

Катерина Зірка	195
Наталія Мосейчук	205
Оксана Місюра	219
Ірина Сампан	231
Наталія Ємеліна	243
Ксенія Драгонюк	255
Надія Омельченко	269
Оксана Лебедева	279
Марта Левченко	295
Ольга Белицька	309
Лейла Туваклієва	323
<i>Подяки</i>	331

Вступ

Холодний тривожний ранок 24 лютого ніхто з нас не в змозі забути: прокинувшись від сну, кожен неабияк сполошився. Попри стать, вік, статус чи бойову підготовку, ми ніяк не могли спочатку себе опанувати. Навкруги — суцільна паніка. Ворожі танки наближалися до столиці, військові рвалися в бій, жінки з дітьми покидали домівки, а потім і країну, довжелезні черги на кордонах... Усе це ми пережили першого тижня. А потім, усвідомивши, що нас, українців, знищують, десь із глибини наших сердець виринула несамовита рішучість — будь-що протистояти ворогові.

Я це відчула на початку березня, коли побачила, як жінки, які ще вчора займалися творчістю, бізнесом та виховували дітей, сьогодні облаштовують надійний тил і допомагають армії. Тоді й народився проект про спротив жінок «Незламні», який згодом переріс у книжку.

У кожній історії наших героїнь ми побачили, які якості акумулювалися в наших українках. Це — стійкість, рішучість, витривалість, комунікабельність, креативність. Одні використовують свої зв'язки, гроші чи популярність, інші проявляють себе в соціальній ролі, хоча досі опікувалися лише сім'єю. Завдяки цим українкам наші батальйони почали отримувати спорядження — від бронезилетів до те-

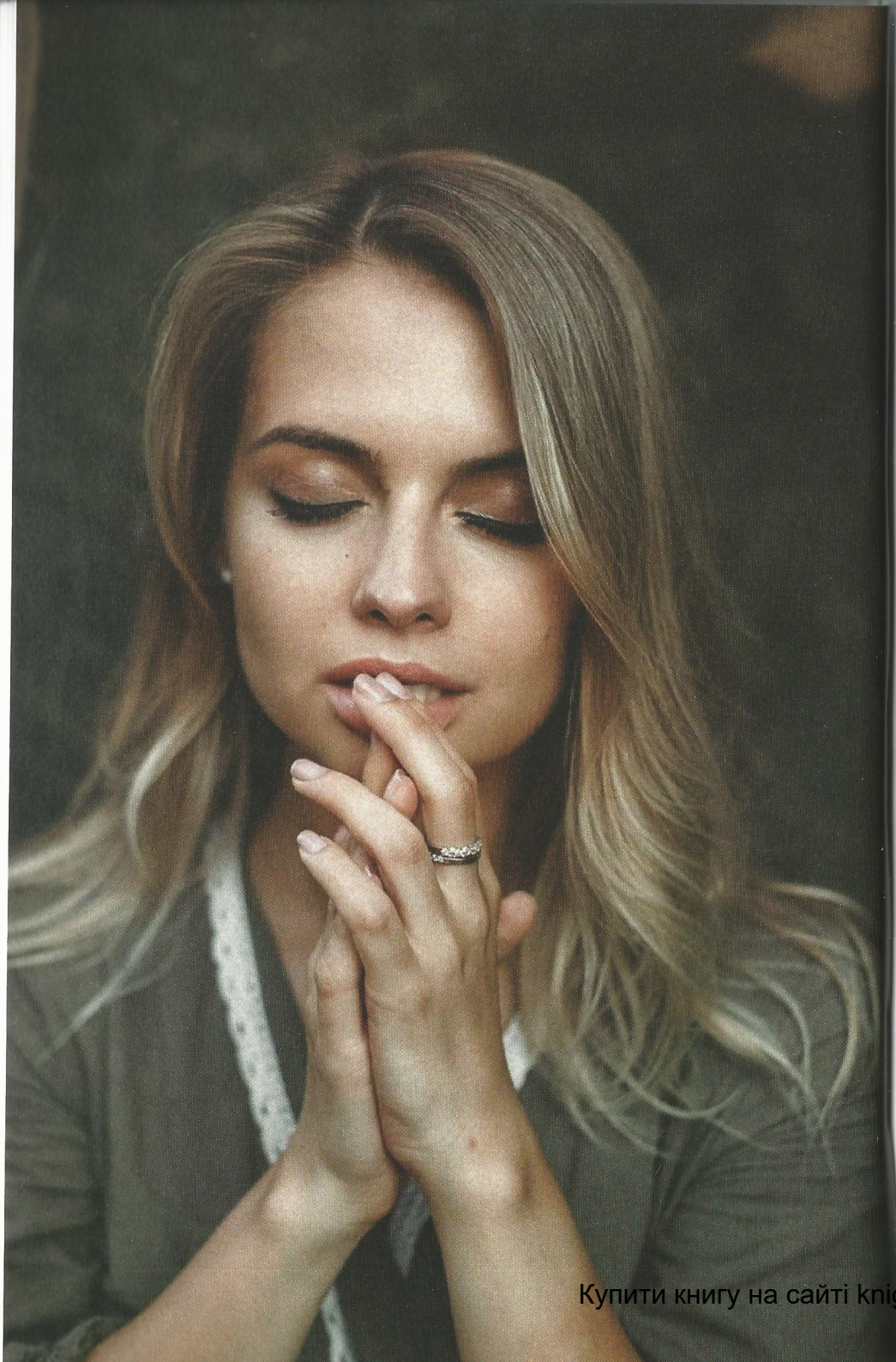
пловізорів, жінки у всьому світі вийшли на марші матерів, збирали ліки та харчі, щоб потім відправити українським військовим. Щойно наші бійці оголосять про потребу — жінки в тилу влаштовують збір коштів, купують і доставляють необхідне.

