

3 ЗНОВУ ДОДОМУ
Підприємниця-переселенка поновила виробництво на Донеччині

4 УСВІДОМЛЕННЯ БОЛЮ
Як полтавський Центр із відновлення емоційного здоров'я допомагає долати травми війни

5 ГОРМОНИ В СТРЕСІ
Що відбувається з нашим тілом під час психологічної травми

6 ЛІКАРІ ДРОНІВ РОДОМ З «ХАЛАБУДИ»

7 СПАДЩИНА З ОКУПАЦІЇ

СХІД NOW

№15
листопад
2023

БЕРЕГІНЯ
МАРИУПОЛЬСЬКА
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

СОЛО ДЛЯ СПРАГЛОЇ ДУШІ

А ви знали, що невербальна комунікація передає 93 % всіх вражень і переживань? Тобто людям насправді не потрібні слова, щоб порозумітися. Інтуїція й емпатія завжди чудово допомагають «зчитувати» інших. А як щодо себе? Чи ми вміємо «читати» себе, бачити в собі цікавий об'єкт для спостережень, дослухатися до себе?

Цікаво, що ми приблизно знаємо, як працює наш розум, і навіть дещо вміємо його контролювати. І зовсім нічого не знаємо про свою душу. Прояви душі для нас – завжди несподіванка, її сигнали – завжди шаради. Ми звертаємося за розгадками до розуму, але він постійно сумнівається, тож на рівні розуму ніколи не буде ясності. А тоді ми робимо невірний вибір і потім жаліємось, що от, серце не підказало. А воно, може, й підказувало, а ми просто не почули. Таке...

От чому цього числа у нас багато психології. Як працює механізм проживання нами емоцій, що в цей час відбувається з нашим тілом, чому важливо мати з ним спільну мову (так, тіло теж вміє «говорити»), як заспокоїти душевні травми через саморегуляцію – читайте на наших шпальтах.

Бо у нас, дорогі читачі, нема іншого способу спілкуватися з вами, окрім як через слово. Сподіваємося, що ми знаходимо правильні слова, щоб бути для вас корисними. Адже саме для цього створена газета «Схід NOW», яку роблять переселенці зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекаємо ваших відгуків та пропозицій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Віталій КОЛБУНОВ

ЦІКАВЕ

На Вінниччині поселення, створене для переселенців, запрошує охочих жити у селі та розвивати громаду за принципово новими правилами екологічності, співтворчості та саморозвитку. Навіть жителі мегаполісів, які ніколи не мали справи із землею, знайшли тут можливість жити в умовах не гірших, ніж у місті, але на природі. Проте є й закони такого життя, яких обов'язково треба дотримуватися. Головна умова для тих, хто хоче стати частиною проекту – бути людиною проактивною, готовою не чекати, а діяти. Сподіваємося, серед наших читачів знайдуться люди, яким ця пропозиція відгукнеться.

ЕКОШЕЛТЕР ДЛЯ ПРОАКТИВНИХ

ЕНЕРГІЯ ЗЕМЛІ

Світояра Качуренко – директорка організації «Бушанська толока» з села Буша. Це досить відоме місце у Могилів-Подільському районі Вінницької області, на самісінькому кордоні з Молдовою: тут розташований державний історико-культурний природний заповідник.

Жінка приїхала з Дніпра понад 10 років тому, а після повномасштабного вторгнення опікується родинами переселенців. Через турботливі руки спільноти пройшли сотні людей, а залишитися у Буші вирішили сім'ї з Маріуполя, Волновахи, Запоріжжя, Одеси.

Для таких переселенців існує спеціальна програма допомоги. Організація зареєстрована у проекті «Зелена дорога», який



Світояра Качуренко

в Україні реалізується за підтримки європейської мережі екопоселень. Тож волонтери змогли профінансувати закупівлю будівельних матеріалів для облаштування п'яти будинків – щоб нові мешканці власноруч відремонтували їх для зручного життя. Тому, власне, й виникла «толока» у назві організації. ▶

Закінчення на стор. 2

НОВИННЕ



ВИПЛАТИ ВПО ТЕПЕР ПРИЗНАЧАТИМУТЬСЯ НА СІМ'Ю

З 1 листопада змінено правила оформлення щомісячної державної допомоги на проживання для ВПО. Це стосується внутрішніх переселенців, які вперше звертаються за призначенням такої допомоги від держави.

Зокрема, для оформлення виплат ВПО тепер має звертатись одна особа від усієї сім'ї, а не кожен член родини окремо. Це передбачено Постановою КМУ №789.

Допомога у розмірі 3 тисяч гривень особам з інвалідністю й дітям і 2 тисяч гривень для всіх інших внутрішніх переселенців призначається на кожного члена сім'ї, відомості про якого включено до Єдиної інформаційної бази даних про ВПО.

З питаннями щодо виплат можна звертатися до Мінреінтеграції на цілодобову гарячу лінію 15-48 або на гарячу лінію Уповноваженого з питань ВПО (066) 813 62 39.



ПІДПРИЄМЦІ МОЖУТЬ СКОРИСТАТИСЯ ПРОГРАМОЮ РЕЛОКАЦІЇ БІЗНЕСУ

Нагадуємо про програму державної підтримки з релокації бізнесу, якою можуть скористатися підприємці з небезпечних регіонів України.

Пакет державної підтримки включає:

- ♦ підбір місця розташування;
- ♦ допомогу з переїздом;
- ♦ сприяння в розселенні працівників та пошуку нових співробітників;
- ♦ підтримку у відновленні логістики, закупівлі сировини та пошуку ринків збуту.

Подати заявку на релокацію можна на платформі prozorro.sale/marketplace_landing-page/

З лютого 2022 року в Україні за програмою релокації переїхали 840 підприємств. З них 667 вже працюють на новому місці.

Більшість бізнесів обрали для нового місця Львівщину – туди перемістилися 199 компаній. На Закарпаття переїхали 120 підприємств. Також популярними є Чернівецька область – 78 релокантів та Івано-Франківщина – 70.



ВЧИТЕЛЬ ІЗ ЛУГАНЩИНИ УВІЙШОВ У ТОП-10 ВЧИТЕЛІВ СВІТУ

Вперше в історії вчитель української мови та літератури Артур Пройдаков потрапив до десятки найкращих педагогів світу за версією премії Global Teacher Prize 2023.

Артур Пройдаков народився і працював у місті Кадіївці (Стаханові) на Луганщині. Деякий час він викладав українську мову в окупації, а у листопаді 2014 року виїхав до Сумщини. Працював спочатку у державній школі в місті Ромниця, потім – у школі MIDGARD у Києві. Автор уроків у Всеукраїнській школі онлайн. Був переможцем національного конкурсу Global Teacher Prize Ukraine 2021.

Ім'я найкращого вчителя планети 2023 року назвуть 8 листопада на церемонії нагородження Global Teacher Prize, яка відбудеться у межах 42-ї сесії Генеральної конференції ЮНЕСКО у Парижі. Переможець премії отримає 1 мільйон доларів.

