

РЕДАКЦІЙНЕ

РУХ ДО ЩАСТЯ

В американській Декларації незалежності, яка передувала створенню Конституції США, йшлося про самоочевидність права людей на життя, свободу і прагнення до щастя. Конституція України не є такою романтичною: найвищими цінностями означені життя, здоров'я, честь, гідність, безпека і недоторканність людини. Чи замислювалися ми над тим, що це все разом, зрештою, і спричиняє щастя?

Довгий час у різноманітних «рейтингах щастя» Україна пасла задніх. Це не дуже дивувало, адже рівень щастя у нас традиційно вимірювався насамперед грошима – чим більше статків, тим людина нібито щасливіша. А оскільки економіка України – самі знаєте яка, то й виходило, що хто найнещасливіша нація у світі, як не ми?

На сторінці 8 на вас чекає несподіване відкриття – українці, виявляється, стали щасливішими. Це якраз ніби дивно на тлі складного воєнного періоду. А з іншого боку – закономірно. Бо не грошима єдиними, як виявилось. Бо війна нас так загарувала, що щасливою вдачею вважається просто не бути на лінії ворожого вогню. Бо загроза смерті компенсується, мабуть, запуском психологічного механізму пошуку життєстверджуючих прикмет власного буття.

Все ж таки правильні цінності закладені у нашій неромантичній Конституції. Наче буденні слова, а дійсно стали головними чинниками щастя для цілої нації.

Тим часом ми намагаємось зробити вас, дорогі наші читачі, бодай трохи щасливішими попри наші переселенські негаразди. Нагадуємо, що газета «СХІД NOW» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Чекаємо ваших відгуків та пропозицій щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Лариса ПІННЕР

ЦІКАВЕ

ТЕПЛІ ДОЛОНІ для дітей війни

Художниця Тетяна Мялковська допомагає дітям, постраждалим від війни, опанувати стрес та травми через арттерапію. На її заняттях побували вже тисячі дітей та підлітків, які переселилися до Волині разом зі своїми родинами.

Арттерапією пані Тетяна займається протягом всієї своєї педагогічної діяльності. Створена нею артстудія – громадська організація «П'ятірна» – багато років запрошує дітей з різними освітніми та соціальними потребами з усієї області. Вона опанувала різні техніки боротьби зі стресами, тож пропонує своїм

ефективніше працювати в програмі інтенсивної терапії, – розповідає пані Тетяна. – Ми набираємо дітей, яких торкнулася війна, і 10 днів працюємо з ними у таборі на Волині. Завдяки різним



фондам та донорам, які підтримують проекти нашої громадської організації, діти у таборі отримують всебічну реабілітацію – повноцінне харчування, роботу з психологом, нагляд лікаря, вітамінізацію. Такі табори ми проводимо не тільки влітку, а й під час сезонних канікул.

У рамках реабілітаційного проекту «Теплі долоні» відбулося вже десять таборів, метою яких є адаптація дітей та переведення поведінки зі стресового режиму в соціально-стабільний.

– Усунення симптомів психоемоційних розладів відбувається різними методами, серед яких й арттерапія. Вона помічна у звільненні від спогадів минулого, що переслі-

дують, та в інтерпретації наступних емоційних переживань як спогадів про травму. Ми прагнемо активного та відповідального включення дитини у сьогодення. Для цього травматичній події, що відбулася, треба знайти належне місце у загальній часовій перспективі своєї особистої історії – так ми допомагаємо дитині знову набути контроль над емоційними реакціями.

ДІТИ НЕ МРІЮТЬ, БО ЇМ СТРАШНО

Останнім часом пані Тетяна працює й з дорослими – тими, в яких встановлено діагноз ПТСР, ветеранами, родинами, де переживають втрати. Як досвідчена арттерапевтка, яка проводила заняття з різними категоріями, вона може говорити про тенденції, властиві саме дітям, яких торкнулася війна. Їхньою основною проблемою є страх. ▶

Продовження на стор. 7

НОВИННЕ

«ОЩАДБАНК» ПРИЗУПИНІВ ПРОЦЕДУРУ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Минулого числа ми повідомили, що «Ощадбанк» відновлює процедуру проходження фізичної ідентифікації для отримувачів соціальних виплат та пенсій. Внутрішньо переміщеним особам банк розпочав розсилати SMS-повідомлення щодо необхідності пройти ідентифікацію вже до 1 вересня.

Українські правозахисники визнали цей крок з боку «Ощадбанку» дискримінаційним і звернулися до Координаційного штабу з питань ВПО. Згідно офіційного повідомлення на сайті Мінреінтеграції, члени Коордштабу домовились про те, що:

- ♦ «Ощадбанк» тимчасово припинить SMS-розсилку і проведення фізичної ідентифікації;
- ♦ Для отримувачів пенсій термін ідентифікації буде подовжено до кінця січня 2024 року;
- ♦ Для отримувачів виплат ВПО ідентифікацію взагалі не застосовуватимуть (оскільки термін виплат обмежено 6 місяцями).

Наразі Мінсоцполітики напрацьовує проект відповідних нормативних змін, які будуть прийняті найближчим часом.

КАБМІН ВІДНОВИТЬ ПЕРЕВІРКИ ВПО ЗА АДРЕСОЮ ФАКТИЧНОГО ПРОЖИВАННЯ

Постановою Кабміну №709 «Деякі питання підтримки внутрішньо переміщених осіб», яка набрала чинності 15 липня, змінено підходи щодо надання грошової допомоги ВПО. Зокрема, починаючи з 1 серпня 2023 року, для підтвердження права отримувати допомогу щомісяця відбуватиметься верифікація даних та перевірка місця проживання.

Механізм такий: Мінсоцполітики передає Мінфін інформацію про отримувачів допомоги, Мінфін проводить верифікацію даних за допомогою електронних реєстрів і передає рекомендації Мінсоцполітики.

Якщо згідно верифікації ВПО відповідають критеріям – допомога автоматично продовжується на місяць. Якщо ні, то допомога не призначається. Якщо результати верифікації потребують уточнення, територіальними органами Нацсоцслужби проводитимуться перевірки фактичного місця перебування ВПО.

Про проведення перевірки особу має бути поінформовано не менш ніж за 2 календарних дні (телефоном чи за допомогою іншого доступного засобу зв'язку). Якщо ВПО повідомляє про відсутність у зв'язку з перебуванням у родичів, у відпустці тощо, перевірка відкладається на 2 тижні.

Якщо ВПО не було на місці під час перевірки, вона має у строк до 14 робочих днів прибути до органу соцзахисту для ідентифікації та подання заяви щодо відсутності змін у її статусі. Інакше орган приймає рішення про тимчасове припинення надання допомоги з наступного місяця.

ВПО мають бути поінформовані про припинення допомоги з зазначенням підстав. Якщо цього не сталося, і ви не отримали допомогу, варто звертатися до свого управління соціального захисту населення та уточнювати причини (може бути просто затримка фінансування).



вихованцям великий набір методик та заходів.

АРТТЕРАПІЯ ВІДНОВЛЮЄ КОНТРОЛЬ

– З початку повномасштабної війни виникла ідея організувати табори, щоб

ІСТОРИЧНЕ

Кажуть, що Гітлер, приймаючи парад і дивлячись на наслідки бомбардувань, цинічно пожалівся майбутньому генерал-губернатору Франку: «Подивіться на цей жах і на ці руйнування. Це жахливо! Як поляки могли змусити мене піти на таке! Їм ніколи не зійде з рук цей кошмарний злочин».

