

СХІД NOW

№16 (34)
вересень
2024



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

СМАКИ ЖИТТЯ

Все, що не віддане - втрачене. За цим принципом живе природа, щоосені готуючи нам щедрі дарунки з ланів, лісів, садів. Ми, люди, навіть не завжди цю розкіш цінімо. Те нам надто кисле, те - в'яже язика, а оте - взагалі гірке. А це природа, між іншим, нагадує нам про баланси.

«Той здобуде радість, котрий / гіркий винесе наділ» - заримував не дуже справедливий діалектику нашого життя Шота Руставелі. Ну, так нам здається, що не дуже справедливо. Адже хотілося б, звісно, насолоджуватися на життєвому шляху лише приємностями. Але найвишукана страва не розкриється без пекучої гостроти гіркої перцю.

Так саме так не буває приємностей без випробувань. Їх не чекаєш і не прагнеш, проте випробування теж мають свою цінність - саме вони підсилюють смак перемог. Так, це біль, відчай, сльози, виснажливе подолання на межі можливостей (невипадково українська «перемога» - від «більше, ніж могу»). Але далі - щастя подолання, загоєння ран та відновлення сил для нових здобутків.

Тож поважатимемо свої випробування, аби не знецінювати свої перемоги. Смакуйте всім, що надала природа, дорогі читачі. Радійте при будь-якій нагоді радіти. І найприйдуть від того сили.

А ми чим можемо - допоможемо. Бо газета «Схід NOW» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу. Двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня - чекаємо зворотного зв'язку на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Картина: Ірина МАМУША

ЦІКАВЕ



Крістіна Шевченко - активістка з українського Нью-Йорка, що влітку опинився в епіцентрі бойових дій на Донеччині. Дівчина, яка була причетна до повернення рідному селищу історичної назви, вже знає - її дім вже зруйновано. Але вона вважає, що ворожі снаряди не можуть знищити те важливе, що встигла зробити та накопичити молодь Нью-Йорка. Бо емоції, спогади, прагнення до розвитку, досвід взаємодії та допомоги, котрі народилися в тих нині зруйнованих стінах, вже ніхто ніколи не відбере.

МОЛОДЬ НЬЮ-ЙОРКА: МИ ВИТРИМАЄМО

Тримають не стіни. Тримають люди

ЗА ПОКЛИКОМ ДУШІ

Волонтерити Крістіна почала ще на першому курсі Горлівського інституту іноземних мов: разом з подружкою вона вирішила навчати танців дітей із сиротинця. Щотижня дівчата їздили до інтернату, щоб підлітки, більшість з яких мали дуже складний досвід у власних родинках, вміли відчувати своє тіло та красиво рухатися

- Перші пів року було тяжко, бо на нас спрямовувалася їхня агресія до всього світу, - згадує Крістіна. - Але ми не здавалися, хоча щоразу, повертаючись після занять, намагалися позбавитися почуття провини - адже розуміли, наскільки різне дитинство проживали ми і ці діти. Згодом ми змогли розтопити лід і заслужити довіру, підопічні навіть запросили нас на свій випускний. Можна вважати, що з того часу почалася моя робота з молоддю.

2014 року Крістіна закінчила третій курс і далі навчалася вже в Бахмуті, куди релокувався інститут. А тоді повернулася до рідного селища, де працювала вчителькою. Якоюсь разом зі старшокласниками вона потрапила на форум у Маріуполі - там молодь навчали активізму, розповідали про проектний менеджмент, показували приклади еднання заради втілення конкретних цілей.

- І коли ми повернулися додому, мої учні викликали мене «на каву». Кажуть: все - створюємо організацію. Так народилася наша «Ініціативна молодь українського Нью-Йорка». Офіційно ми зареєструвалися трохи пізніше, але почали гуртуватися саме тоді - за покликом душі.

Говорючи молодій вчительці про своє бажання змін, хлопці й дівчата спочатку не дуже усвідомлювали, що саме хотіли б робити. Після гарячих дискусій почали

вимальовуватися саме «молодіжні» проблеми, на розв'язання яких були сили та ресурси.

- Вони мені зізналися: якщо чесно, нам не вистачає якогось свята. Бо ми вже кілька років живемо фактично на лінії фронту, де якимось не до розваг, та й безпекова складова... І ми вирішили відсвяткувати Івана Купала. Матеріали - природний ресурс, обладнання ми можемо попросити у своїх знайомих. Маємо впоратися!

На те свято, яке організували шість підлітків, прийшло понад 600 людей. А 2021 року, коли активісти поновили традицію Купальських святкувань, до Нью-Йорка приїхало понад 1000 гостей з різних куточків Донецької області.

Потім було багато різноманітних проектів, за які бралися ініціативні молоді мешканці прифронтового містечка. ▶

Закінчення на стор. 8

НОВИННЕ



УКРАЇНІ СПИСАЛИ 9 МІЛЬЯРДІВ ДОЛАРИВ БОРГУ ПІСЛЯ РЕСТРУКТУРИЗАЦІЇ

Україна завершила реструктуризацію своїх зобов'язань, завдяки чому державний та гарантований державою борг скорочено на 9 млрд доларів, повідомляє Міністерство фінансів.

Це означає номінальне зниження вартості боргу на 37% з першого дня дії угоди й зниження чистої приведеної вартості боргу на близько 60%.

Відтак, боргові виплати зменшуються на 93%, що заощадить 11,4 млрд доларів протягом наступних трьох років. Окрім цього, витрати на обслуговування і погашення боргу до 2033 року зменшаться на 77%, що дозволить заощадити загалом 22,8 млрд доларів США.

Зміцнення фінансової стабільності України дозволить направити ключові ресурси на найважливіші напрямки, зокрема на захист і оборону. За повідомленням Мінфіну, ця угода відповідає цілям програми МВФ щодо стабільності боргу.



ПОРАНЕНИМ ДІТЯМ ПРОПОНУЮТЬ БАГАТОЦІЛЬОВУ ГРОШОВУ ДОПОМОГУ

Організація СОС Дитячі Містечка надає комплексну допомогу дітям, які зазнали поранень чи ушкоджень здоров'я внаслідок російської збройної агресії проти України, та їхнім родинам. Географія проекту - вся територія України, також можливе надання допомоги дітям, які з сім'єю перебувають за кордоном.

Багатоцільова допомога включає:

- ◆ одноразову виплату в розмірі 11 000 грн;
- ◆ допомогу з реабілітацією у найкращих медзакладах України;
- ◆ забезпечення ліками та засобами реабілітації;
- ◆ допомогу у проходженні медичних обстежень;
- ◆ індивідуальну психологічну та логопедичну підтримку;
- ◆ онлайн-заняття зі шкільної програми;
- ◆ гуманітарну допомогу;
- ◆ юридичну підтримку;
- ◆ іншу допомогу відповідно до потреб постраждалої родини.

Для отримання допомоги необхідно мати такі документи:

1. Паспорт законного представника дитини.
2. Ідентифікаційний код законного представника дитини.
3. Свідоцтво про народження/або паспорт дитини, яка отримала поранення чи інше ушкодження здоров'я внаслідок російського вторгнення в Україну.
4. Ідентифікаційний код дитини, яка отримала поранення чи інше ушкодження здоров'я внаслідок російського вторгнення в Україну (за наявністю).
5. Реквізити картки заявника (номер IBAN).
6. Медична виписка дитини, яка отримала поранення внаслідок російського вторгнення в Україну.
7. Довідка від Національної поліції або витяг про внесення випадку до Єдиного реєстру досудових розслідувань (за наявністю).