Фото: Наталя Сухіна





Фото: Наталя Сухіна

ЕКОШЕЛТЕР ДЛЯ ПРОАКТИВНИХ

Закінчення. Початок на стор. 1

«Ми розпочали цей проєкт 2022 року з ідеї надати прихисток людям, які втратили домівку. У селі багато хат, які треба привести до ладу, обжити. Поселенцям ми пропонуємо приєднатися до наших принципів створення нової культури життя на селі, адже в основі поселення в цілому – розбудова сталої екологічної спільноти, – пояснює Світояра. – Саме на цих засадах ми об'єднуємося, таких людей хотіли б до себе запрошувати та навчати правилам екологічного життя.

Торік донори підтримали ініціативу побудови у Буші екологічного будинку із солом'яних панелей на 440 квадратних метрів. Зведений силами волонтерів, він запускається вже цього місяця.

– Плануємо поки 10 ліжок в хостельному форматі та п'ять сімейних кімнат на 3-4-5 людей, – розповідає Світояра під час екскурсії новеньким будинком. – Кімнати різні за розміром і розраховані або на родину з чотирьох людей, або, наприклад, на двох жінок та двох-трьох дітей. Цей будинок дасть людям шанс пожити в селі, відчути себе частиною спільноти, і з весни вирішити, чи бачать вони себе тут.

«Бушанська толока» співпрацює з освітньою програмою ERASMUS+, яка надає молоді можливість навчатися в Європі, щоб потім в Україні використовувати набуті знання щодо спільнотворчості та філософії екологічного життя в контексті відновлення села. Активісти вважають, що це нове бачення є дуже перспективним, особливо в умовах децентралізації. А повернення до енергії землі важливо для реабілітації травм, які люди отримали через війну.

– Щоб стало розвиватися, ми розробляємо бізнес-ідеї, – ділиться планами директорка. – По-перше, наш будинок розглядаємо як майданчик для проведення спільних українсько-європейських освітніх програм. По-друге, це сфера послуг – «зелений туризм» та реабілітація й відновлення.



Також Світояра планує пошиття спільнотою одягу з натуральних тканин та виготовлення чаїв і солодощів з екологічних продуктів. В ідеалі має бути замкнений цикл: виростити, переробити, реалізувати продукцію. Авдиторія такої спільноти – жінки та діти, які з різних причин залишилися без основного годувальника.

– Переселенці реально можуть відновити село: є руки, є бажання, ми готові допомагати, бо маємо багато інтелектуального ресурсу, практичних знань, підтримку європейців. Але часто ми не можемо це робити через неповоротке законодавство, – зізнається Світояра. – Порожні хати, на які немає документів чи не існує власників – наш головний біль! Аби люди почувалися в безпеці, важливо, щоб документи були в порядку. Думаю, вже час передивитися процедуру переходу у власність покинутої нерухомості, щоб люди не відчували себе на «пташиних правах», коли у будь-який момент попри усі докладені зусилля можна знов опинитися на вулиці.

З МЕГАПОЛІСА ДО СІЛЬСЬКОЇ ХАТИ

Переселенка з Харкова Олена Купина минулого року стала співзасновницею та фінансовою менеджеркою «Бушанської толоки». З рідного міста вона виїхала 24 лютого з дітьми та тваринками, без

– Тоді про Бушу я взагалі нічого не знала, ми телефоном домовилися з жінкою, в якій було для нас місце, – згадує Олена. – Нас чекали, проте було незрозуміло, на який час ми можемо тут лишитися, бо «зелений туризм» – це одне, а вимушена евакуація – інше.



чіткої стратегії та розуміння, де й як жити далі. Громадська активістка з 2014 року, Олена мала потужні соціальні зв'язки, тож хтось із колег порадив їй хату до Буші, де є хати, облаштовані під потреби «зеленого туризму».

Тоді родина Олени затрималася у Буші лише на тиждень – чекали, поки одужають діти, які захворіли дорогою, а потім розділилися: частина сім'ї поїхала за кордон, а Олена залишилася в Україні. Втім, доля все одно задувала повернути жінку до Буші:

власник квартири, який тимчасово надав притулок у Винниці, згодом запропонував порожній будинок знайомих... саме у цьому селі.

– Тож 4 квітня ми знов опинилися у Буші. Але в тому будинку довго ніхто не жив, він не опалювався. Тож ми пристали на пропозицію сусідки купити на виплат її хату, бо там принаймні топилася грубка.

Привести хату до ладу допомогла громадська організація: Олена порохувала кошторис, їй допомогли з будівельними матеріалами, й робота закипіла. На осінь з-за кордону повернулася невістка з малим, а потім з Куп'янська евакуювалися батьки – бо вже були дві відремонтовані кімнати та умови для нормального життя.

– Коли ми познайомилися зі Світоярою, вона запропонувала: якщо ти вирішуєш залишатися тут та маєш активну позицію щодо розвитку громади – ми допоможемо. Я зголосилася, і мої знання та навички роботи в громадському секторі стали в нагоді. Якийсь час я мала змогу продовжувати свої проєкти, погоджені ще до лютого, а потім долучилася до команди толоки. Тож знайшлося не тільки житло, а й робота.

Олена усвідомлює, що певні труднощі з її адаптацією зумовлені тим, що все життя вона провела у великому місті. Тим, хто й до евакуації жив у селі, можливо, було б не так складно.

– Кого ми тут чекаємо? Насамперед тих, хто хоче допомогти самим собі та допомагати іншим. Якщо людина готова змінюватися, навчатися, жити далі повноцінним життям, попри все бути корисною і щасливою – ласкаво просимо! Але коли людина думає, що за неї хтось все має зробити, то точно – ні. Ми за залучення якісного людського капіталу. Я точно знаю – такі люди є. Ми їх знайдемо і дамо можливість реалізуватися. У Буші для цього є усі можливі інструменти... **CN**

Елизавета ГОНЧАРОВА

НАДИХАЮЧЕ

Про свій бізнес із пошиття домашнього текстилю, якому вже понад 20 років, Лариса Поліщук каже: «Створюю настрій для кохання». Після релокації на захід країни їй було важкувато – немає вже того постачання, що було, та й замовників треба було шукати нових. Але жінка запевняє, що попри складнощі не хоче робити щось інше. Щойно вона повернулася до власного виробництва у Львові, одразу відновила роботу й у Добропіллі.

– Мої дівчата повернулися на Донеччину, і ми знову там відкрилися. Те, що вони не встигають відшити там, я роблю тут, у Львові. Це не забаганка, а потреба. До нашого міста приїхало багато переселенців з сусідніх районів, є ще військові, до них приїжджають дружини. Усім потрібні речі першої необхідності, а це зокрема постіль та рушники. Тож у Добропіллі вже працює наша крамниця.

Лариса не зупиняється і намагається користуватися усіма можливостями з підтримки підприємців. Одна з міжнародних організацій створила для її бізнесу сайт, наразі вона його заповнює та поновлює свої сторінки у соцмережах для розширення клієнтської бази. Крім того, підприємниця отримала допомогу від міської ради Львова та Львівської обласної ради – ваучери на компенсацію оренди приміщення, де розташоване виробництво, на пів року. А ще Лариса виграла два гранти на придбання нового обладнання.

– Для пошиття мені вистачає. Хотілося б купити ще вишивальну машинку та принтер для текстилю прямого друку. Коштують вони достатньо дорого, – розповідає переселенка.