За ці місяці війни ми набули нечуваного досвіду спротиву. Цим досвідом поділилися з цілим світом наші незламні героїні — у кожної з них свій рецепт сили духу.

Війна досі триває, але саме зараз ми хочемо показати світу через розповіді цих жінок справжнє обличчя війни, щоб вона залишилася в історії не як цифри втрат, а як реальні життя в цих умовах реальних українок.

Вікторія Покатіс,

*журналістка, головна редакторка
жіночого порталу WoMo*



Юлія Панкова

*журналістка, ведуча програми «Ревізор»
та громадська діячка*

На початку війни Юлія пережила окупацію у селі Бучанського району — у них не було їжі, зв'язку, газу та електроенергії. Потім Юлії вдалося разом із мамою виїхати до Європи, звідки вона почала збирати кошти на допомогу українцям та відправляти продуктові набори мешканцям Харківщини.

Благодійні вечери в Європі: допомога мешканцям Харківщини

Три страшні моменти — початок війни, «візит» кадирівців та виїзд із села

До війни я планувала займатися просуванням української культури та традицій у різних регіонах України саме за допомогою гастрономічних турів. За тиждень до вторгнення мені зателефонувала мама й сказала, що потрібно виїжджати. Я тоді подумала: «Яка війна?». У мене майстер-класи, дегустації, гастрономічні тури, планувала провести гастрономічний тур Буковиною з українською діаспорою з Австралії — мало бути 900 людей.

Я жила на Лівому березі Києва. Уранці 24 лютого спросоння почула вибухи, але перевернулася на інший бік і продовжила спати. А потім мені подзвонила мама зі словами: «Юля, війна, збирайся». За десять хвилин я була вже на паркувальному майданчику. Пам'ятаю, що наді мною в небі пронеслися два винищувачі. Тоді я зрозуміла, що справді почалося щось серйозне. Із батьком, мамою та трьома собаками два тижні жили неподалік Гостомельського аеропорту. На нашу ділянку прилетів величезний уламок від снаряда — позаду нашого будинку росіяни розмістили «Гради». Будинок сусідів був зруйнований вщент. На другий день нашого там перебування померла мама друзів, і ми не могли її похоронити. Упродовж двох місяців вона лежала в мішку в гостомельському

шелтері. Її вдалося поховати лише після звільнення нашими військами тих територій.

Так ми просиділи два тижні. Кульмінацією стало 9 березня, коли до нас у будинок зайшли 13 озброєних кадирівців. Вони вибили хвіртку, забрали всю батькову зброю та телефони. Спершу промайнула думка — нас уб'ють. Проте, забравши речі, вони пішли. Це був один із найстрашніших моментів. Зрештою, 10 березня наші сусіди запропонували виїжджати. Я зрозуміла, що іншого шансу поїхати в нас не буде, бо росіяни вже почали розстрілювати людей та автівки, які намагалися виїхати із села. Міркувала, якщо їхати в колоні машин, то шансів залишитися живими буде більше. Тому я посадила у свою «малолітражку» маму, тата й трьох собак, причепила білі прапори, на руках ми зав'язали білі пов'язки й вирушили.

Їдучи, ми бачили багато тіл на дорогах: якщо задубіле — то це наша цивільна людина, якщо обгоріле та біля техніки — то тіло ворога.

Ми проїхали три блокпости. Мама тримала білий прапор у руках і читала молитву, бо ми боялися, що російські вояки нас розстріляють. Було дуже багато ворожої техніки — і я зрозуміла, що в Україні справді йде повномасштабна війна.

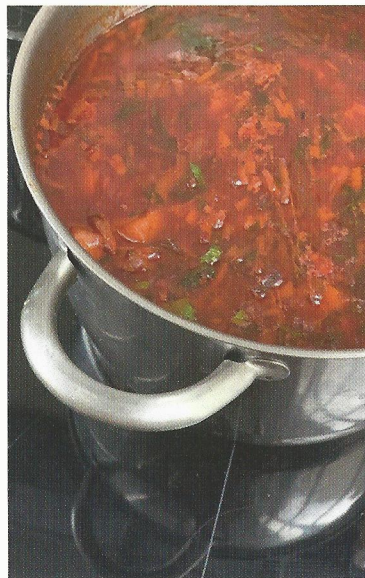
Загалом у той період у мене було три страшні моменти — початок війни, «візит» кадирівців та виїзд із села. Коли ми їхали, я намагалася зафіксувати всю дорогу в пам'яті як журналістка, а тепер не можу позбутися тих спогадів. Я ще не пережила це до кінця, але радію, що ми вибралися. Навіть звернулася до психотерапевтки, щоб подолати цей травматичний досвід. Насправді, що більша травма, то загарто-

ванішим стаєш, тому думаю, що після війни українці стануть ще сильнішими.

Продовольча криза: допомагати українцям продуктивними наборами

Я не одразу почала допомагати — спочатку наповнювала себе ресурсами. Ходила в гори, гуляла містом, їла, намагалася спати. Але коли побачила, що росіяни влаштували в Бучі, — мене накрило емоціями, бо зрозуміла, що на місці цих людей могли опинитися ми. Перебуваючи в тимчасово окупованому селі чи під обстрілами, людина змушена адаптуватися до цих жахів, її психіка працює на виживання. Перебуваючи ж у безпечному місці й дивлячись на ці жахи збоку — ти сприймаєш це інакше, більш гостро, бо бачиш увесь масштаб.

У мене прабабуся та бабуся були кухарками. Члени моєї родини раніше пережили голод, тому бабу-



ся постійно мені казала: «Не грайся з їжею», «Їжу не можна лишати на тарілці», «На столі має бути хліб». Вона завжди деякі продукти заготовляла про запас, наприклад, завжди було в запасі борошно, щоб хліб могла спекти. Тепер я розумію про що це, бо ми дуже легковажно закупаємо продукти — багато беремо непотрібного.

Я довго думала, чим можу допомогти, — знала, що це точно буде пов'язано з їжею. Десь у травні почали казати про продуктову кризу, хоча тоді не було ще жахів зі спаленими полями. Мені вдалося сконтактувати волонтерів із Кам'янця-Подільського з представниками компанії World Central Kitchen, що допомагають українським переселенцям. Спільними зусиллями ми змогли відправити вантажівку з гуманітарною допомогою в моє село.

Я знала, що мені потрібна платформа, яка зможе звітувати, куди та скільки коштів було витрачено. Вирішила звернутися до команди dobro.ua — це платформа, де можна обрати, кому ти хочеш допомогти. Вони співпрацюють із перевіреними благодійними фондами. PR-директорка dobro.ua — моя подруга. Я розуміла, що можу довіряти цій організації. Ми сконтактували з благодійною організацією «Альянс», яка закуповує ці продукти та відвозить маломобільним людям на Харківщину. До того ж закуповує продукти в українських виробників, щоб підтримати нашу економіку.

Ми вирішили допомагати людям із Харківської області, бо вони з перших днів дуже страждають від обстрілів, але багато з них все одно не збираються виїжджати, хоч у них і брак харчів.

Один продуктовий набір коштує 800 гривень — його вистачає на два тижні. Ми не закриваємо ці

збори — адже такої допомоги люди потребуватимуть ще довго.

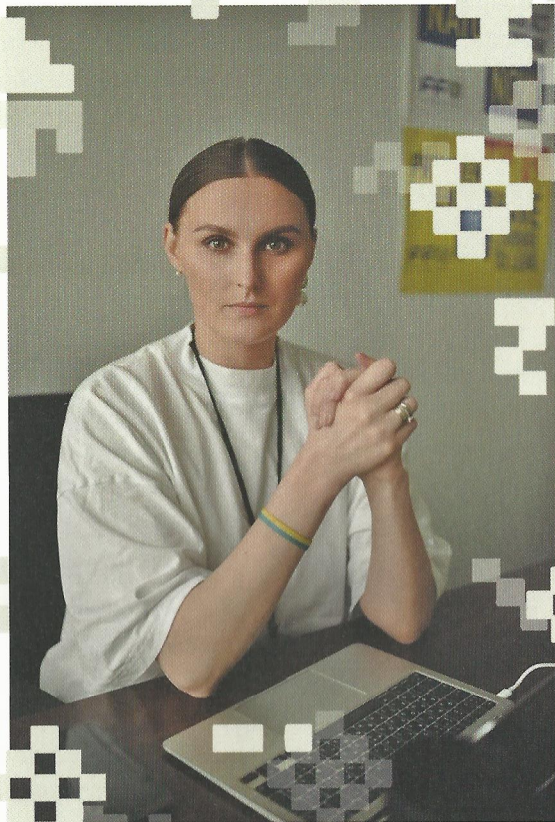
Спершу запустили цей проект, а потім я вирішила, що треба залучити Євгена Клопотенка. Так, мене запросили у Париж — провести так звану борщ-паті. Ми хотіли згуртувати людей — професорів, дипломатів, журналістів, активістів тощо. Власниця найпопулярнішої пекарні Парижа нам надала приміщення та хліб, з якого приготували брускети, хтось привіз вина, хтось — горілки, з якої ми зробили наливки. Ми витратили небагато грошей. У нас була неймовірна команда — усі розуміли, навіщо вони це роблять.

Вхід коштував 100 євро — загалом за той вечір ми зібрали 10 тисяч євро.

Так з'явилася звана вечерея «Театр борщу» від Євгена Клопотенка, яку ми вже провели у Женеві та Цюриху. Спочатку всі гроші, зібрані від квитків на вечерею, пішли на закупку продуктів для маломобільних мешканців Харкова та області. Потім зібрані кошти направили також і на продуктові набори для людей, які постраждали у повномасштабній війні на Одещині. Кошти передають двома рівними частинами двом українським гуманітарним організаціям — громадській організації «Інститут культури України» та благодійній платформі dobro.ua у партнерстві з «Українським Благодійним Альянсом» — на закупівлю продуктів для постраждалого населення України.

Дуже багато європейців вважають, що можуть допомогти один раз і забути. Проте якщо проводити такі заходи, знайомити людей з українською культурою — вони продовжують допомагати, бо їм цікаво, вони не забувають про Україну.





Регіна Кошова

*екс-директорка з комунікації
фонду Future for Ukraine*

Регіна Кошова — до війни голова відділу комунікацій в агенції BADOEV ID. Коли почалося повномасштабне вторгнення, її чоловік пішов захищати країну, а Регіна почала працювати директоркою з комунікацій фонду Future for Ukraine у Польщі.

Робота з міжнародними фондами щодо отримання гуманітарної допомоги для цивільних та військових

Як ми заснували фонд

Рішення про те, щоб їхати у Польщу й там залишитися, виникло не одразу. Дорогою з Києва я з родиною і декілька колег спочатку вирішили зупинитися у Буковелі: у нашої агенції на 25 лютого був запланований корпоратив. Звісно, ніяких веселощів не могло й бути, але житло на кілька днів на шляху до кордону в нас було. У Буковелі ми робили підтримувальний контент для агенції — адже підтримка тоді для нас усіх була фундаментальною. Тобто ми відразу були налаштовані на активну позицію. Потім ми роз'їхалися у різні країни Європи. Спочатку я потрапила на кілька днів до Угорщини, де в мене не було ані знайомих, ані родичів. І тоді мені зателефонувала Аня Ковальова, CEO BADOEV ID, з пропозицією організувати фонд допомоги. Базою була обрана Варшава. Спочатку нас було шестеро, а згодом до нашої команди долучилися наші надійні друзі й тепер нас стало десятеро. Нам знадобилося півтора місяця, щоб зареєструвати фонд у Польщі. Ми розуміли, що без цього там до нас серйозно ставитися не будуть. Ми також зареєстрували фонд в Україні. Потім відкрили сайт. Офіційній організації з прозорою структурою набагато легше працювати в Європі. Проте спершу в нас не було великих кейсів допомоги, щоб показати майбутнім партнерам, зокрема великим польським фондам, які допомагають дітям. На щастя, до нас

виявили велику довіру, й ми змогли стартувати. Найефективнішим нашим комунікатором із державними установами Польщі та з європейськими партнерами була наша віцепрезидентка фонду Олена Сотник, яка має зв'язки буквально в кожній країні, в кожному місті, оскільки вона з 2014 року працювала в парламенті секретаркою Комітету ВРУ з питань європейської інтеграції. Перед її компетентністю та досвідом відчиняються всі двері, тому діалог з європейськими адміністраціями був налагоджений швидко.

Допомога ліками та медичним обладнанням

Далі було основне завдання — визначитися, кому і як ми допомагатимемо. У виборі напрямів керувалися таким міркуванням — «відмовитися від того, де ми не зможемо бути ефективними».

Ми одразу обрали перший напрям: медична допомога. З нами була Олена Ніколаєнко — стратег нашого фонду, яка має медичну освіту та досвід управлінської роботи в клініках і фармацевтичних компаніях. Так, ми розуміли, як будуватимемо шляхи допомоги постраждалим від війни і в Україні, і за кордоном, як постачатимемо ліки до українських лікарень.

Ми налагодили співпрацю з ірландським фондом Medical Help Ukraine, який було створено українськими лікарями, що працюють в Ірландії. Вони доправляють в Україну автомобілі швидкої допомоги. А почали ми співпрацювати з доставки 400 аптечок IFAK для передової. Потім наші дівчата самотужки перегнали великий автомобіль швидкої допомоги (ще й з правобічним керуванням) до Львова, а звідти наш водій довів його до пункту призначення — у Катеринополі.

Невдовзі передали в Україну медикаменти від американського фонду Рочестера. Ці ліки було доставле-

но до харківської лікарні. Окрім того, ми стали партнерами найбільшого в Україні Національного центру реабілітації Unbroken у Львові. Ми беремо участь у програмі протезування, а наші партнери з Японії вже надали центру спеціальні тягові пристрої для інвалідних візків, які значно полегшують пересування. У серпні ми зможемо забезпечити центр ще візками та додатковою кількістю цих пристроїв.

Ми відкрили гуманітарний штаб у Києві за допомогою партнерів та друзів. Його напрямком спочатку був — видача гуманітарних та продуктових наборів переселенцям та тим, хто через війну опинився у скрутному становищі. Але згодом ми змінили формат роботи та розпочали гуманітарні місії до деокупованих та прифронтових міст.

Children Hub — підтримка для мам та дітей в евакуації

Третій напрям ми обрали, керуючись власним досвідом «біженства». Наприклад, я — мама п'ятирічної доньки. Приїхавши до іншої країни, я не мала де залишити її для того, щоб піти вирішити якісь організаційні питання чи знайти роботу. На той час у Польщі в різні адміністративні установи були величезні черги, щоб отримати польський аналог нашого ідентифікаційного коду. Тобто ми побачили проблему: немає дитячих хабів, де можна залишити дитину на кілька годин. Так ми організували дитячі центри, де українські діти перебували в зрозумілому їм середовищі. Також ми відкрили у Варшаві другий хаб у самому центрі міста. Він набагато більший та може приймати по 250 дітей на день. На весь день, на жаль, ми не можемо брати діток, оскільки немає можливості годувати їх, як у садочку. Перший хаб у Варшаві на дві зміни по 25 дітей кожна ми відкрили

за підтримки районної адміністрації. Наші дітки мають змогу спілкуватися з психологом, малюють, грають у розвивальні та активні ігри.

Річ у тім, що діти з територій, де точилися бойові дії, неабияк травмовані, їм дуже потрібна психологічна підтримка. Ми плануємо відкрити такі центри в інших містах Польщі, де є найбільша кількість переселенців з України, а згодом — в інших країнах Європи.

Бути поруч з дітьми війни

Співпрацюючи та спілкуючись із представниками дитячих будинків України ми зрозуміли, що проблема дітей війни величезна. Наприклад, лише в декількох дитячих будинках Львівської області перебувають понад 160 дітей, які втратили батьків за останні три місяці. Усі вони мали родину та нормальні умови життя, дехто навіть не знав, що таке дитячий будинок, а тим паче й гадки не мав, що з ними може таке статися. Ми зібрали партнерів для того, щоб максимально допомогти дітям війни, сиротам і дітям, постраждалим у бойових діях.

Нам здається, що люди в якомусь сенсі втомилися від війни. Ми почали збір коштів уже у квітні й ідемо до людей з конкретним напрямом допомоги — лікування постраждалих унаслідок бойових дій, створення мережі дитячих хабів та допомога дітям війни. Тема дітей хвилює всіх, незалежно від рівня втоми від війни. Коли люди розуміють, у чому проблема, тоді охоче жертвують на зрозумілу їм справу. Ми завжди бачимо хороший результат пожертвувань без особливих спадів.

Восьмого липня на станції метро «Золоті ворота» ми організували виставку дитячих малюнків «Діти. Війна. Майбутнє». Вона тривала 10 днів, потім ми

створили сторінку з дитячими роботами на нашому сайті, кожен охочий зможе придбати малюнок, чим долучиться до допомоги у створенні українських дитячих центрів в Європі. Упевнена, що дітям треба допомогти зараз, бо так ми допомагаємо нашому майбутньому.

Як триматися й не падати духом

Мій чоловік зараз на передовій, а ми з дочкою у Польщі. З чоловіком ми побралися у 2013 році, а вже у 2014-му він пішов до АТО на більш ніж рік, без ротації. Я розуміла, що він там в умовах обмежень і щодо загального комфорту, і щодо харчування. Тоді я вирішила, що мені варто його підтримати, що мені теж час вийти із зони комфорту: я взяла участь у програмі з великими фізичними навантаженнями та обмеженнями в їжі. Так я була ніби солідарна з ним, я змінилася заради нього, щоби більше подібатися і йому, і собі, а також щоб відмежувати період нашого життя до і після. За цей час ми обоє дуже змінилися.

Зараз мене підтримує передусім те, що я — мама і маю триматися заради доньки. По-друге, в мене є моя важлива робота. Коли нам з колегами вдається нарешті запустити новий проєкт, ми видихаємо — це дуже наснажує. Тільки нещодавно ми стали дозволяти собі вихідні. Але й вихідні ми проводимо разом, і всі розмови однаково зводяться до нашої роботи, до України. Жодна з нас не збирається залишатися за кордоном. Ми й працюємо для того, щоб повернутися. Адже з нашою перемогою проблеми, які створила війна, не зникнуть в один день. Тому наш фонд існуватиме стільки, скільки в ньому буде потреба.





Юлія Микитенко

старший лейтенант ЗСУ

Юлія пішла на контрактну службу до ЗСУ у 2016 році разом із чоловіком. Після роботи у штабі їй вдалося вступити до Національної академії сухопутних військ ім. П. Сагайдачного та повернутися на фронт бойовим офіцером. Після загибелі чоловіка у лютому 2018-го дівчина перейшла на роботу до Київського військового ліцею. Наступного дня після нашого інтерв'ю незламна Юлія Микитенко вирушала з бойовим завданням на Схід України.

Психологічна адаптація жінок до війни

Пів року мирного життя

Я звільнилася із ЗСУ за пів року до початку повномасштабного вторгнення. До цього я працювала командиром взводу в Київському військовому ліцеї. Такий крок зробила, оскільки вважала, що в армії є сенс бути, лише якщо ти воюєш. Загалом, я ніколи не планувала назавжди пов'язувати своє життя з армією, просто так склалося. Піти на війну у 2016 році було наше спільне з чоловіком рішення. А на момент звільнення я вважала, що місію свою виконала, і вже час повертатися до цивільного життя.

За фахом я філолог, закінчила «Могилянку». Усі шість місяців свого цивільного життя я працювала проектним менеджером для ІТ-проекту для ветеранів і для «Невидимого батальйону», який працює з темою гендеру та сексуальних домагань в армії. Тобто я недалеко відійшла від військового життя. У перший місяць після звільнення зі служби мені було незвично: адже вранці не треба надягати форму та бігти на шиккування, не треба нікуди відпрошуватися й писати рапорти. Я відчула більше свободи. Мені дуже подобалася ця робота — якби не війна, я залюбки продовжувала б працювати.

Повернення у стрій

Як і всі, я теж була шокована звісткою про повномасштабне вторгнення. Так, військові розуміли, що цей збройний конфлікт не міг продовжуватися в тому вигляді, у якому він тривав на Сході країни протягом восьми років, що ескалація рано чи пізно мала статися. Багато моїх західних колег теж говорили про це. Але ніхто не припускав, що все почнеться саме так. Уранці 24 лютого я прокинулася від гучного глухого звуку. Але навіть не зрозуміла, що це вибух, хоча хто-хто, а я точно знаю, як це працює. Коли почула ці звуки вдруге, я підхопилася з ліжка — лунали вибухи у Василькові.

Звільняючись з армії, я дала собі обіцянку — якщо станеться повномасштабна війна, я повернуся на військову службу.

А ще знала — що я підготовлена психологічно та професійно, тому буду точно потрібна й корисна. Зараз війна складніша, бо ворог використовує ракети, вильоту яких ти не чуєш. Коли це була артилерія на Сході, то ти чуєш виліт, можеш розрахувати час і сховатися. А зараз навіть не почувеш, що на тебе летить. І цей страх невизначеності за відчуттями гірше, ніж безперервний вогонь артилерії. Ми, ветерани, більш готові до цього. Думаю, саме тому багато хто з нас знову повернувся до лав армії. Та й бажання захистити рідних — теж сильна мотивація, адже йдеться вже про загрозу всім регіонам України.

Коли під загрозою був Київ, мені було важливо залишатися саме тут, щоб захистити місто та моїх близьких. І я захищала свою Київщину. За весь мій період перебування на передовій на Сході я не бачила таку кількість жертв серед мирного населення. У мене є родичі у Бучі та Ірпені — їм довелося пере-

жити окупацію, серед них є постраждалі. А я захищала столицю поруч них. Проте мені було легше, коли я воювала на Сході, — адже знала, що мої рідні захищені у Києві.

Жінки в армії

За моїми відчуттями, ставлення до жінок в армії змінилося, якщо порівняти з 2016 роком. Тоді керівники дивувалися, що я хотіла потрапити до бойового підрозділу, а не сидіти десь у штабі з документами. І мене таки не пустили до бойового підрозділу й залишили у штабі, сказавши, що я жінка, і там моє місце. Зараз самі командири готові приймати мене у бойовий підрозділ і не ставити питань про мою готовність виконувати завдання. Гадаю, що в цій зміні є заслуга медійників, адже ми все ж таки домоглися, щоб лунало про «захисників та захисниць Батьківщини». Ось відображення стану справ:



у нас потужний відсоток жінок в армії — нас 37 тисяч! Це четверта частина війська! Не всі виконують бойову роботу, але кожна на своєму місці забезпечує функціонування армії.

Зміну ставлення до жінок в армії я відчула і з боку волонтерів. Наприклад, зараз вони, не знаючи напевне, чи є жінки в підрозділі, однак везуть серед іншого й засоби жіночої гігієни та жіночу білизну. У 2016-му такого не було, тоді, думаючи про потреби військових на фронті, ніхто не згадував як-от про прокладки.

З боку колег-чоловіків теж відчутні зміни у ставленні. У 2017 році мене призначили командиром підрозділу. Я зустріла дуже сильне неприйняття, аж до того, що мені сказали: «Ти — баба, я відмовляюся бути у твоєму підрозділі». Зараз мене знову призначили командиром, бо я офіцер. Зустріли мене стримано, свої думки тримали при собі, мовляв, подивимось, який ти командир. З часом все налагодилося і до мене ставляться як до професіонала, з належною повагою. У підрозділі є багато людей, з якими я служила раніше, але ніяких старих настроїв зневаги не залишилося.

Підтримка тилу

Тилу потрібно не забувати, що в країні війна. Особисто я не маю нічого проти сторіз із кавою та котиками. Якщо ви йдете до кав'ярні — це дає змогу закладу працювати та платити податки, з яких армія отримує забезпечення та виплачуються наші зарплати. Воювати — це теж не для всіх. Просто поряд із цим не забувайте постити важливе про війну, наприклад, писати для своїх закордонних друзів, ставити важливі хештеги — такі як #ArmUkraineNow. Зараз нам вкрай потрібна зброя. Це війна артиле-

рії, війна ракет. Ми не можемо воювати людським ресурсом, як РФ, тому нам потрібна зброя. Якщо ви знаєте мови — це чудово! — долучайтеся до створення та перекладу важливих матеріалів.

Як не зламатися під час війни

За період роботи в армії я дуже виросла у професійному плані. Я прийшла у військо без особливих навичок. Наразі я ретельно підходжу до своєї підготовки як військова: критично вижити в перші дві хвилини бою, а для цього треба тренувати тіло та емоції. Як офіцер я теж виросла, багато в чому мені допоміг ліцей. У психологічному плані я подорослішала. Розумію, що зараз на відміну від бойових дій 2017 року в мене, як і в будь-кого, набагато більше шансів загинути. Проте я покладаюся на долю і готова до цього. Я знаю, що у своєму житті зробила не так багато, але я зробила це максимально добре.

Коли у 2018-му в боях на Сході загинув мій чоловік, у мене був страшенний стрес і затяжна депресія. Єдине, що мене тримало, — це робота. Робота дуже допомагає притлумлювати погані думки. Також я б не нехтувала психологічною підтримкою. Зараз в Україні є спеціалісти й наші, й з міжнародних організацій, які надають консультації, тож треба звертатися, інакше можна швидко вигоріти. Вірте у ЗСУ та в нашу перемогу!

