

СХІД NOW

№ 12 (30)
липень
2024



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

НАМ СВОЄ РОБИТЬ

Глобальний світ стає все більш нестабільним і непередбачуваним. Турбулентним. Слово «турбулентність», що його вперше використав Леонардо да Вінчі, походить від turbulentus – латиною це «бурхливий, хаотичний, невпорядкований». Так і живемо...

Що цікаво, нема жодного рецепту, як втриматися на плаву в цей бурхливий шторм. І ніколи не було. «Йдіть додому і любіть свою сім'ю», – казала у таких випадках Мати Тереза. «А нам своє робить», – писав Павло Тичина. Робити те, що робили завжди – тільки, мабуть, сумлінніше. Любити тих, кого любили – тільки міцніше. Допомогати армії і дбати про рідних. Змінювати те, що в наших силах, і приймати те, що ми змінити не в змозі. Помилитися, набивати гупі, засвоювати уроки та продовжувати пробувати нове. Садити городи та варити варення. Просто жити.

Є лише два способи дії за часів катаклізмів: здатися або боротися. І третього не дано. Україна бореться, аби бути непереможеною. Аби – наразі – просто бути. Щоб врешті-решт відбутися вже як непереможна країна з щасливим майбутнім.

А ми поки нагадаємо, що газета «Схід NOW» створена переселенцями 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 щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Сергій ГОРБАТЕНКО

ЦІКАВЕ

ЩО ТРИМАЄ МОЮ ЗОЗУЛЕНЬКУ

Жіночі практики самозбереження в умовах війни

Війна плавить усіх. 67% громадян України визнають занепад психологічного здоров'я другою за актуальністю проблемою – так було станом на 2023 рік, наразі ситуація подала загострюється. Не всі звертаються по допомогу до фахівців. Хтось відкладає звернення до психологів на потім, хтось вважає, що це може бути дорого, для когось помічними є власні практики самозбереження. Ось що розповідають жінки з Донеччини про те, що підтримує їхню життєстійкість в умовах війни, втрач і тотальної невизначеності.

СПІЛКУВАННЯ ІЗ ЗАХИСНИКАМИ ТА ЦУЦЕНЯ

Марія Давиденко – журналістка та директорка інформаційної агенції «Вчасно», яка продовжує працювати в Покровську. Окрім власне медійної діяльності, Марія активно волонтерить та особисто возить допомогу на передову. Вона адекватно оцінює загрози для свого ментального здоров'я та щосили бореться з вигоранням, не цураючись звертатися по допомогу.

– Ще 2022 року, коли все починалося, мене врятувала порада психолога – повернути в своє життя звички, які були до повномасштабного вторгнення. Це може бути ранкова руханка, 10 тисяч обов'язкових кроків щодня, інше. Тобто організм, крім паніки та жаху, мав відчувати щось знайоме з мирного життя, щоб заспокоїтися та прийти до тями.

Волонтерська допомога, яку редакція «Вчасно» збирає разом із читачами, надає можливість отримувати жит-



тєствердні емоції від спілкування з нашими героїчними захисниками. Це неабияк тримає свідомість, стверджує Марія.

– Коли 2023 року я знову опинилася на межі нервового зриву, то взяла собі цуце-

ня. І у мене стало набагато менше часу на страждання та емоційні провали, адже ця «дитина» дарувала позитивні емоції та спонукала піклуватися про неї. Ще й відкрила мені світ кінології. ▶

Закінчення на стор. 8

НОВИННЕ



У ЛЬВОВІ БУДУЄТЬСЯ ЦЕНТР ДОПОМОГИ УКРАЇНЦЯМ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТОРТУР

Центр допомоги людям, які зазнали тортур внаслідок воєнних злочинів росіян, стане окремим центром у Львові в межах екосистеми UNBROKEN. Це буде перший в Україні центр, де комплексно допомагатимуть тим, хто пережив моральні травми та зазнав фізичних мук від тортур.

Концепція центру розроблялася разом із закордонними фахівцями, які розуміються на спеціалізованій точковій допомозі.

Минулого місяця розпочалася реконструкція будівель і приміщень. Центр матиме площу понад 1100 квадратних метрів і буде утримувати близько 30 ліжкомісць – затишних кімнат, де пацієнти зможуть проживати й відновлюватися за допомоги лікарів.

За прогнозами, лікувати невидимі травми війни тут щороку зможуть до 1000 пацієнтів – стаціонарно та амбулаторно.



УКРАЇНСЬКІ ШКОЛЯРИ З 1 ВЕРЕСНЯ НАВЧАТИМУТЬСЯ ЩАСТЮ

У новому учбовому році в межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» у школах почнуть викладати «Уроки щастя». Вони є адаптацією американського курсу із соціально-емоційного навчання Well-Being.

Зокрема, йтиметься про вміння будувати стосунки з людьми, любити, співчувати, жити гідно та бути вільним, осмислювати життя та досвід. У творчій формі дітям розповідатимуть про важливість цінностей, сенс емоційного інтелекту та необхідність дбати про своє ментальне здоров'я.



«ДИТИНА НЕ ОДНА»: ЗАПРОВАДЖЕНО НОВИЙ ВИД СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ

Уряд запровадив соціальну допомогу для сімей, які тимчасово приймають до себе дитину, що залишилася без батьківського піклування внаслідок того, що батьки або один із батьків:

- ♦ помер або загинув (а інший не виконує своїх обов'язків);
- ♦ перебуває в тимчасовій окупації чи оточенні;
- ♦ у розшуку як зниклий безвісти;
- ♦ у полоні держави-агресора;
- ♦ позбавлений свободи державою-агресором.

Виплату можуть оформити особи, які постійно проживають в Україні. Це можуть бути знайомі дитини, прийомні батьки, батьки-вихователі.

Допомога призначається на 6 місяців і складає:

- ♦ 6 407 грн – для дітей до 6 років;
- ♦ 7 990 грн – для дітей від 6 до 18 років;
- ♦ 8 970 грн – для дітей до 6 років з інвалідністю;
- ♦ 11 186 грн – для дітей від 6 до 18 років з інвалідністю.

Якщо дитина довше залишається у родині, виплата допомоги може бути продовжена.

Для оформлення виплат слід звернутися до органів соцзахисту, ЦНАПу або виконавчих органів територіальних громад.

ІСТОРИЧНЕ

Ядерне бомбардування японських міст Хіросіми і Нагасакі під час Другої світової війни вважається найбільш смертоносним за усю історію людства. Однак не менш жахливі наслідки мали бомбардування за пів року до того столиці й найбільшого мегаполіса Японії – а на початку війни населення Токіо нараховувало понад 6,7 мільйонів мешканців.