Для участі в програмі Cash assistance та отримання допомоги треба заповнити форму за посиланням: <http://surf.li/foazia>. За більш детальною інформацією можна звертатися за телефоном (095) 790 14 16.

ІСТОРИЧНЕ

Друга світова увійшла в історію, як найбільш руйнівна війна, яка стирала з лиця землі цілі міста, залишаючи по собі зруйновані долі та чорні попелища. Ми вже писали про Берлін та Дрезден, які внаслідок відплати були вщент зруйновані й фактично заново постали з попелу. А тепер дослідимо, як після війни відроджувався німецький Кельн – місто з історією, що сягає часів давнього Риму.



Зруйнований центр Кельна

РЕЙДИ ТИСЯЧІ БОМБАРДУВАЛЬНИКІВ

У ніч з 30 на 31 травня 1942 року понад тисяча британських бомбардувальників вилетіла з аеропорту Туманного Альбіону з наміром деморалізувати агресивного суперника. Їхньою ціллю був важливий для Рейху порт Гамбург, але через несприятливі погодні умови бомбардувальники повернули на Кельн.

Упродовж півтори години, доки тривав наліт, на місто упало близько 1 500 тон бомб, дві третини з яких були запалювальними. Кельн охопили чисельні пожежі, під руїнами загинуло понад 400 мешканців, близько 5000 людей дістали поранень. Ця операція увійшла в історію як «Рейд тисячі бомбардувальників».

А загалом упродовж Другої світової Кельн атакували 262 рази. На місто скинули майже 35 тисяч тон бомб, від яких загинули близько 20 тисяч цивільних. 770-тисячне населення Кельна скоротилось до 5% передвоєнного рівня. З 58 тисяч будинків заледве 300 були придатними для проживання, забудова центра була зруйнована на 95%. У березні 1945 року німецькі війська, відступаючи, підірвали останній неушкоджений кельнський міст через Рейн – міст Гогенцоллернів.

Над понівеченим Кельном, який посів перше серед німецьких міст місце за кількістю руїн на душу населення, залишився височіти Кельнський собор – пошкоджений бомбами, однак зі збереженим силуетом. За однією із версій, він слугував географічним орієнтиром для британських та американських пілотів.

ПО ЦЕГЛИНЦІ

За кілька днів після відступу нацистів у Кельні було створено американську військову адміністрацію, згодом місто перейшло у британську зону окупації. Архітектор Рудольф Шварц, призначений 1946 року керівником Офісу реконструкції, називав місто «найбільшою купою руїн у світі», хоча ще під час війни нацисти оперативно організували тут роботи з розчищення завалів та прибирання будівельного сміття – силами місцевих мешканців (переважно жінок, бо чоловіки були на фронті), військовополонених та в'язнів концтаборів.

ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

Досвід Кельна



Бомбардувальники над містом, 1945

А от після війни завали разом з жінками розбирали вже члени нацистської партії.

Зрештою, уся відбудова міста, що повністю втратило дві тисячі років історичної спадщини, залежала лише від мешканців та місцевої влади, адже до 1948 року Німеччина не мала центрального уряду та якогось фінансування. За підтримки влади проводилися виставки та громадські зібрання, де вирішували питання відбудови кожного клаптику Кельна.

План відновлення Рудольфа Шварца пропонував модель подвійного міста – розвиток Кельна на південь й захід від старого ареалу на Рейні. Перед планувальниками відкривалися широкі можливості для цілковитої перебудови міста, але містяни наполяга-

ли довоєнного вигляду. Історичний центр та майже всі храми відбудували «по цеглинці», згідно зі старими планами та фотографіями. Ба більше, левова частка фінансів на відновлення храмів йшла від парафіян.

Питання реконструкції історичних пам'яток виявилось найбільш дискусійним. Більшість провідних архітекторів і мистецтвознавців того часу вважали, що спорудження копій давніх церков та соборів (базиліка Святого Герона, цер-

Кельна саме це і було зроблене. Лише церкву Святого Альбана залишили у зруйнованому стані, перетворивши її на меморіал жертвам війни.

Жителі відкинули також ідею розширення вулиці навколо Кельнського собору, покликаючись на довоєнну атмосферу району.

Більшість вузьких вулиць у центрі було збережено, а будівлі відтворено у масштабі та у формі, які були до руйнувань. Змінилось лише функціональне наповнення екосистеми середмістя, зокрема, в бік збільшення офісних та комерційних об'єктів.



Кельнський собор і міст Гогенцоллернів



ли насамперед на відновленні структури довоєнного міста.

Тож Кельн вирішили відтворювати детально до його

кви Святого Мартіна, Святої Марії Капітолійської, готичний палац Гюрценіх) не має сенсу. Але за наполяганням громади

частин міста через річку Рейн було заново споруджено п'ять мостів, зокрема відновлено міст Гогенцоллернів.

МІСТО, ДЕ ЗАВЖДИ ТЕПЛО

Через брак коштів план Шварца не був реалізований повністю. Однак відновлений старий центр Кельна з його вузькими вуличками, перетвореними на пішохідну зону, зумів стати фундаментом для подальшого розростання міста без втрати атмосфери, знайомої передвоєнним поколінням.

Історичні пам'ятки та репліки романської доби чудово поєднувалися з модерними архітектурними новаціями 1950-60-х. У міську канву легко увійшли й сучасні проекти – наприклад, телевежа Colonius (1981) чи Центральна мечеть (2017). Також вчиний міський стиль вписалися житлові будинки, які не були однаковими та понурими, як в СРСР. Кожна споруда мала свої дрібні особливості – колір фасаду, особливі форми чи декор.

Формально велике будівництво Кельна тривало до 1980-х років (реконструкція окремих пам'яток тривала аж до 1990-х, коли було завершено відтворення романської церкви Святого Куніберта), проте вважається, що триває й досі. Зараз Кельн – це четверте за кількістю населення німецьке місто, яке процвітає та розвивається.

Попри те, що місто вважається великим центром хімічної та автомобільної промисловості, екологія тут зберігається на високому рівні. На місті старих фортифікаційних споруд, які захищали центр Кельна, тепер квітне «зелений пояс» із парків (це здобуток ще часів після Першої світової, коли бургомі-

Ще одним важливим досягненням стала реконструкція міської транспортної мережі та адаптація її до вимог часу, зокрема до зростання чисельності приватного автотранспорту. Центральну частину міста об'єднали три автомобільних кільця, було розширені магістральні вулиці, які вели на інший берег річки. Для надійного зв'язку західної та східної

частин міста через річку Рейн було заново споруджено п'ять мостів, зокрема відновлено міст Гогенцоллернів.

Автор праць про відбудову Німеччини та Японії після Другої світової війни Джеффри Діфендорф, порівнюючи різні підходи до реконструкції в Кельні та Франкфурті, зауважив, що – на противагу до повністю перебудованих модерністських міст – міське середовище сприймалося мешканцями як більш привабливе саме там, де дотримувались історичних планів й зберігали тяглість забудови. **СН**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ

ВАЖЛИВЕ



Мітинг на підтримку України, 2022

УКРАЇНЦІ В КАССЕЛІ:
СТАРІ Й НОВІ

– Повномасштабне вторгнення стало для всіх нас шоком, – згадує жінка. – Мама зранку задзвонила мені й тільки сказала: «Женя, все почалось», – як я зрозуміла, що саме почалось. Коли напередодні в новинах сказали, що на кордон з Україною надсилають десант та медперсонал зі всіх куточків росії, я вже чекала, що щось буде.

