



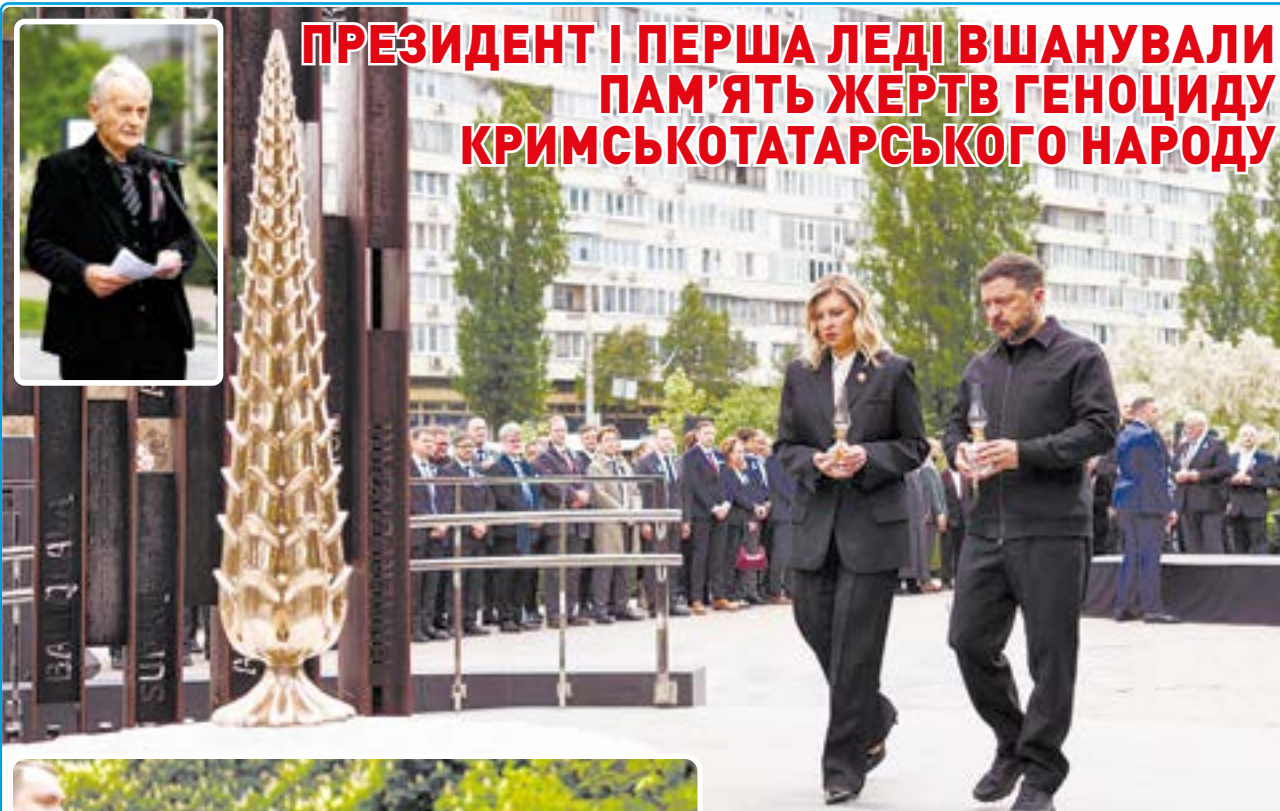
Видається за інформаційної підтримки
Державної міграційної служби України та за сприяння
благодійного фонду допомоги біженцям та переселенцям «Співчуття»



Видання започатковане в лютому 2003 року

№(5)285, ТРАВЕНЬ 2026

Передплатний індекс 89611



ПРЕЗИДЕНТ І ПЕРША ЛЕДІ ВШАНУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ ЖЕРТВ ГЕНОЦИДУ КРИМСЬКОТАТАРСЬКОГО НАРОДУ



У День пам'яті жертв геноциду кримськотатарського народу Президент України Володимир Зеленський і перша леді Олена Зеленська встановили лампадки до Меморіалу пам'яті жертв геноциду кримськотатарського народу у сквері Миру в Києві.

«Сьогодні ми згадуємо та вшановуємо пам'ять усіх жертв одного з найбільш жорстоких злочинів радянської влади – депортації кримськотатарського народу. Депортації, яка стала актом очевидного геноциду проти кримськотатарського народу. Тисяча дев'ясот сорок четвертий рік назавжди буде в історії як спроба знищити народ, коли малих і дорослих викинули з рідного дому та відправили в чужий край», – зазначив Володимир Зеленський.

Пам'ять кожного й кожної, кого вбила ця депортація, вшанували хвилиною мовчання.

Президент наголосив, що не можна забути й пробачити цього злочину, тим паче коли росія розпочала нову війну проти України саме з Криму.

«Ми не забуваємо про наших людей, про тих, хто чинив і чинить спротив у Криму, про тих, кого росіяни захопили та утримують. Усі кримські в'язні росії мають бути звільнені з полону. Ми працюємо по кожному прізвищу, по кожній долі. Нікого не залишимо ворогу», – акцентував Глава держави.

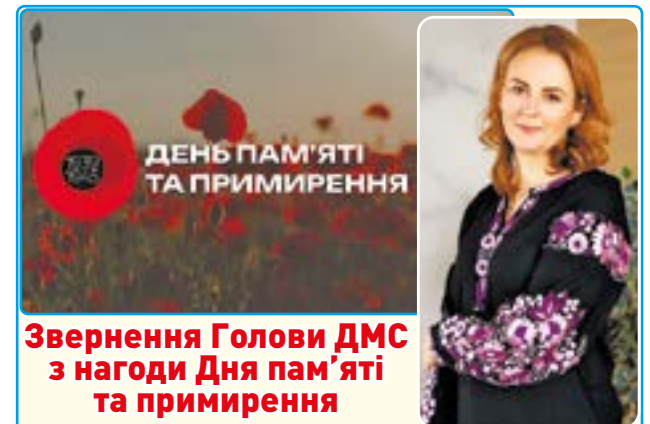
Лідер кримськотатарського народу Мустафа Джемилев зазначив, що для цього корінного народу України депортація та геноцид стали частиною історичної пам'яті та ідентичності.

«Саме ця пам'ять надихала покоління кримських татар на боротьбу з комуністичним режимом, за повернення на батьківщину та відновлення своїх прав. Саме ця пам'ять спонукала практично весь кримськотатарський народ на чолі з Меджлісом у лютому 2014 року відкрито виступити проти окупації Криму правонаступниками, ідейними спадкоємцями тоталітарного радянського режиму, а згодом прийняти на себе основний удар репресивної машини окупаційної влади», – сказав він.

Наприкінці церемонії муфтії Духовного управління Криму Айдер Рустемов виголосив молитву в пам'ять про жертв геноциду кримськотатарського народу.

Депортація кримських татар розпочалася о 3-й годині ранку 18 травня 1944 року й завершилася 20 травня. Менш ніж за дві доби радянська влада виселила весь корінний народ Криму з півострова. Дванадцятого листопада 2015 року Верховна Рада України ухвалила закон про визнання депортації кримськотатарського народу 1944 року геноцидом та встановила 18 травня днем пам'яті жертв цього злочину.

president.gov.ua



Звернення Голови ДМС з нагоди Дня пам'яті та примирення

Восьмого травня Україна разом із демократичним світом вшановує пам'ять усіх, хто боровся з нацизмом, та всіх жертв Другої світової війни. Цей день нагадує нам про страшну ціну, яку людство заплатило за право жити у свободі та мирі. Український народ зробив вагомий внесок у перемогу над нацизмом, втративши мільйони життів у найкривавішій війні ХХ століття.

Сьогодні історія знову випробовує Україну. Наш народ вкотре змушений боронити свою землю, свою незалежність і право на власне майбутнє. Російська агресія принесла на українську землю руйнування, біль і втрати, а світ знову побачив злочини проти людяності.

Ми пам'ятаємо подвиг тих, хто боровся за мир тоді, і безмежно вдячні тим, хто захищає Україну зараз. Саме завдяки мужності українських воїнів, єдності суспільства та підтримці партнерів ми продовжуємо боротьбу за свободу, демократію та європейські цінності.

**ПАМ'ЯТАЄМО КОЖНОГО.
БОРЕМОСЯ ЗА МАЙБУТНЄ.
ПЕРЕМАГАЄМО РАЗОМ.**

Наталія Науменко, Голова ДМС

У КИЄВІ ОБГОВОРИЛИ ПРОТИДІЮ НЕЛЕГАЛЬНІЙ МІГРАЦІЇ ТА ПРАВОПОРУШЕННЯ У МІГРАЦІЙНІЙ СФЕРІ

28 квітня 2026 року в Києві відбулася експертна панель з підготовки проекту Стратегічної цілі 6 «Протидія нелегальній міграції та правопорушенням у міграційній сфері» у межах розробки Стратегії державної міграційної політики України на період після 2025 року.

Захід об'єднав представників органів державної влади, міжнародних організацій, зокрема МОМ, УВКБ ООН в Україні й ICMPP, та експертного середовища для обговорення актуальних викликів та напрацювання рішень у сфері протидії нелегальній міграції.

Із вступним словом виступила Голова Державної міграційної служби України Наталія Науменко, яка наголосила на важливості формування ефективної та збалансованої політики, що поєднує безпекові підходи з дотриманням прав людини.

Закінчення на 4-й стор. ➔

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ! Повідомляємо вам, що з 27 квітня по 27 червня 2026 року розпочалась передплата на газету «МІГРАЦІЯ» на II півріччя. Ви можете передплатити її у зручний для вас час у будь-якому відділенні «УКРПОШТИ». Наш передплатний індекс 89611

Читайте в номері:

ТРУДОВА МІГРАЦІЯ В УКРАЇНУ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА ВИКЛИКИ

стор. 2

КОМУНІКАЦІЙНИЙ ФОРУМ МВС 4.0: ІНФОРМАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ

стор. 3

ДЕНЬ ВИШИВАНКИ МІГРАЦІЙНИХ СЛУЖБАХ УКРАЇНИ

Президент та перша леді України привітали всіх з Днем вишиванки

стор. 8-9

ОЛЕКСАНДР УСИК ПОБИВ РІКО ВЕРХОВЕНА: УКРАЇНЕЦЬ ЗДОБУВ «СЛАВУ У ГІЗІ»

стор. 15



ОЛЕКСІЙ ПОЗНЯК – кандидат економічних наук, старший науковий співробітник, завідувач сектору міграційних досліджень відділу досліджень демографічних процесів та демографічної політики Інституту демографії та досліджень якості життя імені Михайла Птухи НАН України

Своїм баченням ситуації з гаетою «Міграція» поділився завідувач відділу міграції Інституту демографії та досліджень якості життя ім. Михайла Птухи НАН України, кандидат економічних наук **Олексій Позняк**.

– **Міністр соціальної політики Деніс Улютин днями заявив, що на підконтрольних Україні територіях сьогодні проживає 22-25 млн осіб. Чи погоджується ви з такою оцінкою?**

– Наш інститут дає дещо іншу оцінку – близько 29 млн осіб. Але треба розуміти, що точно порахувати неможливо. Ми схилиємося до нашої версії, але категоричність не стовідсоткова.

– **А які методи застосовуються вашим інститутом для підрахунку кількості населення? Знаю, що є методи на основі даних мобільних операторів, споживання хлібу тощо.**

– Ми використовуємо в тому числі і дані мобільних операторів: є спеціальна методика, щоб уникнути підрахунку корпоративних мобільних телефонів, правильно порахувати випадки двох і більше номерів в одній особі. Є і демографічні підходи: скільки виїхало, народжуваність, смертність. Є дані Мінюсту щодо народжених та померлих, дані міжнародних організацій щодо кількості українців за кордоном. Тобто це широкий спектр методів, але повторюся: треба мати на увазі, що це не визначення точних параметрів, а наукова оцінка.

– **Добре, якщо брати цифру 29 млн: така кількість населення є критично низькою для функціонування економіки?**

– Поки що ситуація настільки критичною не є. Скоріше, критичність полягає в наявності війни, військових загроз та ризиків. Ще на початку 2000-х я робив дослідження, в якому дійшов висновку, що для України в її територіальних межах критичним є зменшення населення до 25 млн осіб.

– **Але ж іще треба враховувати, що з цих 29 млн близько 11 млн – пенсіонери.**

– Так, має значення не лише чисельність населення, а також його структура. Тобто важливим показником є частка населення, яка створює матеріальні блага та послуги і платить податки. Чим вища частка такого контингенту, тим ситуація буде краще.

– **Тож скільки в Україні зараз працездатного населення?**

– Важко сказати, але його частка явно зменшилася порівняно з довоєнним періодом, оскільки переважна кількість тих, хто виїхав за кордон після 2022 року, – це жінки молодого та середнього віку. Тобто співвідношення між громадянами, які працюють, та пенсіонерами й іншими категоріями, які не працюють, погіршилося.

– **Останнім часом політики та представники бізнесу дедалі частіше заявляють про те, що Україні необхідні трудові мігранти для подолання дефіциту робочих рук. Як ви вважаєте, чи справді є така потреба?**

– Необхідно розуміти, що якщо в якійсь сфері не вистачає співробітників, то це не тому, що туди не хочуть брати наших громадян, а тому що в наших громадян немає бажання там працювати. В усіх країнах світу мігранти займають ті ніші на ринку праці, які не користуються попитом в місцевого населення. Загалом, якщо зараз ми ще маємо резерви, щоб самостійно закрити потребу в робочій силі, то в період повоєнного відновлення це буде абсолютно неможливо.

– **А чи є вже конкретні підрахунки або дослідження: скільки саме трудових мігрантів потребуватиме Україна?**

– Є підрахунок Міністерства економіки, що знадобиться 4,5 мільйонів осіб. Але це залежатиме від того, якою буде структура повоєнної економіки, адже навряд чи вона залишиться такою, як до війни. Також усе залежить від темпів економічного розвитку. Якщо наші партнери виконають свої обіцянки щодо інвестицій – це одна ситуація, якщо ж виконають частково – інша. Тому зараз важко навіть приблизно сказати, якою буде потреба в робочій силі. Ще один чинник, який матиме вплив, – розвиток роботизованих систем. Ми бачимо серйозний прогрес у військовій сфері в цьому напрямку. Можливо, далі й на ринку праці якісь вакансії замінять роботами – тобто нюансів багато.

– **У соцмережах ця тема вже стала дуже гарячою. Ширяться відео нібито з мігрантами в різних регіонах України, хоча, звісно, з цих кадрів важко зрозуміти, чи це справді мігранти, коли саме їх зняли тощо. Проте дискусій чимало. Чи помічаєте ви напруження навколо цієї теми та як вважаєте: наскільки конфліктно вона може стати для нашого суспільства?**

– Звичайно, будь-яка чутлива тема потенційно може стати конфліктною. Треба працювати із суспільством, з лідерами думок і пояснювати, що міграція – це не зло, а можливість для подальшого розвитку. Звісно, важливо, наскільки інтенсивним буде це явище. Зрозуміло, що масштабний приплив мігрантів з якоїсь однієї країни призведе до того, що вони створять

свій анклав, у якому житимуть поза правовим полем української держави. Якщо ж це будуть невеликі групи різного етнічного походження, то їх легше інтегрувати, і це буде зовсім інша ситуація. Великим плюсом є навчання в Україні іноземних студентів – у всьому світі вони вважаються найбажанішою категорією мігрантів, тому що вже знають законодавство, мають місцевих друзів та легко інтегруються в суспільство.

– **Однак найбільшим аспектом для дискусій є те, що українські чоловіки несуть втрати на фронті, тоді як до країни приїжджатимуть мігранти. Що б ви на це відповіли?**

– По-перше, ми не можемо відправляти на фронт мігрантів. Іноземні громадяни не підлягають призову – тільки громадяни України. Однак вони можуть долучатися на добровільній основі, і чимала кількість іноземців воює за Україну. Навіть ставиться питання про спрощення процедури надання їм громадянства. А залучення мігрантів дозволяє закрити ті ніші на ринку праці, які утворилися в тому числі через мобілізацію. Жінок можна залучати не до всіх робіт. Так само не всюди можна швидко підвищити продуктивність праці.

– **А наскільки ймовірно, що повернуться додому мільйони наших громадян, які виїхали за кордон? Справді, це було б найкращим розв'язанням проблеми на ринку праці.**

– Ще задовго до війни я та багато моїх колег говорили про те, що рано чи пізно Україна зіштовхнеться з необхідністю залучення мігрантів. Тому що співвідношення між тими, хто працює та тими, хто отримує соціальні виплати, погіршувалося вже давно. Навіть якщо ми повернемо всю українську діаспору, що, безперечно, нереально, це лише трохи віддалить цю перспективу. Що ж стосується питання, скільки українців повернуться, думаю, це залежить від того, якою буде надалі підтримка з боку країн перебування.