Однак на цьому історія руйнувань Варшави аж ніяк не закінчилась. «Нове німецьке місто Варшаву» і надалі піддається планомірному знищенню для потреб нацистів. Німецький «генплан», ухвалений через пів року після окупації, залишав тільки Старе місто, решта довоєнної забудови підлягала руйнації. За новими лекалами, на правому березі Вісли, яка розділяє Варшаву, для кількох сотень тисяч поляків мали постати трудові табори, схожі на табір смерті Аушвіц. Про єврейське населення (воно становило 30% варшав'ян і мешкало переважно у північному районі міста) нацисти теж «подбали», створивши Варшавське гетто.

Остання хвиля руйнувань прийшла на 1944 рік, після того, як у місті вибухнули повстання, одне із яких у єврейському гетто. На тлі неминучості визволення Варшави і поразки у війні Гітлер наказав зтерти місто з лиця землі. З ліквідацією нацистами Варшавського гетто північний район міста перетворився на згарище. Тотального знищення зазнали і райони Старого міста, Повісле, Середмістя, Волі, де точилися бої з польськими повстанцями.

Після відступу німців Варшава майже знелюдніла. Це не метафора, адже населення міста скоротилося з 1 300 000 в 1939 році до 150 000 в 1945-му. Понад мільйон містян або стали біженцями, або загинули. Будівлі Варшави були зруйновані на 84%, район Старого міста – на понад 90%, із 260 кам'яниць уціліло лише 6. Промислова інфраструктура була знищена майже повністю, не залишилось жодного мосту через Віслу, з майже 1000 довоєнних пам'яток уціліло лише 34.

Відбудові не підлягали 44% міста. Перспектива відновлення Варшави здавалася настільки примарною, що комуністична влада Польщі міркувала над можливістю перенести столи-



Ця історія розпочалася з підписання таємних протоколів між міністрами закордонних справ Німеччини та СРСР – Ріббентропом та Молотовим – про розподіл Польщі. Трохи більше як за тиждень, 1 вересня 1939 року, літаки Люфтваффе вже бомбардували Варшаву. Попри раптовий напад та нерівні сили польська столиця захищалася більше 20 днів, заслуживши у гебельсівській пропаганді ярлик Festung («фортеця»). Місто, яке до війни називали Північним Парижем, стає головною ціллю агресора. Нацисти не жаліють ані житлових кварталів, ані історичних пам'яток – горять Королівський замок, Кафедральний собор, будівля філармонії... Повітряна облога сягає піку 25 вересня, коли Варшаву атакують одночасно 400 літаків та скидають на місто 562 тони фугасних і 72 тони запально-бомб. За два дні Варшава падає, а гітлерівська армія пройде парадом її центральними вулицями.

ла, до яких спочатку ставилися як до сміття, стали цінною сировиною, з якої можна було видобувати або виробляти нові будівельні матеріали. 22 мільйони кубометрів «свого» щебеню не вистачило, тож варшавці затребували його з Вроцлава, Щеци-



цю до міста Лодзь, яке майже не зазнало руйнувань. Однак поляки відстояли свою столицю. Перші роботи з розбирання завалів та прибирання вулиць вони почали ще в 1944-му, до фінального завершення війни – переважно зусиллями жінок з трудових бригад. Щебін та цег-

на та інших міст у західних частинах нових кордонів Польщі. Надалі так і говорили: Варшава буквально «постала з цегли».

З лютого 1945 року Крайова Рада (аналог уряду) прийняла постанову про відбудову, а 14 лютого було створено Управління капітальної відбудови. Для ство-

ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

Досвід Варшави



рення плану реконструкції був прийнятий так званий декрет Берута (президента Польщі, ярго сталініста), який передбачав націоналізацію землі у довоєнних кордонах Варшави. Хоча декрет не стосувався будівель, на практиці вони також підлягали націоналізації.

Найцікавіше, що для збору пожертв був заснований Громадський фонд відновлення столиці (Społeczny Fundusz Odbudowy Stolicy), який діяв до 1965 року і був єдиним джерелом фінансування відбудови Варшави. Оскільки жертви надходили із усієї країни, у польській літературі побутує усталена думка, що Варшаву відбудували самі поляки.

Унікальним було і те, що післявоєнна відбудова Варшави стала реалізацією першого у світовій історії наміру реконструювати увесь історичний ареал міста, а не лише його найцінніші пам'ятки.

Цьому підходу Варшава завдячує професорові Янові Захватовичу, якому вдалося знайти аргументи, аби перекопати колег й політичну верхівку тогочасної Польщі. План Захватовича передбачав реконструкцію цілих будівель і пам'яток з нуля навіть без технічної документації – просто по пам'яті або по малюнках художників періоду романтизму. Врешті, значна

частина відбудованого міста стала точною копією навіть не довоєнної Варшави, а Варшави XVII-XVIII століть, «золотої епохи» польської архітектури.



1980 року реконструйоване Stare Miasto (Старе місто) було внесене до списку спадщини ЮНЕСКО.

Звісно, керівництво СРСР залишило свій відбиток на архітектурі відновленої Варшави, зокрема йдеться про гігантomanію та монументалізм. Знаковим прикладом є Палац культури та науки у центрі Варшави – репліка московського будинку МЗС, «подарунок народів СРСР польському народові». Будівля з вежею та шпилем стала найвищою у Варшаві – 237 м. Газети, радіопередачі та кінохроніки захоплювалися советською технічною думкою та організацією робіт, натомість про те, що заради цього будівництва знесли кілька дивом переживших війну кам'яниць XIX століття, пропагандисти мовчали.

Захоплення монументальними сталінськими формами звичайні варшав'яни не розділяли. Письменник і режисер Тадеуш Конвіцький назвав палац «пам'ятником марнославному, статуєю несвободи». Поляки почали вживати щодо цієї споруди відоме визначення сталінської архітектури – «кошмарний сон п'яного кондитера» – приписуючи його поету Владиславу Броневському.

Реконструкція центру Варшави була, звісно, лише складовою відбудови міста. Щоб задовольнити зростаючу потребу у житлі, було вирішено поділити місто на «монофункціональні простори». Цей підхід є достоту такий самий, який використовували при районуванні інших соціалістичних міст того часу: центр міста – офіси, контори та торговельні ряди, околиця – житлові масиви (спальні райони з панельною забудовою).

Водночас Варшаві певною мірою пощастило – її мер Мар'ян Спихальський був урбаністом і волів розв'язати певні проблемні моменти, з якими столиця Польщі жила до війни. Наприклад, місто мало настільки малу кількість зелених насаджень, що жителі «ходили в парки дивитися на дерева так само, як вони ходили дивитися на тварин в зоопарку». Тож у Варшаві почали реалізовувати сміливі на той час рішення, як-от відкриті озеленені площі перед установами влади та «зелені пояси», якими відмежовували функціональні райони, об'єднані транспортною інфраструктурою.

Звісно, концепція «центр міста та околиці» підлягала справедливій критиці, та й не все вдалося ідеально, але це дозволило Варшаві надолжити передвоєнну кількість населення, уникнувши хаотичної забудови і скоротивши навантаження на центр міста.

У 2000-х роках почалось формування нового архітектурного ареалу ділового міста (city). Як гриби після дощу тут виростили хмарочоси, і тепер радянський «пам'ятник несвободи» не є найвищим у Варшаві. Першість належить Varso Placе заввишки 310 метрів.

