

ЕКСКЛЮЗИВ

ПОСОЛ НІМЕЧЧИНИ: «НА СХОДІ Я ТОЧНО ЗУСТРІНУ БАГАТО ВРАЖАЮЧИХ ЛЮДЕЙ»

2**КОРИСНО**

ХТО ДОПОМАГАЄ ЛЮДЯМ У БУФЕРНІЙ ЗОНІ

4**ПРЯМА ЛІНІЯ**

ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ?

7

ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ПРО ЛЮДЕЙ

Громада

**безкоштовно**№1
2019**ПРО ГОЛОВНЕ**

Фото: Ірина Горбасьова/Громада

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ

**КОЛЛ-ЦЕНТР
БЕЗОПЛАТНО**Маріуполь: +380 (67) 792 25 28, (50) 02 962 11
Краматорськ: +380 (67) 792 25 32, (50) 02 962 12**Дорогие люди, читающие сейчас первую страницу первого номера газеты «ГРОМАДА Схід»!**

Когда этот номер готовился в печать, на полях Украины уже почти убрали зерновые. И так получилось, что в плане сбора урожая редакция газеты совпала во времени со своими читателями - жителями преимущественно сельских районов Донетчины, волею судьбы оказавшимися между миром и войной. У нас тоже завершается самая горячая пора - подготовка и выпуск пилотного тиража. И первый же маршрут «Громады» - туда, где война слышится и ощущается каждый день: в прифронтовые поселки так называемой «буферной», или «серой», или «20-километровой» зоны вдоль линии разграничения.

Этот маршрут начал складываться два года назад. Взросло и заколосилось далеко не сразу. У нас было большое желание встретиться со своим читателем, но не было возможности сделать такие встречи регулярными. Инициатива создания народной газеты нашла отклик в

Маріуполе - за что особая благодарность бывшему Генеральному консулу Германии Вольфгангу Мессингеру. С его помощью мы получили поддержку в Министерстве иностранных дел Германии, и отныне дважды в неделю команда «Каритас Маріуполь», частью которой является наша редакция, будет делать все возможное и невозможное, чтобы доставить в села и на КПВВ Донецкой области свежий выпуск бесплатной газеты «Громада».

На страницах нашего издания не будет политики. Будут новости и репортажи, интервью и очерки о людях из ваших громад, «полезности» и развлечения. Все, как в обычной газете, кроме одного. Мы отдаем себе отчет, что можем быть единственной ниточкой, связывающей нашего читателя с внешним миром. Миром, где работают государственные службы, где власти обязаны отвечать на запросы и реагировать на проблемы, где каждый день

что-то меняется и появляются возможности, о которых никак не узнать во все еще обстреливаемом селе, в котором нет газа, воды и интернета.

И мы готовы стать этой ниточкой. Для того, чтобы услышать о ваших проблемах и оказать посильную помощь, мы создали горячую линию. По телефонам колл-центра вы можете звонить бесплатно, и наши операторы проконсультируют вас, куда и к кому лучше обратиться, чтобы получить ответы на ваши вопросы. Возможно, ваш звонок станет темой для будущей публикации. Возможно, волнующая вас проблема окажется проблемой, затрагивающей многих, и мы вместе сможем добиться ее решения. Возможно, это станет примером для других - если не опускать руки и пробовать снова и снова, то получится если не все, то многое. Вот, у нас же получилось.

Кроме того, мы готовы создавать

временные рабочие места для людей, оказавшихся в кризисных ситуациях - в ваших селах нам понадобятся распространители газеты и местные корреспонденты. В первую очередь ими могут стать переселенцы, женщины с детьми, люди с инвалидностью... О своем желании стать временным сотрудником вы также можете сообщить в наш колл-центр по телефонам горячей линии.

Ну и еще одна инициатива, которая, надеемся, поможет самым активным читателям приобрести дополнительную квалификацию медиатренера. Для этого наши коллеги из Киева приедут и проведут ряд медиатренингов для местных активистов, а те слушатели, которые выполнят необходимые задания и получат сертификацию, в дальнейшем смогут самостоятельно провести серии тренингов уже в своих громадах. Ведь медиаграмотность - важный навык для того, чтобы уметь разбираться в том информационном шуме, который иногда чересчур агрессивно влияет на нашу жизнь. Согласны? Об этом, впрочем, мы еще неоднократно напишем. А расписание ближайших тренингов читайте на стр.8.

Урожай 2019 года обещает быть рекордным в Украине. Наша газета к рекордам пока не стремится - слишком многое еще предстоит сделать, чтобы приблизиться к запланированной цели. Цель проста - помогать людям, оказавшимся в войне, быть нужными. Но и ваша помощь нам для этого потребуется. Читайте газету «Громада» и передавайте читать другим, собирайте полезную информацию и делитесь ею, звоните и предлагайте: как сделать газету лучше, кто достоин стать героем публикации, о чем обязательно нужно рассказать. Вместе мы сможем больше!

● Редакция газеты «ГРОМАДА Схід»

КОРОТКО**П'ЯТЬ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДОНЕЧЧИНИ
УВІЙШЛИ ДО ТОП-200 ШКІЛ УКРАЇНИ**

За результатами ЗНО-2019 три маріупольські навчальні заклади, селидівська гімназія та школа Краматорська потрапили до топ-рейтингу інформаційного порталу Освіта.UA.

Серед кращих навчальних закладів Донецької області лідером став Маріупольський технічний ліцей. Він посів 92 місце з рейтинговим балом 149,1, балом ЗНО - 164,7. Селидівська загальноосвітня гімназія - 119 місце (відповідно 147,8 та 172,1 бала). Маріупольський міський ліцей - 175 місце з результатом 145,3 та 164,4 бала. Маріупольська школа-гімназія №1 - 190 місце з показниками 144,9 та 168,9 бала. 195 місце з рейтингом 144,6 та 163,8 бала - за Краматорською школою I-III ступенів №25.

**У ЖОВТНІ ВІДБУДЕТЬСЯ ПЕРШЕ
ЗНО ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ
КЛАСІВ**

2019 року в Україні вперше проведуть зовнішнє незалежне оцінювання для вчителів. Як повідомляє сайт Українського центру оцінювання якості знань, перевіряти знання вчителів будуть 31 жовтня.

У день тестування учасники мають виконати 100 завдань менше ніж за 180 хвилин. Незалежне оцінювання стане частиною сертифікації вчителів, воно є добровільним. Ті вчителі, які будуть атестовані за ЗНО, протягом наступних трьох років отримуватимуть 20% надбавки до зарплати.

**МІШКАНЦІ 52 НАСЕЛЕНИХ ПУНКТІВ НА СХОДІ
УКРАЇНИ ОТРИМАЮТЬ ГУМАНІТАРНУ ДОПОМОГУ
ВІД ООН**

Продовольча та сільськогосподарська організація ООН запропонує мешканцям 52 населених пунктів вздовж лінії розмежування гуманітарну допомогу обсягом в один мільйон доларів, повідомляє прес-служба ООН.

«Багато сімей, що живуть у Донецькій і Луганській областях, залишилися без джерел доходу. Зокрема, вони не можуть обробляти поля, які усяні мінами», - йдеться в повідомленні.

Людям, які потребують допомоги, ООН надасть, зокрема, курчат та корм для тварин та птиці.

ЕКСКЛЮЗИВ



Посол Німеччини
Анка Фельдгузен:

З липня 2019 року в Україні новий Надзвичайний і Повноважний Посол Федеративної Республіки Німеччина - пані Анка ФЕЛЬДГУЗЕН. Пані Посол не залишила без уваги запит нашої редакції і охоче розповіла читачам «Громади» про свої погляди щодо підтримки Сходу України і потенціалу нашої країни в цілому.

- Німеччина сьогодні - один з найважливіших союзників України, союзників дієвих і системних. Без цієї допомоги Україна точно не вистояла б у війні. Чим для Вашої держави є Україна? Чому Німеччина допомагає?