25 лютого 1945 року американські літаки скинули на Токіо 453 тон переважно запальних бомб. А вранці 10 березня протягом 3-годинного авіанальоту було знищено більшість ділових кварталів столиці, згоріло понад 267 тисяч будинків (чверть усіх будівель міста, які на той час були переважно дерев'яними). Внаслідок бомбардувань близько 100 тисяч мешканців столиці загинули, ще мільйон людей опинились без даху над головою. Руйнування охопили площу 42 км².

Американець Марк Гейн у своєму «Японському щоденнику» описував Токіо як місто, «в якому сьогодні немає нічого, крім руїн і впертої волі до життя (...), в якому я міг би проїхати десять, двадцять і тридцять кварталів за раз і не побачити нічого, крім розбитої цегли, кількох димоходів і кількох десятків занедбаних сейфів, що звалилися на підлоги палаючих будівель (...). Чоловіки і жінки, які колись зробили Токіо третім за величиною містом світу, тепер поїхали в сільську місцевість або переїхали в деякі будівлі, що збереглися, по три-чотири сім'ї в кімнаті. І незліченні тисячі збудували халупи з іржавих листів заліза або переїхали на залізничні станції та станції метро. Вранці можна побачити дим, що піднімається з того, що виглядає як купа мотлоху та заліза, але насправді є домом».

Токіо потребувало відбудови вже вдруге, адже 1923 року місто лежало в руїнах через Великий землетрус Канто. Тоді загинуло чи зникло безвісти близько 140 000 людей, а близько 45% території столиці було спустошено пошттовими і масштабними пожежами.

Ісікава Хідеака, голова відділу планування столичного уряду, запропонував амбітний проект фундаментальної реструктуризації Токіо та перетворення його на мережу менших районів з населенням 300 тисяч мешканців, розділених зеленими смугами та парками, але об'єднаних автомагістралями. Новий план базувався на досвіді відбудови після землетрусу й враховував також європейський досвід. Загальна площа для перепланування міста становила 200 км². Задля просування комплексної реформи міста департамент міського планування випустив 1946 року рекламний фільм «Токіо через 20 років».

Однак ані уряд префектури, ані японський уряд не мали фінансів для такої масштабної реконструкції, оскільки багато інших японських міст також лежали в руїнах і потребували відновлення. Крім того, традиція міського планування в Японії була відносно новою і зводилася до завдань модернізації окремих промислових або ділових центрів, а не розробки проектів міської регенерації цілих районів. Тож більшість амбітних планів не були реалізовані. Пло-

ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

Досвід Токіо



Токіо 1960

ща відновлення зменшилася до 50 км², роботи реально вдалося виконати лише на 15 км².

Допоки місто, як і країна, лишалися під американською окупацією (до 1948 року), генеральний план не ухвалювався й Токіо розвивався у певному сенсі стихійно. Міська влада зрештою зосередилася на створенні інфраструктури, а більшість робіт із відбудови житла квартал за кварталом виконували самі мешканці за приблизним відтворенням довоєнних будівель.

Лише 1950 року був ухвалений Закон про капітальне будівництво, а 1956 року його замінив Закон про розвиток столичних районів. Вигідні умови від держави пришвидшили процес відновлення та розбудови міста. Реформи почали давати свої плоди, й Японія досягла довоєнного економічного рівня. Упродовж 1950-60-х років валовий національний продукт майже потроївся, споживання подвоїлося, а виробництво товарів зросло в 5 разів. У світі заговорили про японське економічне диво.

Олімпіада в Токіо 1964 року ще більш прискорила будівельний бум. В столиці постало 10 000 нових офісних і житлових будівель, в основному 4-7-поверхових. Було запущено 100 кілометрів нових магістралей уздовж життєво важливих артерій від міжнародного аеропорту Ханеда, монорейкову дорогу від аеропорту до центру Токіо, 40

кілометрів нових ліній метро, 4 нові п'ятизіркові готелі, швидкісний поїзд Сінкансен, що удвічі скоротив час подорожі між Токіо та Осакою.

До 1970-х років Японія встигла збільшити свій житловий фонд на 65%. Попит на житло у столиці постійно зростає, адже зростало населення –

поступово дозволяли будувати в столиці все більш високі будівлі – до кінця 1960-х будівництво багатоповерхівок зросло на 770% порівняно з 1953 роком. Воно зростало б і надалі, але стримуючим чинником було те, що Токіо знаходиться в сейсмічній зоні. Тож перший хмарочос Японії, токійський 156-метровий



Токіо зараз

наприкінці 1960-х у Токіо жило вже 8,3 мільйони людей, а мешканців агломерації збільшилося на 5 мільйонів до 22,6 мільйонів.

Вибухове розростання міста спричинило дефіцит землі. Нездорозуміння зміни системи планування та будівельних норм

Kasumigaseki, з'явився лише 1968 року. Місто росло вгору повільно, до кінця 1980-х років більшість районів міста залишалися відносно малоповерховими – за межами центрального ділового району поблизу Токійського вокзалу дуже мало

будинків сягали вище 10 поверхів. 70% із понад 500 висотних будівель Токіо постало вже після 2000 року, коли економіка країни перебувала у застої, велика вартість землі у поєднанні із низькими процентними ставками призвели до створення бульбашки на ринку нерухомості, й уряд скасував обмеження на висотність.

Сьогодні Токійська агломерація включає 23 райони міста, регіон Тама із кількома десятками поселень, острови Осіма, Міяке, Хачіджо й групу островів Огасавара. Населення самого Токіо становить приблизно 14 мільйонів мешканців, а разом із агломерацією – 40 мільйонів, це більше, ніж населення України. Густина населення в Токіо найвища в Японії – за результатами перепису 2005 року цей показник складає 5750,7 людей/км². Найбільш заселеним є історико-адміністративний центр Токіо. Через відсутність вільної землі префектура столиці активно розбудовує штучні острови в Токійській затоці.

Нове Токіо, як піріг, створене шар за шаром, у ньому поруч співіснують «нетрі» та хмарочоси, старі дерев'яні будівлі та но-

вітні бетонні. Й у цьому нашаруванні про руйнівний напад 1945 року нагадують хіба що Меморіал жертвам бомбардування Токіо у парку Іокоаміте, кілька невеликих пам'яток та низка приватних музеїв. **CN**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ



Токіо після бомбардувань

Галерея Bilderwelt/Getty Images

ВАЖЛИВЕ

ВІРУС ОЛЬГІНО

Що об'єднує ці технології? Джерело маніпуляційного втручання. Російська федерація.