Варшава сьогодні – це динамічне європейське місто, в архітектурі якого поєднується сучасне й минуле, а про страшні події минулого нагадують чисельні меморіальні дошки, персоналізовані іменами загиблих героїв. **СН**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ

Фото: Олексій ЛАДИКА (Краматорськ)



КАЛЬКУЛЯЦІЯ КОМПЕНСАЦІЇ

У «СХІД now» №2 ми писали про те, що уряд України розробив порядок реалізації закону про компенсацію зруйнованого росіянами житла. І от нарешті 18 липня в застосунку «Дія» розпочалося бета-тестування розширеної програми «Відновлення», яка приймає заявки на компенсацію. Коротко нагадаємо, які документи потрібно надати, а також докладно порахуємо, на який розмір компенсації ви можете претендувати, якщо втратили будинок чи квартиру внаслідок російської агресії після 24 лютого 2022 року.

Скільки грошей можна отримати за зруйноване житло

Станом на середину липня 2023 року в одній тільки Донецькій області було пошкоджено або зруйновано 6884 об'єктів житла. Точна кількість зруйнованих будинків на тимчасово окупованих територіях досі невідома. Тому для подання на компенсацію у цьому випадку існує умова: квартири чи будинки мають бути повністю зруйнованими і демонтованими. Чому так? А тому, що тільки у випадку повної руйнації можна документально підтвердити факт втрати житла за допомогою супутникових знімків.

ЯК ПОДАТИ ЗАЯВКУ НА КОМПЕНСАЦІЮ

Найпростіше подавати заявки через «Дію», а не у паперовому вигляді через ЦНАПи чи виконкоми місцевих рад – більшість документів цей застосунок підтягує автоматично із державних реєстрів.

Алгоритм такий:

1. Завантажити «Дію» у свій телефон, вибрати опцію «Компенсація за зруйноване житло. Сформувавши заявку».

2. Завантажити ті документи, які «Дія» не підтягує автоматично, наприклад, право власності на житло, фото на підтвердження руйнації житла.

3. Відкрити поточний рахунок у банку, з яким урядом укладений договір про співпрацю, для зарахування компенсаційних виплат.

Перелік необхідних документів:

- ♦ документ, що посвідчує особу;
- ♦ у разі, якщо заяву подає представник власника – документ, що засвідчує повноваження;
- ♦ документ про право власності;

♦ документ, який підтверджує наявність пільгової категорії (якщо є);

♦ документи та фотографії, які підтверджують руйнацію житла.

Далі треба чекати, поки держава зробить свою справу: спецкомісія за 30 днів розгляне заяву, передасть дані до профільного міністерства, потім там рішення комісії затвердять, і «Дія» у телефоні повідомить вас про ухвалені рішення.

НА ЯКУ СУМУ МОЖНА РОЗРАХОВУВАТИ

Нагадаємо, що компенсація може бути видана або у формі майнового сертифікату на певну суму із цільовим призначенням – придбання житла, або в реальних грошах на спеціальний рахунок, якщо йдеться про компенсацію за зруйнований приватний будинок, і власник має намір побудувати замість нього новий.

Відтак розроблено дві формули для розрахунку розміру компенсації: окремо – для власників зруйнованих квартир, окремо – для власників будинків.

Важливо пам'ятати, що з цієї суми держава ще попросить сплатити податок.

При отриманні компенсації власник має відмовитися від майнових прав на зруйноване житло на користь держави. Також він передає державі право вимагати від росії виплат репарацій.

Формула ДЛЯ КВАРТИР:

$$Vi = Vcr \times Kr \times Kk \times Kkr \times Sz \times Szn$$

де Vi – розмір компенсації за знищений об'єкт нерухомого майна (квартири), грн.

Vcr – показник вартості 1 м² житла на вторинному ринку в

цілому по Україні, що становить 36 422,33 грн.

Kr – регіональний коефіцієнт, який враховує відмінність ціни за 1 м² залежно від розташування знищеної квартири. Для Донецької та Луганської областей він становить 0,5.

Kk – коефіцієнт, який враховує відмінність ціни за 1 м² залежно від кількості кімнат знищеної квартири. Для 1-кімнатної квартири цей коефіцієнт становить 1,0261, для 2-кімнатної – 0,9307, для 3-кімнатної – 0,9096. Тобто чим більша квартира, тем менший коефіцієнт і, відповідно, відносна сума компенсації.

Kkr – коефіцієнт, який враховує відмінність ціни за 1 м² залежно від року забудови знищеного об'єкта нерухомого майна. Найдорожчі квартири, побудовані у 1800-1917 роках – коефіцієнт 1,22. У будинків 1918-1990 років будівництва – 0,69, від 1991 року і до сьогодні – 1,03.

Szn – площа знищеного об'єкта нерухомого майна, м².

Приклад розрахунку для 3-кімнатної квартири у 9-ти поверхівці у Бахмуті площею 62,6 м²

$$36\,422,33 \text{ (грн)} \times 0,5 \text{ (регіональний коефіцієнт)} \times 0,9096 \text{ (коефіцієнт кількості кімнат)} \times 0,69 \text{ (коефіцієнт року забудови)} \times 62,6 \text{ (площа, м}^2\text{)} = 715 \text{ тис грн.}$$

Формула ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ БУДИНКІВ І ДАЧ:

$$Vi = Vcr \times Kr \times Sz \times Szn$$

де Vi – розмір компенсації за знищений об'єкт нерухомого майна, грн.

Vcr – показник вартості 1 м² в індивідуальних житлових будинках на вторинному ринку

в цілому по Україні, що становить 22 197,14 грн.

Kr – регіональний коефіцієнт, який враховує відмінність ціни за 1 м² залежно від розташування знищеного індивідуального житлового будинку та становить 0,5 для Донецької та Луганської областей.

Szn – площа знищеного об'єкта нерухомого майна, м².



Приклад розрахунку для приватного будинку в Маріуполі площею 80 м²

22 197,14 (грн) x 0,5 (регіональний коефіцієнт) x 80 (площа, м²) = 888 тис грн

888 тис грн

НЕЗРОЗУМІЛОСТІ ВІД УРЯДУ

Розміри запропонованих компенсацій викликали багато питань серед переселенців. Чому регіони, які найбільше постраждали від війни, отримали найменший в Україні коефіцієнт 0,5 (тоді як у Луцьку і Ужгороді, наприклад, – 0,8, а у Вінниці – понад 0,9)? Чому формула розрахунку не враховує місце розташування зруйнованого житла: урівнює селище міського типу і велике місто, передмістя і центр?

Не дуже зрозуміло поки і з застосування формули ос-

таточного розрахунку вартості житла $Vi_{пов}$, де «пов» (означає «показник опосередкованої вартості спорудження 1 м² житла») помножений на площу. Ці показники теж по різних областях різні (для Донецької області – 21 925, для Луганської – 20 024), а вводяться вони для того, щоб розрахована сума компенсації (Vi) не була меншою за повну вартість будівництва нової нерухомості такої ж площі.

За формулою $Vi = Vcr \times Kr \times Kk \times Kkr \times Sz \times Szn \geq Vi_{пов}$ вартість нашої умовної квартири у Бахмуті стає вже не 715 тис грн, а 1,372 млн грн. Чи означає це, що комісія з нарахування компенсацій триматиметься останньої цифри? Чому нема в цьому впевненості. Бо навіть тоді взагалі формула Vi ?

Маріупольський виконком наразі звернувся до уряду та профільного міністерства з проханням переглянути розрахунки державної компенсації. Зокрема, йдеться про те, що за регіональним коефіцієнтом 0,5 маріупольці не зможуть придбати деінде рівноцінне втраченому житло. У листі вкладає пропозиції щодо збільшення коефіцієнту до рівня ≥ 1 . **CN**

Ганна САВЧЕНКО

З початку повномасштабної війни сума збитків від руйнувань житлового фонду України склала 53,6 млрд доларів. Загалом пошкоджено або зруйновано понад 150 тисяч житлових будинків*, серед яких приватні, багатоквартирні будинки та гуртожитки.