Вже наступного дня, каже Євгенія, її знайомі німці сідали в свої автівки, вантажили якусь гуманітарну допомогу та їхали до польського кордону, аби підтримати біженців з України.

Сама ж вона зайнялася волонтерською діяльністю. Зі своєю майбутньою командою познайомилася під час благодійних заходів на підтримку України.

– Ми – українці, які вже довгий час живуть у Касселі – в лютому 2022 року ніби прокинулись і знайшли один одного. Ми всі були в шоковому стані та шукали, де і чим можемо бути потрібними. Побачили, що організація Malteser збирає допомогу для біженців, і ми всі поїхали туди, об'єдналися та провели наш перший мітинг на підтримку України. З кожним наступним мітингом приходило все більше і більше людей.

Готуючись до прийому українських біженців, Євгенія з командою організувала склад для гуманітарної допомоги, там також знаходився і сортувальний центр.

– Ми домовлялися з водіями, домовлялися з фондами, з друзями, знайомими по місту, шукали, чого не вистачає. Займалися документами, телефонували до мерії, питали, що ми будемо робити, коли прийдуть біженці тощо.

Перші біженці приїхали до Касселі через кілька тижнів після початку повномасштабної війни. Ніхто з них не знав, що робити, як оформлювати документи, де отримати допомогу. І місцева українська спільнота з усім цим допомагала.

– У різних месенджерах за годину могли назбиратися сотні повідомлень від людей, які потребували поради чи допомоги. Тому ми робили короткі інструкції, в яких детально пояснювали, куди йти і що робити. Я приходила до

ОБ'ЄДНАНІ
ВІЙНОЮ

Історія українки, яка допомагає біженцям у Німеччині



Євгенія Світлична

ратуші, де реєстрували біженців, усюди їх водила та була для них перекладачкою, поки міська влада не знайшла кількох фахівців для цієї роботи.

Євгенія розповідає про понад 60 вантажівок, які вони направили до України, зокрема з медич-

її знайомий військовий лежить в лікарні, і там дуже багато проблем, документи не оформлені – через те, що немає перекладача. Я погодилася піти подивитися, бо вже багато працювала з документами для біженців. Зустріла там Сашка і Діму, подивилася їхні документи, подзвонила до міністерства охорони здоров'я у Берлін за роз'ясненнями, що за програма передбачена для військових, як вона працює та як потрібно діяти. Відтоді я систематично допомагаю нашим військовим – коли прибуває нова людина, мені дзвонять з лікарні і вся комунікація проходить через мене. За цей час ми стаємо як родина, військові мене називають молодшою сестричкою.



У шпиталі з військовими ЗСУ

ним обладнанням для лікарень. Про підтримку українських зоо-волонтерів та допомогу безпритульним тваринам. Про свою роботу в лікарнях з військовослужбовцями ЗСУ, які перебувають у Касселі на лікуванні.

– Почалося це так. У соцмережах в нас є група українців в Касселі, і колега написала, що

Жінку вражає, що в якому стані не були б українські захисники, вони рвуться повернутися додому захищати Україну.

– Часто кажуть таке: «Що я тут сиджу? Давайте вже швиденько зробить мені там ногу чи руку, і я поїду до побратимів». Дуже багато таких випадків, – каже пані Євгенія.

Євгенія Світлична родом з Костянтинівки, проте вже понад 20 років живе у місті Касселі в Німеччині. Від початку повномасштабного вторгнення жінка займається волонтерством та допомагає українцям – як цивільним біженцям, так і військовослужбовцям, які приїждять на лікування та реабілітацію. Для нашої газети жінка розповіла про об'єднання українців у Касселі, роботу своєї команди волонтерів та вплив на німців російської пропаганди.

РОСІЙСЬКА ПРОПАГАНДА
У НІМЕЧЧИНІ

Волонтерка зазначає, що про перебіг війни в Україні вона дізнається лише з українських новин.

– У Німеччині в новинах від початку мало та дуже коротко розповідали про війну та ситуацію в Україні. Так є і зараз – висвітлюються лише події з великою кількістю загиблих, – констатує жінка.

Натомість, за її словами, вплив на деяких німців має російська пропаганда. Через це з'явився стереотип про те, що за кордоном негативне ставлення до українських біженців.

– Насправді німці ставляться до кожного українського біженця, виходячи з того, як конкретна людина себе поводить. Якщо в неї є мета, вона чогось намагається досягти, вчиться, шукає роботу, то до такої людини немає жодних питань. І навіть якщо казати про загальне ставлення німців до українських біженців – ну, негативу я не бачу.

Втім, німці тримаються дуже нейтрально і в питанні надання зброї для України, каже Євгенія. Тут в кожного є свої якісь доводи.

– Не дуже багато людей хочуть, щоб Україна отримала зброю, це дійсно так, на жаль. Я вважаю, що це тому, що вони знають тільки маленьку частину того, що відбувається й чому. І про це ми теж говоримо на наших мітингах.

Мітинги української спільноти збираються в Касселі кожні чотири тижні. На них приходять понад 500 людей. Кожен мітинг має свою тематику, анонси заходів волонтери публікують у соцмережах. Сторінка спільноти в телеграмі наразі налічує понад 2 тисячі користувачів.

– На мітингах наші волонтери знайомлять німців з культурою України та розвінчують проросійські наративи та стереотипи. Ми розповідаємо про злочини росії, показуємо фото українських полонених, фото наших населених пунктів після нападу росіян тощо. Нещодавно ми робили виставку про те, як виглядала Україна до вторгнення, щоб німці бачили, що відбувається, й розуміли, що «руський мир» може наробити в Німеччині, Польщі, будь-де в Європі.

ВАЖЛИВІ МОМЕНТИ

Минулого року у садочку біля своєї квартири Євгенія організувала групу підтримки для біженців. І лише тепер готова погодитися, що насправді робить зі своєю командою важливі й корисні для людей речі.

– З Маріуполя багато людей приїхало, з Краматорська, Костянтинівки... Я розуміла, що мені потрібно якось докупити цих людей збирати, щоб вони не були на самоті зі своїми проблемами. На першу зустріч в садочок прийшло близько 30 біженців з України. Почали знайомилися, зустрічатися. Збиралися і у мене, всі разом спілкувалися, їли, кожен розповідав, що довелося пережити – я бачила, що для них дуже важливо розказати свою історію. Зараз вони всі друзі, вони спілкуються, якісь справи разом роблять. І мені дуже приємно усвідомлювати, що люди отримали цю підтримку, бо це я їм допомогла. І такі моменти для мене дуже важливі.

Вважаю, що роблю це ще й тому, що коли я приїхала до Німеччини, не було людини, яка мені сказала б: «Жень, це не варто робити так, це потрібно робити отак, давай я допоможу». І коли зараз я чую від людей: «Жень, дякую за допомогу», – я стаю щасливішою. **CN**

НАДИХАЮЧЕ

Коли в середині 2015 року село Широкине перетворилося на сіру зону, українська влада провела евакуацію мешканців. Хтось, як Наталя, осів у Маріуполі. Хтось обрав жити в окупації та поїхав до Новоазовську.

2022 року, коли довелося вибиратися з Маріуполя через окуповану територію, Наталя зустріла тих своїх колишніх земляків. Кинулася обіймати, але у відповідь отримала холод.