За її словами, нове обладнання потрібне більше для нової лінії – це буде домашній одяг: трикотажні плаття, спортивні костюми. Каже, вже розробила дизайн і навіть почала відшивати першу партію.

– Це було у планах підприємства вже давно – розширення асортименту товару. Ми ще 2021 року починали цю ідею тестити, була в мене й фахівчиня для цього напрямку, але не встигли, втрутилася війна.

Лариса Поліщук у Добропіллі розвивала бізнес із виробництва постільної білизни, штор та декору для інтер'єру. Її підприємство мало добру репутацію, тож гуртові клієнти віддавали йому перевагу у тендерах – майстерня Лариси відшивала замовлення міським садочкам і школам, готелям і ресторанам. З початком великої війни жінка евакуювалася й перевезла обладнання до Львова. Деякий час працювала з пошиття військової амуніції, а згодом вирішила повернутися до того, на чому добре знається – до створення затишку в оселях. Нині вона поновила власне виробництво та знову почала приймати замовлення на Донеччині. А ще – запускає нову лінію зручного домашнього одягу.



ЗНОВУ ДОДОМУ

Підприємниця-переселенка поновила виробництво на Донеччині



По статках підприємство вже майже вийшло на рівень заробітків до 24 лютого 2022 року. Команду Ларисі вдалося зберегти, та й обладнання вона подвоїла – з шести машинок до 12-ти. Натомість кількість продажів значно впала.

– До повномасштабного вторгнення у нас було достатньо замовлень, зокрема державних. Дві міські школи ми забезпечили жалюзі, в усіх місцевих садочках були наші постіль та штори. У музичній школі, виконкомі – та майже в усіх закладах Добропілля є наші вироби. Нині я шукаю замовників з числа ресторанно-готельних комплексів тут на заході. Вивчаю цей ринок, він набагато ширший, аніж на сході.

Проте свої плани на майбутнє Лариса Поліщук пов'язує лише з Донеччиною. Навіть якщо на заході країни оцінять її продукцію та почнуть активно замовляти в неї текстиль – каже, що обов'язково повернеться додому тільки-но закінчиться війна. І всі замовлення виконуватиме вже звідти. **CN**

Лія РУСИК

КОРИСНЕ

У День української писемності та мови видання «Схід NOW» на своїй фейсбук-сторінці оголосило другий розіграш книжок сучасних українських авторів. Переможець буде рандомно обраний 10 листопада, тож долучитися до участі встигнуть і читачі друкованої газети. Для цього треба лише підписатися на нашу сторінку facebook.com/shid.now/ і залишити коментар під постом про розіграш.



РОЗІГРУЄМО КНИЖКИ!

Нагадаємо, що переможниця першого розіграшу отримала комплект з п'яти книжок письменника-белетриста Андрія Кокотюхи. Цього разу розігруємо три книжки, які стали хітами Львівського бук-форуму-2023.

Новий поетичний щоденник Сергія Жада на «Скрипниківка», до якого увійшли понад 50 віршів про мову та авторські світлини.

Хто не знає, «скрипниківка» – слово, яким називали правопис української мови, складений у 1925-1928 роки і затверджений тодішнім наркомом освіти УСРР Миколою Скрипником.

«Бабах на всю голову» Віталія Запеки.

Віталій Запека «Спілберг» став добровольцем 2014 року. До війни працював фотохудожником. Зараз Віталій – коман-

дир відділення гранатометників Полтавської бригади ТрО.

«Бабах на всю голову» – збірка воєнної прози, де є і перші чоловічі сльози, і справжнє кохання, і бувальщини та натуралістичні нариси з окопів Донеччини, і оповідь про перші дні повномасштабного вторгнення.

«Дзвінка. Українка, народжена в СРСР» української журналістки і письменниці Ніни Кур'яти.

Головна героїня роману Дзвінка спочатку відчуває на собі радянську пропаганду і мовну дискримінацію, а потім – упередженість земляків з інших регіонів. Створити та втримати власну ідентичність їй допомагає родина – саме родинні історії та сімейне виховання сіють в ній зерна сумніву стосовно того, а чи варто вірити тому, що говорять у школі, пишуть в газеті та «брешуть» по телевізору.

ЗДОРОВЕ

Нема в Україні людини, яка бодай раз під час війни не відчула б відчай, апатію, втрату інтересу до раніше улюблених справ, злість, небажання планувати щось на майбутнє та мріяти. Хтось вже звертався до психолога чи психотерапевта, інші – вагаються або не мають коштів на оплату фахових послуг. Чому будь-які прояви ментального розладу не варто ігнорувати і як безоплатно отримати курс психологічної реабілітації, розповідає Наталія Шамота – менеджерка проекту з відновлення емоційного здоров'я, який під Полтавою реалізує благодійна організація «Вихід Є!».



УСВІДОМЛЕННЯ БОЛЮ

Як полтавський Центр із відновлення емоційного здоров'я допомагає долати травми війни

Центр із відновлення емоційного здоров'я для постраждалих від війни розташований у передмісті Полтави, на березі Ворскли поряд із сосновим лісом. 4-поверховий будинок розрахований на одночасне проживання 25 людей, які протягом 14 днів мають змогу безоплатно відновлюватися та працювати із психологами.

Проект стартував на початку року, відгоді психологічну допомогу отримали 500 людей із Волновахи, Рубіжного, Херсонщини, Харкова, Бердянська, Запоріжжя, Дніпра, Нікополя, Енергодара. Це і переселенці, і рідні військових, і просто цивільні люди, які потребують відновлення ментального здоров'я.

ЯКЩО ВІЙНА НЕ ТОРКНУЛАСЯ ВАС НАПРЯМУ, ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВИ НЕ ТРАВМОВАНІ

За словами Наталії Шамоти, навіть якщо людина не пережила обстріли, руйнування, окупацію, не втрачала близьких, але занурена у тему війни, вона вже має стресовий розлад.



Наталія Шамота

– Іноді люди, які були під обстрілами, почуваються краще, ніж ті, які проживають у відносно безпечних містах. Може здатися, що напряму ті не постраждали, але, можливо, вони занадто емпатичні, і сильно переживають те, що відбувається навколо. У цьому випадку за роки війни людина наращує такий стрес, з яким вже не може справлятися самостійно.

Будь-яка зміна поведінки має насторожити та спонукати до консультації у спеціаліста. Особливо варто звернути увагу на



Приміщення Центру

зміну апетиту, порушення сну, дратівливість, агресію, погіршення стосунків із рідними, втрату спокою та вміння радіти.

– Одна жінка злилася на чоловіка, бо вважала, що він прикривається дитьми, аби не йти на війну, інша – дуже переймалася, що може втратити чоловіка на фронті і залишитися сама з дітьми. Зверталися й ті, хто перебував у апатії і тижнями не виходив з будинку або дуже боявся вийти на вулицю без супроводу. Був у нас чоловік, який виїхав з окупованого міста і відчував сильну ненависть до сусідів, які виявилися колаборантами. Багато тих, хто до нас звертається, мають високий рівень самоаналізу. Вони розуміють, що з ними відбувається, і хочуть, аби їм допомогли. Часто вони вже були у психологів і знають, що мають прояви посттравматичного розладу, інколи навіть вживали ліки за призначенням психіатра, але повністю впоратися зі своїм станом не змогли.