За даними Міністерства з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій понад 2,5 млн людей після 22 лютого 2022 року мають пошкоджене або знищене житло. До цієї цифри входять 170 тисяч людей, будинки яких росіяни зруйнували повністю.

*Дані наведені без урахування тимчасово окупованих територій, а також будинків, які були пошкоджені або затоплені внаслідок руйнування Каховської ГЕС. Їх власникам держава також обіцяє грошову компенсацію.

НАДИХАЮЧЕ



ЛЮДИ ВИТРИМУЮТЬ ТАМ, ДЕ ВИХОДЯТЬ З ЛАДУ МАШИНИ

З Олегом вдалося поговорити, коли він збирався до Чехії за новим авто для евакуації. За його словами, під час «подорожей» до прифронтових міст автомобілі дуже швидко виходять з ладу.

– Люди витримують. А машини – ні, – каже волонтер.

До рідних у Чехії він пове-зе 74-річну жінку, яку вмовив виїхати з Вугледара. За день до цього Олег вивіз із міста ще двох людей. Загалом з початку вторгнення його волонтерській команді вдалося евакуювати близько 1500 вугледарців.

Досвід волонтерства Олег Ткаченко має з 2014 року. Довелося побувати у найгарячіших «точках» – в Авдіївці, Пісках, Мар'їнці, Дебальцевому. З 2016 року у прифронтовій Мар'їнці працювала пекарня родини Ткаченків «Татків хліб», де випікали близько 40 сортів хліба на заквасці, приготовленій за особливим рецептом. Під час повномасштабного вторгнення пекарня працювала до останнього, аби забезпечити людей хлібом. Вивезти зрештою вдалося лише частину обладнання.

У квартиру у Вугледарі, де жила родина волонтера, «прилетіло» ще навесні минулого року. Рідних врятувало лише те, що напередодні вони поїхали до Мар'їнки, де тоді ще було не так гучно.

Цьогоріч бої навколо Вугледару інтенсивніші, але обстріли самого міста менш потужні. Тож найскладніші випадки евакуацій були до цієї зими – доводилося вивозити людей під бомбардуваннями, проїжджати повз танкові бої. Одного разу після вїзду з Вугледару – тоді Олег евакуював людей з інвалідністю – в автівки пробило колесо. Мобільного зв'язку не було, зателефонувати комусь, хто б виїхав назустріч і забрав бодай людей, не вдалося. Довелося залишити евакуйованих у підвалі і шукати зв'язок, аби зв'язатися з дружиною і організувати зустрічну машину. Пригадує Олег і минулорічну евакуацію під час звільнення від росіян Павлівки, розташованої поруч із Вугледаром. Ще йшов бій і проходила зачистка села українськими військовими, а волонтери вже вивозили з околиці трьох людей.

ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ ДОВОДИЛОСЯ ВИНОСИТИ З КВАРТИР НА РУКАХ

Зараз Олег зі своєю командою приїздить до Вугледару двічі на тиждень, тоді як торік бували тут по 4-5 разів.

Олег Ткаченко – підприємець, волонтер, капелан, батько п'ятох дітей. Понад півтори роки він доставляє гуманітарну допомогу та евакуює людей із прифронтового Вугледара. Про те, скільки людей залишається у місті, яке систематично і нещадно знищують росіяни, та як відбувається евакуація під обстрілами, волонтер розповів редакції «СХІД now».



– Наша волонтерська команда відразу не мала на меті масову евакуацію, а вирішила вивозити самотніх літніх людей, з інвалідністю, зі складними хворобами – тобто, тих, кому важко навіть самостійно вийти з дому, вже не кажучи про виїзд. Інколи доводилося їх визволяти із зачинених квартир та виносити на руках.

Літніх людей та людей з інвалідністю вивозили з Вугледара до закладів, за попередньою домовленістю підготовлених для їхнього проживання.

– Яюсь евакуювали двох маломобільних людей до спеціалізованої установи у Дніпрі. Попередньо з працівниками цього закладу ми домовилися, що евакуйованих зустрінуть. Але ця домовленість чомусь не спрацювала, і вже у Покровську ми зрозуміли, що не знаємо, куди веземо людей. Довелося обдзвонити купу інстанцій, поки зі мною не зв'язалися з департаменту охорони здоров'я Дніпропетровської ОВА і не запевнили, що людей приймуть.

Саме команда Олега Ткаченка цієї весни евакуювала з міста останню родину з дитиною, яка мешкала у гуртожитку.

– Ця евакуація відбулася трохи спонтанно. В той день машина одного з волонтерів вночі застрягла у багнюці і ми на джипі поїхали його витягати. Тоді й вирішили заодно заїхати і забрати цю родину.

ЧОМУ ЛЮДИ ЗАЛИШАЮТЬСЯ

За словами Олега, наразі у Вугледарі залишається до 200 людей. Майже всі вони постійно живуть у підвалах і виходять лише до волонтерів, які привозять не тільки продукти, одяг, побутову хімію, а й питну воду. У місті її, як і світла, немає з весни минулого року. Для тих, хто залишається, доступна лише технічна вода, яку не можна пити.

А ще через відсутність інтернету люди майже не знають про ситуацію з безпекою в інших містах. Така невідомість лякає і примушує залишатися. Олег каже, що аби вмовити людину виїхати, іноді достатньо спокійно і без осуду з нею поговорити.

– Кожен, хто залишається у місті, має на те свої причини. Дехто важко хворіє і розуміє, що навряд чи перенесе складну дорогу. У когось є лежачі родичі, яких він не хоче кидати. Є літні люди, які залишаються, аби жити за рахунок гуманітарної допомоги, а заощаджені пенсії відправляти дітям, яким складно без допомоги сплачувати за орендовану квартиру десь в Одесі. Багато зустрічає і тих, хто очікує, що українські військові от-от виженуть росіян і у місті можна буде жити. Є різні люди, і не варто навішувати ярлики на тих, хто не хоче евакуюватися. Завдання волонтерів не оцінювати їхні вчинки,

а цінити їхні життя та безпеку, підтримати їх, коли вони вирішать виїхати, і розуміти, що всі вони – громадяни України.

ІСТОРІЯ МАРІЇ ПАВЛІВНИ, ЯКА НАВАЖИЛАСЯ ВИЇХАТИ ДО ЧЕХІЇ

74-річна Марія Павлівна жила у Вугледарі з 1971 року. За її словами, жорстокі обстріли почалися тут у квітні минулого року. Наразі у місті не залишилося жодного цілого будинку, майже у кожному – широкі тріщини або пробиті наскрізь стіни. Лише з її кварталу загинули вісім людей, яких Марія Павлівна знала особисто.

– Спочатку ховали біля церкви, самі копали яму, робили хрести з гілок, на кладовище ніхто не ризикував ходити. Потім стали ховати біля під'їздів, бо й до церкви було небезпечно дістатися, – згадує жінка.

Саму пані Марію декілька разів контузило, вона частково втратила зір та слух.

Яюсь вона готувала на кухні, коли снаряд влучив у квартиру і пролетів її наскрізь, пробивши стіни і підлогу. Жінку штовхнуло ударною хвилею і вона впала між стіною і холодильником. Можливо, це й врятувало від загибелі. У зруйнованій квартирі меблі потрощило на дерев'яну тирсу, весь одяг, який був у шафі, нею забився і став повністю непридатним. Тож до підвалу, де ховалися від



ТОЙ, ЩО РЯТУЄ

обстрілів жителі ще чотирьох квартир, Марія Павлівна прихопила лише документи та свого пекінеса. Аби не потрапити під обстріл, жінка старалася не виходити зайвий раз на вулицю – тільки аби вигуляти собаку.