– Чужі люди. Вони стали зовсім інші, зовсім чужі. Виходить, що нема до кого повертатися. Все знищено – і майно, і місто, і стосунки, – з сумом каже жінка.

ПОЛЮВАННЯ НА ЛЮДЕЙ

Вранці 24 лютого пані Наталя відкрила своє кафе на Лівобережжі Маріуполя, але обстріли лише посилювалися. Вони з чоловіком побігли додому, щоб зібрати речі, але поруч впала міна, від вибуху обвалилася стеля. Дивом вціліле подружжя зрозуміло, що з дому вони вже нічого не заберуть.

Щоб якось вгамувати паніку, Логозинські поїхали до «Халабуди» – гуманітарного хабу в центрі Маріуполя. Доедналися до волонтерів, перевезли сюди з кафе продукти та воду. Однак згодом діставатися до центру стало вже неможливо. Тож Наталя з чоловіком знайшли собі прихисток в пологовому будинку №2 на Лівобережжі.

2 березня Наталя була 107-ю за списками, а Олександр – 108-м. Через тиждень в підвалах пологового було вже 170 людей. Серед них – 38 дітей. Вони плакали, кричали. І дуже-дуже боялися.

– Тоді я попросила у лікарів медичні рукавички і стала придумувати з тих рукавичок різні розваги для дітей. Ми їх надували, розфарбовували, робили вистави. Я вигадувала конкурси, квести, ми писали листи один одному, малювали малюнки, влаштовували дитячі свята, дні народження. Мені дуже хотілося, щоб в таких страшних умовах діти посміхалися. І вони посміхалися, навіть коли в небі були ворожі літаки. Я і зараз зберігаю всі листи, які написали мені діти. Мрію, що коли закінчиться війна, зможу їх всіх побачити і обійняти.

Скоро до цієї місії додалася ще одна – готувати їжу. Попри те, що бізнес Наталі був пов'язаний із кухнею, вона ніколи в житті не варила супи і каші 20-літровими каструлями. До того ж готувати доводилося на вулиці, а це – небезпека.

Одного разу, згадує Наталя, суп вже був готовий і треба було просто забрати його з вулиці, коли почався обстріл.

– Ми стояли в дверному отворі, вичікуючи хвилинку, щоб вистрибнути, і раптом снаряд прилетів прямо в наше вогнище. Мене контузило. Хлопця, який чергував зі мною, поранило – на щастя, герої-лікарі змогли врятувати йому життя. Після цього в укритті облаштували віконний отвір так, щоб я могла готувати у вікні й не виходити на вулицю.

В середині березня у вікно, де Наталя готувала їжу, просунулися два автомати – на той час територію навколо пологового будинку вже захопили росіяни.

– Серце у мене обірвалося.

«Все буде добре» – це, мабуть, найулюбленіша фраза Наталі Логозинської. Вона повторювала її в 2015-му, коли прощалася із рідним селом Широкиним. Повторювала в 2022-му в Маріуполі. Повторює й зараз, коли отримала нагороду «Волонтер року» в Естонії, де Наталя живе й гуртує навколо себе українців.



НЕПЕРЕБОРНА ОПТИМІСТКА

Як підприємниця з Маріуполя створює українську спільноту в Естонії



Розваги у підвалі

Вони шукали лікаря, назвали його прізвище. Ми у нього орендували житло, і частими гостями у нас були військові – чоловік у дворі ремонтував їм транспорт, я – шила одяг. І з'ясувалося, що сусід здав нас окупантам. Але оскільки будинок належав лікарю, то ось по нього спочатку й прийшли.

Коли сусід-зрадник вказав, що в будинку жив і допомагав азовцям інший чоловік, лікаря відпустили. Однак росіяни пообіцяли вранці знову прийти шукати «особника нацистов». Олександр Логозинський вирішив не наражати на небезпеку всіх, хто переховувався в пологовому, тож сам пішов здаватися.

– Люди ходили просити, щоб чоловіка відпустили. Казали, що він працівник лікарні, що без нього як без рук. Але спілкувалися росіяни по-хамські, грубо. Надії на те, що чоловіка відпустять, майже не було. Проте ввечері того ж дня він повернувся – чорний, мов земля. Після допитів і залякувань росіяни таки його відпустили, але влаштували на нього справжню по-

лювання. Сказали – виживеш, значить, така твоя доля.

Олександр вирішив не пригинатися, коли йшов по темному місту під кулями. Просто йшов і думав, що так, якщо доля йому вижити – то виживе.

ВИПАДКОВИЙ ВИБІР

Окупанти заборонили Логозинському залишати місто. Але знайшлися сміливі люди, які довели родину до російського кордону. Далі – фільтрація, довгі допити, евакуаційний автобус, табір біженців у Таганрозі, квитки до Санкт-Петербургу за шалені гроші. Іншого шляху втекти не було. Метою Логозинських була Естонія.

До 2022 року подружжя геть нічого не знало про Естонію. Цей їхній вибір був цілком випадковим. Близько від кордону з рф, приймають українців – ну то поїхали. Така була логіка.

На кордоні перейшли через місточок – і потрапили до Нарви, де заночували у знайомого. Який, знову ж таки, абсолютно випадково подзвонив спитати, де вони і що з ними, саме в той

момент, коли Логозинські перетнули естонський кордон.

Врешті-решт родина опинилася в центрі допомоги біженцям у Валзі. Логозинські не просто отримали там прихисток, а й самі включилися в роботу. Разом з пані Терезою, яка організувала діяльність центру, вони допомагали приймати біженців, робили все, аби змучені війною люди могли відпочити, відновитися і рушити далі – влаштовувати своє життя.

– Я зв'язалася з Любою, що була в нашому маріупольському кафе кухарем, і вона теж приїхала до нас з сім'єю. Ми волонтерили разом, бо об'єм роботи був таким, що ледь двома сім'ями справлялися, – згадує Наталя.

втрапили в Маріуполі та абсолютно випадково опинилися в Естонії, щось інше відчуваємо. Чомусь більше не хочеться заробляти для себе. Хочеться щось корисне робити для людей. Бо недарма ж ми вижили в Маріуполі, – говорить Наталя.

Як людина, яка не може бути поза громадським життям, вона почала гуртувати навколо себе українську спільноту. Буквально два тижні тому Наталя реалізувала давню ідею створити спільну з естонцями громадську організацію – в місті Вільянді з'явився «Вулик добра».

Одночасно Наталя отримала грант на масштабний проект, який включає дев'ять різних напрямків. Це і спортивний та-



З президентом Естонії

ХОЧУ БУТИ КОРИСНОЮ ЛЮДЬМ, БО ДЛЯ ЧОГОСЬ ЖЕ МИ ВИЖИЛИ В МАРІУПОЛІ

– Коли ми втратили свій дім в Широкиному та приїхали до Маріуполя, у нас з чоловіком було енергії – море. Нам здавалося, що ми можемо все. Ми відкривали бізнес, намагалися заробити гроші для себе, щоб облаштуватися на новому місці. Коли ми вдруге все

бір для українських переселенців, і презентація книги «Жити попри все», окрему главу до якої написала сама пані Наталя, і майстер-класи, і виставки, в тому числі фотовиставка засновника маріупольської «Халабуди» Дмитра Чичери.