ПРАЦЯ ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Спеціалісти Центру працюють із психологічною травмою за методом, який 40 років тому розробила американська психотерапевтка Мерилін Мюррей для допомоги людям, які пережили будь-які травмуючі події – насильство, розлучення, смерть близької людини. У Центрі його адаптували, аби працювати саме з травмою війни.

– В Україні тренерів, які володіють цією методикою, небагато. У Полтаві наразі працюють два тренери, які пройшли навчання і отримали дозвіл на те, щоб за цим методом не лише допомагати людям, а й навчати інших психологів.

Сам метод базується на поясненні людині наслідків болю, пережитого під час травми, та на навчанні тому, як із ним впоратися. Тобто біль не заглушають, його усвідомлюють і долають. Під час роботи з психотерапевтом люди аналізують свій травматичний досвід, розповідають про хворобливі емоції, які відчувають, навчаються співчувати, захищати себе як особистість.

Курс відновлення передбачає тісну співпрацю психотерапевта і людини, готової над собою працювати. Саме через це в Центрі не допомагають дітям, бо метод орієнтований на дорослих людей, які можуть усвідомлювати травму і працювати з нею. При цьому спеціаліст дає «інструменти», за допомогою яких людина може допомагати собі після того, як піде з Центру.

– Якщо порівняти психологічну травму з фізичною, то метод полягає у тому, аби

розкрити рану, почистити її, а потім зашити. На місці рани залишиться шрам, іноді він буде боліти, але людина вже знає, як впоратися з цим болем, – каже Наталія.

ЖИТТЯ ЗА РОЗКЛАДОМ, ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ ТА СКАНДИНАВСЬКА ХОДА



Найважчими для відвідувачів стають перші 2-3 дні перебування у Центрі. Саме в цей період спеціалісти працюють із травмою, і людині доводиться знову її пережити та проговорити.

Наталія підкреслює, що всі у Центрі живуть за розкладом дня:

– Після підйому та сніданку відбувається лекція, потім кожен отримує індивідуальне психологічне завдання, яке стосується аналізу певних подій у житті. Після цього – групова консультація.

О 16-тій відвідувачі займаються з тренером скандинавською ходьбою, виконують фізичні вправи. Потім на них чекають заняття з арт-терапії та відпочинок. Ввечері проходить група самопідтримки, де людина може розповісти, що вона наразі відчуває, і довідатися про досвід інших.

До Центру ідуть переважно люди 30-50-ти років, здебільшого це жінки. Доволі активно звертаються по допомогу і 60-річні, а от молодь приїжджає рідко.

– Були випадки, коли приїздили до нас ті, кому вже за 70. Вони поверталися додому, а після цього до нас їхали вже їхні діти. Літніх людей ми попереджаємо, що у нас є заняття спортом та скандинавською ходьбою. Але це їх не зупиняє, більше того, вони це сприймають з ентузіазмом.

Як каже координаторка, найчастіше літні люди звертаються через непорозуміння з дітьми, які спровокувала війна. Під час евакуації кількох поколінь доводилося певний час жити в одному будинку і це погіршило стосунки між рідними – адже в екстремальних умовах люди старшого віку через страх втрачати вдаються до надмірного контролю.

– Нещодавно до нас приїздила жінка, яка втратила на війні сина, і після цього почала занадто опікувати онука-підлітка. Вона визнала проблему і звернулася за допомогою.

Проект психологічної реабілітації продовжиться до кінця цього року. За словами Наталії Шамоти, благодійники планують, що Центр продовжить роботу, і вже шукають фінансування на наступний рік. Заповнити заявку на перебування у Центрі можна за посиланням murrayacademy.org/sanatory/, а ті, хто не може приїхати, мають можливість отримати допомогу онлайн, отримавши інформацію за телефоном (095) 376 35 56. **CN**

Ірина ДІМІТРОВА

ЗДОРОВЕ

Спочатку визначимося з термінологією. Стрес – це реакція організму на небезпеку, що спонукає наше тіло мобілізуватися. Цей механізм з'явився в процесі еволюції і запускається автоматично. Тривалий стрес призводить до чітко виражених психологічних та фізіологічних змін, і якщо він стає хронічним, то у нас може розвинутися психологічна травма у супроводі фізіологічних проблем, пов'язаних з головним болем, м'язовим напруженням, втомою та роздратуванням, сексуальною дисфункцією, появою хвороб шкіри, випадінням волосся тощо.

За життя люди стикаються з різними обставинами, і деякі з них стають травматичними через їхню загрозливість та неочікуваність. Війна надає таким обставинам безпрецедентної масштабності – люди масово стикаються з втратами, стають свідками смертей, їх піддають тортурам, організм перенавантажується необхідністю різко змінювати життя чи взагалі починати його спочатку на новому місці.

На всі ці подразники наша нервова система реагує збудженням і вивільняє рятівні «гормони стресу» – кортизол, епінефрин (адреналін) та норадреналін. Вони призупиняють виконання несуттєвих наразі функцій організму (наприклад, травлення), щоб спрямувати всю енергію системам, які відповідають за базові реакції – захист чи втечу. В нормі після подолання стресових факторів це збудження згасає і організм повертається до звичайного режиму функціонування. Але якщо ситуація триває, то цього не відбувається, бо гормони-активатори продовжують вироблятися у великій кількості.

Таким чином, первісна реакція на стрес «бий або біжи»,



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

ГОРМОНИ В СТРЕСІ

Що відбувається з нашим тілом під час психологічної травми

якщо вона триває довго, розбалансовує функціонування вегетативної нервової системи людини. Це не тільки змінює мозок, а й шкодить багатьом іншим органам та клітинам тіла.

Через адреналін серце б'ється швидше, підвищує артеріальний тиск, що призводить до гіпертонії. Надмірна виробка кортизолу заважає нормальному функціонуванню ендотелію, внутрішнього шару кров'яних судин – це перший крок до запуску процесу атеросклерозу. Взяті разом, ці зміни підвищують шанси інфаркту чи інсульту. Кортизол також наказує тілу поповнити запаси енергії продуктами з високим вмістом калорій, змушуючи вас налягати на нездорову вуглеводну їжу і накопичувати

жир, який активно виробляє речовини імунної системи під назвою цитокін, що підвищує ризик хвороб серця та інсулінорезистентності.

Через мережу нервових зв'язків головний мозок передає стрес кишковій чи шлунковій нервовій системі. Це заважає ритмічним скороченням, які рухають їжу травним каналом, що призводить до синдрому подразненого кишечника та підвищує чутливість шлунку до кислоти (ми відчуваємо це як печію). Стрес також змінює склад та функції кишкових бактерій, що може вплинути на травну систему та загальний стан організму.

При цьому гормони стресу різним чином впливають і на імунні клітини – ослаблюють

їхні функції і роблять нас чутливішими до інфекцій.

«Під час травми в значній мірі відмикається ліва півкуля. Знижується логічне мислення і людині стає важко визначити причину і наслідок» – це слова голландського психіатра Бассела Ван дер Колка, який займався дослідженнями травмуючого стресу через різницю між серцевим ритмом і диханням здорової людини та людини, яка страждає від посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Він також довів, що травма сильно впливає на нашу пам'ять – блокуючи певні епізоди або відтворюючи в зовсім інших обставинах емоції, які виникли під час травми (флешбеки).