– Особливо страшно у підвалі було взимку та восени, коли рано темніє. Майже цілими днями доводилося перебувати у нашому сховищі. Були такі потужні обстріли, що розкладачка, на якій я спала, постійно тряслася, ніби її хтось розхитував.

Їжу спочатку готували на кострі біля під'їзду, а потім на буржуйці, яку встановили у підвалі. Але в спеку на такому пристрої куварило стало неможливо. Згодом у підвалі залишилося лише троє людей.

– Виїхати не проблема, волонтери щодня приїздили і вмовляли. Але куди їхати? У мене пенсія маленька, а у чужому місті треба заплатити за оренду житла, комуналку, купити продукти. Знаю людей, які з евакуації повернулися назад, бо не мають, за що жити. А до Вугледара волонтери завжди привезуть і хліба, і води, – так розмірковувала Марія Павлівна, поки через постійний страх і проблеми зі здоров'ям не погодилася виїхати до родичів у Чехію, куди її обіцяв довести Олег Ткаченко.

Жінка розповіла, що була здивована, коли проїжджала повз міста та села Донеччини, віддалені від лінії фронту. Вона вважала, що по всій території регіону такі ж сильні руйнування, як і в Вугледарі.

«ТАТКІВ ХЛІБ» ДЛЯ ФРОНТОВИХ МІСТ

Олег Ткаченко вірить як у нашу Перемогу, так і у післявоєнне відновлення Донеччини. Він зізнається, що по-іншому не може, бо ця віра допомагає не опускати руки, ризикувати і починати все спочатку.

Наразі Олегу вже вдалося відновити роботу своєї пекарні у Покровську. Як підприємець він відкрив точки продажу у Покровську, Селидовому та Мирнограді. А як волонтер знову доставляє безоплатний хліб туди, де найбільш гаряче – до Авдіївки, Великої Новосілки, Вугледара і сіл навколо нього, а також до лікарень у Селидовому та Кураховому. **СН**

Ірина ДІМІТРОВА

НАДИХАЮЧЕ

НАДСУЧАСНЕ
ОБЛАДНАННЯ, ЕКСПОРТ
І КРЕАТИВ

Попри наближеність до фронту панчішне виробництво у Рубіжному всі роки до повномасштабної агресії не просто стабільно працювало, а й успішно модернізувалося. На семи тисячах квадратних метрів виробничої площі, облаштованих в'язальними обладнаннями італійських та японських фірм, випускалося понад двохсот артикулів продукції. Вся продукція була сертифікована в Україні, також її експортували до Молдови, Чехії, Нідерландів, налагоджувалася співпраця з Іспанією. А буквально 2021 року вдалося отримати великий грант від USAID на придбання 15 надсучасних в'язальних машин з Італії – з кетельним швом та прогресивними девайсами, що дозволяло відтворювати передові технології панчішно-шкарпеткового виробництва.

– Ми планували запустити виробництво спортивних шкарпеток за складною технологією. Умови гранту були такі, що 50% обладнання закупаємо ми і 50% – грантодавці, – каже пані Ольга. – Але підписання грантової угоди затрималося, а нам вже було потрібно обладнання, тож ми закупили та привезли свою частину ще до підписання – власним коштом. На жаль, не все встигли запустити на момент початку бойових дій.

Не дарма поспішали: попит на продукцію мануфактури був

ДРУГЕ НАРОДЖЕННЯ
РУБІЖАНСЬКИХ
ШКАРПЕТОК

«Рубіжанська панчішна мануфактура» – один з найвідоміших українських виробників панчішно-шкарпеткової продукції. У цій галузі підприємство працює вже понад 20 років. У перші ж дні російського вторгнення воно було змушене припинити роботу, а через активні бойові дії й подальшу окупацію Рубіжного керівництво не вдалося навіть вивести обладнання. Втім, вже згодом з'явилася перша символічна шкарпетка, виготовлена на виробництві у Львові. Як вдалося реанімувати мануфактуру на новому місці, які надписи на шкарпетках є найбільш популярними і про що мріють рубіжани у Львові, розповідає комерційна директорка Ольга Ушакова.



стабільним: покупців підкупала якість, перевірена роками. Саме рубіжани виконували замовлення львівської креативної торговельної марки DODO socks, яка полюбилася молоді.

– У нас працювало 162 робітника, які 24 лютого 2022 року були змушені залишитися вдома: через безпекову ситуацію ми зупинили виробництво. Тоді ми вважали, що це ненадовго, і коли українська армія зупинить агресора, ми знов зможемо працювати – як це було у 2014 році. Але сталося зовсім по-іншому.

ОКУПАНТИ РОЗДАВАЛИ
ШКАРПЕТКИ ЯК
РОСІЙСЬКУ ГУМАНІТАРКУ

Вечері 22 лютого Ольга Ушакова разом із директором мануфактури приїхали до Львова – ескалація погроз з боку росії змусила їх замислитися про перевезення частини виробництва на захід України.

– Звісно, на той момент здавалося, що йдеться про черговий шантаж путіна і ні-



чого масштабного не буде, але ми вирішили поїхати «на розвідку». Хотіли підшукати приміщення, щоб спробувати хоч трохи нівелювати ризики можливого вторгнення. Ми хвилювалися, зважували різні варіанти. А зранку 24-го зателефонував директор з виробництва і сказав, що у Рубіжному гучні вибухи. Ми не встигли...

Керівництво мануфактури подало заявку на релокацію підприємства. Тримали зв'язок із

групою, яка від держави займалася вивезенням бізнесів, постійно спілкувалися з представниками Луганської ВЦА. Але відповідь була єдина – у місті занадто небезпечно, вивезення обладнання неможливе.

– У перші ж дні ми почали ділитися з армією шкарпетками з наших складів – за домовленістю з ВЦА їх передавали до ЗСУ. Шкода, що не встигли віддати все. Бо коли окупанти зайняли нашу будівлю, то роздавали нашу продукцію як гуманітарну допомогу від росії. У будівлю ще на початку березня були влучання, а як відкрили усі двері, то, звісно, почалося мародерство. Розтягнули усе, що можна.

Директорка каже, що жоден більш-менш великий бізнес з Рубіжного нічого не встиг вивезти. Централізовано забрали працівників теж було нереально – складно планувати відродження виробництва, коли усе обладнання втрачене, а кредитів залишилося на 11 мільйонів гривень...

ВЕЛИКА ДОПОМОГА

Далі настав період розпачу, коли ніхто не розумів, що робити: чи чекати на звільнення міста, чи міркувати, як починати все з нуля.

– Це був такий незрозумілий стан, до якого ніхто точно не був морально готовим, – зізнається Ольга. – Але поступово наші партнери почали натякати, що хочуть наших шкарпеток. Мовляв, давайте, відновлюйтеся!

На щастя, партнери, влада та благодійники не просто закликали відновити виробництво, а й розпочали суттєво допомагати. Компанія DODO socks розповсюдила пост про знищену росією мануфактуру, яка на Луганщині виробляла панчохи за їхнім дизайном. Також партнери надали безвідсоткову позику на замовлення обладнання, а міжнародні фонди запросили концепцію відновлення та пообіцяли фінансувати проекти з відродження виробництва. У свою чергу Львівська міська адміністрація запропонувала бізнесменам з Ру-

біжного підшукати приміщення.

– З цього все почалося. Ці перемовини відбувалися у квітні 2022 року, а далі почався процес збору команди, пошуку приміщення, замовлення обладнання. Ми спробували зв'язатися зі своїми працівниками, когось вдалося вивезти до Львова, – згадує директорка. – У липні вже мали приміщення, USAID нам сплачував рік оренди. Потім ми використовували будь-який шанс, будь-який проект чи грант, бо окрім машин, придбаних за позику від DODO socks, потрібна була ще купа всього – від вогнегасників та офісної техніки до обладнання для пришивання на шкарпетки етикеток.