– Разом ми можемо зробити все, – каже Наталя про свою команду, з якою працювала ще в Маріуполі. – Наші горизонтальні зв'язки – дієві. Українці –

НАДИХАЮЧЕ

унікальні люди, готові допомагати безкорисно. Я можу подзвонити нашим дівчатам і попросити зробити щось не за гроші – і всі вони відгукуються. Це дуже дивує естонців.

ЕСТОНІЯ: РОБОТА, МОВА, ЖИТЛО

Естонія створила для українців всі умови для адаптації й інтеграції. Зараз програми підтримки змінюються, проте в цілому маленька країна виділяє дуже багато фінансового ресурсу на підтримку біженців з України.

Загалом процес легалізації українців в Естонії виглядає так. Всі, хто прибуває в країну, звертаються в поліцію або міграційну службу із заявою про надання дозволу на тимчасове перебування в країні. Термін від подачі заяви до отримання рішення – близько 2-х місяців. Через два тижні після підтвердження видається ID-карта.

Працевдатних українців ставлять на облік на біржу безробітних, де їм сплачують 9 євро на день.

Якщо родина знаходить житло і починає сплачувати оренду, держава видає 1200 євро разової допомоги. Держава також повертає гроші, які витрачаються на оренду та комуналку.

Крім того, українці отримують 200 євро допомоги, і 180 євро на другу людину в родині.

Як і естонці, українці користуються безоплатною медициною. Перший візит до лікаря коштує 5 євро, а далі всі послуги, в тому числі і операції, надаються безоплатно.

Також безоплатними є мовні курси. Але естонська дуже важко дається українцям. І це проблема, адже без знання естонської працевдавець не хочуть приймати на роботу. Якщо працівник не спілкується естонською, рівень його зарплати також нижчий.

– Все це так. Але завжди можна знайти спільну мову, якщо ти демонструєш зацікавленість в роботі і професіоналізм, – коментує пані Наталя і наводить свій приклад. – Моїм першим місцем роботи стала кулінарія у великому супермаркеті – мене взяли мити посуд на випробувальний термін. А вже за півтора місяці запропонували роботу кухарем, бо я маю досвід, допомагала на кухні, і власник побачив, що я можу. Причому зарплату мені запропонували таку саму, як і естонцям, хоча моєї естонської ще недостатньо для вільного спілкування. Головне – бути відкритим і не боятися.

Зараз Наталя Логозинська намагається скористатися всіма можливостями, які Естонія надає для навчання та розвитку. Вчить не тільки мову, а й правила ведення бізнесу, відвідує тренінги та курси.

– Я все ж таки мрію відкрити тут бістро. Поки що не впевнена у собі, відчуваю, що щось заважає зробити цей крок. Але ця думка не полишає мене, адже я думаю про наше майбутнє. Нам із чоловіком нема куди повертатися. В Широкиному нашого дома вже немає, в Маріуполі ми так і не встигли побудувати собі новий. А Естонія прийняла нас як рідних. І мені хочеться робити тут щось корисне для людей. **СН**

Ганна САВЧЕНКО

НАДИХАЮЧЕ

У Всесвітній день фотографії у Львівському палаці мистецтв відкрили фотовиставку «Наш Маріуполь» – проєкт, що розповідає про життя міста в період з 2013 року через об'єкти волонтера і засновника Маріупольської школи фотографії Дмитра Чичери. Диплом з іменем Дмитра отримала його дружина Людмила Чичера. Сам він зник безвісті в блокадному місті в березні 2022 року.



Дмитро Чичера

Дмитро ЧИЧЕРА відомий насамперед як засновник маріупольського вільного простору «Халабуда», який після 2014 року працював як волонтерський хаб для військових і переселенців, потім – як освітній центр і місце збору активних громадян, а 24 лютого 2022 року знову перетворився на волонтерський штаб і осередок гуманітарної допомоги. Під час облоги Маріуполя тут пекли хліб, збирали та розвозили воду, продукти, ліки, надавали допомогу захисникам та інформували цивільних про те, що відбувається на фронтах повномасштабної війни.

Коли 16 березня з'явилася можливість виїхати з оточеного Маріуполя, Дмитро посприяв евакуації своїх колег, проте сам зробив вибір залишитися в місті та продовжувати допомагати людям. Звісток від нього сім'я та друзі не отримують з 17 березня 2022 року.

За словами Людмили Чичери, виставка є скоріше символічною, адже зберіглася дуже мало фотографій Дмитра у високій якості, якої потребує музейна експозиція. Звісно, сам він напевне зробив би свою персональну виставку, про яку завжди мріяв, більш змістовною та, можливо, розставив би інші акценти. Ті 20 світлин, які побачили відвідувачі, розповіли їм про мирний український Маріуполь, яким він був до жахливих звірств російських окупантів.

Дружину Дмитра, яка разом з його друзями відновила діяльність «Халабуди» в Черкасах, запросили організатори – військовий журналіст Тарас Грень і директор Львівського фотомузею Роман Метельський.

Тарас Грень познайомився з Дмитром Чичерою у далекому 2015-му році, будучи прес-офіцером сектору «М».

– Я тоді вперше потрапив на ротацію до дуже красивого міста – Маріуполя. Саме тоді відпрацьовувалася ідея показати маріупольцям, хто їх захищає від російських загартників. Діма Чичера був



ЯКИМ БУВ НАШ МАРІУПОЛЬ

У Львові відбулася фотовиставка зниклого безвісті волонтера Дмитра Чичери



Людмила Чичера



Тарас Грень

одним з активістів, які роздруковували фотографії для цієї фотовиставки.

Потім ми познайомилися ближче. З'ясувалося, що він творча, привітна, дуже світла людина. Я був у нього в фотостудії, він прекрасний фотохудожник.

Наступного року я знов відвідав його

студію, тоді це вже була волонтерська ініціатива «Халабуда». Так ми почали товаришувати.

Коли я був одним з організаторів виставки про відроджену армію, Діма надав свої маріупольські фотографії. Таким чином вони в мене збереглися. Гортаючи свої архіви, випадково побачив їх, пригадав,

і виникла ідея організувати виставку на згадку про Дмитра. Щоб тим самим нагадати суспільству про людей, які зникли під час бойових дій, і, можливо, десь в окупації чекають на звільнення. Їм потрібна наша підтримка. **СН**

Олеся ДОВГАЛЬ
Лія РУСИК



Галина БАЛАНОВА, співзасновниця «Халабуди»:

– Персональна виставка Дмитра Чичери – це дуже важливо. Фотографії гарно оформлені, та й локація вибрана класно. Як сказала одна з відвідувачок, це камерне місце, де пахне кавою, нагадало їй «Халабуду» в Маріуполі, де збиралися всі свої. Тут, у Львові, не всі знайомі один з одним, але так само нас об'єднали спільні цінності. І для мене це була така зустріч нових старих друзів.

Коли 2014 року я дізналася про волонтерську діяльність Дмитра Чичери, ми ще не були знайомі. Але мої донати на добробати, а потім ЗСУ, летіли переважно Дмитрові, оскільки всі знали, що це людина, якій можна довіряти.

А коли мені розповіли про Маріупольську школу фотографії, яку ще до війни заснував Дмитро – фактично це була перша така комерційна фотошкола в нашому місті – для мене не було сумнівів: йти туди чи не йти. Я знала, що це людина, яка частину свого прибутку буде спрямовувати на допомогу ЗСУ. Власне, там ми і познайомились. Це був 2015-й.

Фотошкола була поштовхом до створення «Халабуди», оскільки хотілося такого місця, яке б стало волонтерським центром. Наш актив фотоклубників став частиною «Халабуди», лідером якої всі наступні роки був Дмитро Чичера.