Оскільки стреси і травматичні розлади з нами надовго, варто детальніше дослідити, як саме вони руйнують наше здоров'я і яким чином можна мінімізувати ці загрози. Адже якщо короткочасний стрес у певному сенсі корисний, то тривалі стресові ситуації лише висмоктують ресурси та виснажують організм. Цей матеріал пояснює, як функціонують стресові механізми і як ми можемо відчуті наслідки травмуючих подій безпосередньо на собі.

В цілому, суть травми полягає в тому, що наші переживання розпадаються на окремі фрагменти, в результаті чого емоції, звуки, образи, думки і фізичні відчуття, пов'язані з нею, починають жити власним життям. Депресія, тривога, паніка, ПТСР, соматичні розлади (це про тіло), розлади поведінки тощо – є потенційними наслідками травми.

Треба визнати, що у нашому житті стреси будуть завжди. Та для нашого мозку і тіла має значення лише те, як саме ми реагуємо на стрес. Якщо ми сприймаємо такі ситуації не як неминучі загрози, а як виклики, які ми можемо долати та ними керувати, то зрештою станемо почуватися краще. **СН**

Оксана СТЕЛЬМАХ

Щоби підтримати себе на шляху подолання досвіду пережитої психотравмуючої події, варто познайомити вас із поняттям саморегуляції, метою якої є примирення з собою та з людьми, яких ми любимо. Авжеж, спровоковані травмою реакції ірраціональні і погано піддаються контролю. Але відновлення внутрішньої рівноваги неможливе без розуміння того, що відбувається у вашій голові та вашому тілі. Ми розглядаємо саморегуляцію як здатність керувати своїм психоемоційним станом за допомогою своїх думок, образів, тіла, дихання.

Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА



ТРАВМА, ТІЛО І САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Що допоможе зберегтися у ситуації тривалого стресу

Наведемо деякі принципи, які допоможуть у проживанні емоцій.

По-перше, не ділимо емоції на позитивні чи негативні, бо це звужує спектр переживань та сприяє уникненню неприємних або «поганих» почуттів.

По-друге, визнаємо користь та функцію кожної емоції. Наприклад: злість допомагає відстоювати особисті кордони, а радість – накопичувати ресурс.

По-третє, вчимося називати свою емоцію та говорити про її причини: «Я злюся тому, що...», «Я боюся того, що...».

Четвертим кроком буде поєднання емоції з відчуттями в тілі, які її супроводжують: «Мені сумно і від цього стискається в грудях», «Я боюся, і мої ноги тремтять». Цей спосіб

допомагає краще розуміти, як та чи інша емоція впливає на наш фізичний стан.

Тепер перейдемо до вправ, які можуть бути корисними та допомогти у пошуках рівноваги.

1. Заземляємося. Під час емоційної бурі зупиніться і зосередьтеся на якомусь предметі, а потім – на своїх думках, почуттях та диханні. Відзначте, як ваші стопи стоять на підлозі, відчуйте в прямому

сенсі ґрунт під ногами і силу земного тяжіння. Ви можете зробити це і лежачи – щоб відзначити, в яких саме місцях підлога торкається тіла. Сфокусуйтеся на цьому відчутті тиску, текстурі, температури. Відзначте всі вібрації, які ви зараз можете відчуті в будинку. Потім перенаправте увагу і включіться у навколишній світ – роздивіться, що вас оточує, хто поруч з вами.

Ця вправа є дуже корисною – повертаючи свою свідомість і тіло назад у даний момент, ми організуємо нашому мозку простір, щоб він заспокоївся. Практикувати її можна, маючи всього 1-2 хвилини після якоїсь повсякденної справи. Згодом ви зможете використовувати заземлення у складних ситуаціях.

2. Відчепляємося з гачка важких думок. Перше, що ви маєте зробити – це звернути

увагу на те, що вас зачепила якась думка чи почуття, і усвідомити, що це відволікає вас. Потім назвати цю думку або почуття: «Мене охопив гнів» або «Я думаю про минуле». Потім перенаправте увагу на те, що ви робите, зосередьтеся на поточному моменті.

3. Діємо згідно з власними цінностями. Потрібно вирішити, які цінності є для вас найважливішими, наприклад: бути добрим, сміливим, готовим допомогти. Потім виберіть одну дію згідно цих цінностей і невідкладно її зробіть. Це допоможе не здатися!

4. Будьмо добрими. Звертайте увагу на свій біль та на біль інших людей і реагуйте на нього з добротою. Якщо ви будете добрим до інших, у вас з'явиться більше енергії і натхнення, щоб проявляти доброту до себе.

5. Створюємо простір для важких думок та почуттів, бо спроби відігнати їх часто бувають нерезультативними. Дозвольте болісному почуттю чи думці приходити і йти – як погоді. Якщо не боротися з ними, буде більше часу та енергії для важливих для вас справ.

ВАЖЛИВЕ

Колись у дитинстві вони будували халабуду – надійний дитячий захист від всіх небезпек у світі. А коли стали дорослими, створили велику «Халабуду» для тих, хто готовий працювати заради безпеки суспільства. За жовтень команда мариупольського волонтерського хабу «Халабуда» зібрала 100 тисяч донатів. На ці гроші можна було б купити для ЗСУ п'ять «Мавіків», але їх витратили на запчастини і власноруч відремонтували аж 42 дрони. А рік роботи халабудян зекономив нам з вами мінімум 4 мільйони доларів.

«Халабуда», яка розпочала роботу 2015 року як вільний простір, швидко перетворилася на культурний та освітній центр, а згодом тут стали підтримувати й проекти з розвитку малого та середнього бізнесу. Найголовніше – вона стала центром тяжіння для громадських активістів, платформою об'єднання зусиль для вирішення проблем прифронтового міста. Халабудяни отримали довіру та підтримку мариупольців, а разом з великим впливом на процеси, які відбувались у Маріуполі – і велику відповідальність.

«ХАЛАБУДА». МАРІУПОЛЬ

– 2014 рік приніс в наше життя багато нових людей, близьких нам світоглядно, – розповідає Людмила Чичера.

Халабудяни у Маріуполі, 2021



– Так з'явилася громадська організація «Центр громадських ініціатив «СХІДНА БРАМА». Її заснували три волонтерські родини: ми з Дмитром Чичерою, Андрій та Ірина Гежі, Валерія та Віктор «Лютий» Гармаш, а також Олександр Маслов. Ми стали один для одного не просто командою, а родиною.

Ідея створення на базі ГО власне вільного простору виникла у Дмитра Чичери під час навчання в Українській миротворчій школі у Харкові.