А ще сталося справжнє диво: перед війною були проплачені три контейнери бавовни, які за якихось причин затрималися і не прийшли до Рубіжного вчасно. Тож, щасливі, рубіжани її розмитнили та отримали вже у Львові. І частину сировини певний час продавали – аби покрити свої витрати на відновлення.

ПЕРШІЙ МЛИНЕЦЬ
НАНИВЕЦЬ

Перша шкарпетка, виготовлена на новому місці, як з гумором згадує пані Ольга, була чорною та «страшененькою» – йшов процес налагодження обладнання. Але все одно вона стала символом, який рубіжани вирішили зберегти.

– Обладнання виготовлялося за кордоном під замовлення, тож прийшло воно лише наприкінці вересня, і ту першу шкарпетку ми зв'язали тільки в жовтні. А потім нас завантажили замовленнями від DODO socks – люди охоче купували шкарпетки з патріотичним дизайном, пов'язаним з війною. «Топчу русню!», «Око за око», «Хто, як не ти, спалить мости: Бавовна Крим 2022» – такий мерч і зараз дуже популярний.

Щойно запустилися процеси у мануфактурі, розпочалися блекаути. Пані Ольга зізнається, що доводилося працювати не те що в одну зміну, а й навіть по кілька годин на добу.

– То було жахливо, але ми і з цим впоралися, – з гордістю каже директорка. – З березня 2023 року ми відновили дорослий шкарпетковий асортимент і вийшли на окупність та прибутковість. З березня ж відновилася співпраця з нашим клієнтом з Чехії, від якого ми маємо індивідуальні замовлення для чеських корпоративних клієнтів. До Львова приїхали 17 наших робітників з родинами, місцева адміністрація надала для них гуртожиток із новим ремонтом. Інших працівників набрали вже з місцевих. Тож маємо зараз майже нормальне виробництво.

Днями бізнесмени з Рубіжного відновлять виробництво вовняних жіночих панчіх, а згодом – улюбленої дитячої серії. Тож, якщо бажаєте підтримати незламних луганських підприємців та порадувати себе якісними виробами – купуйте шкарпетки від «Рубіжанської панчішно-шкарпеткової мануфактури». Це допоможе східнякам у Львові скоріше налагодити усі свої виробничі лінії і, зрештою, наблизить їхню мрію – переможно повернутися додому. **CN**

Елизавета ГОНЧАРОВА

ВИГІДНЕ

За даними Пенсійного фонду, станом на 1 липня 2023 року в Україні 10,5 мільйонів пенсіонерів. Середній розмір пенсії становить трохи більше 5 тисяч гривень. 2,7 мільйони пенсіонерів продовжують працювати, вони в середньому отримують по 5,5 тисяч державних виплат щомісяця. У майже третини пенсіонерів виплати нижче 3 тисяч гривень. Тобто, з одного боку, держава гарантує отримання пенсій, з іншого – передбачені виплати занижені. Очевидно, що солідарна система пенсійного забезпечення, яка наразі діє в Україні, не є ефективною через старіння нації та міграцію. І доки не запрацював накопичувальний рівень державної пенсійної системи, свій особистий «пенсійний фонд» доцільно робити власноруч.

Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА



ПЕНСІЙНИЙ «ДЕПОЗИТ»

Як підстрахуватися, щоб не залежати від держави у майбутньому

Отже, ви не хочете чекати пенсійного віку та пенсійної реформи (невідомо, до слова, що наступить раніше) і бажаєте відкласти гроші заздалегідь. То куди інвестувати свої заощадження?

Один із шляхів – накопичення пенсії за допомогою недержавних структур: страхових компаній чи недержавних пенсійних фондів.

Суть обох варіантів у тому, що протягом певного періоду життя ви зобов'язуєтесь робити внески на свій «пенсійний депозит». Доступ до цих коштів буде відкритий вам при досягненні заздалегідь визначеного віку (скажімо, 50 років). Тоді ви зможете отримати або разову виплату зі своїх накопичень, або отримувати щомісячні виплати з акумульованої суми. Функція управління коштами покладається на страхову компанію або компанію з управління активами пенсійного фонду – вони і вирішують, як розмістити накопичення, щоб уберегти їх від інфляції та забезпечити вам додатковий інвестиційний дохід.

ХОЧУ БУТИ ДОНОРОМ ДЛЯ СВОЄЇ ГРОМАДИ

Світлана Агаджанян двічі переселенка. 2014 року вона з Донецька виїхала до Дружківки, там тривалий час жила у батьків і займалася громадською роботою. Весною 2022-го активістка залишила Донецьчину і оселилася на заході країни.

– Треба жити далі. Чоловіка мобілізували, а я в Ужгороді продовжую працювати в громадському секторі. У мене є стратегічна мета – свою пенсію, до якої мені треба попрацювати ще понад 20 років, спрямовувати на громадські ініціативи. Я волю бути до-



Світлана Агаджанян

нором для своєї громади, віддавати ці 3 тисячі гривень державних виплат на молодіжні чи екологічні проекти. Така моя філософія, я не хочу залежати від держави, – каже Світлана.

Про страхові та накопичувальні програми вона чула, ще коли працювала журналісткою в Донецьку, але тоді не надала цьому питанню належної уваги. Згодом доля знову звела її з людьми, які запропонували потестувати страхові продукти.

– У мене сьогодні є вже кілька полісів, адже не буває однієї страховки, яка б покривала все: від травм до нещасних випадків чи серйозних захворювань. І я вже маю певний досвід із виплат. Вперше це були півтори тисячі гривень. Я травмувала ніготь на нозі, і хоча мій лікар не сприйняв серйозно мої аргументи, після певного наполягання оформив документи для страхового випадку. Після того були травми у дитини, була пневмонія. В усіх випадках страхова компанія виконала свої зобов'язання. Спирні питання також траплялися. Але ж страховими інструментами треба вміти користуватися – це як, наприклад, вчитися вправлятися з газонокосилкою чи автівкою.

Найсуттєвішою підтримкою для родини Світлани стала виплата на батька. 2020-го року він помер через хворобу, а мама отримала всю гарантовану суму за його страховим полісом.

– Він був годувальником сім'ї. Ця виплата стала фінансовою «подушкою», на яку мама могла певний час спиратися. Зараз ми разом живемо в Ужгороді і мамі не потрібно думати про винайм квартири чи витрати на харчі – це наш клопіт. Тому вона зважилася і відкрила хоча й мінімальну, але накопичувальну програму на 10 років. Хай у свої сімдесят почуває себе вільною і витрачає гроші на себе.

ФІНАНСУВАТИ У МАЙБУТНЄ ВАРТО САМЕ ЗАРАЗ

У середньому українці оформлюють поліс з накопичення грошей «на старість» на 20-25 років із внесками у 15-20 тисяч гривень на рік. Це дасть змогу по завершенню програми отримати

«пенсію» в 1,5-2 мільйони гривень, які можна забрати одним платежем чи розподілити на частини з виплатами у 10-15 років.

Мінімальну угоду можна укласти на 10 років, найдовшу – на 30 років, але в 75 років поліси закриваються. Найменша сума,



Михайло СОЛОРЬОВ, фінансовий консультант (Краматорськ):

– Позаяк мільйони українців виїхали за кордон після повномасштабного вторгнення РФ – а це переважно молоді люди, які сплачують податки, то дефіцит Пенсійного фонду лише збільшуватиметься. Разом із тим, міжнародні організації неодноразово наголошували на тому, що вони не фінансуватимуть цю статтю видатків нашої держави. Вони давно наполягали на пенсійній реформі і підкреслювали, що на пенсії грошей не даватимуть.