16 березня я виїжджала з міста, і Діма допомагав організувати наші декілька машин. В останній момент він сказав, що не їде – наголосив, що це його рішення, і він хоче залишатися до тих пір, поки зможе надавати допомогу мирним мешканцям і нашим захисникам. Тож це був день, коли я востаннє бачила Діму. Я забрала його собаку і ми поїхали. Наступного дня, вже у Запоріжжі, я чула його голос, коли йому вдалося по супутниковому телефону здзвонитися з дружиною.

Як потім нам переказували, Діма вийшов з «Халабуди» допомагати розбирати завали. Що сталося після цього, ми досі не знаємо.

АКТУАЛЬНЕ

Історія підприємця Андрія Михайлова почалася в 2000-х роках у Маріуполі. Спочатку з другом Олексієм Могилатенком він заснував мережу комп'ютерних клубів. Коли почалася фінансова криза 2008 року та різко зріс курс долара, молодий чоловік почав шукати нову ідею щодо заробляння грошей. Під ногами було повно пластикових пляшок, і Андрій подумав, що саме на цьому можна заробити – заробити переробкою, як це активно роблять в усьому світі.

Так 2009 року розпочала свою роботу Green company. За власні гроші підприємець придбав перше обладнання – подрібнювачі пластику. Спочатку переробляв на флейк (мілко подрібнена пляшка) усе пластикове сміття, що було в Маріуполі, потім почав скуповувати сировину в інших містах Донеччини та в Запоріжжі.

Андрію вдалося знайти клієнтів із-за кордону, тож майже усю продукцію відправляли до Європи. Там флейк використовували для створення нових пластикових виробів або тканини (наприклад, синтепону). Аби більше дізнатися про тонкощі переробки, Андрій вирушив до Китаю, залишивши справу на свого менеджера – і жив там із сім'єю цілих десять років. Періодично він приїжджав до України, але головним чином вдавалося керувати бізнесом, перебуваючи за тисячі кілометрів від дому.

2014 року, після приходу російських військ на Донеччину, відбулася перша релокація виробництва до Запоріжжя, але за кілька років Андрій відновив справу в Маріуполі й навіть отримав грант на розвиток. Обсяги переробки зростають.

У 2020 році через епідемію коронавірусу маріуполець повернувся з Китаю до України. І за два роки почалося повномасштабне вторгнення.

– Я долав багато викликів, але велика війна стала найбільшим і найстрашнішим. Спочатку ми допомагали вивозити людей з Маріуполя до Німеччини, куди виїхала моя дружина, власне, рятували життя. А вже потім думали про бізнес. У Запоріжжі теж було неспокойно, треба було шукати нову локацію для бізнесу, – ділиться Андрій.

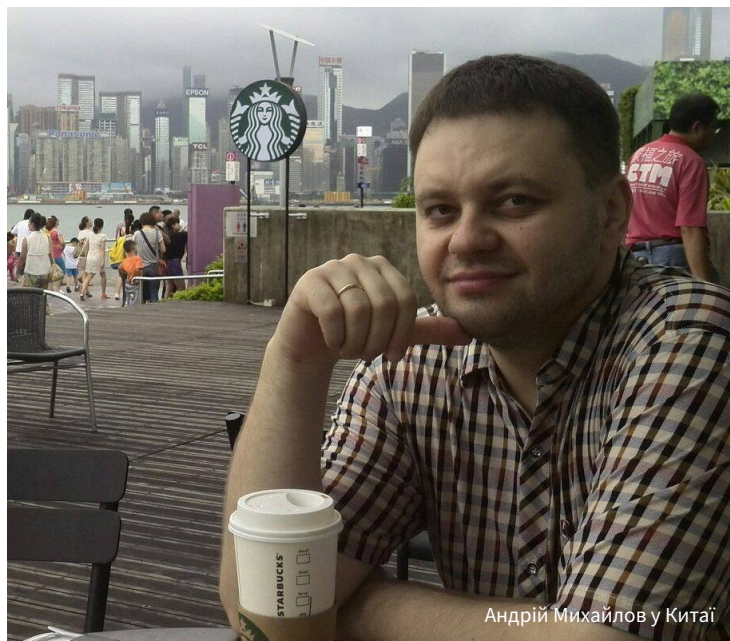
Він поїхав до Нововолинська – невеликого містечка на Волині, в десять разів меншого за Маріу-

Андрій Михайлов знає, як вести бізнес на два міста, навіть перебуваючи при цьому на іншому континенті. За останні десять років він двічі релокував виробничі потужності з переробки пластику й стикався з неймовірною кількістю викликів. Але віра у те, що робив, і підтримка людей завжди допомагали долати ці виклики і знаходити вихід.



АБИ ЖИТТЯ НЕ ПЕРЕТВОРИЛОСЯ НА ПЛАСТИКОВЕ

Як маріуполець переробляє пластик на Волині



Андрій Михайлов у Китаї

нами обладнання та сировини. Я згадую той час із вдячністю, адже мені задавалося, що тоді уся країна згуртувалася і працювала як годинник. От би ми такі були завжди.

Сортувальні лінії, конвеєри, сушки, фрезерувальні верстати – усе це майно підприємець розташував в орендованому приміщенні, отримав грант на його ремонт, потім ще один – на створення робочих місць для кількох працівників. Зараз на виробництві працюють вже понад 10 людей, з них п'ятеро –

зламалося, щось докупити треба. А контракти, які уклалися раніше, ще невиконані. Були випадки, коли я дзвонив закордонним парт-

нерам і просив гроші наперед перерахувати за продукцію, або домовлявся зачекати з відправкою. Я дуже вдячний, що всі вони з розумінням поставилися до наших проблем, пов'язаних з війною.

У 1950 роках, розповідає Андрій, коли у світі почали виробляти пластик, вважалося, що так збережуть дерева. Але з того часу пластика стало настільки багато, що він сам став загрозувати довкіллю. Тож підприємець тішиться, що, переробляючи його, трохи очищує планету, аби все наше життя не перетворилося на пластикове.

Щодня на виробництві у Нововолинську переробляють до п'яти тон пластику, на місяць – до 100 тон. Збирають увесь пластик із міста й більшої частини Волині, також привозять зі Львова, Тернополя та Івано-Франківська. Потенціал насправді значно більший, і потужності дозволяють. Але потрібне також

розуміння суспільства, каже підприємець – суспільства, яке сортує сміття і дбає про екологію.

– У Європі діє законодавча норма про те, що кожна нова пляшка має складатися на чверть з переробленої. Так вони турбуються про довкілля. Це добре. В Україні поки немає такої норми, але мене дуже тішить те, що ми вже на цьому шляху. У нас з'явилися клієнти, які купують подрібнену пляшку для багаторазового використання в Україні.

Про Маріуполь Андрій намагається не думати. Натомість усі зусилля спрямовує на те, аби бути корисним у тому місці, де він є зараз. І каже, що вже став почуватися волинянином, адже невелике містечко на заході України прихистило його бізнес, дало можливість бути у безпеці та розвивати справу навіть під час війни. **СН**

Наталка СТЕПОВА



Перероблений пластик

поль. І тут Андрію сподобалося. Пазли почали складатися. У цей час – навесні 2022 року – міністерство економіки оголосило програму з релокації бізнесу. Андрій подав заявку, на її опрацювання пішли лічені дні.

– Укрзалізниця надала вагони, ми завантажили в Запоріжжі усе, що мали. Так на Волинь вирушив наш потяг з 13-ма ваго-

з Маріуполя. Спочатку була переробка, зараз запускають лінію із сортування пляшок.

– Коли починаєш справу з нуля, шукаєш ресурси, щось плануєш, поступово рухаєшся – це одна справа. А коли відновлюєш її після релокації – тут зовсім інші виклики. Чогось не вистачає після переїзду, щось загубили, щось



Сміття

МАЙБУТНЄ З ПРИСМАКОМ ПЛАСТИКУ?

Накопичення пластику є однією з основних екологічних проблем, що стоять перед людством. Цифри вражають: в усьому світі переробляється лише 9% з неймовірної кількості пластику, що викидається. Звісно, що це «середня температура по палаті». Зокрема, у той час, коли деякі окремі країни світу вже переробляють 99% пластикових відходів, в Україні переробляється лише 6%.

☑ Об'єм виробництва пластикових відходів становить близько 9 мільярдів тон на рік. Приблизно 10% всього виробленого пластику опиняється у водах світового океану. Якщо людина не змінить своїх звичок, то до 2050 року пластику в океані буде більше, ніж риби.

☑ Тварини приймають залишки пластику за їжу, це призводить до їхньої загибелі. Кілька років тому в Іспанії на берег викинуло тушу кашалота, в якій знайшли 29 кілограмів пластику: пакети, каністри тощо.

☑ Основним «депо» пластикових відходів є Світовий океан – існують цілі сміттєві острови в Атлантичному, Тихому та Індійському океанах.

☑ Сміття зазвичай скупчується там, де сходяться течії та немає сильного вітру. Найбільше таке скупчення – Велика тихоокеанська сміттєва пляма (GPGP). Її площу дослідники оцінюють від 700 тисяч до 15 мільйонів квадратних кілометрів (тобто найменша оцінка перевершує площу України на 20%).

☑ 93% всього пластику потрапляє в океани з 10-ти річок: вісім із них в Азії і дві в Африці. Річка Янцзи забруднює океан більше, ніж усі інші річки разом узяті.

☑ На виробництво продукції з пластику припадає близько 8% видобутої у світі нафти.

☑ У середньому період розкладу пластику становить від 80 до 600 років. Стаканчик для кави розкладається близько 50 років, пакети та трубочки – 100-200 років, пластикові пляшки – до 200 років.

ЗДОРОВЕ

Люди, які відгукуються на кожне прохання родичів, близьких, друзів чи колег, врешті-решт потрапляють у замкнене коло. Якщо вони погоджуються на щось через «не можу, не хочу», то дратуються й гніваються на себе. Коли ж відмовляють у допомозі, то страждають і «з'їдають» себе.

БУТИ ХОРОШИМ
ДЛЯ ВСІХ – НЕБЕЗПЕЧНО

Чому дуже складно говорити «ні»? Люди не люблять, коли їм відмовляють. Дуже часто вони сприймають відмову як зневагу, образу чи агресію. Тож ті, хто не навчений відмовляти, переживають цілий коктейль емоцій – від провини до страхів.

Зокрема причини, з яких ми боїмося відмовляти, криються у страху:

- ♦ здатися байдужим до потреб інших та осуду за це;
- ♦ втратити свою значимість в очах людини, яка про щось просить;
- ♦ втратити любов чи поваги тих, кому відмовляємо;
- ♦ створити конфліктну ситуацію, яку буде складно розв'язати – легше уникнути конфлікту, поступитися власними інтересами задля збереження умовного миру.

Піддаючись цим страхам, ми стаємо «хорошою», зручною людиною, до якої можна звернутися будь-коли, з будь-якою проблемою – навіть коли сам прохач ще й не спробував розв'язати свою проблему самотужки, бо ми дозволили йому звикнути перекладати все на нас.

Бажання завжди бути хорошим для всіх призводить до підвищеної тривожності, стресу, знервованості, апатії та втрати себе. Натомість сказати «ні» і наполягти на ньому означає вміння витримати усі свої страхи, тривогу й провини, заради власної ж безпеки, ресурсу, автономії та автентичності. Як і будь-якому вмінню цьому, зрештою, можна навчитися.

ВЧИМОСЯ
ГОВОРИТИ «НІ»

Як пояснює Світлана Дубовик, насамперед йдеться про вміння відстоювати власні кордони. Тож передусім варто визначити ці кордони у спілкуванні з іншими, встановити, що для вас є прийнятним, а що – занадто.

З дитинства нас вчать допомагати тим, хто цього потребує, але не вчать відмовляти, коли ми не хочемо чи не можемо цього зробити. Як бути, коли ми не маємо ресурсу надати допомогу, а постійна безвідмовність створює проблеми вже для нас самих? Про те, як заради власного психологічного здоров'я навчитися казати «ні», не відчуваючи за це провини, та як приборкати пов'язані з відмовою страхи, читачам «Схід NOW» розповіла практикуюча психологиня Світлана Дубовик.

МИСТЕЦТВО
ВІДМОВЛЯТИГоворити «ні» – нормально, так ми будемо
власні кордони: поради психолога

Ось декілька практичних порад для тих, хто хоче навчитися відмовляти.

Спостерігайте. Спробуйте протягом дня спостерігати, як це роблять інші. Зверніть увагу на те, як саме вони говорять «ні», які емоції при цьому проявляють.

Відмовляйте конструктивно. Уважно вислухайте прохання. Визнайте потребу людини: «Я розумію, що для тебе це важливо...» (тут можна перефразувати те ж саме, що

вам сказали). Таким чином, ви дасте зрозуміти, що ви уважні до прохання. Спокійно говоріть «ні» й стисло пояснюйте причину. Наприклад, «Ні, я не зможу виконати цю роботу, бо наразі маю інше завдання», «Ні, я не маю грошей в борг, тому що мені затримали зарплату». Якщо вас вмовляють чи жаліються, продовжуйте так само спокійно говорити «ні» і пояснювати причину.

Використовуйте «я-повідомлення». Розвивайте у себе

здатність чітко висловлювати свої почуття та потреби, не порушуючи прав інших. Для вираження своїх почуттів можна використовувати так звані «я-повідомлення». Наприклад: «Я вдячний за пропозицію, але відмовляюся», «Я вас добре розумію, але не можу це зробити».

ТЕХНІКА ПОМІРНОГО
ЗВОЛІКАННЯ

А що робити, якщо ви не знаєте, погодитися чи відмовити? В цьому випадку можна використати техніку помірного зволікання – тобто варто взяти тайм-аут, відкласти відповідь. За цей час ви встигнете заспокоїтися, оцінити ситуацію та уважно обдумати варіанти. За час перерви у вас зросте відчуття контролю над ситу-

ацією, а це дозволить позбутися надмірної поступливості.

Фрази, які допоможуть виграти час:

- ♦ «Мені треба звіритися зі своїм розкладом».
- ♦ «Я обдумую і відповім вам пізніше».
- ♦ «Мені необхідно обговорити це з колегами».
- ♦ «Я зателефоную вам за годину».

За словами Світлани Дубовик, важливо дотримуватися здорового балансу у відносинах з людьми. Коли маєте час і ресурс допомогти, то зробіть це, а коли не маєте – відмовляйте. Наше вміння говорити «ні» допоможе не тільки прийняти та зрозуміти себе, незалежно від думки нашого оточення, а й зберегти стосунки з іншими. **СН**

Ірина ДІМІТРОВА



Світлана ДУБОВИК, психологиня:

– Вміння казати «ні» – це навичка, яку потрібно тренувати. З кожною відмовою ви вибудовуватимете чіткі власні кордони, а почуття провини чи страху з кожним «ні» зменшуватиметься.