Конспірологія, скажете ви. І будете неправі. Офіційні розслідування в США та Великій Британії щодо впливу російської пропаганди на ключові політичні кампанії 2016 року синхронно вийшли на таку собі «Агенцію інтернет-досліджень» (IRA), яку ще називають «фабрикою ольгінських ботів».

Десятки тисяч керованих з Кремля акаунтів, більшість із яких, вочевидь, є створеними штучно, продовжували маніпулювати свідомістю людей і надалі. 2019 року комітет Сенату США з розвідки повідомляв, що активність російської «фабрики» зросла більш ніж на 200% у Інстаграмі та на 50% – у інших соцмережах. Причому коефіцієнт кліків контенту, створеного IRA, в 10 разів вищий, ніж у типових постів, наприклад, у Фейсбуці.

Наступний стрибок активності російських ботів зі зрозумілих причин стався на початку 2022 року, й відтоді цей марафон не припиняється. Днями директор ФСБ відзвітував про викриття чергової російської ботоферми на кілька тисяч фейкових акаунтів, які поширювали створений штучним інтелектом антиамериканський та антиукраїнський контент. Попри те, що адміністрації соцмереж періодично блокують такі акаунти пачками, їхня кількість лише зростає. Маніпуляційні повідомлення зазвичай розповсюджуються через групи з нейтральними назвами («Чудовий Світ», «Радість життя») або навпаки – з назвами-гаслами (Українці за Перемогу!), «Підтримуємо своїх»). Всі вони, попри безглуздий зміст, мають напрочуд гігантську кількість підписників – «накрутити» аудиторію для ботоферм не проблема.

IRA чудово знає, як сконструювати повідомлення так, аби на нього захотілося відреагувати. До кожного користувача добирається свій ключик (небезпечно думати, що для цього не використовується наука). Жаль, сум, страх, радість, почуття провини, ностальгія – для одних. Обурення й бажання висловитися («Та розплющить очі, це ж російське ІПСО») – для інших, більш просунутих. Але працюють реакції на такі повідомлення однаково.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ

Отже, ви реагуєте на картинку – і вашим друзям надходить сповіщення, що ви лайкнули/прокоментували такий-то пост. Друзі цікавляться, і теж можуть відреагувати, продовживши поширення. Якщо ж ви робите репост, то вже буквально стаєте частиною ланцюжка, адже в контакт із картинкою та джерелом вступає вже ваша особиста аудиторія, яка за замовчуванням «тепла», бо схильна вам довіряти.

І ось так непомітно мила картинка, на якій панель управління літаком чомусь

2016 року перед виборами в США, коли потрібно було дотягтися до найглибших нетрів аудиторії виборців, на сторінках новостворених груп в соцмережах почався масовий постинг таргет-картинок, які миттєво ставали «вірусними». Те ж саме відбувалося й напередодні референдуму по брекзиту у Великій Британії. Мета – подивитися, наскільки глибоко в цільову аудиторію може проникнути «той самий» меседж, який має вплинути на думку виборців. Контент конструювався для різних вікових груп, тестувалися різні сюжети – як нейтральні, так і такі, що тиснуть на емоції. Один в один ті, що зараз постять в Україні про самотніх військових, яких ніхто не привітав з днем народження, чи бабусь, до яких ніхто не приїхав у гості.



Фото: shedevrum.ai.

ЩО НЕ ТАК З ЦІЄЮ КАРТИНКОЮ?

Ще раз про інформаційну безпеку



розташована на задній стіні кабіни пілота, стає «вірусною» і набирає сотні тисяч реакцій. А через двійко тижнів на розтиражованій сторінці замість нібито нешкідливого фото раптом з'явиться тригерне повідомлення, яке розпалить у коментарях сварки та понесеться країною, підігріваючи в людях настрої, які вигідні Кремлю.

Візьмемо, наприклад, злощасний кефір з зеленою кришечкою – улюблений сюжет російських соцмереж, який роками успішно ретранслюється на українську аудиторію з недовгою підводкою «А помніш?». Для росіян така картинка банально працює як ностальгійний наратив, який

заколісує будь-який намір людей відбутися у реальному житті. А для нас вона – ще й спонукає до упокорення. Бо прокує тугу за країною, де не було війни (насправді була, і не одна), а люди жили в однакових квартирах, пили однаковий кефір, співали однакові «старіє песні о главном» і почувалися братами (теж ні). Тугу за імперією. В сподіванні на те, що українці, на голови яких спадкоємиця цієї імперії спрямовує ракети, зголосять на те, що «хороше» минуле краще невизначеного майбутнього, заради якого доводиться так страждати.

А здавалося б, просто кефір, просто картинка...

А помніте, как это было вкусно?...



ЯК НЕ СТАТИ ЧАСТИНОЮ ЛАНЦЮЖКА ПРОПАГАНДИ

Варто мати на увазі, що інструментами кіберпропаганди часто користуються інтернет-шахраї. Тож інформаційна гігієна в соцмережах – це ще й гарантія власної безпеки.

Простий алгоритм, як убезпечити себе та своїх близьких/друзів/аудиторію від участі у ланцюжку кіберпропаганди чи шахрайській схемі:

1. Перевіряти походження фото, перш ніж на нього реагувати чи поширювати. Клікаємо на картинку правою кнопкою (або затискаємо екран на смартфоні) – випадає меню з опцією «Пошук зображення че-

рез Google». І виявляється, що знайдена дитина/літня людина без імені або овчарки, яких збираються приспати, знаходяться та присипляються вже років п'ять, і найчастіше – десь у Сиктивкарі. А тригерні фото скалічених дітей чи поранених військових (навіть якщо вони справжні, а не створені штучним інтелектом) часто не мають жодного стосунку до нашої війни. Менше з тим, постять їх із текстовками, від яких тхне фаталізмом і приреченістю, на кшталт «Україну врятує тільки молитва!».

2. Копіювати та перевіряти у пошуковик перші фрази текстового повідомлення. Особливо це стосується щемних постів про збір грошей на хвору дитину чи пораненого воїна. Можна навіть копіювати номери карт/особисті дані та робити пошук конкретно за ними – ця інформація часто відображається в групах про шахраїв.

3. Не реагувати на позначки вашого профілю з текстом на кшталт «Боже, яке горе з ним сталося, ти маєш знати», не відкривати посилання в особистих повідомленнях. Зараз знову масово запускаються фішингові системи, які за лічені секунди зламують і крадуть профілі людей. Відповідно, варто уточнювати/ставити прискіпливі питання/телефонувати, якщо хтось з друзів пише вам із проханням позичити гроші або кинути донат на рахунок – цей акаунт може бути зламаним.