Тож людей наразі дуже цікавить безпека у фінансових питаннях. При цьому вони часто не можуть чітко сформулювати, що саме для них є гарантією цієї самої безпеки. А гарантія безпеки – це страхові компанії. Якщо ви плануєте долучитися до накопичувальної програми, на що насамперед потрібно звертати увагу при виборі страховика – це на прибутковість компаній. Вони щороку звітують про це. А далі просто шукайте собі грамотного брокера, оскільки просто прийти до страхової компанії і сказати «у мене є гроші, я хочу укласти угоду» – так це не працює. Для цього існують брокери/консультанти – посередники між клієнтом та компанією. Брокери індивідуально допоможуть вам визначитися з метою, тобто окреслити, на що саме потрібні гроші, запланувати бажану суму, визначити щорічний платіж, обрати програму та подати заявку.

ЯК СПЛАЧУЮТЬ ПЕНСІЇ У СВІТІ

Загалом існує три види пенсійної системи: солідарна (громадяни, які працюють, утримують пенсіонерів за рахунок пенсійних внесків), накопичувальна (існують пенсійні фонди, внесені кошти є власністю пенсіонера як інвестиції) і змішана.

- ☑ У більшості країн діє **змішана** система, в якій домінує або **солідарна**, або **накопичувальна** складова.
- ☑ Виключно солідарна система працює на Кубі: пенсії платять усім, хто має 25 років робочого стажу.
- ☑ Виключно накопичувальна система – у Пакистані: громадяни, які працюють, сплачують внески на свій пенсійний рахунок.
- ☑ Солідарна система домінує в Швеції, Польщі, Фінляндії, Ірані, Туреччині, Росії, Єгипті і Китаї.
- ☑ Накопичувальна система домінує у Великій Британії, Італії, Австрії, Німеччині, Франції, США.
- ☑ У Німеччині, Нідерландах, Франції, Австрії та Італії пенсійне страхування є обов'язковим.
- ☑ У США на обов'язкові пенсійні внески йде 15,3% доходів працівника, додатково існують добровільні приватні і державні пенсійні фонди.

яку можна відкладати – 4 тисячі гривень на рік, гранично максимальної немає.

Про це каже краматорчанин Михайло Солорьов – фінансовий консультант в одній з компаній, яка співпрацює із страховими організаціями. У цій сфері він вже шостий рік. Нині чоловік боронить Україну в лавах ЗСУ на Харківському напрямку. Під час великої війни попит на його послуги суттєво зріс.

– Це сьогодні вкрай актуальна тема. Мої клієнти знають, що я військовослужбовець зараз, але постійно телефонують. Намагаюся бути з ними на зв'язку, щоправда, доводиться побігати по окопу в пошуках стабільного інтернету.

За словами Михайла, навіть ті, хто раніше сумнівалися, зараз укладають угоди. В нього збільшило клієнтів з Німеччини, Австрії, Італії – адже за кордоном, куди масово виїхали люди, пенсій їм ніхто не гарантує. Особливо чоловік рекомендує замислитися над накопиченням грошей військовим.

– Шкода, що молоді солдати, які мають гідну зарплатню, мало думають про майбутнє, тим більше, про старість. А фінансувати у майбутнє потрібно саме зараз. Попереду відбудова нашої країни. Страхові компанії не мають права виводити гроші, які вони отримують тут, за кордон. І вони їх переважно вкладають у будівництво. Тобто, фактично отримуючи поліс, ми інвестуємо в економіку країни та її розбудову, – зазначає фінансист. **СН**

Людмила ШЕЙКО

ЦІКАВЕ



ТЕПЛІ ДОЛОНІ

Закінчення. Початок на стор. 1

« – Усі діти, які пережили досвід війни, мають сильний страх за своє життя. Вони бачили та чули реальну загрозу – це був візуальний ряд, звуки обстрілів, безконечні тривоги. Усе це відбивається у сильному стресовому розладі. Ми бачили, як діти закривали голову просто від звуку падіння черпака у їдальні...»

Фахівчиня пояснює, що тема смерті цікава дітям завжди, зазвичай вони досліджують її на прикладі тваринок чи пташок, чия смерть можуть спостерігати. Але коли діти бачать страшну смерть близьких людей, відчувають небезпеку для себе, вони не можуть усвідомити це без психологічного травмування.

– Дитина з Херсону розповідає: я йду до школи, а по вулиці йдуть російські танки. Звісно, це дуже страшний епізод. Діти ховалися у підвалах, переживали досвід голоду, втрат... І дуже важливо допомогти їм цей досвід трансформувати так, щоб він не ставав причиною серйозних психологічних проблем. Бо ми вже спостерігаємо зростання агресії, знижену самооцінку, демотивацію.

Діти не мріють, не бачать власного майбутнього через те, що їх висмикнули із зони комфорту, з місця сили. У багатьох зруйновані домівки, втрачені психоемоційні зв'язки з друзями та батьками, – пояснює пані Тетяна проблеми, з якими доводиться працювати на заняттях.

Вона каже, що арттерапія допомагає вивільнити страхи та біль навіть у таких складних випадках, як пережите насильство, втрата батьків, насильницька депортація окупантами на територію росії. Всі ці випадки, на



жалі, не поодинокі – дітей з такими травмами пані Тетяна зустрічає на своїх заняттях чи не щодня.

– І цих дітей обов'язково треба терапевтувати. Бо час у цьому випадку не на користь. Якщо удавати, що все нормально, травма занурюється дуже гли-



боку і потім її вже важко витягнути. Я працюю за допомогою візуальної терапії. Це проєктивна методика – ми створюємо проєкцію певної ситуації, щоб людина мала змогу усвідомлю-



вати, що це не з нею сталося. Вона наче стає свідком цієї ситуації, а не головним героєм. Після чого ми, аналізуючи та проговорюючи ситуацію, дуже делікатно переводимо її з підсвідомого рівня на рівень усвідомлення.

За словами Тетяни Мялковської, саме арттерапія – легкий та екологічний метод ви-



вільнення з гострої форми затиснення. Бо таким чином виробляється свого роду психоемоційний імунітет: дитина сприймає все пережите як досвід. І головне – відчуває себе вже не заручником ситуації, а тим, хто впливає на власне життя.

– Так, ця пригода в нашому житті не зовсім добра, тяжка, але ми, наприклад, є переселенцями не зовсім через обставини, а через наш вибір виїхати з місця, де було небезпечно. І це впливає на створення позитивного ресурсу і позитивного досвіду, – пояснює арттерапевтка.

«СВОЄ» ЩАСТЯ

Окрім таборів, фахівчиня організовує по всій країні безліч заходів для дітей, що постраждали від війни. Наприклад, діти ліплять із глини, і через творчість відчувають свою силу перетворити грубий оковалок на певну форму, яку можна розмалювати,

прикрашати, використовувати у побуті. Також дієвими методами арттерапії є спонтанне інтуїтивне малярство і створення на основі ілюстрацій легенд, казок, історій. Використовуються кольоротерапія, створення орнаментальної композиції, колажування, графічні техніки малюнку – зокрема комікси, в яких візуалізуються мрії та бажані цілі, будуються плани реалізації та стратегії досягнення мети.