– **Як ви вважаєте, громадяни яких країн можуть приїхати на роботу в Україну? Адже у нас, по-перше, далеко не європейські зарплати, а по-друге – триває війна, тож неможливо бути впевненим у власній безпеці.**

– За європейськими мірками рівень життя в Україні, звісно, невисокий, але у світовому масштабі він має зовсім інший вимір. Більшість азійських та африканських країн бідніші за Україну. Тому джерелом робочої сили може стати Південна Азія: Індія, Бангладеш, Пакистан, Непал. Також Південно-Східна Азія – насамперед В'єтнам, тим паче, що в'єтнамці вже мають великий досвід роботи в Україні. Ну і колишні радянські республіки Закавказзя та Центральної Азії, але тут треба унеможливити залучення громадян, які мають зв'язки з росією. Ті мешканці Таджикистану, Узбекистану та Киргизстану, які не мають подібного шлейфу, цілком можуть працювати в Україні. До речі, громадяни Туреччини також: хоча рівень життя там не гірший за український, багато турецьких компаній працювало в нас у будівельній сфері.

– **Чи проводилися останнім часом дослідження, наскільки толерантними є українці до представників інших націй та релігій?**

– Загалом рівень толерантності українців досить високий, якщо порівнювати з сусідніми країнами, зокрема й з росією. Нещодавно я бачив дослідження, яке доводить непогані показники стосовно толерантності. Єдина проблема: вони дуже різні в різних групах – молодь дуже толерантна, а люди старшого віку, очевидно, мають стереотипи минулих часів. Свого часу ми проводили опитування студентів і побачили: що більше вони спілкуються з іноземцями – на навчання чи в гуртожитках, то вищий рівень толерантності.

– **За прогнозами ООН, населення України до 2100 року може скоротитися до 15 мільйонів, а за найбільш песимістичною сценарію – до 10 мільйонів осіб. Натомість у країнах, які ви назвали можливими джерелами міграції, традиційно народжуваність вища, ніж у нас. Чи пророкуються сценарії, за яких у разі збільшення кількості мігрантів в Україні поступово зменшуватиметься частка корінного населення?**

– Зрозуміло, що склад населення змінюватиметься, але він змінювався й раніше, просто ми з позицій сьогодення цього не помічаємо. На українських землях завжди оселялися різні національності. Наприклад, після Російсько-турецької війни приїхало багато французів, італійців, албанців, сербів, хорватів. Але зараз їхні нащадки можуть навіть і не знати, що серед їхніх предків були французи чи представники інших націй. Звісно, якщо це будуть особи інших расових груп, це помітніше. Але все залежить від того, наскільки ми зможемо інтегрувати їх у суспільство, зробити лояльними до України, щоб вони ставали бодай частково українцями. А далі, уже в наступних поколіннях, їхня приналежність до українського соціуму лише посилюватиметься.

– **Тобто йдеться про постійну інтеграцію, не про якусь тимчасову роботу?**

– Починати треба із залучення до роботи на певний час. Якщо працівник зарекомендував себе добре, не вчиняв кримінальних правопорушень, то далі можна порушувати питання про надання статусу постійного мешканця та можливість перевезення родини. Усе це треба робити поступово та виважено. Тоді можливі негативні наслідки міграції будуть значно меншими за вигоди, які ми від неї отримуємо.

– **Чи вже ведеться робота зі спрощення міграційних процедур, адже вони в Україні доволі складні?**

– Ведеться, хоча й повільно. Ми контактуємо з Міністерством економіки, Держслужбою зайнятості, Державною міграційною службою й сподіваємося, що розробимо модель, яка буде вигідною для України і дасть змогу використати позитивні аспекти міграції.

Інтерв'ював І. Супрун

КОМУНІКАЦІЙНИЙ ФОРУМ МВС 4.0: ІНФОРМАЦІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ



У столиці відбувся Комунікаційний форум системи Міністерства внутрішніх справ України 4.0, який об'єднав фахівців комунікаційних підрозділів з усіх регіонів держави.

Захід розпочали хвилиною мовчання за загиблими внаслідок чергової російської атаки на столицю.

Цьогоріч близько 200 фахівців з усіх регіонів країни взяли участь у заході, який став платформою для обміну досвідом, ідеями та найкращими практиками у сфері комунікаційної взаємодії між органами системи МВС в умовах повномасштабної війни.

Інформаційний захід був вчетверте організований за підтримки Консультативної місії Європейського Союзу в Україні і об'єднав комунікаційників усіх підрозділів системи МВС для обміну досвідом, ідеями та найкращими практиками. Учасники форуму мали змогу обговорити стратегічні напрямки розвитку комунікаційної політики МВС та зміцнення взаємодії між усіма підрозділами системи.

Фахова дискусійна платформа стала не лише майданчиком для професійного діалогу та взаємодії, а й простором для обговорення стратегічних і кризових комунікацій як складової національної стійкості, протидії дезінформації та розвитку сучасних підходів до роботи в інформаційному просторі.

Під час виступу заступниця голови Консультативної місії ЄС в Україні Мія Рахунен наголосила, що комунікація сьогодні є однією з ключових функцій дер-

жавних інституцій, адже саме вона формує довіру суспільства та забезпечує здатність держави говорити «єдиним голосом».

«Дуже часто комунікація розглядається як допоміжна функція, але я вважаю, що це одна з найважливіших функцій – така ж важлива, як і оперативна діяльність», – зазначила Мія Рахунен.

Вона відзначила розвиток системи стратегічних комунікацій у структурах МВС та підкреслила важливість ухвалення комунікаційної стратегії МВС на 2026-2027 роки. Також Мія Рахунен подякувала представникам сектору безпеки та комунікаційникам за роботу в умовах війни.

Офіційну частину форуму відкрила директорка Департаменту комунікації МВС України Мар'яна Рева. Вона наголосила, що стратегічні комунікації є невід'ємною складовою безпеки держави та допомагають протидіяти інформаційним впливам.

«Багато з вас приїхали з регіонів, де щодня відбуваються обстріли, де страждають цивільні. Багато хто – із бойових підрозділів, які безпосередньо захищають нашу країну зі зброєю в руках. Тому я хочу подякувати всім вам і Силам оборони за можливість сьогодні бути тут разом», – зазначила Мар'яна Рева.

Вона також підсумувала результати роботи Департаменту комунікації МВС за рік, зокрема реалізацію інформаційних кампаній та проєкту «Офіцер-рятувальник громади».

На форумі виступив Міністр внутрішніх справ України Ігор Клименко. Він наголосив, що комунікаційники системи МВС документують події війни, оперативно інформують суспільство та підтримують інформаційну стійкість держави.

«Сьогодні ваше професійне свято, і це чудова нагода сказати вам не просто «дякую», а ще раз підкреслити, наскільки важливою є ваша робота для всієї системи МВС і нашого суспільства», – зазначив Ігор Клименко.

Міністр підкреслив, що якісна комунікація безпосередньо впливає на довіру суспільства та ефективність реагування держави на кризи.

«Ми будемо систему комунікації, яка має бути швидкою, професійною, чесною, зрозумілою для людей і стійкою до інформаційних загроз», – наголосив Глава МВС.

Під час форуму Міністр внутрішніх справ України вручив працівникам комунікаційних підрозділів системи МВС відомчі відзнаки та цінні подарунки. Нагороди було присвоєно за сумлінне виконання службових обов'язків, вагомий особистий внесок у протидію ворожій пропаганді, оперативне висвітлення подій у районах бойових дій, фото- та відеофіксацію злочинів російських окупантів, а також ефективне використання сучасних технологій у боротьбі з дезінформацією та зміцнення довіри громадян до системи МВС.

До учасників форуму також звернувся начальник Управління комунікації – прессекретар командувача Національної гвардії України Руслан Музичук. Він подякував колегам за професіоналізм і наголосив на ролі комунікацій у формуванні довіри до сектору безпеки й оборони.

«Комунікація Національної гвардії України, як і інших структур МВС та Сил оборони, сьогодні формує стійкість держави, довіру суспільства та є голосом наших військових», – зазначив Руслан Музичук.

Окрему увагу під час форуму приділили ролі комунікаційників Національної поліції України. Начальниця Департаменту комунікації Національної поліції України Юлія Гірдівіліс підкреслила, що комунікація поліції сьогодні – це не лише інформування, а й робота з кризами, суспільними настроями та дезінформацією.

«Сьогодні комунікація поліції – це значно більше, ніж просто інформація чи офіційні повідомлення. Це про довіру людей, про чесність у найскладніші моменти», – зазначила Юлія Гірдівіліс.

Вона також звернула увагу на зміну ролі Національної поліції під час війни – від забезпечення правопорядку до виконання завдань у зоні бойових дій, евакуаційних та стабілізаційних заходів.

Начальниця Управління комунікації ДСНС України Світлана Водолага наголосила, що комунікаційна робота рятувальників є важливою складовою служби, особливо під час ліквідації наслідків російських атак.

«У таких умовах важливо не лише швидко реагувати, а й правильно комунікувати з людьми, пояснювати, підтримувати та інформувати», – підкреслила Світлана Водолага.

Помічник Голови Державної прикордонної служби України – прессекретар Андрій Демченко присвятив виступ ролі ДПСУ в системі безпеки держави та важливості єдиних стандартів комунікації.

«Комунікаційний форум МВС – це можливість обміну досвідом між всіма командами структур системи Міністерства, які працюють в інформаційному полі», – зазначив Андрій Демченко.

Начальниця Управління комунікацій та електронних сервісів ДМС України Ольга Козак наголосила, що Державна міграційна служба посилює свою роль як сервісна та комунікаційна інституція.

«Ефективна комунікація – це не про красиві слова, а про довіру. А це сьогодні – один із ключових ресурсів державної інституції», – зазначила Ольга Козак.

Вона також акцентувала на розвитку електронних сервісів та підвищенні відкритості служби.

Начальниця Управління комунікації Головного сервісного центру Міністерства внутрішніх справ Дарина Будько розповіла про розвиток сервісних послуг МВС та безбар'єрних ініціатив для ветеранів і людей з інвалідністю.

«Ми прагнемо бути надійним першоджерелом інформації для громадян і медіа, будуючи свою роботу на принципах відкритості та прозорості», – зазначила Дарина Будько.

У межах Форуму представники комунікаційних підрозділів органів системи МВС та партнерських організацій також поділилися власним досвідом і напрацюваннями. Зокрема, учасники обговорили виклики роботи в умовах постійних інформаційних атак, особливості кризових комунікацій, взаємодію зі ЗМІ та реалізацію суспільно важливих інформаційних кампаній.

Комунікаційний форум МВС 4.0 став платформою для обміну досвідом, посилення взаємодії всередині системи МВС та напрацювання спільних підходів до комунікаційної політики в умовах тривалої війни.



НАТАЛІЯ НАУМЕНКО: ТВЕРДЖЕННЯ ПРО «ЗАСИЛЛЯ» ТРУДОВИХ МІГРАНТІВ В УКРАЇНІ НЕ ВІДПОВІДАЮТЬ ДІЙСНОСТІ

Поширені у публічному просторі заяви про нібито масовий наплив заробітчан із країн Азії та Африки в Україну не мають під собою фактичного підґрунтя, наголосила Голова Державної міграційної служби України Наталія Науменко в інтерв'ю виданню «Главком».

За її словами, міграційна ситуація в країні залишається повністю контрольованою, а розмови про «навалу іноземної робочої сили» є спрощенням і викривленням реальності. ДМС

не фіксує жодних ознак різкого чи системного зростання кількості закордонних працівників.

Водночас ключовим рушієм сучасних демографічних процесів залишається повномасштабна війна, яка спричинила масовий виїзд українських громадян за кордон.

У відомстві підкреслюють, що оцінка ситуації базується винятково на офіційній статистиці та аналітиці, а не на емоційних чи політизованих твердженнях.

dmsu.gov.ua

Перезавантаження: віднайти себе у темряві – програма реабілітації ветеранів/ветеранок, які повністю або частково втратили зір

Міністерство внутрішніх справ України та онлайн-медіа Міністерства оборони України АрміяInfo у спільному проєкті «Перезавантаження: віднайти себе у темряві» детально знайомлять із 21-денною програмою для ветеранів/ветеранок, які повністю або частково втратили зір, що реалізується у Медичному реабілітаційному центрі «Пуща-Водиця» МВС України.

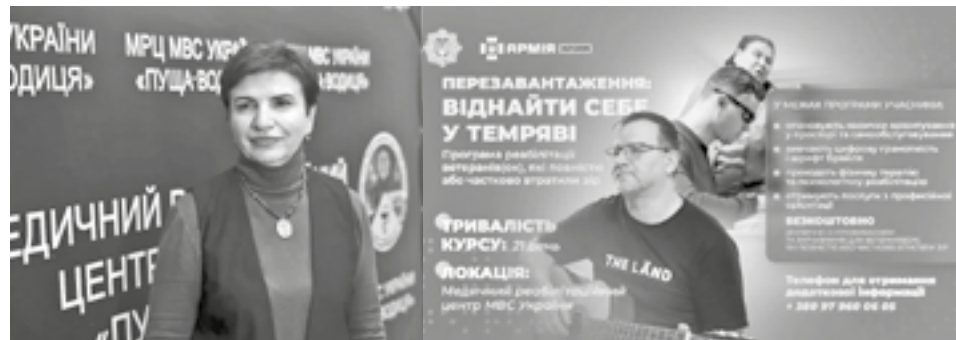
Програма «Перезавантаження» створена для того, щоб кожен учасник зміг адаптуватися до нових умов життя, віднайти мотивацію та віру у власні сили, відчути незалежність і підтримку з боку близьких та оточення.

«Під час курсу програми «Перезавантаження» учасники за бажанням можуть вчитися читати і писати за методом Брайля двома мовами – українською та англійською», – зауважила Державний секретар Міністерства внутрішніх справ України Інна Ящук.

До проведення реабілітаційних курсів долучилися фахівці із втратою зору, які працюють за принципом «рівний – рівному». Цей підхід передбачає, що особи зі схожим життєвим досвідом допомагають одне одному швидше адаптуватися та опанувати нові навички.

Щодня із пацієнтом працює мультидисциплінарна команда фахівців: фізичний терапевт, психолог, тифлопедагог, ерготерапевт, інструктор з орієнтування у просторі та мобільності, фахівець з ІТ, соціальні супровідники. Долучаються й додаткові профільні фахівці з анімалотерапії, арттерапії. Також залучають менторів, які діляться досвідом та надають підтримку, практичні поради.

«Мультидисциплінарна команда лікарів для кожного учасника формує індивідуальну програму навчання, враховуючи його особливості та побажання. Після проходження одного курсу, захисники, за бажанням, можуть зареєструватися на наступний курс, щоби посилили свої навички», – зазначила начальниця медичного реабілітаційного центру «Пуща-Водиця» МВС України Юлія Шведенко.



Основні етапи реабілітації, які включає в себе програма

1. Орієнтування в просторі та мобільність: розвиток просторового сприйняття й розуміння власного тіла; навчання технік безпечного пересування та користування білою тростиною; орієнтування за допомогою тактильних доріжок; опанування мобільних додатків для навігації та використання GPS-навушників; формування самостійних маршрутів у взаємодії з інструктором.

2. Самообслуговування та ерготерапевтичні навички: раціональне облаштування житлового простору та прибирання в кімнаті; підтримання особистої гігієни; підбір одягу та взуття; орієнтування на кухні, приготування їжі, користування кухонним інвентарем і приборами, сервірування столу; освоєння способів ідентифікації грошових купюр, користування банкоматами й терміналами; вивчення правил поведінки у транспорті та способів замовлення квитків; організація змістовного дозвілля.

3. Цифрова грамотність: опанування навичок роботи з комп'ютером і смартфоном у операційній системі Windows; вивчення правил безпечної роботи в інтернеті та захисту персональних даних; освоєння пошуку інформації та користування електронною поштою.

4. Фізична терапія: підвищення рухової активності, формування правильної постави й ходи; відновлення та вдосконалення роботи вестибулярного апарату, розвиток рівноваги й балансу; зміцнення сили м'язів спини за допомогою аеробних навантажень і дихальних вправ; оздоровчі заняття в басейні.

5. Навчання рельєфно-кряпкової системи Брайля: розвиток тактильної чутливості; відновлення або поглиблення навичок читання та письма шрифтом Брайля; формування стійких навичок самостійного користування тек-

стовою інформацією в повсякденному житті.

6. Корисна діяльність: розвиток дрібної моторики через роботу із землею та насінням; висаджування рослин, догляд за клумбами й кімнатними квітами, збір урожаю; виготовлення тактильних мінігрідок та взаємодія з ароматними рослинами; освоєння методів консервування та сушіння; робота з деревом, заняття гончарством, а також плетіння з лози та соломи.

7. Профорієнтація і навчання: проходження професійного тестування, перекваліфікація та здобуття нової освіти; отримання актуальної професії або корисних трудових навичок; опанування практичних інструментів для успішного пошуку роботи.

8. Психологічна стабільність: проведення сеансів релаксації, заняття з арттерапії, музикотерапії та каністерапії; організація психологічних сесій для членів родини; допомога в адаптації рідних до спільного життя та вивчення особливостей безбар'єрного спілкування.

Державний секретар МВС України Інна Ящук наголошує, що успішним результатом зусиль команди, яка працювала над впровадженням та реалізацією цього проєкту, є працевлаштування ветерана: «Ми пишаємося тим, що учасники програми «Перезавантаження» вже працюють як у підрозділах системи МВС, так і в інших організаціях. Для нас – це найвища винагорода за результат проведеної роботи».