Це не означає, що не потрібно взагалі реагувати на емоційні пости з безліччю знаків оклику, свічками та іконками. Інколи свічки – це просто несмак, а ситуації дійсно є критичними та такими, що потребують розголосу. Але без перевірки форсити інформацію – ризикувати стати співучасником пропаганди або жертвою шахраїв. **CN**

Юлія ЧЕБРЕЦЬ

НАДИХАЮЧЕ

ЯКЩО ТИ НЕ ЗРОБИШ,
НІХТО НЕ ЗРОБИТЬ

Наталія Абрамова все життя прожила в Сєвєродонецьку. Не дивно, що в місті хіміків вона працювала на хімічному комбінаті. А потім народився Антон. І подальші роки жінка присвятила синові, якому зараз вже 22.

– Проблеми зі здоров'ям в Антона почалися десь у пів року – у нього виявили епілепсію у важкій формі. Потім у 6 років додався діагноз «аутизм», – згадує пані Наталія. – Тоді про цю хворобу знали дуже мало, діагностувати змогли тільки в Києві – в Охматдиті, де спостерігали за синовою епілепсією.

15 років тому в провінції годі було чекати на спеціалізовану допомогу. Антон почав відвідувати міський центр розвитку дітей при департаменті соціального захисту, але Наталії не дуже подобалося, як із ним займаються.

– Спеціалісти були налаштовані на заняття з, наприклад, дітьми з синдромом Дауна, яких можна було спокійно усадити щось робити. Антон був непосидючим, але при тому неконтактним – це така особливість діагнозу. І ці заняття, по факту, для нього корисними не стали.

Отже, мати почала шукати свій шлях допомоги синові. Якось їй до рук потрапила стаття про жінку, яка в Києві створила центр для дітей з аутизмом. Звісно, Наталія дуже хотіла з нею зв'язатися, але вийшло так, що та знайшла її сама.

– Я шукала різні способи допомогти Антону, тож якось зробила кілька YouTube-роликів та запустила їх в мережу. І саме ця жінка написала мені. Коли я потрапила до її центру, то зрозуміла, наскільки хочу такий центр, де б міг постійно займатися Антон.

Але Наталія розуміла й наскільки багато ресурсу, зокрема й матеріального, потребує створення подібного закладу. З сумом розповіла про диво-центр хрещеній Антона, яка жила в Києві. Мовляв, у нашому Сєвєродонецьку про таке навіть не чули.

– Кума мала можливість допомогти з коштами. Сказала мені: хочеш – то візьми та зроби те, що намріяла для сина. Мені було дуже страшно: я вдома сиджу вже 9 років, чи зможу я все це організувати? А вона каже: якщо ти не зробиш, ніхто не зробиць...

12 РОКІВ ДОПОМОГИ

Поки пані Наталія їхала з Києва додому, придумала назву – «Діти райдуги». Вдома запросила до себе мам діток з

Вдома, в Сєвєродонецьку, Наталія Абрамова прагнула, щоб її син Антон та дітки зі схожими проблемами мали можливість розвиватися. Щоб відкрити перший в регіоні Центр для дітей з аутизмом, вона створила благодійний фонд «Діти райдуги». Але тільки в Польщі жінка вперше відправила сина до державної школи, адже в цій країні створені всі умови для того, щоб кожна дитина могла соціалізуватися.

ДІТИ
РАЙДУГИЯк особливий Антон
друзів у Польщі
знайшов

аутизмом. Разом вони й вирішили створити центр, де з такими дітьми будуть комплексно працювати дефектологи, психологи, логопеди, запроваджуватимуть музичну, сенсорну та інші види терапії.

– Багато хто з батьків не знав навіть, що діткам з аутизмом та ментальними проблемами потрібна, наприклад, спеціальна фізкультура, бо їм треба навчитися відчувати своє тіло, – каже Наталія.

Центр, офіційно відкритий 2010 року, плідно працював 12 років і не зачинився навіть коли 2014-го Сєвєродонецьк став центром прифронтового регіону. З батьківських внесків оплачували роботу спеціалістів, а решту утримували коштом благодійного фонду, який наповнювали небайдужі люди з усього світу.

– Через наш центр пройшли практично всі місцеві діти з аутизмом та іншими ментальними проблемами. Приїздили до нас і з Лисичанська, Рубіжного, Кременної. Займалися тут діти й з інших областей України та навіть з інших країн, коли їх, наприклад, привозили на літо до бабусь-дідусів. Спочатку ми приймали з 3-4 рочків, потім вже стали й дворічок брати, бо з'явилися методики, за якими можна працювати й з раннім віком.



Коли згодом в інших містах Луганщини та Донеччини стали з'являтися подібні центри, спеціалістів на навчання вони посілали саме до Сєвєродонецька.

ВАЖКІ ЗМІНИ

У лютому 2022 року пані Наталія не стала чекати бомбардувань. Розуміючи, що загострення на Луганщині неминуче, вона за два тижні до повномасштабного вторгнення вирушила разом із сином на захід країни – попри те, що багато знайомих крутили пальцем біля скроні і називали її панікеркою.

Хрещена Антона сплатила їм проживання в одному з прикордонних містечок Львівщини, але хазяйка квартири передумала її здавати після 1 березня. Тож довелося виїжджати з України.

– Ми просто не мали куди їхати – не повертатися ж до Сєвєродонецька... 26 лютого ми вже були в Польщі і я планувала їхати далі – до Канади, там нас навіть чекали. Але коли побачила, як в Кракові організовано навчання та соціалізація дітей з аутизмом, то вирішила, що це найкращий варіант.



Наталії пощастило познайомитися з представницями сімейної організації, де об'єдналися родини дітей з ментальними проблемами. Її створили ті, хто раніше емігрував до Польщі.

– 2022 року вони одразу почали допомагати людям, які рятувалися тут від війни з дітками з інвалідністю, це понад 200 родин, – розповідає Наталія. – На жаль, діяльність нашого центру зараз родини з дітками роз'їхалися по різних куточках України та світу. Тож в цій організації я рядовий помічник – роблю все, в чому є потреба.

Перший рік було дуже важко: у Антона почалася тяжка депресія через те, що він був змушений поїхати з дому, де все було звичним та знайомим. Він плакав, бився, не міг прийняти зміни, що йому не подобалися. Але підтримка ком'юніті та час зробили свою справу – Антон при звичайстві до нового життя.

ШКОЛА ДЛЯ ВСІХ.
ПО-СПРАВЖНЬОМУ

В Польщі, каже пані Наталія, усі діти мають ходити до школи, незалежно від складності діагнозів. Є помічники, які працюють з такими дітками у звичайних школах, є спеціалізовані школи, наприклад, для дітей з аутизмом. Хоча у невеличких містечках за таку можливість українцям інколи доводиться поборотися, каже пані Наталія, але треба наполягати – це передбачено законом, а поляки закон намагаються не ігнорувати.

– Антон потрапив до спеціальної школи, куди я його відвожу, коли він зголошується. Інколи препарати від епілепсії заважають йому вчасно прокидатися, він може спати по 18 годин на добу. Але коли він у більш-менш нормаль-

ному стані, я його залишаю в школі на кілька годин.

В Україні Антон не навчався в державній школі. На будь-які пропозиції чиновники відповідали, що епілептики не можуть знаходитися в колективі з іншими дітьми. В Польщі ж, каже пані Наталія, інакший підхід: наприклад, коли у дівчинки прямо перед будівлею школи стався напад, педагоги просто надали їй допомогу і завели у приміщення.

– Я розумію, що навчитися наук мій син не зможе, але відвідування школи вважаю гарним способом соціалізації, – каже пані Наталія. – Такі, як Антон, не розв'язують математичні завдання, але ходять до майстерні, де їх вчать практичним навичкам, потрібним для життя. Наприклад, користуватися пилососом, щось робити на кухні, купувати в магазинах – вони ходять на екскурсії в різні громадські місця.

В класі Антона чотири учні, вчитель і помічниця. Також з дітьми займаються спеціалісти, наприклад, психолог. Від дітей не вимагають не шуміти чи уважно слухати. Наталія бачила, як Антонів друг просто спав в класі на матрацику – бо стан його самопочуття вимагав трохи сну.

Наталія Абрамова каже, що їй імponує такий людський, а з іншого боку – практичний підхід держави щодо навчання дітей з ментальними проблемами. Бо саме в таких умовах діти зростають в соціумі та є доволі адаптованими.

– Коли я з Антоном приїздила до школи, то бачила, як він заходив у свій клас: підходив до кожного учня та вчителя, тиснув руку. Це так важливо – щоб у дітей були звичайні стосунки.

Цьогоріч Наталія з Антоном стали також ходити до евангелістської церкви, де кожен неділю проводяться заняття для дітей. Антона із задоволенням взяли в цю недільну школу попри всі особливості його поведінки.

– І він там дуже щасливий, ніколи не відмовляється туди йти – бо його там сприймають та люблять. **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА



Центр у Сєвєродонецьку

НАДИХАЮЧЕ

Добути воду, щоб хоч якось вижити у сорокаградусну спеку – одне з нагальних завдань людей, які залишаються на прифронтовій Донеччині. Валентин Рибін із Дружківки взявся допомогти – почав на волонтерських засадах відновлювати занедбані громадські колодязі. До проведення у 1960-х роках централізованого водопостачання такі колодязі з колонками облаштовували чи не на кожній вулиці. Коли вода з'явилася в кожного вдома, їх перестали використовувати за призначенням та й поховали за сміттям. Втім, люди похилого віку зазвичай пам'ятали, що тут, серед вулиці колись був колодязь.

Проблема з водою існувала на Донеччині ще до повномасштабного вторгнення. Компанія «Вода Донбасу», яка постачає воду більшості жителів регіону, завжди бідкалася з нестачі коштів, тож зношені комунікації капітально не ремонтували десятиліттями. У випадках аварійної зупинки Другого донецького водогону, з якого надходить вода жителям Слов'янська, Краматорська, Дружківки та Костянтинівки, води не було по кілька днів. 2022 року ситуація загострилася ще більше – росіяни безжалюдно нищать й без того старі водогони, насосні станції та інше обладнання, яке хоч якось працювало.

Зокрема в деяких районах Костянтинівки води немає понад два роки – увесь цей час бригади місцевих рятувальників привозять людям питну та технічну воду за графіком. У деяких містах північної Донеччини облаштували свердловини з питною водою за рахунок міжнародних донорів. Для жителів приватного сектора порятунком може бути буріння свердловин, але це дорого – під час війни ціна на такі послуги зросла втричі і зараз складає 2 500 гривень за метр глибини.

– Коли почалися перебої з водою, я вивів зі свого будинку шланг, адже маю власну свердловину, аби люди могли прийти та безплатно набрати води, – говорить Валентин Рибін. – Біля мого двору тоді вишикувалися черги. Я й подумав, що можна відновлювати закинуті колодязі в різних районах.

До 2022 року чоловік працював на одному з промислових підприємств громади машиністом бульдозера, а у вільний від роботи час цікавився, як влаштовані колодязі та що потріб-



ТОЙ, ХТО РЯТУЄ ВОДОЮ



но для буріння свердловини. Через війну Валентин втратив роботу, а хобі перетворив на волонтерство. За свою роботу грошей не бере, натомість збирає донати на закупівлю необхідних будівельних матеріалів. Вперше так сталося, коли розчистити старий колодязь попросили жителі одного із селищ Дружківки. Чоловік опублікував у соцмережах оголошення з проханням допомоги зі збором – і вже за кілька днів до колодязя приходили по воду вдячні люди.

Потім Валентин почав розмовляти зі старожилками

та шукати по місту інші колодязі, які можна відновити. Також він розчищає маленькі джерельця – це ще одна можливість людям набрати води. Разом із напарником Андрієм працює над цим вже другий рік.

– Зазвичай люди надсилають різні суми з різних куточків України. Допомагають й переселенці з Дружківки, які виїхали до інших регіонів, за кордон, і місцеві. Суми різні – від 20 до 9 000 гривень. Я вдячний кожному, про витрачені кошти звітую квітаннями на придбання матеріалів.

На відновлення одного колодязя йде від кількох днів до двох тижнів – залежить від складності робіт та суми, яка для цього потрібна.

– Більшість колодязів дуже старі, зроблені у середині минулого століття, але їх ще можна відновити. Є колодязі, які вже були зрівняні із землею, але місцеві жителів згадували, що тут колись вони були. Я брався за цю роботу – і сміття розчистити, і зробити з дерева, будиночок над колодязем і відро на ціпок прикріпити. На таку роботу йде від 7 тисяч гривень.

Нещодавно Валентин почав облаштовувати велику свердловину у центрі Дружківки для мешканців довколишніх багатоповерхівок. Домовився з місцевою владою про проведення робіт, а з військо-

вими – про допомогу з технікою, електрикою та водою, яка також потрібна для буріння.