Пані Тетяна наводить приклад колажу «Моя мрія», який полюбують робити діти на її заняттях. Він починається зі спогадів про дитинство, часів, коли дитині було комфортно, коли вона почувала себе захищеною. І потім діти фантазують про власні мрії – які вони були колись, а якими хочуть бути зараз. Звісно, за великим рахунком, мрія у всіх людей одна – бути щасливими. Тільки щастя для кожного своє. І діти малюють це «своє» щастя. Хтось може намалювати морозиво чи піцу, хтось – подорож на літаку чи човні. Багато хто малює будиночки – діти, які через війну полишили домівку, дуже гостро відчувають необхідність у власному куточку. Багато малюнків з родиною, домашніми улюбленицями. А ще, зізнається пані Тетяна, майже на кожному – український прапор або гасло «Слава Україні!». Так діти позначають власне розуміння щастя – в Україні.

– Через творчість діти вивільняють свої емоції, а після цього гармонізують, структурують, створюють щось приємне для себе. Відповідно, закріплюється позитивний настрій, підіймається самооцінка. Що таке депресія, стрес? Це зацікнення, звуження свідомості, як кажуть у народі – глухий кут. І наша роль – розвернути дитину спиною до кутка і розширити її кут зору. Показати їй горизонти, які вони широкі і як багато у цьому світі є можливостей. **CN**

Бетті БАХМУТСЬКА

ЧИТОМЕ

Фото: Віталій КОЛБУНОВ



ДЕЩО З СОЦІОЛОГІЇ

Всеукраїнське опитування громадської думки, проведене у червні 2023 року Київським міжнародним інститутом соціології, показало, що наразі українці почуваються щасливішими за весь період з початку тисячоліття. Якщо 2001 року на питання «Чи вважаєте Ви себе щасливою людиною?» 38% респондентів відповіли «так», а 33% – «ні», то тепер конфігурація складає 70% «за» проти 16% «ні». Решта не визначилися.

Є, звісно, певні регіональні розбіжності, але вони не такі суттєві, як було колись. Об'єктивним є факт, що серед ВПО менше людей вважають себе щасливими – 54% проти 72% серед не-ВПО. Люди зазначають і інші обставини, які заважають почуватися щасливими «на всі сто»: 78% говорять про поранення або загибель принаймні когось з родичів чи друзів, 64% – про зниження доходів, 29% – про втрату роботи. Крім цього, 64% відзначають погіршення психічного здоров'я, 55% – фізичного здоров'я.

Але в цілому ми можемо вважати фактом і те, що значно зросла згуртованість нашого суспільства та покращився соціально-психологічний клімат. Все це підвищує самооцінку щастя українців.

Соціологи дивувалися ще рік тому. Наприклад, коли у травні 2022 року вони запитали українців, якою вони бачать свою державу, то лише 4% визначили образ України у теперішньому та майбутньому як «виразно негативний». Натомість 53% оцінили його як «виразно позитивний» та «помірно позитивний». Для порівняння: у листопаді 2021 року останніх було... всього 5%. Решта своє ставлення до держави малювали виключно у чорних та сірих кольорах (опитування «Рейтин-

ЩАСТЯ УКРАЇНЦІВ в цифрах та фактах

Самооцінка щастя є одним із важливих суспільних індикаторів самопочуття громадян. І звісно, що механізм формування «щастя» не є простим і лінійним. Наприклад, зростання достатку взагалі не пов'язане зі зростанням рівня щастя. В США з 1985 до 2005 реальний дохід населення зріс вдвічі, а рівень щастя не змінився. А ось у Бутані, чия економіка є однією з найменш розвинених у світі, нещасливих рок від року виявляється лише кілька відсотків. Поняття валового внутрішнього продукту тут замінили на валове національне щастя, а діяльність Міністерства щастя закріплена конституційно. Існує пояснення: у цій країні сповідують тантричний буддизм, який закладає підвалини для суспільної злагоди. Наприклад, якщо західна людина боїться печалі і намагається її позбутися, у бутанській культурі її приймають як непозбунну і гармонійну складову життя. Може, і ми стаємо трошки буддистами?

гу). Тобто цілих дев'ять років до того купа сірого народу сиділа і зневажала все, що було дорого малесенькому прошарочку. Ну ок. Хоч зараз виправилися.

Вишенька на торті – 97% громадян вірять наразі у Перемогу, а 74% вважають, що Україна збереже всі території у межах кордонів 1991 року

(за даними IRI Ukraine).

Виникає питання: що з нами не так? Чому знадобилася повномасштабна війна, аби ми змінили ставлення

СМАЧНЕ



УГОРСЬКИЙ РЕТЕШ

Як і багато інших країн Європи, Угорщина минулого року щиро зустріла біженців із України, надавши їм доступне житло, безоплатний проїзд, підтримку в лікуванні тяжких хвороб тощо.

Українці в Угорщині облаштовують свій побут, працюють та знайомляться із культурою цієї країни. В тому числі – вивчають різноманітні й оригінальні угорські національні страви. Втім, їх можна готувати будь-де. Тож пропонуємо спекти до чаю простий і смачний ретеш – рулет із тонкого тіста із начинкою із сиру, ягід, фруктів чи горіхів. У цьому рецепті пропонуємо взяти варення (чи будь-який джем) та волоські горіхи.

ретеш – рулет із тонкого тіста із начинкою із сиру, ягід, фруктів чи горіхів. У цьому рецепті пропонуємо взяти варення (чи будь-який джем) та волоські горіхи.

ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ борошно – 150 г
- ♦ вода – 50 мл

до сприйняття себе, оцінили красу та міць своєї країни, наділили її правом на повагу та щасливе майбутнє?

Відповідей багато. Це і травма меншовартості імперського минулого, і захисний механізм травмованих поколінь (бідкатися, аби не наврочили), і наслідки російської пропаганди, авжеж. Але останній рік довів, що ми, українці, зовсім не такі, якими звикли самі себе бачити.

А ТЕПЕР СТАТИСТИКА

Соціологію підтверджує статистика. У червні 2023 року зафіксована рекордна кількість створених за місяць ФОПів за останні три роки. А загалом у першому півріччі 2023-го з'явилося понад 130 тисяч нових ФОПів – це майже 70% від кількості бізнесів, відкритих українцями за весь 2022 рік.

Як все це пов'язано? А так і пов'язано. Щаслива людина отримує ресурс, аби вірити у краще. Попри море труднощів і викликів сьогодення вона знаходить способи адаптуватися до складної реальності та рухатися вперед. Нещасна ж людина вважає, що нічого кращого з нею статися не може, отже нема чого й робити.

В умовах війни, коли гинуть тисячі людей і страждають мільйони, рівень посягань щодо індикаторів «кращого» значно знижується, і це компенсує відчуття «нещастя». Мабуть, такий ефект не є стійким і точно не може бути прийнятним у перспективі, адже ми всі чекаємо на найкращу Перемогу і стає майбутнє. Але ж він дає сили. І це станом на зараз – головне. **СН**

Олеся ДОВГАЛЬ

- ♦ яйце – 1 шт.
- ♦ рослинна олія – 2 ст. л.
- ♦ сіль – дрібка
- ♦ жовток – 1 шт.
- ♦ горіхи волоські – 50 г
- ♦ цукор – 2 ст. л.
- ♦ варення або джем – 5 ст. л.

ЯК ГОТУВАТИ:

1. З'єднати борошно, воду, олію, сіль та яйце.
2. Замісити м'яке і пластичне тісто. Сформувати кулю, накрити і залишити «відпочивати» на 20 хвилин.
3. Якнайтонше розкачати тісто у прямокутний пласт, можна це робити одразу на пергаменті.
4. Змастити тісто варенням або джемом, відступивши трохи від одного краю. Посипати подрібненими горіхами та цукром.
5. Загорнути рулет, зашпигнути край і покласти заготовку на деко швом вниз.
6. Змастити рулет жовтком і запікати в духовці при температурі 180 градусів близько 30 хвилин.

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



ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»

Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим