими кульками та начинкою.

4. Олію для смаження добре розігріваємо в сотейнику. Її має бути стільки, щоб кульки вільно плавали.

5. Борошно ретельно змішуємо з останньою склянкою води. Вмочуємо рисову кульку з начинкою у цю борошняну рідину, потім обвалюємо в панірувальних сухарях і смажимо у фритюрі до золотавого кольору.

6. Перед подачею аранчіні викладаємо на паперовий рушник або серветку, щоб прибрати зайвий жир.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

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