- Тому що Україна є дуже важливою для нас! Нас тісно поєднує історія та, я в цьому абсолютно переконана, також спільне майбутнє. Наші відносини були добрими ще до 2014 року. 30 років тому ми відкрили Генеральне консульство в Києві, яке перетворилося після проголошення незалежності на Посольство, відтоді ми ще поглибили ці відносини.

Німеччина на міжнародній арені виступає за захист прав людини, за підтримку демократії та свободи. Ми хотіли б, щоб люди жили в мирі, щоб вони могли приймати вільні рішення, щоб їхній рівень достатку був високим.

Саме тому з 2014 року ми надаємо активне сприяння вирішенню конфлікту - в Нормандському форматі, у Мінську - і ми є одним з найважливіших двосторонніх донорів у галузі співробітництва задля розвитку та гуманітарної допомоги.

- Як Ви оцінюєте потенціал проектів, які уряд Німеччини підтримує на Донеччині? Зокрема, потенціал газети «Громада» для мешканців сіл вздовж лінії розмежування?

- Донецька і Луганська області географічно є одними з головних для німецької гуманітарної допомоги. За цим напрямком ми вже надали Україні понад 100 млн євро і підтримуємо разом з проектами таких німецьких організацій, як Німецький Червоний Хрест, Карітас, Мальтійська Служба Допомоги, ще проекти міжнародних організацій ЮНІСЕФ, ВООЗ, УВКБ ООН, а також масштабну діяльність Міжнародного комітету Червоного Хреста.

Окрім цієї активності з пом'якшення складного становища ми хочемо підтримувати Україну в рамках нашого співробітництва задля розвитку. На регіональному рівні ми концентруємося при цьому на Східній Україні і зосереджуємося на розв'язанні тих проблем, в яких маємо великий досвід, зокрема, в енергоефективному будівництві. Або ж на темах, в рамках яких перед нами самими колись поставали виклики, і ми наразі можемо ділитися досвідом - наприклад, в галузі децентралізації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб. Ми хочемо надавати підтримку цим людям, а також громадам, що допомагають їм розпочати нове життя. Тому Федеральний уряд сприяє, наприклад, будівництву житлових приміщень для внутрішньо переміщених осіб або ж ремонтів шкільних будівель. Наша допомога у покращенні умов навчання у 75 школах і дитячих садках пішла на користь вже понад 40 000 дітей.

В таких проектах важливим для нас є співробітництво з місцевими партнерами з метою передачі наших знань, а також

отримання користі від набуття місцевого експертного досвіду. Тому в усіх наших проектах криється величезний потенціал: проекти можуть бути перенесені на інші місця, а з набутого досвіду можна отримати важливі уроки. Ми побачили, що завдяки такому підходу ми досягаємо успіху й можемо щось змінювати в житті людей. Тому я оптимістично налаштована щодо по-справжньому сталого ефекту від наших проектів.

Це також стосується і газети «Громада». Основою демократії та дієвого суспільства є те, щоб громадяни були в змозі впливати на прийняття рішень. Щоб вони могли приймати вільні рішення, маючи повну інформацію. Але спочатку люди мають десь отримувати цю інформацію, знати, що відбувається навколо них. Думаю, завдяки цьому проекту ми зможемо охопити багатьох людей вздовж лінії розмежування.

- Яку історію про нашу війну Ви хотіли б розповісти своїм співвітчизникам?

- Важко відповісти. Адже я вже втретє в Україні на посаді та вже познайомилася з багатьма різними особливостями країни і цікавими людьми, які дуже зворушили мене.

Як Послу, мені, однак, перш за все, дуже важливо слухати. Тому наразі я намагаюся

«НА СХОДІ Я ТОЧНО ЗУСТРІНУ БАГАТО ВРАЖАЮЧИХ ЛЮДЕЙ»

якомога швидше об'їздити багато регіонів України - також і Схід. Там я точно зустріну багато вражаючих людей. Я дізнаюся про те, яким чином вони організують своє життя, що рухає ними, якими є їхні проблеми. І про це мені доведеться багато розповісти.

Особливі враження я отримала під час мого попереднього перебування, коли я супроводжувала в аеропорту поранених українських військових, перед тим як Бундесвер на літаку транспортував їх до лікарень Німеччини. Мені було дуже важко дивитися в їхні обличчя, в яких відбивалася війна. Але я знала, що в Німеччині вони отримають найкращу допомогу, яку ми могли запропонувати.



Анка Фельдгузен народилася у місті Ельм-сгорн, Німеччина. Навчалася в Кільському університеті ім. Крістіана Альбрехтса, Інституті політичних досліджень у Парижі, на Курсах Вищої дипломатичної служби у Бонні, у Fletcher School, Медфорд, США. Має диплом з політології і ступінь магістра міжнародних відносин. Професійну кар'єру розпочала 1994 року саме в Україні референткою з питань преси і протоколу у Посольстві Німеччини. У 2009-2015 роках знов повернулася до Києва, обіймаючи посаду постійної заступниці Посла Федеративної Республіки Німеччина в Україні. Працювала також у відділах, департаментах і офісах Федерального міністерства закордонних справ. Останнє місце роботи перед призначенням в Україну - Відомство Федерального президента Німеччини, Берлін.

- Чи не найважливіша реформа з запроваджених в Україні - реформа децентралізації. Однак не всі розуміють її необхідність для держави і корисність для себе. Які головні можливості для людей Ви б зазначили в цій реформі? Як це працює в Німеччині, як люди в маленьких містечках і селищах керують своїм життям?

- Звучить банально, але: держава існує для своїх громадян. Проте для цього вона має бути помітною, а її рішення - зрозумілими. Реформа децентралізації має допомогти зробити публічне управління ефективнішим, гнучкішим і прозорішим.

Тому реформа передбачає зсув відповідальності та фінансів згори вниз. Громади мусять вміти працювати самостійніше. Тут існує дві ідеї. По-перше, на місцях люди краще знають, який саме проект є економічним і де саме є сенс побудувати дорогу. І, по-друге, рішення на локальному рівні є для громадян помітнішими. Простіше нагадувати управлінням про їхні обов'язки. Не треба більше їздити у віддалені районні центри або взагалі до Києва, аби вимагати чого-небудь: відремонтуйте нарешті дороги! Зробіть ремонт у школі!

Звісно, ці зміни викликають спочатку нерозуміння у тих, хто втрачає владу, і, напевно, навіть супротив. У Німеччині у 1990-х

роках були схожі проблеми з тим, що наразі відбувається в Україні. В НДР влада також була централізована, і не було місцевого самоврядування. Однак сьогодні перенесення завдань згори вниз для більшості Німеччини є цілком зрозумілим.

З нашого досвіду, в багатьох громадах України так само: зараз вони мають набагато більше грошей і можуть самостійно визначати, що з ними робити. І коли люди бачать, що вони мають вплив на те, щоб у сільській школі був проведений ремонт, а на дорозі не було ям, вони помічають конкретні переваги місцевого самоврядування.

- Яке майбутнє України Ви бачите в найближчій перспективі? Якою Україна може стати після війни і в наступні 5-10-15 років?

- Я зараз дуже багато говорила про наші проекти співробітництва задля розвитку або гуманітарної допомоги. Але наші відносини охоплюють набагато більше сфер, і я абсолютно переконана, ці «кризові» теми відходять на другий план, якщо ми говоримо про Україну.

Вже зараз ми маємо дуже добрі економічні відносини. Обсяги торгівлі між Німеччиною та Україною збільшуються протягом років, Німеччина є для України найважливішим торговим партнером в ЄС. На цей час в Україні присутні близько 500 німецьких компаній, і ця кількість зростає. Все більше німецьких та українських компаній набувають членства у Німецько-українській промислово-торговельній палаті, що була заснована 2016 року.

Це приклад, котрий демонструє мені, що Україна йде правильним шляхом. Для того, аби продовжити цей шлях, важливим є послідовне продовження вже розпочатого курсу реформ і впровадження Угоди про асоціацію з ЄС. При цьому я маю на увазі реформу децентралізації, про котру ми вже говорили, а також реформу судочинства, якій ми надаємо сприяння. Якщо в країну мають прийти інвестори, їм потрібна правова безпека. І звісно, має й надалі здійснюватися боротьба з корупцією. Це багато роботи, і до завтра вона, ясна річ, виконана не буде. Але я думаю, що з кожним реформаторським кроком Україна стає привабливішою. І, перш за все, для власних громадян!

УРОКИ ІСТОРІЇ

ЛАГЕРЬ СПАСЕНИЯ
ЕЛИЗАВЕТЫ БИРЮКОВОЙ

Фото - из архивного «дела Бирюковой» и личного архива семьи Кушнир (внучки Е.Ф.Бирюковой)/МартВ

В июле Конституционный суд Украины признал одинаково преступными, репрессивными и антигуманными коммунистический и нацистский режимы. «По своей преступной сущности коммунистический режим и нацистский режим были одинаковыми, а методы осуществления ими государственной репрессивной политики - тождественными», - говорится в решении суда.

Героиня нашей истории - жертва сразу двух бесчеловечных режимов. В этих жерновах она стала и заступницей, и той, за кого заступились - ибо оказалась настоящей героиней. Правда, забытой. Дело Бирюковой, обнаруженное еще до войны в архивах Донецка профессором Еленой Стяжкиной, уместно вспомнить ко Дню освобождения Донбасса 8 сентября. И больше никогда не забывать это имя.

ОТЛИЧНИЦА, КОМСОМЛКА, КРАСАВИЦА

Когда нацисты взяли Мариуполь, Елизавете Бирюковой было 27 лет. Она не была замужем, не имела детей. Пока ее подруги обзаводились семьями, она училась. Светлое будущее, которое виделось ей и другим советским людям прекрасным, было невозможно без знаний. Она была красавицей, комсомолкой и отличницей. Такой отличницей, что где-то там, в Москве, ее успехи в учебе заметила жена самого Молотова Полина Жемчужина, предложив Елизавете поступить во вновь открывшийся институт рыбной промышленности. Рыбные консервы в те времена стали невиданным технологическим прорывом, способным решить проблему стратегических запасов питания для армии и голодающего населения. Маленькая пищевая революция - ни больше и ни меньше.

Елизавета получила диплом в июне 1941 года. Диплом и место работы - заведующей химической лабораторией мариупольского рыбкомбината. А осенью в Мариуполе уже были гитлеровские войска. Елизавета не эвакуировалась. Может быть, не смогла - из-за того, что заболела скарлатиной. Может быть, не хотела оставлять отца и мать, которым эвакуация была не положена. Она, как и многие другие мариупольцы, вышла на работу, потому что нужно было на что-то жить. Вышла на работу на тот самый комбинат, который теперь делал консервы для воюющей армии Вермахта. «Шеф» комбината немец Бендер назначил Елизавету завпроизводством - она была отличным специалистом и знала немецкий. Рыбкомбинат при ней работал как часы...

10 сентября 1943 года нацистов выгнали из Мариуполя, а 19 октября Елизавету Бирюкову арестовали. 16 февраля 1944 года в городе Сталино (ныне Донецк) военный трибунал признал ее виновной в измене Родине. В обвинительном заключении говорилось, что Бирюкова сотрудничала с гестапо, «принимала активное



участие в отправке советских граждан на каторжные работы в фашистскую Германию», а также «инициативно руководила восстановлением и пуском отдельных агрегатов комбината, а в момент отступления немцев производила демонтаж оборудования, способствуя его вывозу немцами».

Бирюкову осудили на 20 лет каторжных работ и 5 лет ссылки с поражением в правах и конфискацией имущества. Ее отправили в Воркутинский лагерь, где был специальный барак для «каторжников» - отбросов общества даже по меркам заключенных. Солженицын писал об этом так: «Каторжные лагунты создавались при шахтах, и это был самый страшный труд. В основном, каторжанами становились предатели: полиция, бургомистры, «немецкие подстилки...».

НАКАЗАНИЕ ЗА ПОДВИГ

То, что произошло дальше, можно назвать чудом бесстрашия. Бесстрашия благодарности, которая и в спокойные-то годы не так уж сильно присуща людям, а во времена, когда любое несогласие может закончиться ГУЛАГом или расстрелом - и подавно. Однако благодарность за то, что сделала для людей Елизавета Бирюкова во время оккупации, оказалась сильнее страха перед возможными обвинениями в пособничестве врагу.

В августе 1944 года отец Елизаветы, Филипп Бирюков, написал первое письмо Лаврентию Берия. В письме требовал пересмотра дела и настаивал на том, что приговор вынесен несправедливо. Ему отказали. Но он написал снова. И написал не он один. Люди, работавшие с Елизаветой на комбинате, ее соседи, ее знакомые - одиннадцать бесстрашных и упорных - снова и снова писали Берия, Вышинскому, Калинин...

Картина подвига Елизаветы Бирюковой восстанавливалась строчками этих писем, а позже - личными свидетельствами подписантов на допросах в НКГБ. Елизавета не была изменницей, предательницей и доносчицей. Все было ровно наоборот. Она была героиней. Не советского, а человеческого образца.

За каждой строчкой - отдельная история про голод, страх, про возможную, но предотвращенную Бирюковой смерть. Много историй - спасенные еврейские дети, вытасканные из лагеря советские военнопленные, молодые горожане, избежавшие отправки в Германию (орфография оригиналов сохранена):

«Во время оккупации мариупольский рыбкомбинат был превращен в лагерь спасения так как отсюда никого не брали в Германию. Знание немецкого языка Бирюковой являлось защитой для спасения нас, так как она рассказывала о необходимости оставлять рабочих за заводом, хотим также обратить Ваше внимание за возможность всех людей из завода для существования»;

«Бирюкова не только рабочим помогала, она помогала и советским бойцам, находившимся в немецком лагере как военнопленным. Бирюкова предлагала рабочим рубить рыбы головы подлиннее, чтобы было больше рыбы и эти головы мы нелегально передавали пленным»;

«Моя соседка Бирюкова Елизавета Филипповна, хорошо зная, что мой муж член ВКП(б) и еврей, бежал от немцев и что я очень нуждалась, пришла ко мне сама и предложила устроить меня в столовую консервного завода, где я и работала до освобождения Мариуполя Красной Армией»;

«Товариш Бирюкова столько проявила заботы о рабочих, на биржу труда возила продукты, чтобы освобождали от поездок в Германию. Кроме того Бирюкова старалась принять на работу всех, кому грозила опасность со стороны германского командования жен коммунистов, евреев (имеющих детей) и комсомольцев. Также Бирюкова Е.Ф. освобождала военнопленных с лагеря, матевируясь, что надо работать в заводе практически накормила в столовой и спасла по домам таким образом 150 человек»...

Бирюкова рисковала каждый день, каждую минуту. Она спасала всех, кого могла спасти. Ее комбинат, как завод Оскара Шиндлера (немецкий промышленник, спасший в войну 1200 евреев, на основе этой истории был снят фильм «Список Шиндлера» - прим. ред.), собирал всех, кому грозила опасность. И выжившие спасенные четыре года писали письма, чтобы не оставить Елизавету там, где ей точно было не место.

СПАСАЯ ОДНУ ЖИЗНЬ, ТЫ СПАСАЕШЬ ЦЕЛЫЙ МИР

Приговор был пересмотрен. В 1948 году Елизавету Бирюкову выпустили на волю, сохранив судимость - за «сотрудничество с шефом

рыбкомбината немцем Бендером». Вряд ли советскую юстицию можно было бы убедить в том, что без этого «сотрудничества» никакое спасение просто не могло бы состояться. Чтобы забирать красноармейцев из лагеря на работу, комбинат должен был давать хорошие показатели (и чем лучше были показатели, тем больше людей можно было спасти...). Чтобы возить взятки на биржу труда, кормить жен и детей коммунистов в столовой комбинат должен был работать. А значит, сотрудничество с оккупантом Бендером было не бездумным выбором Елизаветы, а необходимым условием миссии, которую она взяла на себя.

После каторги была еще целая жизнь. Была удочеренная девочка, которая подарила ей двух внучек, были праздники, была работа (уже без высоких должностей - судимость обрушила карьеру навсегда). И было молчание. Молчание, в котором история ее подвига не обрела ни правильных слов, ни государственного признания. Она и сама не рассказывала о спасенных мариупольцах даже родным. Всю жизнь Елизавета Бирюкова добивалась реабилитации. Она точно знала, что не преступница. Но знала ли, что - героиня? Реабилитация состоялась только в 1992 году. Через полгода Елизавета Бирюкова умерла. Умерла оправданной.

Сто пятьдесят человек, спасенных ею, прожили свои жизни. И их дети, и внуки, и правнуки тоже прожили или проживают свои жизни, не подозревая, что являются продолжением мариупольского «Списка Шиндлера». Дети, внуки, правнуки, которых просто не было бы на свете, если бы не она - красавица, отличница, комсомолка, «предательница». Если бы не она - праведница.

● Марина БЕЖЕВА/Громада



Елена СТЯЖКИНА, исследователь «дела Бирюковой», доктор исторических наук (Донецк-Киев):

- Наша история с 1943 года ограничена официальным идеологическим «треугольником»: на оккупированных территориях должны быть либо герои, либо жертвы, либо предатели. Сложилась такая стабильная, каменные образы, которые переключались в наши головы.

Но мы, конечно, придем к пониманию того, что человек в оккупации ведет себя приблизительно одинаково всегда и везде - нестабильно и ситуативно. Вчера он настоящий подлец и член НСДАП, как Шиндлер, а вдруг завтра - совершенно искренний герой. В Библии написано, что человек может ошибиться, а потом взойти на собственный крест. Поэтому миф о людях в оккупации должен быть разрушен. Это поможет нам жить дальше не в черном-белом кино про войну, а в нелинейном динамичном мире, где никто никому не судья.



АГЕНЦІЯ США З МІЖНАРОДНОГО РОЗВИТКУ (USAID)

ПРОФІЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ

United States Agency for International Development (USAID) - незалежне агентство федерального уряду США. Відповідає за невійськову допомогу США іншим країнам (понад 100 країн світу).

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Основні напрями роботи USAID - підтримка торгівлі, сільського господарства, економічного зростання, охорони здоров'я, сприяння у запобіганні конфліктам та підтримка демократії.

Більше 100 організацій на Донбасі отримали гранти від USAID на підтримку різноманітних видів громадянської активності, навчання, адвокаційні кампанії чи просвітницькі заходи.

Один з останніх проектів - «Економічна підтримка Східної України». Він розпочався у серпні 2018 року і буде діяти до серпня 2023 року. Проект має надати допомогу приватним підприємцям та представникам малого і середнього бізнесу, які працюють у конкурентних секторах економіки, аби знизити рівень залежності регіону від великих підприємств, контрольованих олігархами.

Найближчим часом проект надаватиме допомогу соціальним групам, постраждалим від війни, а також іншим вразливим верствам населення - аби сприяти відновленню їхніх економічних можливостей до забезпечення власного життя. Довготермінова мета проекту - розбудова впевненості у майбутньому східноукраїнської економіки, що має стати стимулом для інвестицій та розвитку підприємництва на Донбасі.

Проект також активно працюватиме над зміцненням економічних зв'язків східних регіонів з іншими областями України. Також в рамках цього проекту USAID має намір підтримувати та розвивати переробку аграрної продукції і налагодити канали її збуту.

Завдяки пілотному проекту «Економічна підтримка Східної України» лише за один день 26 червня 2019 року сільгоспвиробники Станиці Луганської відвантажили до Києва 1,5 т помідорів «черрі» - це були перші овочі, що потрапили до столиці України з Луганщини від початку воєнних дій.

КОНТАКТИ

Адреса офісу проекту «Економічна підтримка Східної України» в Краматорську: вул. Б. Хмельницького, 11. Тел. +380 (95) 151 20 70.



НОРВЕЗЬКА РАДА У СПРАВАХ БІЖЕНЦІВ

ПРОФІЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ

(NRC) Норвезька рада у справах біженців - міжнародна гуманітарна неурядова організація, яка розпочала свою діяльність на Сході України з листопада 2014 року.

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

NRC допомагає задовольнити гострі потреби внутрішньо переміщеним особам та постраждалим внаслідок конфлікту людям на території Луганської та Донецької областей, особливо вздовж лінії зіткнення. 2018 року завдяки реалізації різноманітних проектів NRC надала допомогу понад 43 000 особам.

Оскільки переміщення стало затяжним, організація нещодавно відкрила два нові

польові офіси у Краматорську та Кураховому і розпочала нові довготривалі проекти.

Додатково до проектів правової допомоги, продовольчої безпеки та життєзабезпечення, які вже реалізуються в північних районах області, NRC допомагатиме найуразливішим серед родин, постраждалих внаслідок конфлікту, у відновленні пошкодженого та зруйнованого житла і надаватиме їм гуманітарну допомогу протягом зимового періоду.

Також у планах організації відремонтувати близько 900 будинків, понад 600 з яких знаходяться у Донецькій області.

КОНТАКТИ

Безоплатне консультування щодо поточних проектів та допомогу з правових питань можна отримати у центрах правової допомоги NRC, а також за телефоном гарячої лінії 0 800 302 007. Адреса в Краматорську: просп. Миру, 10. Адреса в Кураховому: просп. Соборний, 24.



БЛАГОДІЙНИЙ ФОНД «КАРИТАС УКРАЇНА»

ПРОФІЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ

Міжнародна гуманітарна неурядова організація, яка надає допомогу тим, хто її потребує, незалежно від їхньої релігії, національності або соціального статусу. Представництво БФ «Карітас» в Донецькій області існує 13 років. До початку воєнних дій у регіоні БФ «Карітас Донецьк» знаходився безпосередньо у Донецьку, в серпні 2014-го представництво переїшло до Дніпропетровська, а в регіоні розпочалося створення мережі місцевих осередків «Карітасу».

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Сьогодні «Карітас» фокусується на чотирьох основних напрямках роботи: робота з дітьми, молоддю та сім'ями, робота у напрямку охорони здоров'я, соціальні проблеми переселенців, допомога людям у кризових ситуаціях.

Головна мета осередків «Карітас» у Маріуполі, Краматорську, Волновасі, а також «Карітас Запоріжжя», що також працює у Донецькій області - надання гуманітарної і соціальної допомоги громадам населених пунктів на лінії розмежування. А ще - тим людям, які не проживають власне у буферній зоні, але внаслідок війни втратили можливості заробітку і гідних умов життя.

Понад 70% людей, які звернулися до «Карітасу» за програмою працевлаштування, знайшли собі роботу. Серед них - 3,5 тисячі переселенців, які стали на ноги завдяки проекту «Кар'єра для нового життя». Багаторічну традицію мають проекти «Різдвяна свічка» та «Шкільний

портфель». Ось і напередодні цього навчального року діти із сімей зі складним матеріальним становищем завдяки тисячам добровольців отримали необхідне для школи приладдя.

Другий рік поспіль команда «Карітас Маріуполь» працює над покращенням доступу мешканців населених пунктів на лінії розмежування до питної води - за міжнародними гуманітарними стандартами людині для їжі та пиття потрібно 6 літрів безпечної питної води на день. Наразі вже побудовано загальнодоступний бювет в селищі Мирному, зроблено свердловину і триває будівництво бювету в селищі Андріївка. Незабаром розпочнеться буріння свердловин в Красногорівці та Кам'янці, а Бахчовик вже отримав новий насос.

КОНТАКТИ

БФ «Карітас Маріуполь»
Директор - о. Ростислав СПРИНЮК.
Маріуполь, Банний провулок, буд. 4,
тел. +380 (67) 623 52 21.

БФ «Карітас Краматорськ»
Директор - о. Василь ІВАНЮК.
Краматорськ, вул. Актюбінська, буд. 17,
тел. +380 (66) 993 28 00.

БФ «Карітас Волноваха»
Директор - о. Ярослав ДАНКІВ
Волноваха, вул. Центральна, 100,
тел. +380 (50) 27 77 158

БФ «Карітас Запоріжжя» (територія Мар'їнського та Ясинуватського районів)
Директор - о. Андрій БУХВАК.
Запоріжжя, пров. Семафорний, 8,
тел. +380 (67) 614 53 42.



КОРИСНО

ХТО ДОПОМАГАЄ ЛЮДЯМ У БУФЕРНІЙ ЗОНІ

ЗНАЙОМИМОСЬ: ДОБРОЧИНЦІ ДОНЕЧЧИНИ

Підтримкою мешканців прифронтових територій опікується чимало гуманітарних організацій з усього світу. Згуртованість міжнародних благодійників, українських волонтерів і місцевих громад найкраще символізує ось цей фрагмент муралу, створеного за мотивами народної казки «Рукавичка» японським художником Міязакі Кенске на стіні школи №68, яка постраждала від обстрілу мікрорайону Східний (Маріуполь) 2015 року.

Mariupol Women's Association ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «BEREGINJA» «БЕРЕГІНЯ»

ПРОФІЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ

Громадська організація «Маріупольська асоціація жінок «Берегиня» створена 2015 року жінками-переселенками та волонтерами.

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

«Берегиня» підтримує переселенців, мешканців населених пунктів на лінії розмежування, жінок, постраждалих від насильства та дискримінації, а також родини демобілізованих українських воїнів. Їм надають безоплатну юридичну, соціально-психологічну, гуманітарну допомогу, а також консультації з бізнес-планування та самозайнятості.

Окремий напрямок - робота з дітьми, постраждалими під час воєнних подій. Для них відкрито групи з вивчення англійської мови та занять арт-терапією.

Наразі організація охоплює 38 населених пунктів Донецької області, в них працюють виїзні юридичні приймальні. За весь час роботи фахівцями «Берегині» проведено 24 916 індивідуальних юридичних консультацій, 2091 юридична консультація онлайн. Надана вторинна юридична допомога (в тому числі представництво в суді) 721 особі. Проведено 105 правових «лікнепів», які відвідали 2 839 осіб. Відбулося 28 бізнес-тренінгів для 290 вимушених переселенців та мешканців населених пунктів на лінії розмежування. Психологічні тренінги відвідали 480 осіб.

2019 року за сприяння фахівців організації ініціативними групами громад було створено 4 простори для розвитку та спілкування в Талаківці, Нікольському, Кальчику та Гранітному.

Також для кризових груп створено низку організацій самопомогі, з якими наразі проводиться активна супровідна робота.

КОНТАКТИ

Голова Маріупольської асоціації жінок «Берегиня» - Марина ПУГАЧОВА. Адреса в Маріуполі: вул. Архітектора Нільсена, 60, офіс 123. Тел. +380 (95) 340 0692



Ілюстрація: Ірина Горбасьова/Громада

Обсяги міжнародної допомоги вже нараховують сотні мільйонів доларів. Але є одне «але». З кожним роком скорочується видача так званої «гуманітарки» - на користь програм, що потребують самоорганізації та ініціативи безпосередньо від людей. Найбільші шанси на допомогу благодійників зрештою отримують ті, хто хоче допомогти собі сам.

Юлія ГАРКУША/Громада



ГРОМАДСЬКЕ ОБ'ЄДНАННЯ «ПРОЛІСКА»

ПРОФІЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ

Гуманітарна місія допомоги мирному населенню зони воєнного конфлікту, з 2016 року - партнер Агенції ООН у справах біженців та Дитячого фонду ООН UNICEF.

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Реалізує проекти, спрямовані на індивідуальну допомогу постраждалим від конфлікту особам і допомогу прифронтовим громадам.

В реалізації проектів ГО «Проліска» з відновлення інфраструктури у селищах «сірої зони» взяли участь понад 500 жителів населених пунктів вздовж лінії розмежування, а одержувачами допомоги стали понад 42 тисячі людей.

За фінансової підтримки Агентства ООН у справах біженців гуманітарною місією відкриті 10 гуманітарних штабів організації в прифронтових населених пунктах Донецької та Луганської областей.

З липня 2019 року гуманітарна місія «Проліска» спільно з Міністерством тимчасово окупованих територій та за фінансової підтримки Уряду Швейцарії розпочала реалізацію Проекту «Допомога особам, що постраждали від мін та вибухонебезпечних залишків війни». Наразі відкрито прийом заявок на участь у проекті. Допомога надаватиметься особам, які зазнали поранень, контузій, будь яких інших ушкоджень від мін та вибухонебезпечних предметів -

окрім випадків, коли це сталося внаслідок обстрілів населених пунктів. Допомога визначається з урахуванням індивідуальних потреб постраждалої людини та може надаватися у вигляді коштів або оплати товарів чи ліків, послуг з медичної, фізичної, психологічної реабілітації.

КОНТАКТИ

Керівник гуманітарної місії - Євген КАПЛІН

«Проліска» Майорськ - тел. +380 (95) 717 08 18.

«Проліска» Часів Яр - тел. +380 (99) 467 09 96.

«Проліска» Торецьк - тел. +380 (99) 322 99 42. Працює з 8:00 до 16:00 за адресою: вул. Івана Карабіца, 12.

«Проліска» Авдіївка - тел. +380 (99) 725 81 71. Працює з 8:00 до 16:00 за адресою: пр. Центральний, 25.

«Проліска» Мар'їнка - тел. +380 (95) 055 13 43. Працює з 7:45 до 15:45 за адресою: вул. Каштанова, 3.

«Проліска» Волноваха - тел. +380 (99) 556 28 19, (98) 309 20 74. Працює з 8:30 до 16:00 за адресою: вул. Центральна, 14.

DANISH REFUGEE COUNCIL ДАНСЬКА РАДА У СПРАВАХ БІЖЕНЦІВ

ПРОФІЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ

Danish Refugee Council (DRC) - приватна данська гуманітарна організація, що заснована 1956 року і займається захистом біженців і внутрішньо переміщених осіб. В Україні DRC вела роботу у 1998-2000 та 2007-2013 роках, коли йшлося про повернення депортованих кримських татар з Середньої Азії і поліпшення роботи органів влади з дітьми-біженцями.

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Після початку військової агресії Росії проти України DRC знову відновила свою діяльність в Україні - насамперед для допомоги переселенцям із зони конфлікту на Сході України.

Йдеться, зокрема, про правову допомогу у відновленні та оформленні документів, а також психосоціальну підтримку дітей та підлітків, які через

війну зазнали глибоких травм.

Фахівці DRC також ініціюють аварійно-відновлювальні роботи, сприяють будівництву нового житла в Донецькій і Луганській областях і займаються гуманітарним розмінуванням та інформуванням про мінну небезпеку.

Найближчим часом буде поновлено один з мотиваційних проектів DRC - надання міні-грантів на розвиток власного бізнесу для внутрішньо переміщених осіб та інших осіб, які постраждали від війни. Головна мета програми - створення можливостей для відновлення або стабілізації джерела існування для досягнення довгострокових рішень. Учасниками програми можуть бути люди, котрі зареєстровані та проживають у 15-ти кілометровій зоні від лінії зіткнення.

КОНТАКТИ

Адреса в Маріуполі: вул. Італійська, 116А, офіс 601-602. Тел. +380 (95) 861 30 95.

ДОПОМОЖЕМО ГУМАНІТАРНИЙ ШТАБ

ГУМАНІТАРНИЙ ШТАБ «ДОПОМОЖЕМО»

ПРОФІЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ

Гуманітарний штаб «Допоможемо» Фонду Ріната Ахметова працює з серпня 2014 року з метою надання допомоги мирним жителям Донецької і Луганської областей, які постраждали в результаті воєнних дій.

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

Штаб працює по декількох напрямках: допомога продуктовими наборами, допомога в евакуації, грошова допомога дітям, котрі потребують особливого медичного нагляду, та програма літнього відпочинку для дітей, які опинилися у зоні воєнного конфлікту.

Працівники штабу із зони активних бойових дій на початку війни евакуювали 39 462 особи, з них 14 784 - дітей. За час роботи видано майже 13 мільйонів продуктових наборів.

Гуманітарна допомога продуктовими наборами надається для пільгових категорій переселенців і жителів лінії зіткнення, якщо вони:

люди з I і II групою інвалідності; батьки-одиначки з дітьми до 18 років (в тому числі удови/вдівці з дітьми до 18 років); пенсіонери віком від 65 років; сім'ї, які виховують дітей з інвалідністю; сім'ї, які виховують прийомних-дітей, дітей сиріт, дітей, батьки яких позбавлені батьківських прав; інваліди другої світової війни; особи, які отримали інвалідність внаслідок ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС та прирівняні до інвалідів війни; інваліди війни в Афганістані; люди, які стоять на обліку в районних управліннях праці та соціального захисту - малозабезпечені; вагітні жінки на всіх термінах вагітності, які перебувають на обліку в установленому порядку; діти-сироти до 23 років (в т. ч. переселенці); сім'ї переселенців з 1 або 2 дітьми до 18 років, при наявності статусу малозабезпечені (виняток - населені пункти, в яких не працюють УПСЗН).

КОНТАКТИ

Телефон гарячої лінії: 0 800 509 001 з 9:00 до 18:00 з понеділка по п'ятницю.



ADRA УКРАЇНА

ПРОФІЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ

Благодійна організація ADRA Ukraine є частиною всесвітньої мережі Адвентистського агентства допомоги і розвитку, яке здійснює свою діяльність в більш ніж 130 країнах світу. ADRA International заснована 1956 року як один з підрозділів Церкви адвентистів сьомого дня (АСД) і має консультативний статус при Економічній і соціальній раді ООН. ADRA Ukraine офіційно зареєстрована і реалізує гуманітарні проекти з 1993 року.

НАПРЯМИ ДІЯЛЬНОСТІ

ADRA Ukraine допомагає постраждалим під час конфліктів і катастроф, переселенцям та їхнім сім'ям, дітям-сиротам, вихованцям дитячих будинків і притулків, пацієнтам лікарень, людям в «гарячих точках», неповноправним особам і людям похилого віку.

З початку Євромайдану і бойових дій на Донбасі 2014 року ADRA Ukraine надала допомогу понад 1 млн осіб у 15 регіонах України.

Серед останніх проектів, реалізованих в нашому регіоні - ремонт шкільних санвузлів і кухонних приміщень в рамках проекту «Покращення стану систем децентралізованого водопостачання у Волноваському, Нікольському, Мар'їнському та Мангушському районах Донецької області», що здійснюється разом з Дитячим фондом ООН (UNICEF) за фінансової підтримки уряду Німеччини.

Краматорський офіс ADRA координує поточні програми з гуманітарної допомоги від психосоціальної підтримки та надання ваучерів на покупку продуктів харчування і речей першої необхідності до допомоги у відновленні зруйнованого бойовими діями житла.

КОНТАКТИ

Програмний директор українського представництва організації ADRA - Артем ДІХТЯРУК. Адреса в Краматорську: вул. Рум'янцева, 12. Телефони гарячої лінії: +380 (95) 286 07 15, (95) 286 07 16 з 8:00 до 18:30 з понеділка по четвер.

«Світ професій» - таку назву отримала остання зміна літнього дитячого табору «Карітас Маріуполь». Його учасники озйомилися з професіями кондитера, поліціанта, еколога, рятувника, набули власний досвід: як воно покататися поліцейською машиною, приготувати бісквітний торт з запашним кремом або ж розписати еко-сумки. І приємно, і корисно, адже еко-сумки стали, наприклад, лотами у благодійному аукціоні, кошти від якого пішли на придбання портфеліків та канцелярії для першачків з кризових родин.



Фото: Олександр Маслов/Громада

ВІД СЛОВА «ЛЮБОВ»

«Карітас Маріуполь», що реалізує проект створення дитячого простору - одна з наймолодших ланок великої родини «Карітас». «Я хочу чесно сказати, що утворення Благодійного фонду «Карітас Маріуполь» не відбулося б, як би не війна. Можливо, він не займався б такою серйозною діяльністю, якою займається зараз. «Карітас Маріуполь» виник як виклик на гуманітарну кризу, пов'язану з війною», - каже керівник організації отець Ростислав Спринюк.

Спочатку діяльність «Карітас Маріуполь» була спрямована на задоволення базових потреб населення, яке опинилося у так званій «буферній зоні». Через рік маленька структура, до складу якої входили всього три людини, перетворилася на велику розгалужену організацію, що залучає допомогу з Німеччини, Австрії, Польщі та інших країн світу.

Тепер у полі зору благодійного фонду не тільки гуманітарні, а й соціальні та розвиткові проекти для дітей, підлітків та їхніх родин. У «Карітас Маріуполь»



працює вже понад 60 фахівців: юристи і соціологи, психологи та багатопрофільні лікарі, фінансисти та соціальні працівники. Останнім часом до фонду приєдналося багато молоді, що дуже корисно для підопічних дітей, вважає отець Ростислав: «Молода людина, яка народилася вже в незалежній Україні і бачить своє майбутнє в Україні європейській, дасть дитині, на мій погляд, більше і пояснить зрозуміліше, ніж багато з нас - тих, хто має ще радянське виховання. Протягом років я зрозумів, що діти не так часто слухають своїх батьків, як прислухаються до своїх друзів або авторитетної сторонньої людини».

Новим напрямком роботи Благодійного Фонду «Карітас Маріуполь» є наразі створення друкованого видання для сіл Донеччини - газети «Грома-



О. Ростислав СПРИНЮК, директор БФ «Карітас Маріуполь»:

- Маю велике бажання, щоб люди навчилися себе рятувати. Це означає, що кожен повинен собі сказати: «Я сам хочу перенавчитися, я сам хочу контролювати сільську раду, я хочу зробити щось на користь свого села. Чекаю, що за нас хтось все зробить, неправильно. Якщо у тебе в селі є соціально незахищені - це твоя відповідальність, якщо твій сільський голова нічого не робить і ти його обрав - це твоя відповідальність, якщо на стовпі не горить лампочка або в селі відсутні дороги - це твоя відповідальність, і ти маєш це вирішувати. Я хотів би побажати людям навчитися бути відповідальними за своє подвір'я, за своє село, свою країну. Тоді ми всі зрозуміємо, що кожен з нас впливає на стан нашого життя.

ми розробили такий проект. Людині потрібно на основі фактів знати, хто за що відповідає, до кого треба звернутися, якщо, наприклад, світла немає, куди йдуть бюджетні кошти села, якщо такі є, які служби та організації яку допомогу надають, що відбувається в Україні та у світі. Це дасть можливість подумати, пошукати альтернативні джерела, якщо є потреба. Це буде поштовхом для критичного мислення і відповідальної поведінки», - зазначає Спринюк.

Благодійником, до речі, може стати кожен, навіть не перебуваючи в «Карітасі». Хтось може допомогти літнім людям вдома поприбиратися, хтось - провести творчу час з дітьми, хтось - придбати одяг для кризових родин, хтось - просто переказати гроші на рахунок. Сьогодні допомагаєш ти, завтра допоможуть тобі. Бо милосердя, що йде від серця з любов'ю - велика справа. А слово Caritas з латини означає саме «Любов» та «Милосердя».

Олена СВІТЛА/Громада

ВАКАНСІЇ НА РИНКУ ПРАЦІ МАРІУПОЛЯ

(станом на серпень 2019 року - за інформацією, наданою роботодавцями до Маріупольського міського центру зайнятості, БФ «Карітас Маріуполь», та з сайтів з пошуку роботи)

Для службовців:

Директор комерційний (10 000 грн); менеджер із збуту (10 000 грн); інженерні посади (9 800-11 000 грн); механік (5 000-10 000 грн); головний бухгалтер /бухгалтер (6 000-6 466 грн); вчитель (від 4 175 грн); викладач (від 4 550 грн); сестра медична (від 4 175 грн); товаровознавець (6 000 грн); логопед (від 5 000 грн); фельдшер (9 000 грн); фахівець держслужби (6 550-9 800 грн); юристконсульт (5 670-8 500 грн); поліцейський (12 000 грн); оперуповноважений (12 000 грн).

За робітничими професіями:

Водій автотранспортних засобів (5 000-12 000 грн); газорізальник (7 000-14 000 грн); електрик (9 500 грн); електрогазозварник (6 653-13 400 грн); електрозварник (6 000-16 530 грн); електромонтер (6 000-29 800 грн); комірник (5 500-9 500 грн); кухар (4 200-7 500 грн); листоноша (4 175 грн); маляр (6 000 грн); машиніст екскаватора (9 968-12 000 грн); машиніст крана (8 000-13 688 грн); монтажник (8 500-17 450 грн); офіціант (5 000-7 500 грн); продавець продовольчих та непродовольчих товарів (4 500-6 500 грн); робітник з комплексного обслуговування й ремонту будинків (4 175-6 670 грн); робітник зеленого будівництва (4 175-6 668 грн); слюсар-ремонтник (7 500-26 300 грн); сталевар електропечі (21 900 грн); токарь-карусельник (19 090 грн); токар-розточувальник (19 090 грн); фрезерувальник (17 270 грн).

Вакансії без кваліфікації:

Двірник (4 175 грн); молодша медична сестра (4 217 грн); охоронник (5 000-6 000 грн); підсобний робітник (4 200-9 500 грн); покоївка (4 200 грн); прибиральник службових/виробничих приміщень (4 175-6 000 грн); соціальний робітник (4 175-5 361 грн).

ЦЕНТРИ БЕЗОПЛАТНОЇ ПРАВОВОЇ ДОПОМОГИ

Єдиний номер системи безоплатної правової допомоги України 0 (800) 213 103

м. Маріуполь, просп. Нахімова, 82.
Тел. +380 (629) 474 695,
+380 (50) 951 28 81

смт Велика Новосілка,
вул. Пушкіна, 36.
Тел. +380 (6236) 2 10 30,
+380 (67) 166 91 65

м. Волноваха, вул. Центральна, 43.
Тел. +380 (624) 44 15 50

м. Вугледар, вул. Трифонова, 22.
Тел. +380 (627) 36 40 00,
+380 (95) 672 89 90

м. Курахово, пр-т Соборний, буд. 4.
Тел. +380 (627) 83 15 48,
+380 (99) 514 21 19

смт Мангуш, пр. Миру, 70.
Тел.: +380 (629) 72 34 80

смт Нікольське,
вул. Свободи, буд. 87.
Тел. +380 (624) 62 03 54,
+380 (97) 044 60 88

м. Авдіївка, вул. Молодіжна, 1.
Тел. +380 (623) 63 99 62,
+380 (95) 205 00 69

м. Краматорськ, вул.
Академічна, 20.
Тел.: +380 (6264) 6 63 41,
+380 (99) 266 91 62

м. Покровськ,
вул. Європейська, 49, 2 поверх.
Тел. +380 (66) 351 80 41

м. Селидове, вул. Карла Маркса, 41а.
Тел. +380 (623) 77 47 90

м. Бахмут,
вул. Леваневського, 95, 2 поверх.
Тел. +380 (627) 44 58 68,
+380 (50) 654 76 61

м. Добропілля,
вул. Незалежності, 35
Тел. +380 (627) 72 54 26,
+380 (95) 209 70 74

м. Дружківка, вул. Короленка, 1.
Тел. +380 (626) 75 40 53,
+380 (95) 926 42 07

м. Костянтинівка,
вул. Театральна, 5.
Тел. +380 (627) 24 36 76,
+380 (99) 621 91 72

м. Лиман, вул. Пушкіна, 126.
Тел. +380 (95) 688 54 64

смт Олександрівка,
вул. Самарська, 5.
Тел. +380 (626) 92 10 02,
+380 (66) 856 83 06

м. Слов'янськ, вул.
Університетська, 47.
Тел. +380 (626) 22 02 48,
+380 (66) 368 00 63

м. Торецьк, вул. Героїв праці, 3.
Тел. +380 (624) 74 02 77,
+380 (99) 478 67 48

КОРИСНО



ЗМІНИ

ТРАСУ МАРІУПОЛЬ-ЗАПОРІЖЖЯ ЗАКІНЧАТЬ У ЖОВТНІ

Фото: Укравтодор

Вона забезпечує транспортні зв'язки з південно-східними районами Донецької області та має стратегічне значення. Жителі Маріуполя називають її «дорогою життя». 30 км національної траси Н-08 Бориспіль-Дніпро-Запоріжжя-Маріуполь капітально відремонтують вже цього річ.

Дорогу ремонтують з 2016 року. Фактично її будують заново, адже стан цього напрямку можна було описувати у трилері. Наразі дорожники отримали необхідне фінансування, і роботи пришвидшилися.

«Сім тижнів тому на більшій частині Н-08 було «дорожнє родео». Наразі дорога по більшій протяжності вже має вирівнючий шар. Я щиро сподіваюся, що до середини жовтня ми повністю її відремонтуємо», - розповів керівник Державного агентства автомобільних доріг України Славомір Новак.

За його словами, це результат ретельного планування робіт в середньостроковій перспективі, що було запроваджене минулого року.

Вже кількості одиниць техніки працюють на трасі цілодобово. На 15-кілометровій ділянці від Нікольського до Маріуполя роботи виконує ТОВ «Славдорстрой». За іншу 15-кілометрову ділянку відповідатиме турецька компанія Опул.

Дорожники мають розширити та укріпити проїзну частину, на нести маркування пластиковою розміткою, зробити перехідно-швидкісні смуги, обладнати віражі для плавного входження в повороти. Також вони відремонтують 7 автопавільйонів та облаштують систему водовідведення.

Цього року проект фінансується за рахунок окремої бюджетної програми та загального фонду держбюджету. Як кажуть дорожники, за три місяці реалізувати такий величезний обсяг робіт - важко, але реально.

Наталія ДОНЕЦЬКА/Громада

ПРЯМА ЛІНІЯ

1 000 000 ГРН КОМПЕНСАЦІЇ ЗБИТКІВ ЗА ВІЙНУ - ЧИ ЦЕ РЕАЛЬНО?

Все більше вимушених переселенців виграють у судах України позови проти Російської Федерації. За даними руху «Сила права», за п'ять років роботи юристів на користь постраждалих отримано та набуло чинності понад 1 000 судових рішень. Арештовані перші російські фінансові активи на суму 3,5 мільярда доларів США, які будуть використані на виплати компенсації моральної та матеріальної шкоди громадянам, постраждалим внаслідок збройної агресії РФ проти України.

Безоплатна допомога юристів руху «Сила права»:
Краматорськ, вул. Магнітогорська, 9, каб. 3. Тел. +380 (50) 421 08 28, (0626) 46 63 60, kramatorsk@сила-права.org
Маріуполь, просп. Луніна, 89, Тел. +380 (50) 363 59 19, mariupol@сила-права.org

Марина ЧУЙКО, юрист, БФ «Карітас Маріуполь»:

- Так, переселенці, учасники бойових дій, полонені, звичайні українські громадяни, яким Росія завдала шкоди, можуть звернутися до суду і вимагати компенсацію. Як свідчать рішення судів України, перспектива стягнення компенсації досить реальна. Наприклад, суддя Приморського районного суду Одеси винесла вердикт про стягнення з РФ на користь переселенця з Донецька відшкодування морального збитку 1 088 886,68 грн. А суддя Личаківського районного суду Львова ухвалив рішення щодо виплати РФ членам сім'ї переселенців еквівалент 35 тисяч євро кожному як моральну компенсацію за агресію проти України.

Таку позицію місцевих судів підтримав Верховний суд України в рішенні від 14 березня 2018 року. Судовий розгляд для переселенців складається з двох етапів: спочатку в суді встановлюється факт офіційного визнання того, що причиною переїзду стала саме військова агресія Росії (перше рішення). Потім подається другий позов з вимогою до РФ сплатити моральну компенсацію за це переселення (її розмір розраховується за аналогією права схожих позовів, які розглядав Європейський суд із прав людини). Контактною адресою відповідача в рішенні суду вказується адреса Посольства Росії в Києві.

Для подання позову необхідно мати паспорт, довідку про тимчасове проживання на території України, свідоцтва про народження дітей, документи, що підтверджують право власності на майно, яке залишилося на окупованій території.

Чекати від Москви визнання цих рішень не потрібно, вони автоматично вступають в силу. Втім, серед юристів та експертів є розбіжності щодо процедури стягнення у виконавчому провадженні, адже накладання арешту та реалізація майна для задоволення вимог кредиторів системно не врегульована. Тобто ви можете відсудити компенсацію, але не отримати її.

На мою особисту думку, після проходження національних судових інстанцій для отримання грошової компенсації необхідно звертатися до міжнародних судів. Так, за умов, визначених Конвенцією про захист прав людини, рішення Європейського суду з прав людини обов'язкове до практичного виконання і не може бути проігнороване жодною країною.

ЦИФРИ **13 008** житлових будинків залишаються зруйнованими в Донецькій області внаслідок бойових дій (за даними Донецької облдержадміністрації). З них **1 129** - багатоквартирних і **11 870** - приватних. Станом на серпень 2019 року понад **7 ТИСЯЧ БУДИНКІВ** на Донеччині вже відновили.

ДИХАЄМО «ЗА КВАДРАТОМ»: ЯК ПОДОЛАТИ СТРЕС В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ?

Наталія-переселенка, яка з початком окупації переїхала з Луганська до прифронтового Торезька. Жінка сподівалася на нове життя, далеке від жахів війни. Спочатку вона почувалася добре, була активною та рішучою, аж раптом нахлинула туга за рідним містом. Наталія намагалася зануритися у нову роботу, дім, ігнорувала подальші неприємні симптоми - тривожність, тривале безсоння, нав'язливі думки. Та за декілька місяців вони стали для Наталії постійними супутниками. Її активність значно знизилася, почалися проблеми на роботі. Закінчилося «швидкою». Вже у лікарні кардіолог визначила, що проблеми серцево-судинної системи є прямим наслідком пов'язаних із війною переживань.

Наталія й гадки не мала звертатися за психологічною допомогою - вважала, що здатна впоратися сама, адже просто втомилася. Втім, після поради кардіолога все ж таки відвідала безоплатну психологічну консультацію, де дізналася, що її проблеми є симптомами **посттравматичного стресового розладу (ПТСР)**. Цей термін жінка зустрічала раніше, проте була впевнена, що він стосується лише військовослужбовців.

Наразі Наталія успішно пройшла курс терапії, почувається набагато щасливішою та спокійнішою, а стан серця після прийому рекомендованих препаратів стабілізувався. Однак інколи симптоми з'являються знову, особливо під час розумових та фізичних навантажень - адже ПТСР потребує тривалої роботи над собою навіть після завершення психологічних сесій...

Раїса ТОЛОЧКО, кризовий психолог, БФ «Карітас Маріуполь»:

- І військові, і цивільні, ми всі - просто люди й однаково влаштовані. Близько 8% чоловіків та 20% жінок, що пережили травматичні події,

мають ПТСР. Його симптоми можна поділити на три групи:

1) повторного переживання: інтрузії (повторні спогади про пережиту травму, які виникають проти волі людини й супроводжуються емоційним дистресом), флешбеки (небажані спогади, які відчуваються як поточний стрес), нічні жахи, сильні емоційні та фізичні реакції;

2) уникнення й заціпеніння: людина намагається не запускати процес неприємних спогадів, а тому уникає розмов про травматичні події й віддаляється від оточення, усамітнюється у своєму стані;

3) неможливість розслабитися: людина завжди «на взводі», відчуває дратівливість, спалахи гніву, злість на себе та на інших, жагу до алкоголю чи наркотиків, щоб зняти напругу. Чи виникають захворювання на тлі стресу? Так, це називається психосоматика - хвороби тіла через вплив психіки. Хвороби найрізноманітніші: шлунково-кишкового тракту, ендокринної системи, серцево-судинної.

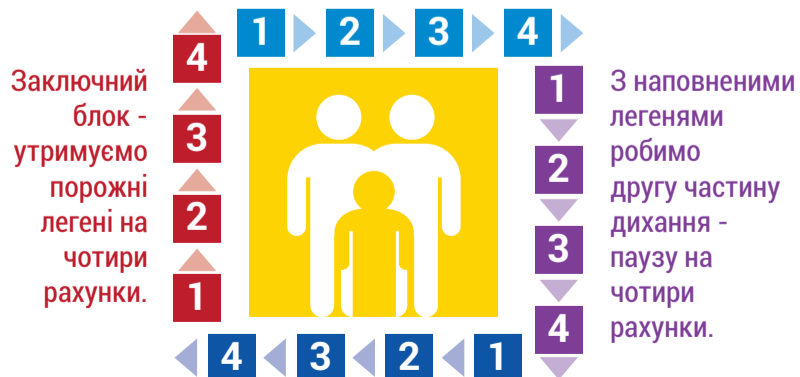
Наразі найбільш доказовий підхід у медицині та психотерапії - це спосіб когнітивно-поведінкової терапії. Використовуються два ключових напрямки допомоги - дихальні й релаксаційні методики. Найелементарніша техніка - це **практика квадратного дихання**.

У релаксаційному напрямку важливо тренувати розслаблятися м'язи. Ця техніка добре засвоюється за прогресивною **методикою Джекобсона**. Принцип полягає в протиставленні розслаблення всіх м'язів їхній максимальній напрузі - також на чотири рахунки.

Обидві техніки можна виконувати самостійно, щоб навчитися керувати своїм станом.

ЯКЩО ЛЮДИНА РАПТОМ ВІДЧУЛА ТРИВОГУ З ЯКОГОСЬ ПРИВОДУ, ДИХАННЯМ «ЗА КВАДРАТОМ» ВОНА СТАБІЛІЗУЄ НЕРВОВУ СИСТЕМУ.

Вдих на чотири рахунки. Один рахунок - одна секунда.



Починається видих на чотири рахунки. Краще спочатку контролювати губами. Потрібно видихнути так, щоб легені стали максимально порожніми.



Так необхідно дихати протягом усього проміжку часу, поки не мине тривога. Можна зробити видих на два рахунки довше, тоді заспокоєння буде ще глибшим.