– Я розумію, що усім потрібна вода, і коли бачу, як люди неподалік дому знову можуть набрати води, щиро радію. Мені на душі стає тепло від цього. Але у мене є важлива умова: на тих колодязях, які я

Валентин пояснює, що це неправильно, адже в складні часи треба йти назустріч людям та ділитися тим, що маєш, особливо коли йдеться про воду, якої в регіоні критично бракує. Врешті, люди таки погоджуються на облаштування колодязя, який ще вчора вважали «своїм».

А от за якість води чоловік він не береться відповідати, тож люди за власними бажаннями несуть воду до лабораторії, аби переконатися, що її можна вживати як питну.

Валентин відновив вже з десяток колодязів, найстарішому було близько 100 років. І зупинитися не збирається, адже вірить, що в такий спосіб він хоч трохи допомагає людям пережити складні часи на



прифронтовій Донеччині. А після завершення війни мріє зайнятися підприємництвом – як бурити свердловини та розчищати колодязі, він вже знає як ніхто інший. **CN**

будуть приходити по воду. Але

Наталка СТЕПОВА

КОРИСНЕ

ДЕРЖАВНІ ПРОГРАМИ ГРАНТІВ НА ВЛАСНУ СПРАВУ

Державна грантова програма «єРобота»

У межах цієї програми переселенці, які потребують грошей на створення бізнесу або його розширення, мають можливість отримати 150 тисяч гривень, якщо у них працюватиме один найманий працівник, і 250 тисяч гривень за умови створення двох робочих місць.

Робочі місця необхідно створити впродовж трьох років, а податок за працівників сплачувати протягом двох років. Грантові кошти можна витратити на закупівлю обладнання, сировини чи оренду приміщення. В останньому випадку – не більше 25% від всієї суми.

Якщо ви ведете діяльність в Харкові або Харківській області, розмір допомоги може складати до 500 тисяч гривень.

Подати заявку можна в «Дії» на одному з етапів, про які повідомляється на порталі surl.li/ccxtwk.

УВАГА! В квітні цього року в програмі «єРобота» з'явилася можливість отримати мікрогрант на відкриття власної справи до 75 тисяч гривень. Це нововведення не містить вимог щодо кількості створених робочих місць. Після схвалення рішення про виділення коштів людина просто має зареєструватися як ФОП і спокійно проводити поточну підприємницьку діяльність.

Грантова програма для ветеранів/ветеранок та членів їх родин

Грантова програма створена для учасників бойових дій та членів їх родин – тобто заявку можуть подавати дружини або чоловіки ветеранів/ветеранок. Кошти може отримати як діючий приватний підприємець, так і той, хто тільки планує відкрити власний бізнес.

Розмір гранту становить:

- ♦ до 250 тисяч гривень – за умови створення одного робочого місця;
- ♦ до 500 тисяч гривень – якщо створити два робочих місця;
- ♦ до 1 мільйона гривень – за умови, що ветеран більше трьох років має зареєстрований бізнес і планує створити чотири робочі місця.

Кошти можна витратити на придбання меблів, обладнання, транспорту, сировини, матеріалів, товарів та послуг, необхідних для реалізації бізнес-плану.

Подати заявку можна у «Дії» за посиланням surl.li/xbnktr до кінця року.

МІЖНАРОДНА ПІДТРИМКА ДІЮЧИХ ПІДПРИЄМЦІВ

Грантова програма «Створюй» для жіночого підприємництва

Програму реалізує благодійний фонд Київської школи економіки за підтримки Western NIS Enterprise Fund і в партнерстві з АТ «Ощад-

Життя переселенське таке мінливе, що навчаєшся приймати зміни та навіть ними користуватися, тим більше якщо з'являються можливості. Вже не задовольняє робота, яку вдалося знайти одразу після евакуації? Замислюєтесь над тим, щоб взагалі змінити спосіб життя і почати працювати на себе? А можливо, ви вже маєте невеличкий бізнес і хочете його масштабувати? Тоді кілька актуальних пропозицій, які зібрала журналістка «Схід NOW», – для вас.



ГРАНТИ, СУПРОВІД, НАВЧАННЯ:

де переселенцям шукати можливості

банк». Вона спрямована на підтримку жіночого підприємництва та розвиток виробничих і переробних підприємств.

Подати заявку можуть жінки-підприємниці, які зареєстрували як ФОП більше року тому та мають бізнес у сфері виробництва та переробки.

Грантові кошти до 15 тисяч доларів можна витратити на придбання обладнання і не більше 30% суми – на програмне забезпечення та навчання. Подати заявку необхідно до 1 серпня за посиланням vlasnaspravagrant.com.ua/create/.

Грантова підтримка малого та середнього бізнесу від Данської ради у справах

біженців (DRC) при сприянні Бюро з питань гуманітарної допомоги Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

Подати заявку на отримання до 5 тисяч доларів наразі можуть підприємці, які працюють у Дніпропетровській, Херсонській, Миколаївській, Запорізькій областях. У пріоритеті ті, хто виготовляє товари або надає послуги для покриття базових потреб населення. Підприємець може витратити грантові кошти на закупівлю обладнання, оплату оренди приміщення.

Також учасники програми отримують до п'яти годин консультацій з бухгалтерсько-го обліку та маркетингу.

За умовами гранту підприємець повинен працевлаштувати на шість місяців людину, яка постраждала від війни. Крім того, у визначений термін потрібно надати звіт про використання отриманих коштів.

Подати заявку можна за посиланням bit.ly/3wQCQpo – форма відкривається поступово після заповнення пунктів.

МОЖЛИВОСТІ ВІД ГРОМАДСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

«Єдине вікно» на порталі Державної служби зайнятості dcz.gov.ua/other/onewindow надає інформацію про послуги для ВПО від громадських організацій та благодійних фондів, які діють на території певної області. Щоб отримати інфор-

мацію, необхідно у формі за посиланням обрати область, район та громаду, де ви мешкаєте, та у графі «Оберіть для кого послуга» вибрати «Внутрішньо переміщена особа». Щоправда, цей сервіс працює не для всіх областей. Наприклад, інформація про Київ чи Львів не є активною.

Жінки-ВПО по допомогу у пошуках грантових програм можуть звернутися до жіночих громадських організацій, які допомагають стати фінансово незалежними, знайти роботу чи перекваліфікуватися. Одна з таких організацій – **кар'єрний хаб «ВОНА» vonahub.org.ua/kontakty/**, філії якого працюють у Києві, Одесі, Чернівцях, Луцьку, Ужгороді, Дніпрі, Львові, Запоріжжі. У хабах проводять власний конкурс міні-грантів. Перед його оголошенням організовують курси та тренінги з написання бізнес-планів. Також надаються послуги супроводу в пошуку роботи аж до етапу адаптації жінки на новому робочому місці. **CN**

Ірина ДІМІТРОВА

КОРИСНІ ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ОХОЧИХ ШУКАТИ РОЗВИТКУ

Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА



Портал «Гурт» gurt.org.ua/

Пропонує найактуальніші можливості щодо грантів, навчання та кар'єрних можливостей. Буде цікавий для підприємців, які прагнуть постійно вчитися та долучатися до соціально відповідального бізнесу.

Портал «Громадський простір» prostir.ua/

Надає завжди свіжу інформацію про актуальні гранти і вакансії для «третього сектору», малого та середнього бізнесу.

Паблік «Гранти. Що, де, коли?» surl.li/gohitu

Моніторить безліч можливостей для активної молоді, науковців, митців та підприємців.

Портал «Дія.Бізнес» business.diia.gov.ua/

Допомагає підприємцям у створенні, розвитку та масштабуванні бізнесу. Пропонує безоплатні експертні консультації та онлайн-навчання з ведення бізнесу. Є також онлайн-платформою для експортерів (надає аналіз ринків, огляди індустрій, інформацію про торговельні місії та міжнародні виставки, інструменти пошуку партнерів тощо).

НАДИХАЮЧЕ

До нападу росії Людмила Піддубна жила щасливим життям та збиралася відкрити у Волновасі крамницю із власноруч створеними інтер'єрними ляльками та в'язаними виробами. Вже у Дніпрі виготовлення ляльок стало для неї справою життя і справжньою пристрастю. Жінка вважає, що інтер'єрні ляльки – це не просто сувеніри, навіть взагалі не сувеніри. Їхнє завдання – оберігати дім, створювати особливий настрій, надихати власників.

У своєму домі Людмила востаннє була 25 лютого 2022 року. Перед тим, як піти до батьків, вони з чоловіком забрали лише маленьку сумку з документами та дитячими іграшками. Потім повернутись за іншими речами вже не було можливості.

– Я втратила не тільки нашу затишну квартиру. Війна забрала у мене найцінніше – життя багатьох рідних людей. Ніхто з них не чекав на таку смерть, ніхто такого не заслуговує. Вони просто були у своїх будинках, а в них прилітали снаряди... Вони хотіли жити, всі вони були добрими людьми.. Від цих жаклих втрат боляче кожного дня, – каже лялькарка.

Обстріли родина перецікувала в бомбосховищі, бо в будинку батьків не було навіть підвалу.

– Це була маленька кімната, а нас там 14 людей. Зима, дуже холодно, мало місця, настільки мало, що не було де всім спати. Діти спали на канапі вночі, дорослі на стільцях, по черзі. Було важко та страшно. У нас закінчилася їжа та питна вода. Через холод та сирість захворіла донька – температура піднялася до 39 градусів.

Третього березня вирішили тікати з міста, бо вижити в таких умовах здавалося неможливим.



ОБЕРЕГИ ДЛЯ ДОМУ

– Дивом машина свекра виявилася на ходу. І ми, в чому вийшли, так і виїхали. З нами – ще кілька машин. Поруч із Волноваською районною лікарнею йшов вуличний бій. Нас було видно здалеку, бо машини були перев'язані білою тканиною.

Коли ми підїхали, з танку показався наш військовослужбовець: «Що ж ви робите? Тут небезпечно!» Ми голосно кричали, що тут діти, й він швидко показав нам, куди треба їхати. Поки їхали, він нас прикривав. Трохи далі – БТР. Така сама картина – військовий з БТРа до нас: «Куди ви? Бій!» Але й він нас пропустив, БТР нас також прикрив. Проте через осколки ми попроколювали шини. На спущених колесах ледве заїхали за Ва-



лер'янівку, де військові дали помпу і ми змогли дотягнути до Великої Новосілки, де підлатали шини й поїхали далі. А хтось не доїхав – тільки на виїзді з Волновахи ми бачили 12 таких машин.



Зупинилася родина вже наприкінці березня у Дніпрі. Там чоловік знайшов роботу, а Людмила почала знову створювати своїх ляльок.

Із початку вторгнення ціни на пряжу та інші ма-

теріали піднялися вдвічі. Закуповувати гуртом, як раніше, Людмила більше не може, тож тепер їй доводиться купувати матеріали окремо на кожну ляльку. Відповідно зросла собівартість. Час створення ляльки також значно збільшився, бо швейної машинки теж більше немає, і одяг на ляльку жінка шие вручну. На виготовлення однієї красуні раніше йшло 2 дні, зараз – 10 днів.

Попри все це попит на авторські вироби Людмили є, бо вони оригінальні та якісні. Більше того, своїх ляльок переселенка відправляє тепер не тільки по Україні, а й за кордон. **CN**

Анастасія ХАРИНА

ЧИТОМЕ



Раді повідомити, що книгу психологині Світлани Ройз «Сміховисько», розіграну 6 липня, отримає Світлана Назаренко із Сум. А до Дня Незалежності України редакція «Схід NOW» оголошує новий розіграш книжок від авторів-воїнів: «Бікфордів кров» Олександра Лисака та «Сліди на дорозі» Валерія Маркуса. Оголошення переможця відбудеться 25 серпня.

ВІЙНА В ІНТЕРАКТИВІ

♦ **Олександр Лисак** свідчить про війну очима бойового офіцера зі Сходу. Він розгортає перед читачем справжній калейдоскоп війни – брудний, холодний і дуже несправедливий. Це римовані літопис люті й ненависті, злості та розпачу, віри й любові. А ілюстрації Валерія Пузіка, створені на ящиках з-під боеприпасів, додають виданню унікальності та візуальної сили.

♦ Десантник, військовий хронікер і блогер **Валерій Маркус** також розповідає про український Схід в його кривавій боротьбі з ворогом. «Сліди на дорозі» – перша інтерактивна книга про війну, бо вона доповнена QR-кодами, які складають багатомірну картину подій через висвітлення фото, відео, географічних локацій тощо.

Нагадаємо, що для участі в розіграші треба підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://www.facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією у стрічці.

ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

**КОХАННЯ, ДРУЗІ
ТА АНТИДЕПРЕСАНТИ**

◀ – Мою зозуленьку тримає природня вредність характеру. Просто хочу дочекатися нашої Перемоги в адекватному стані, не пускаючи тоненький струмочок слини на подушку, – каже Людмила Чичера.

Людмила – співзасновниця вільного простору «Халабуда», який в Маріуполі був і



волонтерським хабом, і осередком неформальної освіти, і центром підтримки підприємництва. З 2014 року двигуном цього двіжу був її чоловік Дмитро. Коли 2022-го росіяни взяли місто в облогу, команда «Халабуди» стала тією, що об'єднала маріупольців для допомоги військовим та цивільним. Коли з'явилася можливість евакуюватися, Дмитро Чичера вирішив залишитися, щоб продовжувати допомага-

ЩО ТРИМАЄ МОЮ ЗОЗУЛЕНЬКУ

ти. Людмила досі ображається на нього за цей вибір не на користь сім'ї і дітей. І чекає. Восстанне Дмитра бачили в Маріуполі 17 березня 2022 року.

«Халабуда» ж відновилися спочатку у Запоріжжі, потім у Черкасах. Людмила з друзями влаштовує заходи з інтеграції переселенців у громаду, організовує курси психологічної підтримки для сімей військових, збирає донати на функціонування майстерні з ремонту дронів, який «халабудяни» поставили на потік. Це також те, що її тримає.

– А ще – кохання до мого чоловіка, якого я обов'язково дочекаюся. Діти, які загартовують мій характер своїм швидким дорослішанням. І, звісно, справжні друзі та антидепресанти.

**РАНКОВА КАВА
НА БАЛКОНІ,
БО «ЗАРАЗ-ТО ЩЕ НІЧОГО»**

«Першими ламались ті, хто вірив, що скоро все закінчиться. Після них – ті, хто не вірив, що це колись закінчиться. Вжили ті, хто фокусувався на своїх діях, без очікувань про те, що може чи не може стати», – ця цитата з книги психіатра Віктора Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі»

свого часу дуже допомогла Катерині Філоновій.

У Краматорську Катерина була відома як журналістка, потім була директоркою відновленого обласного краєзнавчого музею, який вражав модерними експозиціями з історії Сходу. Її чоловік Юрій Лавдир, боєць 80-ї окремої десантно-штурмової бригади, загинув на початку травня 2022 року під Святогірськом. На той час Катерина з дітьми вже виїхала до Дрого-



бича. Там, на його батьківщині, й поховала свого воїна. В закритій труні.

– Час від часу я зосереджуюся на моменті й дивлюся на красиве. Вранці з кавою на балконі споглядаю зелені дерев і синь неба, слухаю спів птахів. Або зосереджуюся на

виконанні якихось простих побутових речей – без паралельного прослуховування чогось «по роботі» і думок про щось.

Відсутність установки «Все буде добре» і знання, що когось на світі гірше, ніж тобі – також чинники самозбереження для Катерина.

– З одного боку, це могло б викликати більше тривожності, але в мене, мабуть, все працює трошки інакше, – зізнається жінка.

Саме тому, окрім книжок з історій філософії та суспільнознавства вона час від часу обирає для читання наукову фантастику з невеселими прогнозами майбутнього.

– Тоді є таке відчуття, що зараз-то ще нічого, зараз тримаємося, зараз ще можна насолодитися життям.

ШВЕЙНА МАШИНКА

Ольга народилася у Волноваському районі, працювала в Донецьку, а 2014 року почала нове життя у Волновасі, де згодом відкрила магазин дитячого одягу. Тоді ж вона вирішила створювати одяг для дітей власноруч – адже має



освіту з моделювання та конструювання одягу.

– Дякую Богові, що взяв речами, – каже жінка про будинок у Волновасі, який згорів після обстрілів.

Її магазин вцілів, проте його обнесли мародери. Все, що там залишилося – вмонтовані до стін економпанелі. Ольга, яка вже перебувала разом із родиною на Дніпропетровщині, продала їх знайомим, які залишилися в окупації, а на вторговані кошти придбала швейну машинку.

І це стало порятунком – жінка днями засиджувалася за роботою, відволікаючись від важких думок. Наразі вже може запропонувати покупцям лінійку власного одягу.

– Швейна машинка врятувала мою психіку. Виявилось, що, втративши все, я не втратила бажання шити. Шиття допомагає мені абстрагуватися від новин та усього жахіття, що відбувається навкруги. **СН**

Оксана СТЕЛЬМАХ

СМАЧНЕ

Навіть сама назва страви «біттерболи» натякає, що це – закуска до гірких напоїв. Але й без них вона має право на існування та шанування. Причому не тільки у нідерландців, а й в українців, які встигли її розсмакувати. Тож, давайте дякувати Нідерландам за поставки систем ППО і готувати біттерболи!

ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ яловичина – 500 г
- ♦ яловичий бульйон – 0,5 л
- ♦ цибуля ріпчаста – 1 шт.
- ♦ морква – 1 шт.
- ♦ яйця курячі – 3 шт.
- ♦ лавровий лист – 1 шт.
- ♦ сіль та перець – за смаком
- ♦ олія для смаження
- ♦ панірувальні сухарі

ЯК ГОТУВАТИ:

1. Моркву й цибулю чистимо, кладемо цілими в каструлю, додаємо яловичину та лавровий листочок. Зали-



Нідерланди – країна не тільки сиру. Тут живуть палкі шанувальники безлічі хрустких закусок, які вживають як вуличну їжу або до традиційного пива. Серед такого розмаїття найулюбленішими та найпопулярнішими є біттерболи – м'ясні смажені кульки, пікантні «родичі» котлет.

ваємо водою, трошки підсолюємо, доводимо до кипіння.

2. Зменшуємо вогонь і варимо під кришкою 1,5 години,

поки м'ясо не стане м'якеньким.

3. Дістаємо м'ясо з каструлі, даємо охолонути, а далі

розбираємо на волокна. Викладаємо подрібнене м'ясо на пательню з товстим дном або в сотейник, заливаємо бульйоном і тушкуємо ще годину на дуже повільному вогні, періодично помішуючи. Додаємо за необхідності солі й перцю.

4. За годину бульйон має трошки википіти, а м'ясна маса – загуснути. Якщо рідини забагато, збільшуємо вогонь і даємо рідині википіти. Але слідкуємо, щоб маса не підгоріла.

5. Масі даємо охолонути та формуємо з неї невеличкі кульки розміром із волосський горіх. Обвалюємо кульки в панірувальних сухарях, вмочуємо у збите яйце, а потім знову обвалюємо в сухарях.

6. Викладаємо на добре розігріту пательню з великою кількістю олії та смажимо до золотавого кольору з усіх боків.

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

ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

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