– Діма дуже захопився. Я взагалі-то завжди підтримувала його ідеї, але ідею вільного простору сприйняла скептично. Це було щось абсолютно нове для нашого міста. Чи буде цей формат затребуваним у Маріуполі, чи зможемо ми фінансово забезпечувати його роботу

Фото: Сергій Кашей



ЛІКАРІ ДРОНІВ РОДОМ З «ХАЛАБУДИ»

– незрозуміло, – згадує Людмила. – Ми спочатку були як сліпі кошенята, і перші місяці все робили власним коштом. Тому мене дуже дратує, коли я чую, що громадянський сектор – це грантожери. Ми вкладали у «Халабуду» власний фінансовий ресурс, поки не отримали перший грант від USAID. Це взагалі здавалося дивом – що в нас повірили, виділили гроші організації, яка жодного разу до того ніяких грантів не мала



Дмитро Чичера, 27 лютого 2022 року

– Рано вранці 24 лютого ми з Дімою прокинулись від вибухів у місті. Ми сиділи на ліжку і просто мовчали. Паніки не було. Кожен думав, що робити далі, – розповідає Людмила Чичера. – Ми написали у наш внутрішній чат: збираємось о 9-тій у «Халабуді», разом будемо вирішувати, як діяти. Яким же було моє здивування, коли ми побачили там десятки людей. Без всяких запрошень – інтуїтивно – вони тягнулися саме в «Халабуду», включилися в роботу, діяли. Ми вже зрозуміли на той момент, що «Халабуда» як освітній хаб припинила існувати, що вона мусить всі свої 300 квадратних метрів перетворити на корисну площу для невідкладної гуманітарної допомоги людям.

Дружини халабудян вирішили вивести із міста дітей та батьків до Запоріжжя, а потім із гуманітарними вантажами повернутися до Маріуполя. Виїхали 25 лютого. Але ситуація погіршувалася не щоденно, а щогодинно – повернутися назад вони не змогли. Тож розгорнули гуманітарну роботу у Запоріжжі.

ВІРТУАЛЬНИЙ ОФІС МІЖ ЗАПОРІЖЖЯМ ТА МАРІУПОЛЕМ

– Початок березня 2022 року був найстрашнішим. Маріуполь у повній блокаді, відрізаний від зв'язку. І раптом хтось (досі не знаю, хто) виклав мій номер у соцмережі як телефон

Допоможемо «Халабуді» зібрати стратегічний резерв на запчастини для дронів:

Пошук на банку: send.monobank.ua/jar/7JpNrh9pyn

Карта банки: 5375414144305728

Карта Приват: 5457 0825 0359 9263

Дівчата по крихах збирали інформацію про ситуацію у Маріуполі, зв'язуючись з халабудянами, які залишилися у місті. У них там з'явився супутниковий зв'язок, і це давало можливість дізнатися про рідних тих мариупольців, які телефонували Валерії, а потім і Людмилі. Паралельно вони разом із «Карітасом», в якому працюють, почали збирати гуманітарну допомогу Маріуполю – в приміщенні, яке виділила міська влада, на «зелені коридори» чекали тони продуктів.

– Ми дивились на ті продукти і плакали. Бо росіяни ніяких коридорів не відкривали. Ми шукали людей, які самотужки проривалися у місто, щоб хоча б у такий спосіб передавати їжу, ліки, – каже Людмила.

А потім жінки з «Халабуді» стали приймати у Запоріжжі тих, хто вирвався із блокади.

У травні 2022 року команда «Халабуді» зібралася на стратегічне планування у Карпа-



Андрій Гежа

вночі також. І оце «врятуйте» – було найболісніше, бо ми не могли нікого врятувати. Ми заспокоювали людей як могли, але й самі були в такому ж стані, бо наші чоловіки у Маріуполі, волонтерять під обстрілами, а ми нічим не можемо їм бути корисними. Ми були у розпачі. Ми були розібрані на молекули...

тах. Були всі, окрім Дмитра Чичери. Він зник 17 березня року у Маріуполі. Де він, що з ним – досі невідомо.

«ХАЛАБУДА». ЗАПОРІЖЖЯ

Це було найважче стратегічне планування за всю історію «Халабуді», за словами його учасників. Дорослі, мужні, сильні люди були

ВАЖЛИВЕ

розгублені, як діти. Ніхто не знав, як працювати далі. Взаємодію ускладнювало те, що війна розкидала всіх по різних містах. Вирішили, що халабудяни у Запоріжжі розпочнуть роботу вже не як віртуальний офіс, а як фізичний. Тож орендували офіс, відновили культурні заходи і освітню діяльність.

У Запоріжжі й розпочався ремонт дронів для ЗСУ. Заснував цей напрямок Андрій Гежа, який наразі є військовослужбовцем. Свій перший дрон він відремонтував ще у Маріуполі. У блокадному місті важко було знайти потрібні запчастини, але хлопцям було дуже треба, тож Андрію вдалося полагодити апарат із того, що було під рукою.

– Я ж усе життя ремонтував електроніку промислового обладнання. Це, звісно, дотично, але все одно – нова справа, – розповідає Андрій. – Виїхавши до Запоріжжя, одразу почав думати, як розгорнути більш системну роботу. Розумієте, вартість ремонту набагато нижча, ніж новий дрон. В середньому, щоб полагодити один апарат, потрібно 150 доларів, а щоб купити найдешевший «Мавік» – мінімум 4000 доларів.

Навчатися доводилося по ходу справи – просто розбирати дрон до гвинтика і вивчати, як він побудований. Також халабудяни шукали контакти майстерень, які вже мали досвід ремонту дронів, щоб розпитати у них, бо ж в інтернеті, звісно, такому не вчать.

Спочатку замовлення на ремонті отримували від знайомих з 2014 року військових, потім волонтерську майстерню стало просувати «сарафанне радіо». Тож обсяги зростали – Андрій Гежа ремонтував до 50 дронів на місяць.

Але безпекова ситуація у Запоріжжі різко погіршилася. В жовтні в будинок, де розташовувалася «Халабуда», прилетів снаряд. Офіс не постраждав, але стало зрозуміло, що треба виїжджати.

«ХАЛАБУДА». ЧЕРКАСИ

Новий етап розпочався у Черкасах. Тут було більш безпечно і була робота для учасників команди – в «Халабуді» вони зарплати не отримують, тож фактор роботи є вирішальним.

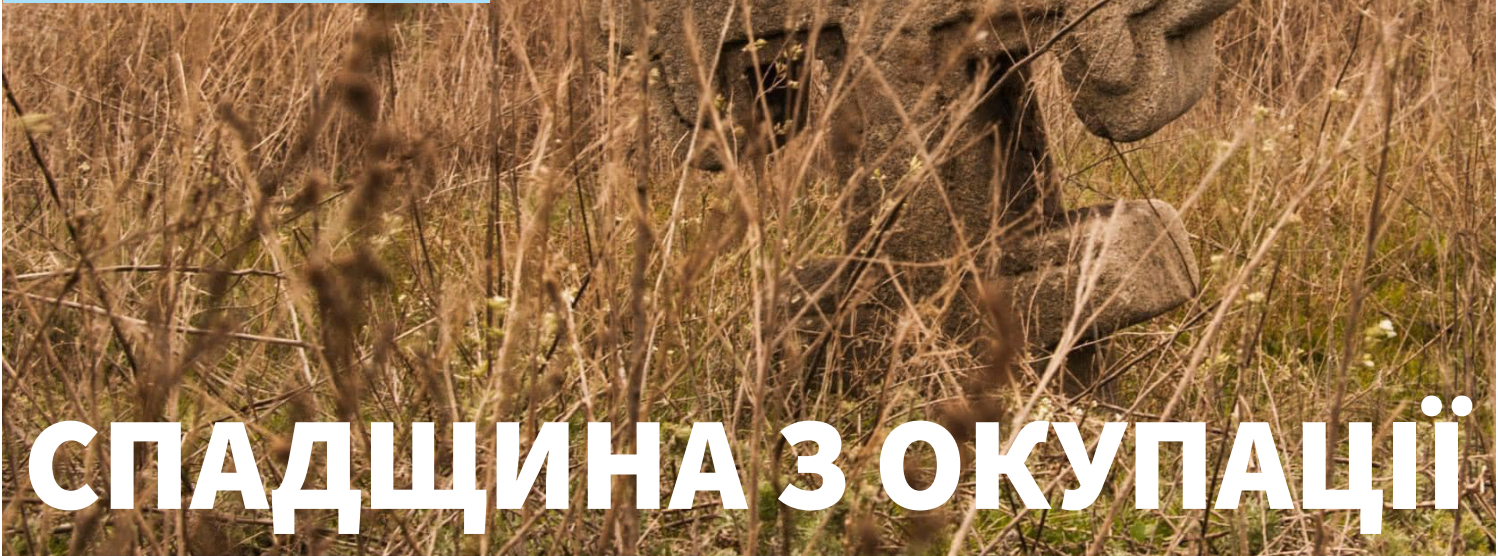
Черкаси прийняли маріупольців дуже тепло. Одразу знайшлися люди, які стали допомагати з організацією роботи на новому місці.

– Втім, місцеві дивилися на нас як на якусь диво. Бо вони вважали, що після того, що сталося із Маріуполем, ми максимум що можемо робити – це лягти і чекати на відспівування священників різних конфесій. Ми ж натомість розгорнули роботу у кількох напрямках, – сміється Людмила Чичера. – Черкаси ще трошки у минулому живуть, так мені здається, бо тут не так просто потрапити до владних кабінетів, як було у Маріуполі. А щоб вирішити якісь питання, треба знаходити зв'язки. ▶

Закінчення на стор.8

ЮРИДИЧНЕ

«Мій тато помер на окупованій Донеччині. Мало того, що я не змогла його поховати, і це зробили майже чужі люди, так тепер незрозуміло, як бути з наслідками майна. Документи про смерть від окупантів – хіба їх прийме український нотаріус? Мені казали, що можна відкласти цю справу на після війни, чи це правда?» – такого листа від читачки ми отримали на редакційну пошту. На жаль, стикатися з цією проблемою доводиться багатьом українцям. Як оформити законні спадкові права, якщо рідна людина померла на тимчасово окупованій території (ТОТ), роз'яснює юристка громадської організації «Донбас СОС» Ольга Мартинюк.



ШІСТЬ МІСЯЦІВ НА ПРИЙНЯТТЯ СПАДЩИНИ

Вчинити ряд дій для прийняття спадщини необхідно в межах шестимісячного строку від того дня, коли людина оголошується померлою. Це передбачене статтею 1270 Цивільного кодексу України. Дійсно, у лютому 2022 року була ухвалена Постанова КМУ №164, згідно якої перебіг строку для прийняття спадщини або відмови від її прийняття призупинявся на час дії воєнного стану, але не більше ніж на чотири місяці. Проте згодом цей пункт був скасований.

АЛГОРИТМ ДІЙ ДЛЯ ПРИЙНЯТТЯ СПАДЩИНИ

Крок 1. Факт смерті спадкодавця на ТОТ має підтвердити український суд. Заява до суду про встановлення факту смерті подається за місцезнаходженням заявника.

До заяви обов'язково необхідно додати:

- ♦ копії документів, які підтверджують факт смерті особи на ТОТ (можна використовувати фотокопії/скановані копії таких документів, а також пояснення свідків);
- ♦ копії документів, що підтверджують родинні відносини між заявником та спадкодавцем.

Справи про встановлення факту смерті особи на ТОТ розглядаються невідкладно з дня надходження відповідної заяви до суду. Для судів це вже звична процедура, проблем із верифікацією документів, виданих окупаційними адміністраціями на ТОТ, зазвичай не виникає.

Ухвалене судом рішення видається учасникам справи негайно і вважається таким,

що підлягає до негайного виконання.

Крок 2. Отримане в суді рішення необхідно подати до органу державної реєстрації актів цивільного стану (ДРАЦС) за місцем ухвалення рішення з метою державної реєстрації смерті особи та отримання свідоцтва про смерть.

Варто зауважити, що таке рішення суд може направити до органу ДРАЦС самостійно, але це може зайняти більший проміжок часу та, як наслідок, вплинути на дотримання строку, необхідного для прийняття спадщини.

Крок 3. Після отримання в органі ДРАЦС свідоцтва про смерть необхідно звернутися до нотаріуса із заявою про прийняття спадщини. Ця заява може бути подана до будь-якого нотаріуса на підконтрольній Україні території.

АЛГОРИТМ ДІЙ У РАЗІ ПРОПУСКУ ШЕСТИМІСЯЧНОГО СТРОКУ

Якщо строк для прийняття спадщини минув, то спадкоємцю може бути встановлено додатковий:

- ♦ за письмовою згодою спадкоємців, які прийняли спадщину;
- ♦ на підставі судового рішення про встановлення додаткового строку, достатнього для подання ним заяви про прийняття спадщини.

Якщо інші спадкоємці відмовляються надавати відповідну згоду або вони відсутні взагалі, то встановити додатковий строк для прийняття спадщини особа може лише в судовому порядку.

Зволікати з відповідним позовом до суду не варто, адже чим більше часу минуло, тим складніше обґрунтувати поважність пропуску такого строку. Справи щодо спадкування не можуть розглядатися судом у спрощеному провадженні або невідкладно, але строк набуття чинності рішенням суду складатиме 30 днів з моменту його проголошення. Тобто, вирішення питання про встановлення додаткового строку на прийняття спадщини може зайняти кілька місяців

Крок 1. Звернутися до суду із позовною заявою про встановлення додаткового строку для прийняття спадщини. До позову слід додати:

- ♦ копії документів, що підтверджують родинні відносини та право на спадкування (свідоцтво про народження, заповіт тощо);
- ♦ копію постанови нотаріуса про відмову у вчиненні нотаріальної дії (або іншого документа, вида-

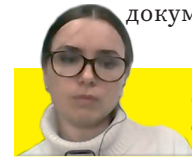
ного нотаріусом про неможливість вчинення нотаріальної дії);

♦ копії документів, які підтверджують поважність причин пропуску строку для прийняття спадщини.

♦ оригінал документа про сплату судового збору (наразі це 0,4 розміру прожиткового мінімуму для працездатних осіб).

У разі, якщо суд дійде висновку про підставність заявленого позову, то вам буде встановлено додатковий строк, в межах якого ви матимете змогу реалізувати свої спадкові права.

Крок 2. Після отримання копії рішення суду з відміткою про набрання законної сили вам необхідно повторно звернутися до нотаріуса із заявою про прийняття спадщини. Її слід подати в межах додаткового строку, встановленого рішенням суду. У разі пропуску і цього строку нотаріус відмовить у вчиненні нотаріальної дії.



Ольга МАРТИНЮК, юристка громадської організації «Донбас СОС»:

– Окремо варто звернути увагу на наступне: якщо реєстрація місця проживання спадкодавця та спадкоємця однакова і вони проживали разом, то особа вважається такою, що автоматично прийняла спадщину. І поновлювати такий строк не потрібно. Адже згідно з приписами ч. 3 ст. 1268 Цивільного кодексу України спадкоємець, який постійно проживав разом із спадкодавцем на час відкриття спадщини, вважається таким, що прийняв спадщину, якщо в межах шестимісячного строку від моменту смерті спадкодавця не відмовився від неї. Треба лише звернутися до нотаріуса за свідоцтвом про право на спадщину з документами, які підтверджують сумісне проживання на момент смерті спадкодавця.

Якщо у вас залишилися питання, можете звернутися на гарячу лінію «Донбас СОС» 0 800 309 110 (дзвінки безоплатні) або зв'язатися з нами через Viber, WhatsApp чи Telegram за номером (093) 500 69 18.

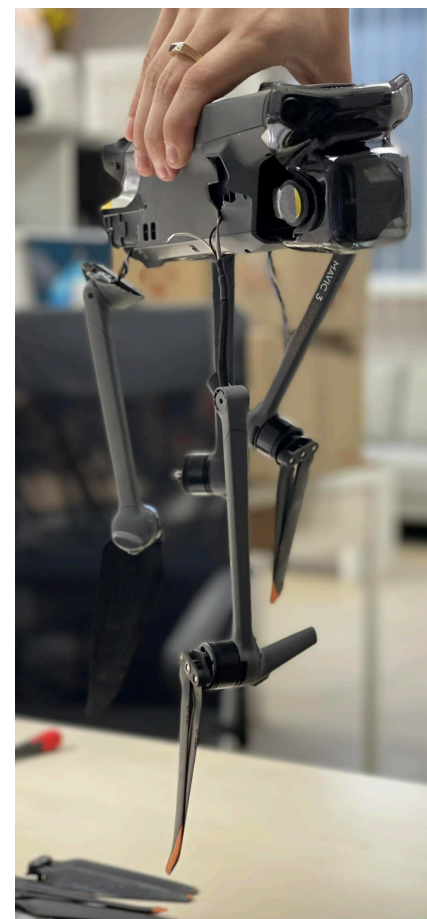
ВАЖЛИВЕ



Олександр Маслов



Валерія Гармаш



Закінчення. Початок на стор. 7

У Черкасах вдалося відновити діяльність з підтримки малого та середнього бізнесу – нещодавно мариупольці завершили проект із допомоги малим підприємствам у рестарті бізнесу в нових умовах і нових громадах. Також проводили тренінги, як розпочати все з нуля.

Ну і ремонт дронів вийшов на новий рівень. Перед тим як в серпні цього року стати до лав Збройних Сил, Андрій Гежа підготував собі заміну – провів двотижневий інтенсив для халабудян Олександра Маслова та Олега Євглевського. Дівчата також взяли до рук паяльнички.

– Я досі дзвоню Андрію, консультуюся, але 80% всіх ремонтів ми з Олегом вже робимо самі, – розповідає Олександр Маслов. – Ремонтуємо п'ять моделей «Мавіків», за інші не беремося поки. Щодня надходять 3-5 пошкоджених дронів – хлопці відшуковують їх у хашах і відправляють нам. Головна проблема полягає у тому, що потрібні запчастини можна купити лише у Китаї. Ми замовляємо їх через Ali Express, і вони можуть досить швидко приходити, а можуть і місяць йти. Весь цей час дрон, такий потрібний на фронті, чекає. Тому ми поставили собі завдання зробити стратегічний резерв, щоб ремонти не залежали від поставок і робота була більш системною. Потрібно мінімум 150 тисяч гривень для закупівлі запчастин, але нам ніяк не вдається їх назбирати. Тільки-но прийде донат на банку – одразу доводиться знімати і терміново щось закуповувати для термінових ремонтів.

Звісно, українським військовим потрібні не лише дрони. Багато з тих, хто повертається з фронту через поранення, потребують психологічної допомоги. Після Перемоги ця потреба буде лише зростати. Тому з початку листопада «Халабуда»

ЛІКАРІ ДРОНІВ РОДОМ З «ХАЛАБУДИ»

запускає новий проект, який має навчити родини військових нетравматичному спілкуванню.

– Ця тема дуже делікатна, ми це розуміємо, але вона дуже важлива, – розповідає Людмила Чичера. – Будемо проводити і групові, й індивідуальні заняття. Запрошуємо

не тільки родичів, а й друзів військовослужбовців. Ми маємо одночасно і допомогти, і зберегти особистий простір учасників курсу. Це дуже тонка межа, тому перед нами складне завдання.

Нескладних завдань, насправді, в «Халабуді» і не буває. Наразі проблема мариуполь-

ських активістів у Черкасах полягає у тому, що містяни сприймають їх виключно як «свої йдуть по своє до своїх». Насправді ж халабудяни прагнуть стати частиною місцевої громади, бути корисними і цікавими для всіх, а не тільки для переселенців. Тому попереду ще багато роботи.

– Ми зараз намагаємось заявити про себе у місті, яке нічого не знало про «Халабуду». Це непросто, – кажуть мариупольці. – Але нам здається, що ми можемо пришвидшити уповільнене черкаське життя і підсилити місцеву громаду. **СН**

Ганна САВЧЕНКО

СМАЧНЕ



НІСУАЗ – ВСІ КОНТРАСТИ ФРАНЦІЇ В ОДНІЙ ТАРИЛЦІ

Найважливіше, що ми маємо знати про Францію: три лінії на її гербі символізують співчуття, справедливість і милосердя. Саме з такими щирими почуттями тут прийняли тисячі біженців з України.

Наші люди у Франції щодня дізнаються багато нешаблонних фактів про цю дивовижну країну контрастів та парадоксів. І, звісно ж, знайомляться із її приголомшливо різноманітною кухнею. Не пропонуємо вам приготувати екзотичні жаб'ячі лапки, натомість українцям буде лег-

ко відтворити традиційний французький салат нісуаз, в якому можна поєднувати не поєднувані, здавалося б, інгредієнти.

ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ яйця – 2 шт.
- ♦ помідори чері – 6 шт.
- ♦ часник – 1 зубчик

- ♦ чорні оливки – 10 шт.
- ♦ листя салату – ½ пучка
- ♦ червона цибулина – ½ шт.
- ♦ оливкова олія – 3 ст. л.
- ♦ огірок – 1 шт.
- ♦ біла квасоля консервована – 2 ст. л.
- ♦ анчоуси – 8 шт.
- ♦ сіль та перець – за смаком.

ЯК ГОТУВАТИ:

1. Миємо томати і розрізаємо їх на чотири частини. Викладаємо в окрему миску й посипаємо сіллю, щоб вони пустили сік.
2. Листя салату миємо, висушуємо паперовим рушником і рвемо руками або ріжемо крупно.
3. Півцибулини ріжемо тонкими півкільцями. Огірок – напівкружечками. Викладаємо в салатник.
4. Додаємо томати, розрізані навпіл чорні оливки, квасолю і половинки чищених анчоусів. Перемішуємо та поливаємо салат оливковою олією. Можна скропити лимоном.
5. Натираємо тарілку часником, викладаємо в неї салат і додаємо зверху порізані на 4 частини варені яйця.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



IBAN UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

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