Щоб пройти курс «Перезавантаження», достатньо зателефонувати за номером +380 97 960 06 05.

Для ветеранів та ветеранок, які повністю або частково втратили зір, 21-денний курс «Перезавантаження» є повністю безкоштовним і покриває всі витрати на проживання та харчування.

dmsu.gov.ua

У КИЄВІ ОБГОВОРИЛИ ПРОТИДІЮ НЕЛЕГАЛЬНІЙ МІГРАЦІЇ ТА ПРАВОПОРУШЕННЯ У МІГРАЦІЙНІЙ СФЕРІ

← Початок на 1-й стор.

Під час панелі експертка Міжнародної організації з міграції Ірина Сушко презентувала проєкт Стратегічної цілі, спрямованої на посилення спроможності держави протидіяти нелегальній міграції та правопорушенням у цій сфері відповідно до стандартів Європейського Союзу.

Учасники обговорення відзначили, що, попри зменшення міграційних потоків в умовах повномасштабної війни, питання нелегальної міграції залишається актуальним і впливає на рівень громадської безпеки та захист прав людини.

Представники ДМС зауважили, що не врегульована міграція більше пов'язана з втратою законних підстав перебування в країні, ніж з незаконним в'їздом.

На засіданні панелі обговорили також

основні проблеми, які виникають у діяльності з протидії нелегальній міграції, та ключові виклики, які стоять перед державою та суспільством сьогодні та можливо виникнуть у майбутньому.

Під час панелі учасники обговорили комплекс заходів, спрямованих на посилення державної політики у цій сфері, зокрема:

- ✓ удосконалення законодавчої бази відповідно до стандартів ЄС;
- ✓ запровадження системного підходу до збору та аналізу міграційних даних;
- ✓ посилення моніторингу та аналізу ризиків;
- ✓ вдосконалення процедур добровільного та примусового повернення;
- ✓ розвиток системи біометричної ідентифікації;
- ✓ посилення міжвідомчої взаємодії та

- міжнародного співробітництва;
- ✓ розширення договірної бази з реадмісії;
- ✓ забезпечення захисту прав вразливих категорій мігрантів.

Окрему увагу було приділено необхідності балансу між ефективним міграційним контролем і дотриманням гуманітарних стандартів.

За результатами панелі учасники наголосили на необхідності формування комплексної політики протидії нелегальній міграції, яка базуватиметься на аналізі ризиків, сучасних реаліях та тісній міжнародній співпраці.

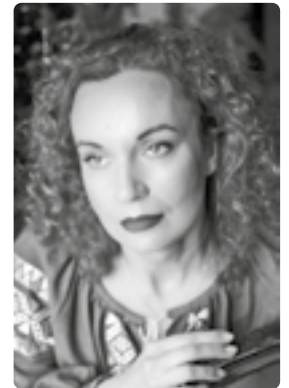
Очікується, що напрацьовані пропозиції будуть враховані при доопрацюванні Стратегії державної міграційної політики України на період після 2025 року.

Реалізація визначених завдань сприятиме зміцненню міграційного контролю, підвищенню рівня безпеки, зменшенню правопорушень у міграційній сфері та подальшій інтеграції України до європейського простору.

dmsu.gov.ua

ДЕРЖАВНА МІГРАЦІЙНА СЛУЖБА ТА РЕДАКЦІЯ ГАЗЕТИ «МІГРАЦІЯ» ВІТАЮТЬ З ДНЕМ НАРОДЖЕННЯ

Директора Департаменту фінансового забезпечення та бухгалтерської служби ДМСУ
Вікторію Василівну
СТУС



Начальника УДМСУ у Вінницькій області
Бориса Олександровича
Наливайка



Начальника ГУ ДМСУ у Дніпропетровській області
Богдана Івановича
Чегіля



Начальника УДМСУ у Волинській області
Івана Євгеновича
Войцешука



Бажаємо Вам міцного здоров'я, миру, злагоди та нових успіхів у вашій професійній діяльності!
Слава Україні!



ДМС УКРАЇНИ ДОПОМАГАЄ ГРОМАДЯНАМ ВІДНОВЛЮВАТИ ДОКУМЕНТИ ПІСЛЯ ВОРОЖИХ АТАК

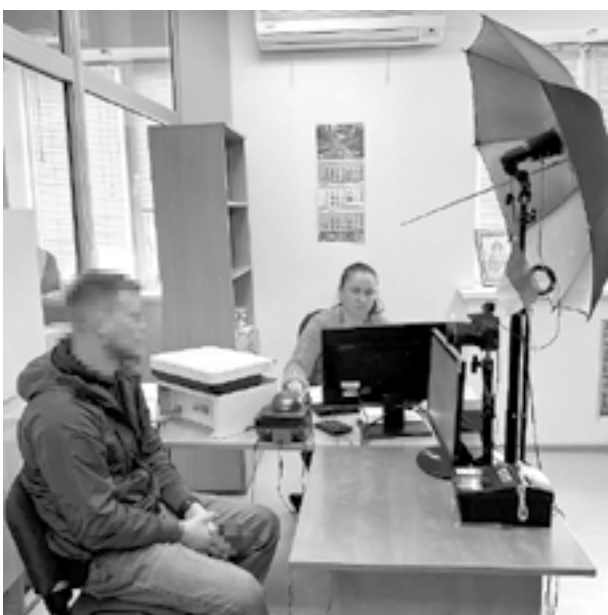
Після чергових ворожих обстрілів працівники Центрального міжрегіонального управління ДМС у м. Києві та Київській області оперативно організували роботу мобільної групи у Дарницькому районі столиці – поблизу пошкоджених та зруйнованих житлових будинків.

У взаємодії з представниками ДП «Документ» фахівці міграційної служби надають постраждалим громадянам консультації щодо відновлення втрачених або пошкоджених документів, роз'яснюють порядок оформлення паспортів та допомагають оперативно подати необхідні заяви.

Для людей, які пережили наслідки обстрілів, своєчасне відновлення документів є критично важливим, адже без них неможливо отримати соціальну допомогу, медичні послуги, оформити виплати чи вирішити питання евакуації.

У ДМС наголошують: мобільні виїзди у місця, що постраждали внаслідок війни, вже стали важливою складовою роботи служби. Головне завдання – максимально швидко підтримати людей у складних життєвих обставинах та забезпечити їм доступ до необхідних державних послуг.

УКРАЇНА – ДІМ ДЛЯ ЗАХИСНИКІВ СВОБОДИ



Це не просто юридичний крок, а символічне підтвердження того, що Україна стала для нього домом – країною, заради якої він ризикує життям і з якою пов'язує своє майбутнє.

Такі історії – це більше, ніж оформлення документів. Вони про довіру до держави, про зв'язок, який формується не словами, а щоденними вчинками.

Принцип безбар'єрності у роботі міграційної служби означає, що кожен громадянин і кожен захисник можуть отримати необхідні послуги швидко, гідно та з належною увагою. Це не лише про доступність сервісів, а й про людяність, підтримку та готовність держави бути поруч із тими, хто захищає її свободу.

Безбар'єрність – це про рівність, справедливість і довіру до державних інституцій. А також про відкритість держави до людей, які вже довели свою відданість Україні не словами, а вчинками.

Життєвий шлях Андрія – це історія людини, яка вже стала частиною України. Залишилося лише закріпити це рішення офіційно. Його доля є прикладом того, як особистий вибір стає частиною спільної історії боротьби за свободу та незалежність.

Ми вдячні кожному захиснику за службу, адже завдяки їхній мужності та силі духу Україна продовжує жити, працювати й розвиватися. Кожне таке звернення – це не лише юридична процедура, а ще одне підтвердження того, що Україна є місцем свободи, сили та майбутнього.

Ми пишаємося тим, що можемо бути поруч у цьому процесі, забезпечуючи безбар'єрність, гідність та довіру.

Ми пишаємося тим, що можемо бути поруч у цьому процесі, забезпечуючи безбар'єрність, гідність та довіру.

Центральне міжрегіональне управління ДМС у м. Києві та Київській області

До Солом'янського відділу ЦМУ ДМС у м. Києві та Київській області з питання набуття громадянства України звернувся військовослужбовець Андрій. Із початку повномасштабного вторгнення він став на захист України, обороняючи її незалежність і територіальну цілісність, а також був одним із засновників Білоруського добровольчого корпусу – об'єднання білоруських добровольців, які воюють у складі Збройних сил України.

Це рішення не було випадковим. Ще до початку війни Андрій проживав в Україні, адже був змушений залишити рідну країну через постійні репресії. Для нього боротьба з ворогом має особливе значення: росія поневолила його Батьківщину та намагається загарбати українські землі.

В одному з інтерв'ю військовий сказав: «Якщо я загину, то у боротьбі за правду, за людей та абсолютне добро».

Для Андрія ця війна – не лише служба, а частина життя, що визначає його майбутнє. Україна стала місцем, де він прагне жити, створювати сім'ю та будувати своє майбутнє. Саме тому звернення до міграційної служби стало логічним продовженням його життєвого шляху.

БЕЗПЕКА ДІТЕЙ – СПІЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ



7 травня 2026 року інспектор ССОБ Ізмаїльського РВП ГУНП в Одеській області лейтенант поліції А. Стоянова та заступник начальника Ізмаїльського відділу ГУ ДМС в Одеській області В. Шев'яков провели інтерактивне заняття для учнів 9 В класу Ізмаїльської гімназії № 9 з початковою школою. Тема зустрічі – «Протидія торгівлі людьми. Сексуальне насильство над дітьми».

У заході взяли участь 25 школярів. Підлітки не лише дізналися про важливі правила безпеки, а й активно долучилися до обговорення життєвих ситуацій, з якими вони можуть зіткнутися у сучасному світі.

Гості ознайомили учнів з основними видами та ознаками торгівлі людьми, правилами безпечної поведінки в інтернеті, а також надали чіткий алгоритм дій у разі виникнення загрози. Особливу увагу спікери приділили захисту прав дітей та підвищенню їхньої правової обізнаності.

Такі зустрічі вкрай важливі, адже знання, довіра та відкритий діалог допомагають уберегти молодь від небезпек і вчать впевнено діяти у складних ситуаціях.

Разом формуймо безпечне середовище для нашого майбутнього!

МАТЕРИНСЬКЕ СЕРЦЕ – ЦЕ СЕРЦЕ, ЯКЕ ЗАВЖДИ ЧЕКАЄ, ВІРИТЬ ТА ЛЮБИТЬ БЕЗМЕЖНО...



До Головного управління Державної міграційної служби в Одеській області звернулася Ганна Харлампівна, щоб оформити статус особи без громадянства. Її доля – це літопис сильної жінки, відданої матері та справжньої української родини, яка пройшла крізь горнило важких випробувань.

Ганна Харлампівна народилася в Молдові, але вже багато років живе у Березівському районі на Одещині разом із чоловіком – громадянином України. Подружжя виховало трьох синів – Сергія, Олександра та Олега. Усі вони з початком війни стали на захист рідної землі, обравши шлях мужності та військової служби.

Найбільшим ударом для матері стала страшна звістка про загибель Олександра.

Молоде життя обірвалося у 24 роки під час виконання бойового завдання в Краматорську на Донеччині. Воїн віддав найдорожче за мир, свободу та майбутнє України.

Сьогодні Ганна Харлампівна несе в собі невимовну тугу, але водночас і величезну гордість за синів. Працівники міграційної служби з глибокою повагою та щирим співчуттям поставилися до її звернення, адже за кожним бланком документа стоїть унікальний людський шлях, сповнений сили й незламності.

Світла пам'ять Герою Олександрю...

Щирі співчуття матері та всій родині. Слава Україні та її Захисникам!

Головне управління ДМС в Одеській області



КОЛЕГІЯ УДМС У ХЕРСОНСЬКІЙ ОБЛАСТІ ВИЗНАЧИЛА ПРІОРИТЕТИ НА II КВАРТАЛ 2026 РОКУ

Першого травня 2026 року під головуванням очільниці УДМС у Херсонській області Оксани Яковенко відбулося чергове засідання Колегії, яка пройшла у змішаному форматі за участю керівників структурних та територіальних підрозділів.

Під час зустрічі учасники детально проаналізували результати діяльності за I квартал та узгодили ключові заходи на перше півріччя 2026 року. Особливу увагу приділили якості надання адміністративних послуг, стану кіберзахисту та безпеки інформаційних систем, а також рівню виконавської дисципліни й ефективності опрацювання звернень грома-

дян, що надходять на «гарячу лінію».

Оксана Яковенко акцентувала на проблемних аспектах роботи, запропонувала дієві механізми їхнього врегулювання, та окреслила пріоритетні завдання на наступний звітний період.

Окремим питанням порядку денного став розгляд плану роботи на II квартал 2026 року за основними напрямками діяльності управління.

За підсумками обговорення члени Колегії визнали роботу відомства за звітний період задовільною та підтвердили готовність до реалізації всіх запланованих ініціатив.

ТАМ, ДЕ ЗНОВУ ПРАЦЮЄ УКРАЇНА: ІСТОРІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ НЕЗЛАМНОСТІ



Кажуть, що час неможливо зупинити, але його можна виміряти не хвилинами, а кроками. Кожен день – це вибір людини, яка прагне кращого. Звичка до стабільності, де закон гарантує свободу слова та недоторканність майна, здавалася нам природною нормою. Утім, історія особистості починається не тоді, коли все зрозуміло, а в мить першого кроку в невідомість. Кожен іде тією дорогою, яку навчився подолати.

Такий непростий шлях випав на долю Станіслава Леонова – начальника відділу цифрових технологій та цифровізації УДМС у Херсонській області.

Ранок 24 лютого 2022 року безжалюбно перекреслив мирну повсякденність. Війна розірвала життя навпіл, а ворог уже активно просувався до міста. Усвідомлення загрози згуртувало колектив: від керівника до рядового працівника всі діяли як один механізм, рятуючи техніку та документальну пам'ять Херсонщини.

Станіслав став одним із тих, хто в небезпечних умовах окупації здійснював евакуацію службової документації, бланків суворої звітності та техніки. Як фахівець, що відповідає за цифрову інфраструктуру, він діяв у тісній синергії з керівництвом, приймаючи складні рішення. У повній ізоляції тримав зв'язок із Центральним офісом, забезпечив контрольоване відключення серверів та, згідно з розпорядженням, нейтралізував інформаційні активи, щоб закрити ворогові доступ до державних реєстрів. Одночасно Станіслав готував технічний ресурс, який згодом дозволив би поновити роботу Управління за першої ж нагоди. Про це керівництво УДМС дбало заздалегідь.

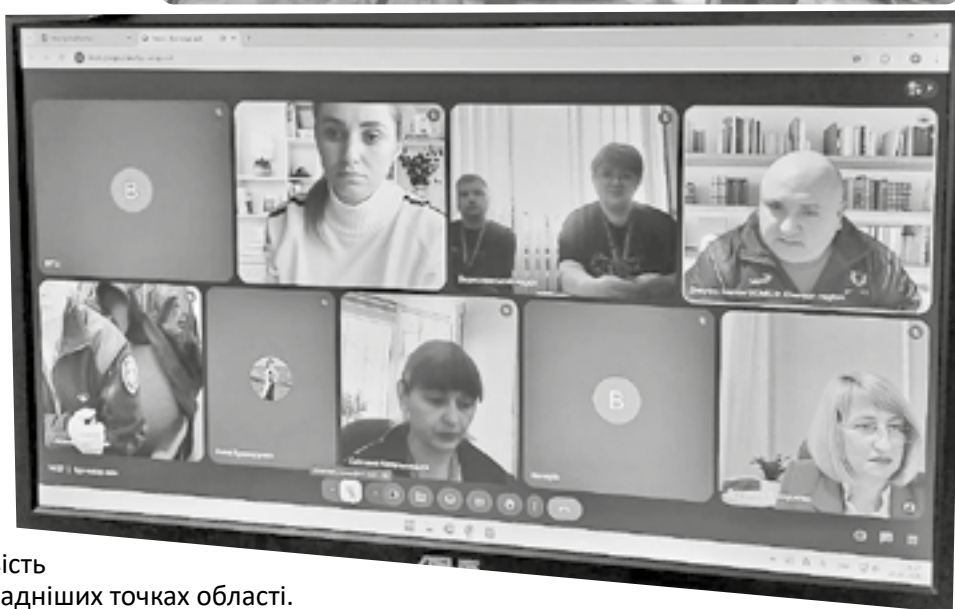
Для легітимної діяльності на підконтрольній

території була потрібна нова гербова печатка, проте передати її через лінію фронту було неможливо. Щоби законне право на виготовлення дублікату з'явилося на вільній землі, необхідно було знищити оригінал, що залишався в окупації. Станіслав увійшов до складу комісії, яка конспіративно, під постійним ризиком, виконала це завдання. Це був акт справжньої відданості інституції. Злагоженість колективу в ті фатальні години стала щитом, що зберіг фундамент міграційної служби регіону.

Зі звільнення міста почався новий відлік роботи УДМС: 16 листопада 2022 року Управління офіційно повернулося до роботи. Херсон уже місяць жив без світла, води та тепла, але для мігрантів перешкод не існувало. У безпечних, перевірених саперами приміщеннях, під чітким наглядом Станіслава Леонова змонтували й запустили врятоване обладнання. Управління знову запрацювало під українським прапором.

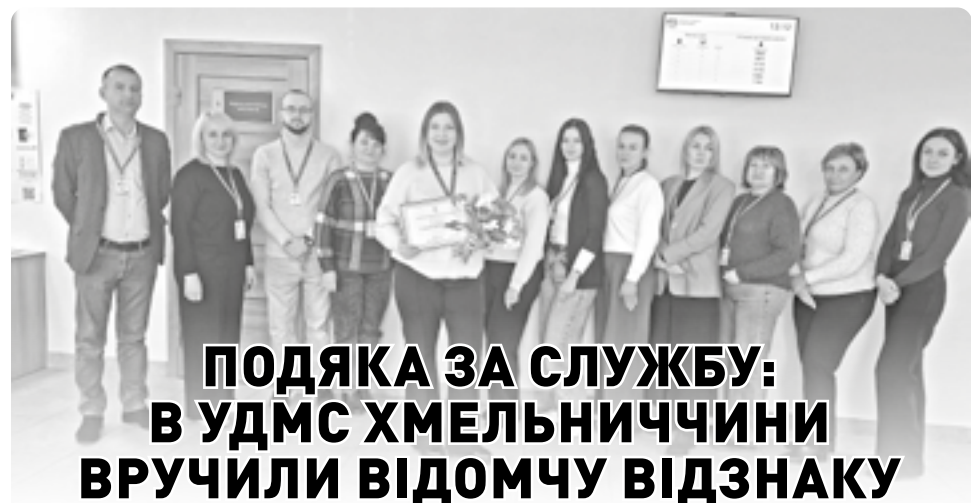
Сьогодні стихія Станіслава не змінилася: він знову на передовій, тепер – адміністративній. У складі мобільних груп забезпечує технічну можливість надавати послуги в найскладніших точках області.

Інакше й бути не могло. Міграційна служба – це його шлях, його мейнстрим, обраний ще біля витоків створення Управління регіону. Разом із професійною командою УДМС та під професійним наставництвом керівництва Управління Станіслав з чистого аркуша творив історію служби на Херсонщині, впроваджуючи інновації, які тоді здавалися далеким майбутнім – біометричні документи. Те, що створювалося роками кропіткою праці, він не міг залишити на поталу ворогу чи поставити під загрозу знищення. Опіка над кожним сервером була для нього захистом результатів власного досвіду та щоденних зусиль.



Чи думав він про героїзм чи мужність у ті хвилини? Навряд чи. Станіслав просто рятував архіви, знаючи: за кожним файлом і кожною справою – долі людей. Сьогодні вони розкидані по всьому світу, але завдяки врятованому документальному фонду та технічній базі даних можуть звернутися до рідного Управління Державної міграційної служби в Херсонській області й отримати необхідну допомогу. Для нього це була не звитяга, а просто робота, яка повернула надію іншим.

Управління ДМС
в Херсонській області



ПОДЯКА ЗА СЛУЖБУ: В УДМС ХМЕЛЬНИЧЧИНИ ВРУЧИЛИ ВІДОМЧУ ВІДЗНАКУ

Початок робочого дня в одному із територіальних підрозділів УДМС Хмельниччини розпочався із приємного моменту.

Т.в.о. начальника Управління ДМС у Хмельницькій області Ростислав Семків вручив подяку Міністерства внутрішніх справ заступниці начальника Хмельницького відділу №1 Оксані Гладун.

Відомчу відзнаку заступниці начальника територіального підрозділу отримала за сумлінне виконання службових обов'язків, ініціативність та наполегливість.

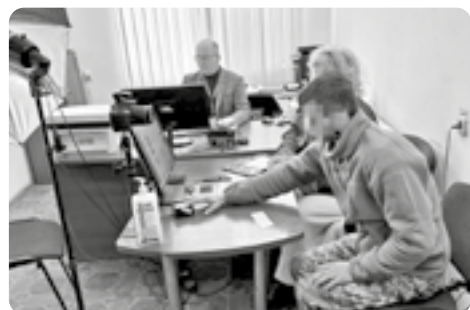
Ростислав Семків привітав колегу та побажав нових здобутків і подальших успіхів у роботі. У відповідь Оксана Гладун щиро подякувала всьому колективу та зазначила, що така відзнака є результатом злагодженої роботи усіх міграційників Хмельниччини.

Стислав Семків привітав колегу та побажав нових здобутків і подальших успіхів у роботі. У відповідь Оксана Гладун щиро подякувала всьому колективу та зазначила, що така відзнака є результатом злагодженої роботи усіх міграційників Хмельниччини.

ВІД ЗВЕРНЕННЯ ДО РЕЗУЛЬТАТУ: ID-КАРТКА ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Чітка взаємодія між міграційною службою та фахівцями із супроводу ветеранів і демобілізованих осіб місцевого КЗ «Ветеран ПРО» – основа якісного надання адмінпослуг українським захисникам. Така співпраця дозволяє забезпечити не лише оперативність у вирішенні питань документування, але й створити атмосферу довіри, підтримки та поваги до кожного заявника.

Нещодавно військовослужбовець Віталій отримав свій новий паспорт громадянина України у формі ID-картки. Перебуваючи у медичному закладі на лікуванні, захисник звернувся через фахівців із супроводу ветеранів та представників медичного закладу до працівників Городоцького сектору УДМС області задля



отримання цієї адміністративної послуги. Працівники підрозділу оперативно надали послугу заявнику та у встановлений термін вручили ID-картку.

Безбар'єрність в дії – це прості рішення для важливих потреб кожного!

РОБОТА ТА ВІДНОВЛЕННЯ: БАЛАНС У ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ УДМС ХМЕЛЬНИЧЧИНИ

Щоденна робота з людьми, значний обсяг завдань і необхідність швидко ухвалювати рішення вимагають не лише професійності, а й внутрішньої стійкості. В умовах підвищеного навантаження та відповідальності питання збереження ментального здоров'я працівників Державної міграційної служби набуває особливої актуальності.

Квітень для працівників Управління ДМС у Хмельницькій області був насиче-

ним у професійному плані – сповненим навчанням, відповідальних завдань і важливих рішень. Тож символічним і водночас необхідним завершенням місяця став краєзнавчий тур мальовничими місцями Хмельниччини, організований первинною профспілковою організацією Управління.

Маршрут екскурсії пролягав історичними пам'ятками архітектури, зокрема через Свято-Покровську церкву в селі Сутківці – унікальний взірць оборонної архітектури Поділля XV століття. Учасники також відвідали палац графа Орловського в селі Малі-Івці, збудований у XVIII столітті за участі видатного італійського архітектора Доменіко Мерліні. Палац оточує старовинний парк із гротами, джерелами, озерами та 18-метровою скелею святого Онуфрія, з вершини якої спадає рукотворний водоспад.

Подорож продовжилася відвідуванням контактного зоопарку, який подарував учасникам чимало позитивних емоцій і гарний настрій.

Завершився екскурсійний тур частуванням традиційними стравами української домашньої кухні, що створило атмосферу тепла, дружнього спілкування та справжнього відпочинку.

Зміна звичного середовища, свіже повітря та нові враження сприяли покращенню емоційного стану працівників і допомогли відновити баланс між роботою та особистим життям.

Адже турбота про ментальне здоров'я колективу – це важлива складова ефективної роботи, професійної стійкості та якісного обслуговування громадян.



Управління ДМС у Хмельницькій області

БЕЗ БАР'ЄРІВ: ПАСПОРТ ОФОРМИЛИ ПАЦІЄНТУ В ЛІКАРНІ

До Звенигородського відділу Центрально-південного міжрегіонального управління ДМС звернувся соціальний працівник із проханням терміново оформити паспорт громадянина України для пацієнта травматологічного відділення місцевої лікарні.

Віталію Анатолійовичу нещодавно ампутували нижні кінцівки. Зараз вирішується питання його подальшого протезування, однак чоловік втратив паспорт, без якого неможливо оформити необхідні документи.

Співробітники міграційної служби оперативно виїхали безпосередньо до медичного закладу. На місці вони провели всі процедури: ідентифікували особу



за фотокартку, прийняли документи та відібрали зразок підпису.

Такий підхід є прикладом безбар'єрності у наданні адміністративних послуг, коли державні сервіси адаптуються до потреб людини, незалежно від стану її здоров'я чи життєвих обставин. Оформлений паспорт дозволить Віталію Анатолійовичу вчасно розпочати протезування та отримати всю необхідну допомогу від держави.

НЕ ЛИШЕ ПРО ПАСПОРТ: ІСТОРІЯ ЛЮДЯНОСТІ ТА ПІДТРИМКИ



яка допомогла йому відновити документи. Як з'ясувалося, вони не бачилися 32 роки й зустрілися випадково, адже останнім часом проживали в одному селі.

За ці роки Віктор Михайлович пережив чимало труднощів: через шахраїв залишився без житла, перебував безробітним. Його історія ворушила жінку, і вона вирішила допомогти – щиро та по-людськи.

Інколи за звичайною адміністративною послугою стоять непрості людські історії. Свідками однієї з них стали працівники Жашківського сектору Центрально-південного міжрегіонального управління ДМС.

До підрозділу звернувся 64-річний Віктор Михайлович. Ще у 1995 році він втратив паспорт громадянина колишнього СРСР зразка 1974 року й відтоді майже 30 років жив без жодного документа – ані паспорта, ані свідоцтва про народження.

До міграційної служби чоловік прийшов разом із колишньою дружиною,

Разом вони повторно отримали свідоцтво про народження та звернулися до міграційної служби. Працівники Жашківського сектору провели необхідні перевірки й у встановлений термін оформили Віктору Михайловичу паспорт громадянина України у формі ID-картки.

Тепер чоловік зможе повноцінно користуватися своїми правами та державними послугами, а також – знову відчути, що поруч є небайдужі люди. Бо ця історія не лише про документи. Вона – про людяність, підтримку та допомогу, яка інколи важить більше за будь-яку довідку.

СУЧАСНИЙ ПАСПОРТ І ДОСТУПНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

До сектору оформлення документів № 1 Центрально-південного міжрегіонального управління ДМС для обміну паспортів громадянина України у формі книжечки на ID-картки звернулося подружжя – 67-річна Лариса Петрівна та 69-річний Анатолій Борисович.

На початку війни вони виїхали до Німеччини і нині проживають поруч із донькою. Під час перебування в Україні вирішили оформити сучасні ID-картки замість паспортів зразка 1994 року.

Подружжя зазначає, що однією з переваг такого документа є те, що після досягнення 65-річного віку ID-картка оформлюється безстроково, тож у майбутньому їй вже не потрібно буде обмінювати.

Оскільки Лариса Петрівна пересувається на кріслі колісному, важливою умовою для візиту була можливість безперешкодного доступу до будівлі.



Вона відзначила доступність підрозділу, зокрема наявність пандуса, що дозволяє маломобільним групам населення зручно потрапити до приміщення.

За словами подружжя, оформлення документів відбулося швидко та комфортно.

Центрально-південне міжрегіональне управління ДМС



Президент та перша леді України привітали всіх з Днем вишиванки

«Віками нас зачаровував її візерунок, але тепер наша черга творити його самим – своїм життям, боротьбою, кожним новим кроком. Українці щодня вишивають її власноруч, обороняючи те, що рідне. Відбудовуючи зруйноване. Лікуючи рани. Навчаючи дітей і коли вчаться самі. Ми зберігаємо пам'ять і будуємо майбутнє. З Днем вишиванки, Україно! З долею, яку вишиваємо незалежно!», – написали Олена та Володимир Зеленські.



Управління ДМС у Хмельницькій області

Центральне міжрегіональне управління ДМС у м. Києві та Київській області



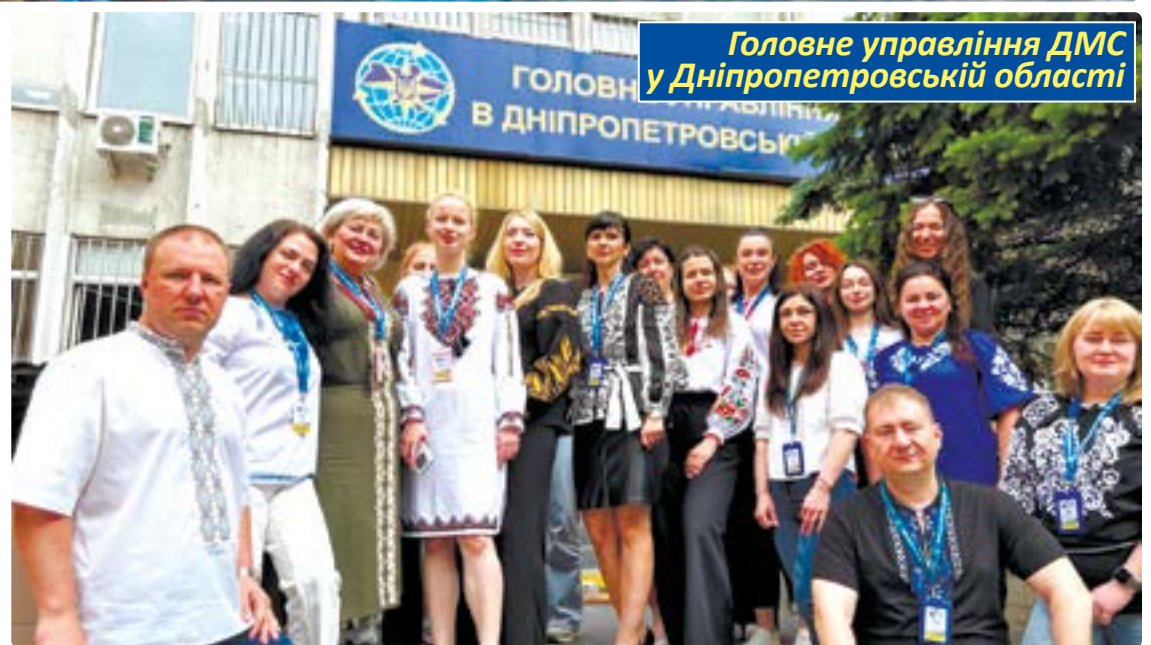
Управління ДМС у Житомирській області



Головне управління ДМС у Дніпропетровській області



Західне міжрегіональне управління ДМС



Управління ДМС у Рівненській області



Управління ДМС у Волинській області



Колектив Волинського ПТШ

У ДП «ДОКУМЕНТ»



ГУ ДМС у Закарпатській області



Головне управління ДМС у Харківській області



Головне управління ДМС у Одеській області



Центрально-Південне міжрегіональне Управління ДМС



ОДНА НИТКА ПОВ'ЯЗУЄ ВСІХ

Сьогодні – День вишиванки. День, коли українські орнаменти можна побачити всюди: на вулицях, у школах, на роботі, на родинних фото.

Але за кожною вишиванкою – завжди чийсь руки, терпіння, пам'ять і своя історія.

Для Оксани Іщенко, працівниці Фортечного відділу м. Кропивницький Центрально-південного міжрегіонального управління ДМС, вишивка давно стала не просто хобі. Жінка каже, що це спосіб зупинитися, зосередитися і відчувати зв'язок із родиною та своїм корінням.

Вишивати вона почала близько 15 років тому, коли працювала дівчаком

у поліції. Після напружених робочих днів саме голка, нитки та візерунки допомагали переключитися і знайти спокій. Сьогодні цим захопленням Оксана ділиться і з 10-річною онукою Вікторією.

Нині її робота полягає в тому, щоб допомагати людям: оформлювати документи, консультувати відвідувачів, бути уважною до кожної життєвої історії, з якою приходять до міграційної служби.

У День вишиванки, як і щодня, працівники міграційної служби по всій країні залишаються на своїх робочих місцях – поруч із людьми. І, можливо, саме це теж поєднує всіх нас, як одна нитка у спільному українському візерунку.

Управління ДМС у Тернопільській області



Управління ДМС у Полтавській області

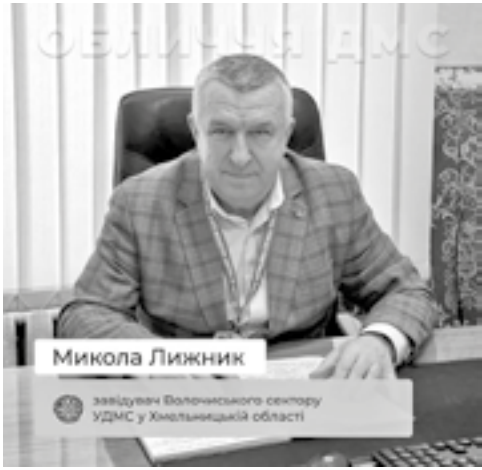


Управління ДМС у Миколаївській області



ОБЛИЧЧЯ ДМС

МИКОЛА ЛИЖНИК: ВІДДАНІСТЬ СПРАВИ ВИМІРЮЄТЬСЯ ЩОДЕННОЮ ПРАЦЕЮ НА БЛАГО ЛЮДЕЙ



Його професійний шлях – це історія не стільки про стаж, скільки про довіру. Державний службовець із десятиліттями досвіду, Микола Лижник знає ціну кожному рішенню та кожному слову. У свої 65 років він залишається взірцем витримки, мудрості та справжнього професіоналізму.

«Для мене державна служба – це насамперед відповідальність перед людьми, – ділиться своїми думками Микола Петрович. За багато років роботи я переконався: професіоналізм вимірюється не лише знанням законодавства, а й умінням чути кожного громадянина. Державна міграційна служба України стала для мене не просто місцем роботи, а й частиною мого життєвого шляху. За роки праці я став свідком змін, реформ та нових викликів. Від паперових носіїв до цифрових сервісів – я пройшов із колективом усі етапи розвитку служби, вкладаючи власні знання та досвід у її розбудову».

Понад п'ять років Микола Лижник очолює Волочиський сектор УДМС у Хмельницькій області. Його головне завдання – зробити державні послуги доступними та зрозумілими для кожної

родини. Підлеглі цінують свого керівника за виваженість, спокій у критичних ситуаціях та готовність ділитися знаннями.

«Сила підрозділу – у команді. Моє завдання, як керівника, підтримати, передати досвід та створити умови, в яких кожен міграційник може професійно зростати. Коли діємо злагоджено, громадяни це відчувають. Також відчуваємо й ми – працівники підрозділу – у простих, людських та щоденних словах подяки за допомогу», – додає Микола Лижник.

Попри високу зайнятість, пріоритетом для нашого героя завжди залишається родина: кохана дружина, діти та онуки. Свій вільний від роботи час Микола Петрович переважно проводить із онуками, з якими дуже полюбляє грати у футбол та ходити на риболовлю.

Особливе місце в його житті займають зустрічі з друзями та колишніми колегами. За чашкою кави вони згадують спільну роботу, складні виклики та людей, які залишили у серці теплі спогади, стали частиною життєвого шляху та з якими назавжди пов'язали роки спільної праці.

65 років – це вік мудрості, коли за плечима десятиліття державної служби, а попереду – нові робочі дні, нові звернення громадян та незмінне прагнення працювати якісно та відповідально. Адже справжня державна служба – це не просто посада, а покликання.

dmsu.gov.ua

ЧУЖИХ ДІТЕЙ НЕ БУВАЄ: ІСТОРІЯ ЖІНКИ, ЯКА ВІДКРИЛА ДІМ І СЕРЦЕ

Лише одна думка не давала Тетяні заснути: «Чи вистачить нам сил прийняти відразу п'яťох малят і виховати їх у такий складний час? Чи зможемо ми дати їм усе, чого вони потребують?». Проте віра в серці та щире прагнення подарувати родину тим, хто цього найбільше чекає, перемогли. Уже вранці жінка вирушила оформлювати документи, щоб якнайшвидше забрати дітей додому.

Історія Тетяни Данчул – це не тільки яскравий приклад мужності та внутрішньої сили, але і самовідданої, щирої любові без очікування.

У далекому 1996 році особиста втрата в сім'ї Тетяни спонукала її оформити першу опіку над дитиною. Її бажання підтримала вся сім'я: чоловік, син, батько. Завдяки цьому кроку пані Тетяна змогла вибратися з емоційної прірви і знайти нові сенси в своєму житті. Минав час, життя йшло своїм плином, як доля підготувала новий поворот в житті жінки: її похресник залишився без батьків. Єдина людина, якій він довірився і прийшов за поміччю була Тетяна, яка не роздумуючи оформила опіку над ним.

Проходили роки, сім'я росла, всі діти виховувались в рівних умовах та в любові, старші діти йшли у самостійне життя, молодші підросли, будували плани на майбутнє, допоки все не змінила війна.

Про переїзд сім'ї з Миколаївщини у безпечніше місце не було й мови, а про виїзд за кордон навіть не задумувалися.

«Звичайно було страшно і тривожно за дітей, звичайно ми були розгублені й не могли зрозуміти, як нам діяти і що робити далі. Але ми з чоловіком і з моїм батьком прийняли рішення нікуди не їхати. Україна – наш дім, наша земля і ми хочемо бути всі разом вдома», – пояснює жінка.

Війна не похитнула внутрішню силу та незламний дух Тетяни. За останні три роки



її родина поповнилася шістьма дітьми, п'ятеро з яких – рідні брати й сестри. Отримавши пропозицію прийняти малечу в сім'ю, пані Тетяна кілька днів не знаходила собі спокою. Думки не давали заснути: війна, відразу п'ятеро вихованців, усі зовсім маленькі – чи вистачить на це сил?..

«Бог нам випробувань не по силам не дає. Якщо Бог вірить в те, що я зможу справитись з чимось, тоді і я повинна в це вірити», – розмірковує Тетяна.

Із родиною Тетяни Данчул ми познайомилися під час виїзду мобільної групи до села Іванівка Куцурубської громади. Жінка звернулася, щоб оформити закордонні паспорти для своїх десятиох дітей. Наші фахівці швидко знайшли спільну мову з малечою, вибудували індивідуальний підхід до кожного, щоби процедура пройшла легко й комфортно. Найбільше команду вразило те, з якою ніжністю пані Тетяна дивилася на вихованців. Їхнє тепле й дружнє спілкування не залишало сумнівів: у цій сім'ї панують любов, турбота та щира підтримка.

«Мені часто кажуть: «Діти виростуть, підуть у самостійне життя і навіть не подякують». Але суть у тому, що я вкладаю в них частинку своєї душі не заради «дякую», а для того, щоб вони нарешті відчували, що таке справжня родина і любов», – говорить багатодітна мати.

Девіз, за яким живе ця сім'я: «Чужих дітей не буває. Кожен заслуговує на любов. Якби кожна родина прийняла хоча б одну дитину, щасливих доль у світі стало б набагато більше».

dmsu.gov.ua

КОЛИ СЛУЖБА – НЕ ЛИШЕ РОБОТА: ІСТОРІЯ КАТЕРИНИ ЛІСОВОЇ, ЯКА ТРИМАЄ ТИЛ

У її кабінеті ідеальний порядок з архівними справами та документами, що потребують точності до літери. А в серці – постійна тривога, незламна сила і безмежна любов до своєї землі.

Катерина Лісова працює в Державній міграційній службі з 2015 року. Розпочала в секторі документального забезпечення, а з 2018-го очолює сектор архівної роботи. Її будні – це системність і висока відповідальність. Проте життя поза роботою давно вийшло за межі звичного.

З початком повномасштабного вторгнення Катерина не змогла залишитися осторонь.

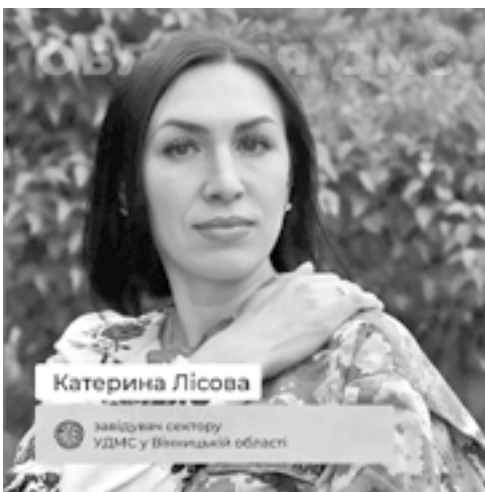
«Мій чоловік служить у Збройних силах. Інакше бути не могло», – каже вона.

У той час, коли багато родин шукали прихистку за кордоном, чоловік Катерини разом із друзями, навпаки, повернувся з-за кордону додому. Без вагань він став добровольцем і пішов захищати країну.

«Я дуже хвилювалася. Спочатку була проти. Але його рішення було непохитним – він знав, де мусить бути», – згадує жінка.

У 2023 році під час виїзду на позиції чоловік зазнав важкої травми хребта. Попереду були місяці лікування й тривала реабілітація. Здавалося, цього випробування достатньо для однієї родини. Та щойно відновившись, він знову повернувся до побратимів. Нині боронить країну у складі 36-ї бригади морської піхоти.

Поки чоловік тримає оборону на передовій, Катерина тримає тил. Разом із рідними, колегами та небаждужими



друзями з-за кордону вона невтомно допомагає бригаді: збирає кошти, шукає все необхідне – від одягу й продуктів до амуніції та автомобілів, які потребують ремонту чи купівлі.

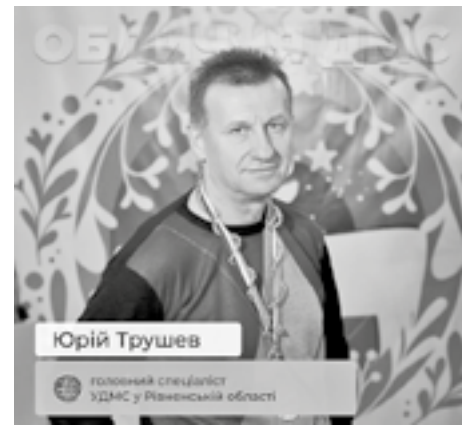
Разом із чоловіком Катерина виховує 18-річну доньку Вікторію. З міркувань безпеки родина ухвалила важке рішення – відправити дівчину за кордон.

«Ми думали, що так буде спокійніше... Але за рік вона повернулася. Сказала, що не змогла жити на чужині», – пояснює Катерина.

Повернувшись додому, Вікторія вступила до університету на спеціальність «кризова психологія». Її вибір – теж відповідь війні, продиктована бажанням допомагати тим, хто пройшов кризу біль, втрати та травми.

Історія Катерини Лісової – це життєвий шлях тисяч українських жінок. Тих, хто вдень сумлінно працює, вечорами волонтерить, а щонаочі чекає на короткий дзвінок із фронту. Це історія про віру в людей, у Перемогу та в Україну.

dmsu.gov.ua



Є люди, про яких кажуть: вони – опора. Спокійні, надійні, з міцним внутрішнім стрижнем. Саме таким знають Юрія Трушева колеги, друзі та рідні.

Народився він 6 січня 1962 року. А вже 24 серпня 1991-го – у день, коли Україна проголосила незалежність, – став громадянином нової держави. Відтоді його особиста доля нерозривно переплелася з історією країни.

Служба для Юрія – не просто робота, а шлях довжиною у понад 35 років. Свою кар'єру він розпочав у листопаді 1991 року з посади інспектора відділу професійної підготовки кадрів УВС Рівненської області. Саме там гартувалися принципи, яким чоловік не зраджує дотепер: дисципліна, повага до людей та відповідальність за кожне прийняте рішення.

З 2011 року Юрій Трушев працює у відділі персоналу Управління Державної міграційної служби в Рівненській області. Попри те, що щоденні завдання – це здебільшого документи та організаційні процеси, за паперами він завжди бачить головне: людину. Адже будь-яка служба

КОЛИ СЛУЖБА – ЦЕ ПОКЛИКАННЯ, А СПОРТ – СТАН ДУШІ

починається з тих, хто її несе.

Та є у його житті ще одна стихія – спорт. Свого часу Юрій захищав честь команди УМВС із волейболу та мініфутболу. У його скарбниці – неодноразові перемоги на Чемпіонатах Європи серед поліцейських (починаючи з 1996 року) та бронзові медалі Чемпіонату світу 2001-го. То були роки азарту, виснажливих тренувань і великої командної радості.

Сьогодні його спортивна біографія триває. Юрій Трушев – кандидат у майстри спорту з волейболу сидячи, гравець збірної Рівненського регіонального центру «Інваспорт». У 2024 році його команда виборола «бронзу» Чемпіонату України, а вже у 2025-му – здобула золоті нагороди. Ці медалі – більше, ніж просто нагороди. Це доказ того, що сила духу не має віку, а справжня команда тримається на взаємо-виручці та спільній меті.

Найбільша ж гордість Юрія – його родина. Разом із дружиною Світлою вони вже 40 років ідуть пліч-о-пліч. Виховали доньку та сина. Донька продовжує сімейну династію в системі МВС, а син із 2023 року захищає Україну на фронті як командир взводу безпілотних систем. Сьогодні найбільше натхнення для дідуся – двоє онуків та онук.

У цій історії немає зайвого пафосу. Натомість є щоденна праця, вірність слову, любов до спорту та безмежна відданість близьким і державі. Саме з таких доль і формується справжнє обличчя державної служби: людяне, сильне та незламне.

dmsu.gov.ua

ОБ'ЄДНАННЯ ЗУСИЛЬ ЗАДЛЯ СПІЛЬНОЇ МЕТИ – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ



У свої 18 років Кирило Могильов на решті оформлює перший паспорт громадянина України. Складні життєві обставини, які поглибилися з початком повномасштабного вторгнення росії, довго не дозволяли хлопцеві вчасно отримати документи. Його історія не проста й важка, але водночас вона є прикладом справжньої незламності духу.

Кирило народився за кордоном у родині українця та іноземки, де прожив перші шість років. Після втрати матері батько перевіз сина до бабусі в Україну, з якою

хлопець мешкає й донині. Бабуся не лише повністю замінила сироті батьків, а й стала для нього надійним тилом, наставником та найкращим другом.

Після початку великої війни зв'язок із батьком повністю обірвався, що заблокувало отримання більшості документів підлітка. Головною перешкодою стало оформлення першого паспорта у 14 років, адже свідоцтво про народження Кирила було видане іншою державою.

Розв'язати проблему з підтвердженням громадянства та подальшим документуванням допомогли правозахисники ГО «Десяте квітня», які повністю супроводжували цей процес. У березні 2026 року бабуся юнака звернулася до Інгільського відділу ДМС у Миколаєві із заявою про перевірку його належності до громадянства України (відповідно до ст. 7 профільного Закону). Уже на початку травня було отримано омріяну довідку, після чого у Вознесенському відділі ДМС на Миколаївщині родина подала заяву на виготовлення ID-картки.

Завдяки злагодженій співпраці міграційників Миколаївської області та громадського сектору, вже на початку червня Кирило нарешті триматиме в руках свій перший, такий довгоочікуваний паспорт.

ЖИТТЯ ІНКОЛИ ПОСИЛАЄ ВИПРОБУВАННЯ, ДО ЯКИХ НЕ ПІДГОТУЄШСЯ ЗАЗДАЛЕГІДЬ



Нещодавно до Центрального відділу у місті Миколаєві звернулася пані Олена з проханням оформити закордонний паспорт для своєї матері Лариси Олександрівни.

Жінка тривалий час мешкала за кордоном, але цього року через погіршення стану здоров'я була змушена повернутися в Україну. Організувати переїзд родини допомогла міжнародна благодійна організація. Дорога виявилася важкою та виснажливою, проте результат був вартий зусиль: пані Лариса нарешті опинилася вдома, в колі найрідніших людей.

Після повернення гостро постало пи-

тання відновлення документів. Оскільки за станом здоров'я жінка не може самостійно відвідати установу, донька звернулася до міграційної служби від її імені. Вона надала необхідний пакет документів для того, щоб оформити паспорт громадянина України для виїзду за кордон за місцем проживання матері.

Процедуру оформлення було виконано швидко, якісно та у повній відповідності до вимог чинного законодавства. Цей випадок – чергове підтвердження того, що завдяки чіткій співпраці міжнародних організацій та державних інституцій громадяни відчувають підтримку й турботу навіть у найскрутніші хвилини.

Якщо ви або ваші близькі опинилися у схожій ситуації та належите до маломобільних груп населення, то завжди можете звернутися до підрозділів ДМС. Наші фахівці нададуть вичерпну консультацію щодо особливостей оформлення документів із виїздом за місцем проживання заявника.

Працюймо для людей!

Управління ДМС
в Миколаївській області

КОЖНОМУ ВІДВІДУВАЧУ МІГРАЦІЙНОЇ СЛУЖБИ – ПЕРСОНАЛЬНА УВАГА

Днями до Слов'янського відділу Головного управління Державної міграційної служби України у Донецькій області звернулася мешканка Слов'янська Надія Василівна, 1949 року народження, для оформлення паспорта громадянина України для виїзду за кордон.

Попри поважний вік, заявниця впевнено користується сучасними сервісами та обирає зручні й безпечні документи нового зразка. Такий приклад вкотре підтверджує: оформлення сучасних документів є доступним для кожного – незалежно від віку.

Міграційна служба Донецчини продовжує забезпечувати якісне обслуговування та надавати необхідну допомогу кожному відвідувачу. Попри складну безпекову ситуацію та активні бойові дії на значній частині Донецької області, підрозділи міграційної служби й надалі надають громадянам адміністративні послуги у сфері міграції.



Працівники служби докладають максимум зусиль, аби відвідувачі територіальних підрозділів своєчасно та якісно отримували необхідні послуги.

Звертаємо увагу: під час повітряної тривоги адміністративні послуги територіальними підрозділами не надаються. Не ігноруйте сигнали повітряної тривоги, бережіть себе та своїх близьких. Просимо громадян уникати скупчення людей і під час повітряної тривоги перебувати в укриттях.

Головне управління ДМС
у Донецькій області



ПРОФЕСІЙНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ: УДМС ВІННИЧЧИНИ ДОЛУЧИЛОСЯ ДО РОЗРОБКИ ДІЄВИХ МЕХАНІЗМІВ

Управління ДМС у Вінницькій області взяло участь у робочій зустрічі, присвяченій працевлаштуванню та професійній адаптації ветеранів війни.

Захід відбувся на базі ветеранського простору «Побратим» за участю фахівців із супроводу ветеранів та демобілізованих осіб відділу «Сервісний офіс у справах ветеранів». Присутні обговорили алгоритми професійної реінтеграції захисників і захисниць після повернення з фронту, а також налаго-

дили механізми взаємодії між установами.

Під час зустрічі колеги ознайомили з ключовими векторами роботи ветеранського простору. Особливу увагу приділили спільним крокам у сфері працевлаштування та надання інформаційної підтримки нашим воїнам.

Разом працюємо над тим, щоб кожен ветеран відчував всебічну підтримку та мав реальні можливості для самореалізації у мирному житті.

95 РОКІВ МУДРОСТІ Й ОПТИМІЗМУ

Козятинський відділ УДМС у Вінницькій області допоміг бабусі швидко відновити паспорт.

У наш непростий час особливо цінним є історії людяності, турботи і поваги до старшого покоління.

Саме така подія нещодавно сталася з 95-річною мешканкою громади, яка, попри поважний вік, зберігає життєвий оптимізм, ясний розум та добре почуття гумору.

Пані Олена каже, що на пам'ять не скаржиться, хоча іноді речі «люблять ховатися» у найнесподіваніших місцях. Саме так сталося і цього разу. Родичі допомогли звернутися до міграційної служби для оформлення нового паспорта. Працівники служби поставилися до поважної заявниці з особливою увагою та турботою, тож процедура пройшла швид-



ко і без зайвих труднощів.

Сьогодні пані Олена вже отримала новий паспорт. А головне – документ видано терміном на 50 років. Жінка з усмішкою зазначила, що це тепер хороши стимул жити далі та не втрачати оптимізму.

Ця історія є ще одним нагадуванням про те, що повага до старших, підтримка та небайдужість здатні зробити навіть звичайне оформлення документів добром та світлою подією.

ПАСПОРТ ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ ЗАДЛЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

Калинівський відділ УДМС у Вінницькій області спільно з Комунальною установою «Центр надання соціальних послуг Турбівської селищної ради Вінницького району Вінницької області», за участі заступника директора Центру – завідувача відділення соціальної роботи Віти Федорівни Киричук, допомогли оформити паспорт громадянина України особі, яка опинилася у складних життєвих обставинах.

Завдяки злагодженій співпраці та підтримці вдалося провести всі необхідні перевірки та оформити паспортний документ.

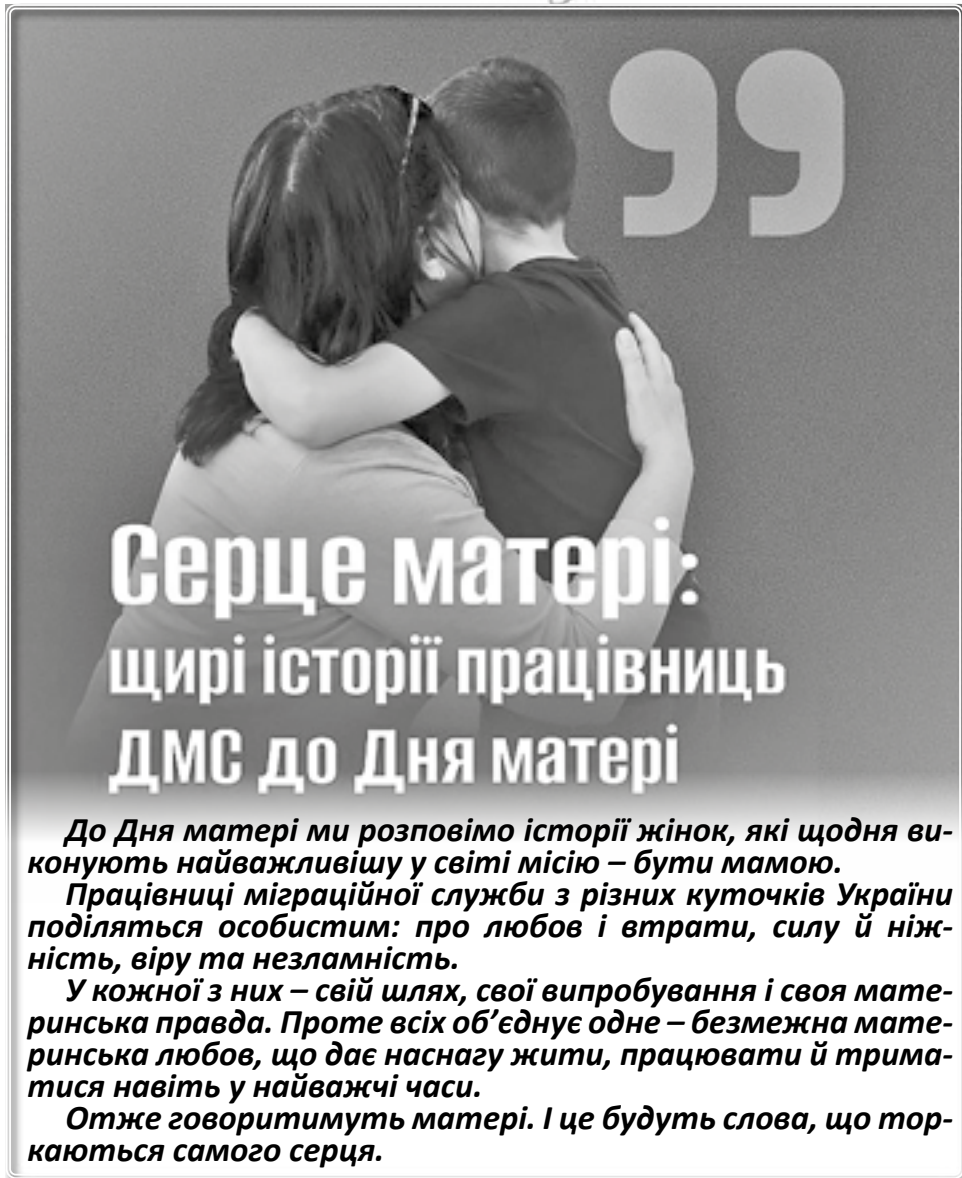
Отримання паспорта є важливим кроком для кожної людини, адже дає можливість отримувати соціальні послуги, медичну допомогу та реалізовувати свої права.

Калинівський відділ УДМС у Вінниць-



кій області й надалі продовжуватиме співпрацю з органами місцевого самоврядування та соціальними службами задля допомоги людям, які потребують підтримки та захисту.

Управління ДМС
у Вінницькій області



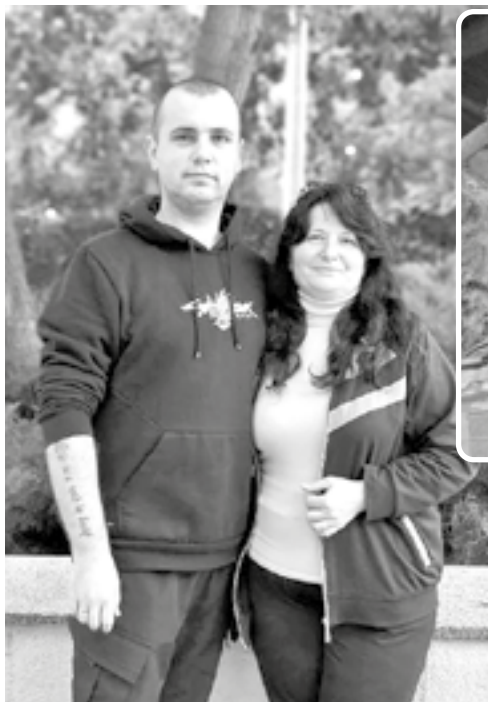
Серце матері: щирі історії працівниць ДМС до Дня матері

До Дня матері ми розповімо історії жінок, які щодня виконують найважливішу у світі місію – бути мамою.

Працівниці міграційної служби з різних куточків України поділяться особистим: про любов і втрати, силу й ніжність, віру та незламність.

У кожній з них – свій шлях, свої випробування і своя материнська правда. Проте всіх об'єднує одне – безмежна материнська любов, що дає наснагу жити, працювати й триматися навіть у найважчі часи.

Отже говоритимуть матері. І це будуть слова, що торкаються самого серця.



ІРИНА СУХАР: МОЄ СЕРЦЕ Б'ЄТЬСЯ ТАМ, ДЕ МІЙ СИН

Я працюю в міграційній службі Харківщини з 2018 року. Щодня допомагаю людям: паспортизація, реєстрація, еміграція... Але найбільшим досягненням і гордістю мого життя завжди була родина – двоє синів, яких я виховувала в любові, турботі та повазі до справжніх цінностей.

Після початку повномасштабного вторгнення я, як і тисячі українських матерів, найбільше боялася одного – втратити дітей. Мій молодший син Олександр довго вагався. Вдома на нього чекала маленька дитина, і моє материнське серце благало його залишитися. Але в липні 2024 року, після жорстокого обстрілу «Охматдиту», Олександр зробив свій вибір.



Він нічого не сказав одразу, бо беріг мене. Сам пройшов усі етапи: від подачі заявки до військово-лікарської комісії. І лише перед від'їздом зізнався: іде захищати країну. Олександр сказав, що саме атака на дітей стала тією межею, після якої він більше не міг залишитися осторонь.

У вересні 2024-го син став до лав Збройних сил України. Служив розвідником-сапером у 81-й окремій аеромобільній Слобожанській бригаді. Для мене почалися дні нескінченної тривоги, палких молитов і крихкої надії.

Найстрашніше прийшло раптово. 15 листопада 2024 року я отримала звістку: мій син зник безвісти поблизу Білогорівки, що на Луганщині.

Тут слова безсилі. Немає нічого важчого за життя в невідомості. Кожен мій день тепер – це безперервний внутрішній діалог: «Де ти, моя дитино?». Я продовжую працювати, тримаюся, виконую професійні обов'язки, але кожною думкою, кожною клітиною я щомиті поруч із ним.

Материнське серце не знає спокою. Воно пам'ятає все: його турботу, короткі дзвінки, прості слова, у яких було стільки любові. Мій Олександр – людина великої душі. Повага до рідних, до дружини, до кожної людини була для нього не обов'язком, а способом життя.

Сьогодні моя історія – не лише про біль. Вона про незламну силу материнської любові, яка не згасає навіть у найтемніші часи. Про віру, що дає сили жити далі. І про серце, яке продовжує битися там, де мій син.

dmsu.gov.ua

ЯНА ПАНАСЮК: МІЙ ДІМ ТАМ, ДЕ МОЯ ДИТИНА. І ПОКИ МИ РАЗОМ – Я ВИСТОЮ

Я працюю в Ірпінському відділі міграційної служби. Щодня маю справу з документами, та насправді за кожним бланком стоять людські долі, чийсь біль і надія.

Добре пам'ятаю ті страшні дні в Ірпені, які назавжди поділили життя на «до» та «після». Тоді я втратила свій дім. Місце, де було все: затишок, спокій, дитячий сміх і звичне щастя. Усе зникло в одну мить. Залишилися тільки спогади й біль, який не має форми, але живе всередині.

Тепер мій дім – це модульне містечко. Інші стіни, інші умови. Але я навчилася розуміти: дім – це не про камінь чи дерево, а про людей. Мій справжній дім там, де мій син. Поки ми разом – я вистою.

Виховую сина самотужки й часто відчуваю: саме він дає сили рухатися далі. У цих очах – віра, а в самій присутності поруч – опора.

Щоранку я йду на роботу: до людей, які також зазнали втрат. Вони приходять відновити паспорти, а насправді – повернути частинку свого колишнього життя. Я розу-



мію їх без слів, бо знаю, як це – починати з чистого аркуша, коли серце ще не вгамувало біль.

Не називаю це силою. Це просто шлях, який треба пройти. Крок за кроком. День за днем.

Мій син уже бачив те, чого дитинство знати не повинно. Але він бачить і головне: якою є любов, що таке незламність і як тримається мама, яка не здається.

Ми вчимося радіти простим речам: прогулянкам, розмовам перед сном, щирому сміху. Саме ці миті тримають нас.

Мені кажуть, що я сильна. Але я просто мама. Мама, яка любить навіть тоді, коли боляче. І я знаю: саме ця любов є моїм найнадійнішим фундаментом.

dmsu.gov.ua



МАРИНА ЯЦІВ: СЕРЦЕ МАТЕРІ НЕ ДІЛИТЬСЯ – ВОНО ПРОСТО СТАЄ БІЛЬШИМ

Мене звали Марина Яців. Я очолюю Олександрійський сектор ДМС, але головна моя роль – мама великої родини та дитячого будинку сімейного типу.

Десять років тому наше з чоловіком Мар'яном життя докорінно змінилося: ми стали прихистком і опорою для сімох дітей. Це було непросте рішення, адже на той час ми вже виховували трьох своїх: 14-річного Андрія, 12-річного Богдана та 2-річну Анюту. Проте ми відчули, що готові зробити крок назустріч тим, хто залишився без батьківської підтримки та рідного дому.

За це десятиліття ми пройшли кризь усе: непорозуміння й сльози, моменти розпачу та неймовірну радість успіхів. Було нелегко, але ми долали виклики разом, як одна команда. Найбільша нагорода для нас – бачити, як діти зростають і знаходять свій шлях.

За час існування нашого будинку сімейного типу ми виховали 17 дітей. Сьогодні під нашим дахом зростають восьмеро прийомних і одна біологічна дитина. Троє старших уже повнолітні, проте вони назавжди залишаються частиною нашої великої родини.

Кожен із них – моя гордість. Старші сини, Андрій і Богдан, обрали море: закінчили Одеську морську академію та стали професіоналами своєї справи. Син Костянтин навчається в Національному авіаційному університеті в Києві. Вікторія – цьоголітньої випускниця, готується до НМТ і мріє стати психологом; зараз вона – моя права рука в усіх домашніх справах.

Валя, Таня, Віра та Аня – названі се-

стрички й подруги, яким від 11 до 14 років. Вони завжди підтримують одна одну. Молодші – Катя, Надійка та Любашка – старанно вчать в початковій школі, беручи приклад зі старших.

А серце нашої сім'ї – чотирирічний Геночка. Це справжня розрада для всіх. Попри вік, він уже «господар»: то допомагає татові косити газон дитячою косаркою, то «ремонтуює» щось іграшковими інструментами. Про маму теж не забуває: і тісто допоможе замісити, і нагадає, що час поливати рослини в теплиці.

У нашій родині багато традицій. Я намагаюся прищепити дітям те, що зближує: відчуття рідного дому та тяглість поколінь. Одне з найнайбільших свят для нас – Великдень. Щороку дім сповнюється ароматом домашньої паски, яку ми обов'язково печемо разом. Цього чекають усі – від 4 до 24 років. Кожен отримує власну пасочку та прикрашає її, а потім ми всі разом розписуємо крашанки.

Звісно, серце щемить, коли не всі можуть зібратися за столом. Старший син Андрій через професію не був удома вже три роки, а Богдан цьогогоріч також зустрів свято в рейсі. У такі моменти найбільше хочеться просто обійняти всіх своїх дітей одночасно.

Ми все робимо разом: працюємо, готуємо, відпочиваємо. У День матері я хочу подякувати жінкам, які народили моїх прийомних дітей. Завдяки їм я вже 24 роки ношу найвище звання – мама. Це те, що дає мені сили прокидатися щодня, рухатися вперед і долати будь-які труднощі. Я знаю, що потрібна. Я – мама 24/7.

dmsu.gov.ua

НА ЗАХИСТІ ДИТИНСТВА: НА БУКОВИНІ ПОСИЛЮЮТЬ МІЖВІДОМЧУ ВЗАЄМОДІЮ ЗАДЛЯ БЕЗПЕКИ ДІТЕЙ УЛІТКУ



Напередодні літніх канікул 2026 року Координаційна рада з питань запобігання домашньому насильству, забезпечення рівних прав і можливостей жінок і чоловіків та протидії торгівлі людьми при Чернівецькій ОВА, до складу якої входять також представники Управління ДМС у Чернівецькій області, обговорили комплекс заходів, спрямованих на захист дітей і родин, які опинилися у складних життєвих обставинах.

Учасники засідання узгодили подальшу взаємодію між службами у справах дітей, закладами охорони здоров'я, підрозділами ювенальної превенції, органа-

ми місцевого самоврядування та іншими суб'єктами, залученими до протидії домашньому насильству та жорсткому поводженню з дітьми. Особливу увагу приділили питанням моніторингу сімей, які потребують підтримки, а також захисту прав дітей у період літніх канікул.

Під час засідання також акцентували на роботі безплатної анонімною «гарячої лінії» служби у справах дітей Чернівецької ОВА. Завдяки цьому сервісу діти можуть самостійно повідомити про порушення своїх прав та одержати підтримку. Контакти лінії планують поширити в усіх закладах освіти області, щоби кожна дитина знала, куди звернутися в разі небезпеки чи скрутної ситуації.

У період канікул, коли діти тимчасово перебуватимуть поза постійною увагою педагогів, контроль за дотриманням їхніх прав, супровід родин у складних життєвих обставинах та реагування на випадки правопорушень здійснюватимуть служби у справах дітей та правоохоронні органи.

Учасники Координаційної ради наголосили: своєчасна допомога та злагоджена взаємодія всіх відповідальних структур можуть уберегти дітей від небезпеки та допомогти вчасно захистити їхні права.

У КІЦМАНСЬКОМУ ВІДДІЛІ УДМС ОФОРМИЛИ ID-КАРТКУ ЛЮДИНІ З ІНВАЛІДНІСТЮ



Мешканець села Стрелецький Кут Микола Каленюк, який з дитинства живе з ДЦП, звернувся до Кіцманського відділу УДМС у Чернівецькій області, щоби обміняти паспорт-книжечку на сучасний паспорт громадянина України у формі ID-картки. Для молодого чоловіка це було важливим і давно запланованим рішенням, адже сучасний документ відкриває доступ до багатьох цифрових сервісів та спрощує взаємодію з державними установами.

Працівники міграційної служби забезпечили заявнику безперешкодний доступ до адміністративного приміщення, обладнаного пандусом, а також надали

повний супровід під час оформлення документів. Усі етапи отримання адміністративної послуги були організовані з урахуванням потреб людини, яка пересувається на кріслі колісному. Також міграційники поінформували пана Миколу про переваги ID-картки та можливості, які надає сучасний формат документа.

Нині доступність цифрових сервісів є важливою складовою безбар'єрного простору. Саме документи нового зразка з безконтактним електронним носієм дозволяють користуватися низкою сучасних можливостей: проходити електронну ідентифікацію, отримувати окремі державні послуги дистанційно, використовувати електронний підпис, мати доступ до цифрових документів у смартфоні, а також – швидше взаємодіяти з банківськими та іншими онлайн-сервісами. Для багатьох громадян, зокрема для людей з інвалідністю, це означає більше самостійності й зручності, а головне – зникає потреба зайвий раз ходити по установах.

У Державній міграційній службі України й надалі системно працюють над тим, щоб державні послуги були доступними, зрозумілими та комфортними для кожної людини незалежно від її життєвих обставин чи стану здоров'я.

БУКОВИНСЬКІ МІГРАЦІЙНИКИ ВІЯВИЛИ ПОРУШНИЦЬ МІГРАЦІЙНОГО ЗАКОНОДАВСТВА

Працівники Глибоцького та Кіцманського відділів Управління ДМС у Чернівецькій області під час перевірок місць вимовірного перебування іноземців та осіб без громадянства виявили двох громадян Румунії та громадянку Молдови, які перевищили дозволений термін перебування в Україні й не виїхали з території держави у встановлений законодавством строк.

За словами іноземок, громадянки Румунії прибули в Україну з метою релігійної діяльності та неправильно розраховували дату обов'язкового виїзду. Громадянка Молдови пояснила, що потребувала лікування та мала підстави для продовження законного перебування в Україні, однак вчасно не звернулася до міграційної служби з документами, які це підтверджують.

Стосовно неврегульованих мігранток складено адміністративні матеріали за ст. 203 Кодексу України про адміністративні правопорушення та ухвалено рішення про примусове повернення до країн походження. Також міграційна служба по обом епізодам готує матеріали для притягнення до адміністративної відповідальності приймаючої сторони згідно з вимогами ст. 205 КУпАП.

Управління ДМС у Чернівецькій області



МІГРАЦІЙНИКИ ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ ДОЛУЧИЛИСЯ ДО АКЦІЇ «ВИШИТА СТРІЧКА ПАМ'ЯТІ»

Працівники Відділу №17 у місті Самар ГУ ДМС у Дніпропетровській області взяли участь у благодійній ініціативі «Вишита стрічка пам'яті», яку організувала громадська організація «Родина Героя».

Подію приурочили до Дня вишиванки та присвятили її полеглим захисникам України. Присутні пов'язали символічні стрічки біля Меморіалу загиблим воїнам і вшанували подвиг наших оборонців хвилиною мовчання.

Головне управління ДМС у Дніпропетровській області

У ДЕНЬ ВИШИВАНКИ – ПРО ТИХ, У ЧИЙ СЕРЦЯХ ЖИВЕ УКРАЇНА



дужу людину, яка завжди готова прийти на поміч.

24 лютого 2022 року вони з сином були вдома, коли до Великої Писарівки зайшли російські танки. Як і мільйони українців, сім'я пережила страх, невідомість та місяці під постійними обстрілами. У березні 2022 року вони тимчасово виїхали в безпечніший регіон, але вже у травні повернулися додому. Бо там на них чекали люди, яким були потрібні державні послуги та елементарна підтримка.

Життя на лінії вогню навчило розрізняти звуки вибухів, миттєво розуміти, коли потрібно ховатися в укриття, і цінувати кожен прожитий день. Та попри все, рідна хата залишалася найкращим місцем на землі.

У березні 2024 року через масовані обстріли керованими авіабомбами (КАБами) та обов'язкову евакуацію населення родина була змушена остаточно залишити селище. Сьогодні пані Марія мешкає в Сумах, які стали для неї другою домівкою. Вона продовжує працювати в Управлінні ДМС, активно підтримує ЗСУ та живе мрією про день, коли знову зможе повернутися на рідне подвір'я.

Її історія – про виняткову стійкість, відданість справі та тиху любов до України. Саме такі люди сьогодні тримають наш тил, підпирають державу і доводять: українська сила – не лише у зброї, а й у людських серцях.

З Днем вишиванки! Бережімо своє, підтримуймо одне одного та вірмо у Перемогу!

Україна стає домом для тих, хто знаходить тут не лише нове місце для життя, а й родину, підтримку та справжнє людське тепло

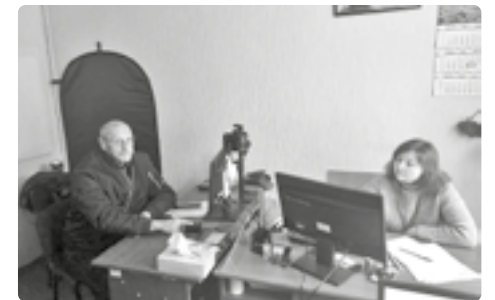
Днями до Конотопського відділу УДМС у Сумській області завітав громадянин Канади Едвард, щоби обміняти посвідку на тимчасове проживання. Підставою для законного перебування іноземця в нашій державі є шлюб з українкою.

Уже тривалий час чоловік мешкає в Конотопі, який став для нього простором сімейного затишку, нових традицій та щирої спілкування. Оскільки термін дії документа добіг кінця, іноземець своєчасно звернувся до міграційної служби, щоб пройти необхідну процедуру та впорядкувати свій правовий статус.

Нагадуємо:

Відповідно до вимог чинного законодавства, посвідка на тимчасове проживання підлягає обов'язковому обміну в разі:

- * завершення строку її дії;
- * зміни особистих даних (зокрема прізвища);
- * виявлення неточностей у тексті або пошкодження бланка.



Своєчасне оновлення документів дозволить уникнути зайвих труднощів та забезпечить безперервність легального перебування в Україні.

Міграційна служба й надалі працює для того, щоб адміністративні послуги були доступними, зрозумілими та комфортними для кожного, хто пов'язав свою долю з нашою країною.

Управління ДМС у Сумській області

Шостого травня 2026 року в готелі Premier Palace Hotel у Києві відбувся IV Діалог національних меншин (спільнот) України «Архітектура стійкості, інституційна спроможність та правовий захист». Захід став важливою платформою для відкритого обговорення актуальних викликів у сфері захисту прав національних спільнот і корінних народів України, а також для пошуку ефективних механізмів їхньої участі у суспільному та державному житті.

Захід організували в межах співпраці спільних проектів Європейського Союзу та Ради Європи «Підтримка впровадження європейських стандартів щодо боротьби з дискримінацією та прав національних меншин в Україні» та «Підтримка реформи правової бази національних меншин та стійкості національних меншин і ромів в Україні – Фаза II» спільно з Офісом Омбудсман та Радою національних спільнот України.

Метою зустрічі стало досягнення консенсусу між державними інституціями, міжнародними партнерами та представниками національних спільнот щодо подальших законодавчих та інституційних змін. Вони спрямовані на інтеграцію, захист прав і збереження ідентичності національних меншин та корінних народів України як в умовах війни, так і в післявоєнний період.

Учасники вшанували хвилиною мовчання пам'ять загиблих унаслідок російської агресії проти України. Із вітальними словами виступили представники Ради Європи, Офісу Омбудсман, Представництва ЄС в Україні, органів державної влади та громадянського суспільства. Серед спікерів – Дмитро Лубінець, Ашот Аванесян, Земфіра Кондур, Уляна Токарева, Асьєр Сантільян Лузуріяга, Неллі Яковлева, Олександр Ільков та Ігор Лоссовський.

Однією з ключових тем обговорення стала ефективність імплементації державної політики щодо національних спільнот на регіональному та місцевому рівнях.



ДІАЛОГ НАЦІОНАЛЬНИХ МЕНШИН УКРАЇНИ: КУРС НА СТІЙКІСТЬ, РІВНІСТЬ ТА ІНСТИТУЦІЙНУ СПРОМОЖНІСТЬ



Учасники наголосили, що для реального втілення стратегічних документів необхідна постійна співпраця між органами влади та громадськими організаціями. Особливу увагу приділили успішним прикладам взаємодії місцевої влади з представниками національних спільнот, а також потребі посилення підтримки таких ініціатив у регіонах.

Під час панелі, присвяченої правовому захисту та боротьбі з дискримінацією, експерти обговорили проблему мови

ворожнечі, належної кваліфікації злочинів на ґрунті ненависті та вдосконалення антидискримінаційного законодавства. Представники спільнот підкреслили, що питання рівності, безпеки та доступу до правосуддя залишаються надзвичайно актуальними в умовах війни та соціальних трансформацій.

Особливий інтерес викликала дискусія щодо інституційної суб'єктності національних спільнот і корінних народів. Учасники

наголосили на важливості реального залучення представників спільнот до процесів ухвалення рішень на всіх рівнях. Також присутні обговорили розвиток інституту радників з питань забезпечення прав ромської національної меншини та інших спільнот, зацентрувавши на участі молоді та жінок у формуванні нової моделі представництва.

Окремий блок дискусій присвятили рівному доступу до документування, соціальних та адміністративних послуг. Учасники звернули увагу на складнощі, пов'язані з отриманням базових документів, реєстрацією місця проживання, доступом до юридичних процедур та соціального захисту. Підкреслювалося, що вирішення цих проблем потребує комплексного підходу та вдосконалення взаємодії між державними структурами й громадянським суспільством.

Важливою частиною програми стала спеціальна панель щодо правового становища білоруської спільноти в Україні. Учасники обговорили виклики, пов'язані з продовженням посвідок на проживання, неможливістю поновлення паспортних документів та необхідності створення гуманітарних механізмів для осіб, які не можуть безпечно повернутися до Білорусі.

За результатами IV Діалогу сформовано низку рекомендацій для державних органів, міжнародних партнерів та громадських організацій. Напрацьовані висновки мають стати основою для подальшого розвитку законодавчих, політичних та інституційних механізмів захисту прав національних спільнот і корінних народів України.

Проведення заходу вкотре підтвердило, що сильна, демократична та європейська Україна неможлива без поваги до культурного різноманіття, рівності прав і повноцінної участі всіх національних спільнот у суспільному житті держави.

*Фатіма Магомедова,
власкор газети «Міграція»*

Боротьба за перемогу в Туреччині

У Туреччині відбувся 28-й міжнародний турнір U17 Victory Cup & U20 Champions Tournament. Змагання категорії «А» традиційно вважаються одними з найскладніших у цій віковій групі, адже саме тут формуються майбутні зірки світового спорту.

Україну на турнірі гідно представив Тимур Абумуслімов. Виступаючи у складі команди, він продемонстрував високий рівень технічної підготовки, витримку та справжній чемпіонський характер. За підсумками турніру команда Тимура посіла підсумкове 4-те місце. Це вагомий результат, враховуючи надзвичайно високу міжнародну конкуренцію.

Успіх спортсмена – це завжди результат синергії з наставником. Важливу роль у підготовці Тимура відіграв його тренер Арслан Ахметханов. Завдяки досвіду та підтримці тренера, борець зміг впевнено проявити себе на міжнародному рівні та здобути безцінний досвід.

ДОСЯГНЕННЯ ПРЕДСТАВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНИХ СПІЛЬНОТ УКРАЇНИ У СФЕРІ СПОРТУ

2026 рік став успішним для молодих українських спортсменів, які представляють національні спільноти нашої держави. На престижних міжнародних аренах вони вкотре довели, що поєднання таланту, наполегливої праці та професійного наставництва дає високі результати



Бронзовий успіх Даміра Дубініна у Франції

Ще одна перемога прийшла з Франції, де 11-12 квітня 2026 року в місті Валь-де-Рей на стадіоні Stade Jesse Owens пройшов престижний турнір Championnat de France à Val-de-Reuil.

Спортсмен Дамір Дубінін виступив у категорії греко-римської боротьби. Його виступ став справжньою демонстрацією сили та тактичної майстерності. У безкомпромісній боротьбі із сильними суперниками Дамір виборов 3-тє місце, поповнивши скарбничку своїх досягнень почесною бронзовою нагородою.

Цей результат є надзвичайно важливим, адже кожен двобій на турнірі такого рівня вимагає максимальної концентрації та фізичної витривалості. Успіх Даміра Дубініна ще раз підкреслює високий потенціал української школи боротьби.

Значення перемог

Участь у таких турнірах передбачає не лише медалі та призові місця. Передусім йдеться про розвиток міжнародних спортивних зв'язків, обмін досвідом та популяризацію здорового способу життя серед молоді. Такі досягнення надихають нове покоління спортсменів вірити у свої сили та гідно представляти Україну у світі.



*Фатіма Магомедова,
власкор газети «Міграція»*



ВЕСНЯНЕ ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ: ЯК ЗМІНИТИ ЗВИЧКИ І ВТРИМАТИ РЕЗУЛЬТАТ

Довші дні, сонячне світло та відчуття «чистого аркуша» роблять весну ідеальним часом для нових починань. Це вигідно вирізняє її на тлі низькоенергетичного зимового затишшя. Замість того, щоб намагатися миттєво перекроїти власне життя, спробуйте зосередитися на одній-двох сильних змінах – наприклад, щоденних прогулянок або вечорах без гаджетів. Це допоможе виробити стабільність і уникнути вигорання. Сприймайте свої обіцянки як експеримент, а не як іспит на силу волі: спостерігайте, що пасує саме вам, і використовуйте природну енергію сезону для руху вперед.

Якщо існує секрет, як виконувати новорічні обіцянки, то я його досі не знайшла. Хоч якими б реалістичними були мої цілі, середина зими завжди збиває мене з ніг. Можливо, найтемініша та найхолодніша пора року просто не пристосована для успішних трансформацій.

Тому цього року я вирішила майже повністю відмовитися від планів на 1 січня і повернутися до них навесні. І ось диво: у перший по-справжньому теплий березневий день відчула приплив справжньої мотивації. Щоб зрозуміти, чому наше нахнення так тісно пов'язане з порами року, я звернулася до експертів із ментального здоров'я – Ненсі Вест та доктора Навваба Таджвара.

Чому весна «вмикає» нашу мотивацію?

За словами фахівців, короткі та похмурі зимові дні у поєднанні із «завмиранням» природи створюють відчуття сплячки. «Зима характеризується низьким рівнем енергії та зануренням у себе», – пояснює Ненсі Вест. Але навіть перші ознаки весни – крокуси, що тягнуться до сонця, чи вечори, які стають світлішими, – дають потужний імпульс, що буквально виманює нас на вулицю.

Доктор Таджвар додає, що в цей час ми відчуваємо природну готовність до дій. Цей сезонний зсув ідеальний для планування, адже мотивація «вмикає» завдяки змінам довкола, а не лише зусиллями волі».

Ключову роль відіграє світло. Коли дні стають довшими, організм виробляє більше серотоніну. Наука це підтверджує: аналіз 74 досліджень засвідчив, що вплив денного світла суттєво покращує самопочуття, завдяки чому досягати цілей стає значно простіше.



«Січень дає нам календарну позначку, але не дає енергії. Натомість весна забезпечує як нейрохімічний підйом, так і психологічне відчуття нового старту», – зазначає доктор Таджвар.

Як правильно ставити «весняні цілі»?

Обидва експерти погоджуються: особисті зміни найбільш успішні, коли ви підходите до них із цікавістю, а не з відчуттям терміновості. «Бажання змінити все й відразу – це зазвичай не про саморозвиток, а про намагання втекти від внутрішнього дискомфорту», – зауважує доктор Таджвар.

Ось кілька порад, як розпочати весняне оновлення м'яко та ефективно:

* Одна або дві звички – це вже багато. Не намагайтеся стати іншою людиною за ніч. Достатньо однієї-двох значущих змін.

* Пріоритет процесу, а не жорстким цілям. Замість того, щоб відразу готуватися до марафону, почніть просто щодня гуляти. Замість повної відмови від смартфона – запровадьте «годину без гаджетів» перед сном.

* Стабільність важливіша за інтенсивність. Якщо нова звичка занадто виснажлива, ви її швидко покинете. Зробіть таку звичку максимально легкою для виконання.

* Метод експерименту. Сприймайте свої плани як дослідження. Будьте відкритими до того, наскільки легко чи важко вам даються зміни, і не сваріть себе за невдачі.

Отже, хоча весна є набагато сприятливішим часом для нових починань, ніж Новий рік, важливо діяти поступово. Особисто я збираюся зосередитися на коротких прогулянках. Зараз, коли світ оживає, це здається набагато привабливішим, ніж у похмурому січні.

Висновок

Весняне перезавантаження – це не про те, щоб зламати себе. Це про те, щоб синхронізуватися з ритмами природи, отримати свою порцію «сонячного» серотоніну та зробити маленькі, але певнені кроки до кращого самопочуття. Дозвольте весні стати вашим союзником, а не просто черговим пунктом у списку справ.

ukrhealth.net

ЕКСПЕРТИ РОЗПОВІЛИ ПРО АЛЬТЕРНАТИВУ РАНИШНІЙ КАВІ

Поєднання кофеїну та L-теаніну в зеленому чаї допомагає посилити концентрацію уваги та сприяє стану спокійної, стійкої бадьорості. Завдяки меншому вмісту кофеїну цей напій є м'якшою альтернативою каві для ранкового заряду енергії. А потужні антиоксиданти, як-от EGCG, підтримують здоров'я мозку та когнітивні функції в довгостроковій перспективі.

Якщо ви шукаєте ідеальний ранковий напій, який допоможе зосередитися на справах, дієтологи радять звернути увагу на зелений чай. Він містить кофеїн, який підвищує тонус, але, на відміну від кави, у його складі є L-теанін – унікальна амінокислота, що покращує увагу та робочу пам'ять. Саме цей дуєт робить зелений чай винятковим напоєм для продуктивного старту дня.

Звісно, зелений чай не є магічною панацеєю, і його дія може відрізнятись залежно від організму. Проте наукові дані підтверджують: поєднання кофеїну, L-теаніну та рослинних сполук позитивно впливає на когнітивні здібності як у коротко-, так і в довгостроковій перспективі. Розберімося, що саме робить цей напій таким особливим. Чому зелений чай – ідеальний вибір для концентрації?

М'яка пильність без «кофеїнового тремору»

Зелений чай допомагає сфокусуватися завдяки кофеїну, але його концентрація тут значно нижча, ніж у каві. Кофеїн блокує аденозинові рецептори в мозку, що запобігає сонливості та стимулює активність.

У середньому чашка зеленого чаю містить від 20 до 50 мг кофеїну, тоді як у заварній каві його може бути від 90 до 150 мг. Це робить чай ідеальним для тих, хто хоче підбадьоритися, але уникає надмірної стимуляції, яка часто супроводжується тривожністю або прискореним серцебиттям.

Стан «спокійної бадьорості»

Головна перевага зеленого чаю перед каваю – наявність L-теаніну. Дослідження показують, що ця амінокислота в поєднанні з кофеїном покращує функції мозку, точність виконання завдань та швидкість реакції.

Дієтологи описують такий стан як «спокійну стійку енергійність». L-теанін пом'якшує дію кофеїну, завдяки чому приплив сил відчувається плавно, без різких стрибків та подальшого браку енергії. Це робить



зелений чай значно кращим варіантом для людей, схильних до стресу або дискомфорту в ШКТ після кави.

Довгостроковий захист мозку

Зелений чай багатий на катехіни, зокрема EGCG (епігалокатехін галат). Це потужні антиоксиданти з нейропротекторними властивостями. Хоча вони не дають миттєвого ефекту «прояснення розуму», їхня регулярна присутність у раціоні пов'язана зі зниженням ризику когнітивних порушень у старшому віці. Простіше кажучи, кожна чашка чаю – це маленька інвестиція у ваше майбутнє ментальне здоров'я.

Як правильно пити зелений чай для максимальної користі?

Щоб отримати від напою щонайбільше, скористайтеся порадами експертів.

Мінімум цукру. Насолоджуйтеся чистим смаком або додайте лимон, м'яту чи імбир. Зайвий цукор може спровокувати стрибок інсуліну, що зведе нанівець усю користь для концентрації.

Поєднуйте зі сніданком. Пийте чай разом із вживанням їжі, що містить білок та клітковину. Це забезпечить стабільний рівень енергії на весь ранок.

Зважайте на залізо. Поліфеноли чаю можуть перешкоджати засвоєнню негемового заліза. Якщо ви маєте анемію, краще пити чай за годину до або після їжі.

Слухайте свій організм. Попри м'якість, зелений чай все одно містить активні речовини. Якщо ви вагітні або маєте підвищену чутливість до кофеїну, обмежтеся 1-2 чашками на день.

Висновок

Зелений чай – це розумна альтернатива каві для тих, хто цінує якісну роботу мозку без побічних ефектів у вигляді роздратованості чи перевтоми. Поєднання кофеїну та L-теаніну створює унікальний баланс, що підтримує увагу тут і зараз, а антиоксиданти дбають про ваш мозок у перспективі. Якщо ви хочете почуватися бадьорими та зібраними без зайвого стресу для організму, віддайте перевагу чашці якісного зеленого чаю.

newsyou.info

Спорт



«Динамо» (Київ) – володар Кубка України 2026

«Динамо» стало володарем Кубка України 2025/26 з футболу, у фіналі перемігши «Чернігів» з рахунком 3:1.

М'яч уперше опинився у воротах «Чернігова» на 14-й хвилині, але після перегляду VAR гол Віталія Буяльського скасували – капітан «Динамо» перебував у офсайді.

Саме Буяльський врешті відкрив рахунок, коли на 26-й хвилині довершив комбінацію киян силовим ударом у «дев'ятку» з центру штрафного.

Фінальний рахунок встановив Андрій Ярмоленко, який після виходу на заміну обігрався з Едуардо Герреро, технічно розібрався із захисником та пробив у дальній кут – 3:1.

Чернігів – 1 : 3 – Динамо

Голи: Романченко, 34 – Буяльський, 26, 53, Ярмоленко, 70.



УПЛ – турнірна таблиця 2025/2026

№	Команда	І	В	Н	П	ГЗ	ГП	Очки
1	Шахтар Донецьк	30	22	6	2	71	21	72
2	Львів	30	18	6	6	39	17	63
3	Полтава	30	18	5	7	51	21	59
4	Львівська Січ	30	17	6	7	66	35	57
5	Миколаїв 1925	30	13	12	5	36	19	51
6	Колос Ковалівка	30	13	10	7	30	25	49
7	Кристіл	30	13	9	8	33	45	48
8	Орпа	30	12	10	8	42	35	46
9	Колосівка Рубів	30	10	15	5	40	31	41
10	Спартак	30	8	8	14	36	45	32
11	Верес	30	7	10	13	26	40	31
12	Олімпік	30	7	10	13	28	49	31
13	Карпати	30	7	7	16	32	48	28
14	Іллічівець	30	6	3	21	20	51	21
15	Олександрія	30	3	8	19	24	58	17
16	Полтава	30	2	7	21	22	74	13



ОЛЕКСАНДР УСИК ПОБИВ РІКО ВЕРХОВЕНА: УКРАЇНЕЦЬ ЗДОБУВ «СЛАВУ У ГІЗІ»

У єгипетській Гізі відбувся поєдинок Олександра Усика та колишнього чемпіона світу з кикбоксингу у хевівейті Ріко Верховена. Українець виправдав звання фаворита й здобув 25-ту перемогу на профі-ринзі.

Поєдинок завершився достроково нокауту у виконанні Усика, хоча це було дуже важко, можливо, найскладніше за все, що було в кар'єрі українця. Усик успішно захистив титул чемпіона світу за версією WBC, а також збереже свої інші пояси – IBF та WBA.

sport.nv.ua



ТЕ, ЩО МИ НОСИМО В СОБІ...

Вишита область як дитяче відкриття України

День вишиванки в ДМС цього року складається з людських історій. Не з великої кількості світлин, а з тих деталей – родинної пам'яті, невидимої на перший погляд праці та речей, що супроводжують нас у найважливіші моменти життя.

Тому цього року ми обрали інший формат – розповідаємо про колег із різних регіонів. Про тих, для кого вишивка – це не подія одного дня, а частина ества, родини, спогадів і внутрішньої опори.

Родина, у якій традиція триває



У родині Оксани Козак вишивка передається з покоління в покоління. Бабуся вишивала весільні рушники, сорочки, скатертини – речі, що ставали оберегами родинної пам'яті. Мама продовжила цю традицію.

З часом рукоділлям захопилася й сама Оксана. Вона почала вишивати для себе, для дому, для дітей. І сьогодні ця спадковість живе далі – у вишиванках її сина й доньки, створених у колі, де найважливішими є час, тиша і любов до своєї справи.

Паспорт і перша вишивана Україна в руках



Для Олени Мельник, головного спеціаліста сектору з питань громадянства, українські традиції – невіддільна частина побуту. Вона створює вишиті картини нитками та бісером, а роботи майстрині навіть були представлені на виставці творчості працівників системи МВС.

У День вишиванки для оформлення першого паспорта громадянина України до підрозділу прийшов її 14-річний син. На підлітку була сорочка, яку для нього вишила мати. У цей момент особисте й державне природно поєдналися в одному кадрі – як нагадування про те, що перші документи дорослого життя часто супроводжуються тим, що створене в родині.



У Тернопільському відділі № 1 закордонний паспорт оформлювала учениця місцевого ліцею Дарія, яка навчається в мистецькій школі імені Ігоря Герети.

На уроці трудового навчання учні отримали завдання – вишити одну з областей України. Дарія обрала Тернопільщину. У кожному стібку – уважність і дитяче відкриття своєї країни через працю руками.

Символічно, що під час оформлення документа дівчинка тримала в руках власноруч створену вишиту частинку України – як дуже просте нагадування про те, що любов до Батьківщини починається з маленьких і щирих дій.

Вишивка як тиша і опора



Для Оксани Іщенко, працівниці Фортечного відділу м. Кропивницький, вишивка давно стала способом зупинитися і зосередитися. Вона почала вишивати близько 15 років тому, коли працювала у правоохоронних органах, і саме це заняття допомагало відновлювати внутрішню рівновагу після напружених днів.

Сьогодні це захоплення стало частиною її родинної історії – вона ділиться ним зі своєю 10-річною онукою, передаючи далі не лише техніку, а й сам спосіб уважного ставлення до речей і часу.

Пам'ять, що залишається поруч



Для працівниці ДМС у Хмельницькій області Людмили Глебічєвої День вишиванки має особливе значення. Вишита сорочка стала для неї не лише частиною

традиції, а й особистим спогадом про чоловіка Миколу – Героя, який загинув, захищаючи Україну.

Одягаючи вишиванку, вона відчуває тихий зв'язок із ним – як нагадування про мужність, любов і відданість, які тримають нас навіть тоді, коли найріднішої людини вже немає фізично.

Те, що зберігається поколіннями



У Чернівцях Лариса Панькова дбайливо береже родинні реліквії: вишиту понад 70 років тому бабусину сорочку та килим, створений трьома поколіннями жінок її родини. Ці речі мають не лише мистецьку, а й глибоку особисту цінність.

Її син із 2022 року захищає Україну в лавах ЗСУ. І для родини ці реліквії стали наочним свідченням того, заради чого тримається пам'ять і чому важливо берегти своє – те, що створене руками і любов'ю багатьох поколінь.

Вишивка як спосіб втримати рівновагу



Чернігів одним із перших відчув повномасштабну війну, і в той скрутний час для Марини, працівниці ДМС, вишивка стала внутрішньою опорою. У 2022 році в місті відновила роботу майстриня чернігівської майстрині Ольги Костюченко – носія локальної традиції вишивки.

Саме ця зустріч стала для Марини знаковою: робота над власною сорочкою перетворилася на процес, який допомагав впоратися з тривогою і віднайти точку опори. Вишивка стала не просто результатом, а терапевтичним шляхом – тихим і зосередженим.

У цих історіях немає демонстративності. Є щоденна праця, пам'ять, дитинство, втрата, підтримка, тиша і спадковість. І є вишиванка – не як атрибут свята, а як код, у якому зшиті покоління, досвід і те, що кожен із нас щодня тримає в собі.

dmsu.gov.ua

ГОРОСКОП на червень 2026 року



ОВЕН. Перший місяць літа відкриває широкі можливості для навчання та зміцнення соціальних зв'язків. Активна взаємодія з оточенням принесе корисні знайомства, які в перспективі сприятимуть кар'єрному зростанню. У професійній діяльності намагайтеся чітко формулювати думки та уникати імпульсивних рішень. Ближче до липня з'явиться сильне бажання спокою та стабільності.



ТЕЛЕЦЬ. У червні на перший план виходять фінансові питання та аудит власних ресурсів. Варто звернути увагу на доходи, витрати та загальну фінансову стратегію. Можливі нові можливості заробітку або перегляд існуючих джерел прибутку. У сфері особистих стосунків важливо прагнути стабільності та практичності.



БЛИЗНЮКИ. Розпочинається надзвичайно енергійний етап, адже Сонце у вашому знаку дарує впевненість і притягує увагу публіки. Це ідеальний момент для самовираження, запуску нових проєктів та реалізації найсмисливіших задумів. Головне – не розпорошувати сили й тримати фокус на пріоритетних цілях.



РАК. Для представників цього знака настає період тиші та внутрішнього перезавантаження перед власним іменним сезоном. Ви можете відчувати потребу в усамітненні та відпочинку. Вже у другій половині місяця енергетичний тонус зростає, з'явиться рішучість діяти та переходити до наступного життєвого етапу.



ЛЕВ. Червень матиме спокійний, споглядальний характер. Замість активного наступу краще зайнятися аналізом минулих помилок і плануванням майбутніх перемог. Зараз важливо не перевтомлюватися й акумулювати сили, переосмислюючи свої глобальні орієнтири.



ДІВА. Місяць пройде під знаком соціальної активності та плідної комунікації. Командна робота та обмін інформацією принесуть кращі результати, ніж індивідуальні зусилля. Сприятливий час для нетворкінгу, розширення кола ділових контактів та участі у спільних проєктах.



ТЕРЕЗИ. У червні 2026 року основні події розгортатимуться в професійній та публічній сферах. З'явиться шанс яскраво проявити свої здібності або отримати відповідальну посаду. Важливо продемонструвати високу компетентність, при цьому не забуваючи про баланс між офісом і домівкою.



СКОРПІОН. Зірки відкривають шлях до розширення світогляду через навчання, подорожі та нові знання. Отриманий досвід може кардинально змінити ваше бачення світу. Друга половина місяця схилиться до глибоких внутрішніх трансформацій і роботи з підсвідомістю.



СТРІЛЕЦЬ. Центральною темою стануть партнерство та дипломатія. Значну частину часу доведеться присвятити домовленостям, стосункам і спільному розв'язанню фінансових питань. Уміння знаходити компроміси й чути позицію іншої сторони стане вашим головним ключем до успіху.



КОЗЕРІГ. Акцент зміщується на вибудовування гармонійної співпраці та пошук балансу в особистих взаєминах. Це період налагодження взаєморозуміння. У професійній площині можливе переформатування існуючих угод або підписання нових контрактів на вигідних умовах.



ВОДОЛІЙ. Червень вимагатиме уваги до рутинних процесів, робочих обов'язків і власного здоров'я. Вдалий час для налагодження режиму дня та оптимізації робочого простору. Можливі зміни в колективі або нові задачі, які потребуватимуть від вас виключної організованості.



РИБИ. Натхнення та творчий підйом стануть вашими супутниками протягом усього місяця. Це чудова пора для особистого розвитку, хобі та самовираження. У романтичних стосунках пануватиме емоційність, проте зірки радять поєднувати ніжність із тверезим поглядом на речі.

Безоплатні внески на підтримку газети «Міграція» просимо направляти на п/р № UA 30 322313 0000026008000032776 філія АТ «Укррексімбанк» м.Одеса, Код ОКПУ 24541918 БФ «Співчуття». Газета «Міграція»



МІГРАЦІЯ

Головний редактор
Іван Петрович
Супруновський

Засновник – благодійний фонд допомоги біженцям та переселенцям «Співчуття». Виходить за інформаційної підтримки ДМС України та за сприяння БФ «Співчуття». Газета зареєстрована в Національній Раді з питань телебачення і радіомовлення 7.03.2024. Рішення №680.

Верстка та оформлення є інтелектуальною власністю редакції. Редакція має право друкувати матеріали, не поділяючи точку зору авторів.

Адреса редакції:

65058 м. Одеса,
проспект Шевченка 8/9, офіс 28
Тел: (048) 728-15-92
www.migraciya.com.ua
e-mail: g.migraciya@gmail.com

Всеукраїнське
інформаційно-аналітичне
щомісячне видання.
Газета надрукована:
Ключук С. М., місто Чернівці,
вулиця Заводська 37.
Зам. №459. Тираж 3322 прим.
Передплатний індекс 89611