Коли ви відмовляєте людині й вона ображається, в цьому немає нічого страшного. Але якщо вона починає кричати чи ображати вас, ви маєте право не продовжувати спілкування і не пояснювати причини відмови.

Якщо після відмови вас довго мучить почуття провини, варто зосередитися на тому, чим конкретно вам довелося б пожертвувати, якщо б ви погодилися: відпочинком, часом, стосунками з близькими.

ЧИТОМЕ



У розіграші, який редакція «Схід NOW» проводила до Дня Незалежності, перемогла киянка Олена Євтушенко, яка отримала книжки письменників-воїнів – «Сліди на дорозі» Валерія Маркуса та «Бікфордова кров» Олександра Лисака. На жаль, вона не надіслала фотографії з книжками через технічні проблеми. Але розповіла, що часто бере участь у книжкових розіграшах, і щастило їй вже неодноразово.

РОЗІГРАШ ДО ДНЯ ЗАХИСНИКІВ

Наразі пані Олена перебуває в Німеччині. За її словами, там дуже не вистачає української літератури, особливо творів сучасних авторів. «У Німеччині дуже велика українська громада, тому книжки після прочитання у мене надовго не затримуються», – розповіла переможниця.

А ми пропонуємо вам, дорогі читачі, не гаяти час і спробувати щастя в наступному розіграші від «Схід NOW». Нагадаємо, що на кону бестселер Ілларіона Павлюка – учасника російсько-української війни, письменника, якого називають українським

Стівенем Кінгом. Хто стане власником книги «Я бачу, вас цікавить п'ятьма» – дізнаємося 1 жовтня.

Для участі в розіграші треба підписатися на нашу фейсбук-сторінку facebook.com/shid.now/ і слідкувати за інформацією у стрічці.

ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

◀ Наприклад, завдяки їм у Торезькій дитячій лікарні з'явилася відремонтована ігрова кімната, а стіни закладу оживили зображеннями тваринок та героїв українських народних казок.

– Ми вирішили, що дітям буде легше перебувати у стінах лікарні, коли там намалювані Івасик-Телесик чи Микита Кожум'яка. Щоб вони відчували, що життя продовжується, а будьякі складнощі можна подолати, бо про них тут піклуються. Цей проект не фінансувався якимось фондом – кошти та матеріали допомогли зібрати місцеві мешканці, які вже вірили в нас.

ІСТОРИЧНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ

Найбільшим потрясінням у своїй громадській діяльності Крістіна вважає участь у процесі повернення селищу Новгородському історичної назви Нью-Йорк, яке йому дали засновники – німці-меноніти.

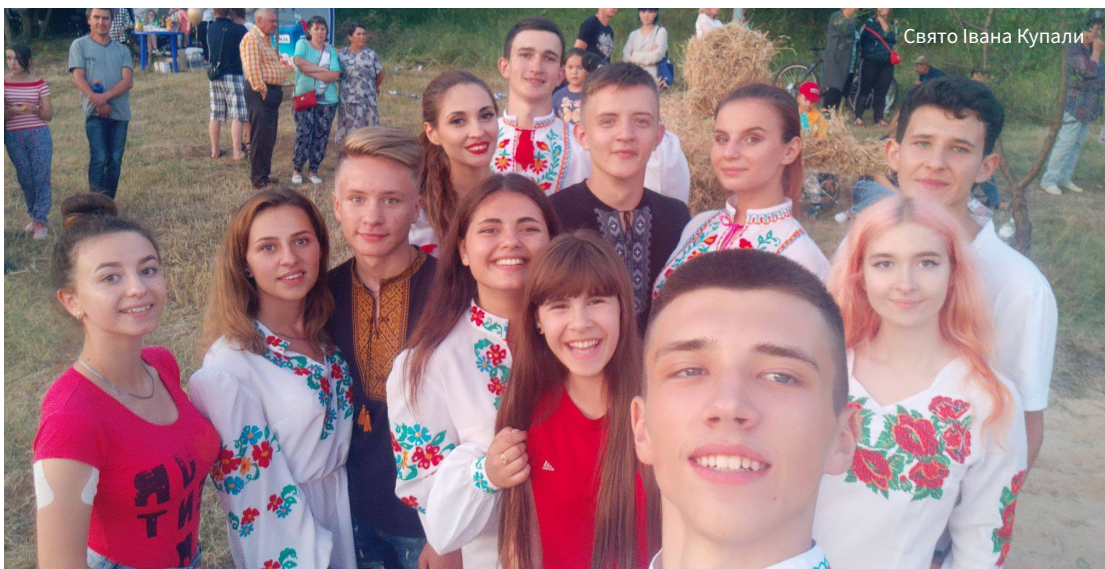
– Це було справжнє протистояння! Наше селище розділилося на три табори: тих, хто був за повернення назви, тих, хто висловлювався категорично проти, і байдужих, які вважали, що краще б їм щось дали, ніж займатися цією справою. І знаєте, в чому парадокс? Більшість літніх людей, які виступали проти повернення назви Нью-Йорк, мали у своїх свідоцтвах про народження саме цю назву, бо вона існувала до 1951 року!

На громадське обговорення до місцевого будинку культури прийшло, здається, все селище. І молодь ґрунтовно аргументувала необхідність повернення Нью-Йорку свого історичного імені. Говорили і про важливість збереження пам'яті, зокрема про репресованих мешканців, які постраждали за те, що були менонітами. І про підвищення видимості населеного пункту, який буде звучати як «Український Нью-Йорк» із перспективами для розвитку туризму. Врешті решт, майже усім стало зрозуміло – майбутнє за молоддю, яке хоче жити в селищі з давньою та цікавою історією.

– І почалася велика робота. Ми входили до складу ініціативної групи, яка працювала над цією темою. У фейсбук-спільноті висвітлювалися різні сторінки історії селища, долучалися юристи, народні депутати. Я мала честь представляти нашу ініціативну групу в комітеті Верховної Ради, де розповіла про та важливість прийняття рішення про повернення українському Нью-Йорку історичної назви. За поданням Романа Лозинського комітет проголосував «за», і 1 липня 2021 року Верховна Рада України ухвалила це рішення.

НЕ ЗУПИНЯТИСЯ

Коли стало зрозуміло, що через непередбачуваність воєнних



МОЛОДЬ НЬЮ-ЙОРКА: МИ ВИТРИМАЄМО



дій залишатися в Нью-Йорку небезпечно, команда активістів роз'їхалася по Україні. Крістіна опинилася на Львівщині.

– Я покинула вчительство, бо емоційно вигоріла без живого спілкування з дітьми – онлайн-формат не міг мене задовільнити. Зараз я займаюсь волонтерською діяльністю, – розповідає дівчина. – Регулярно відвідую реабілітаційний центр, де відновлюються військові після ампутацій. Також долучилася до розповсюдження газет «Схід NOW»: доставляю їх до бібліотек, ЦНАПів, центрів допомоги переселенцям.

Також Крістіна продовжує співпрацювати з громадською організацією «Нью-Йоркській літературний фестиваль». Фестиваль започаткувала письменниця Вікторія Амеліна, яку минулого літа вбила в Краматорську російська ракета. Днями команда провела другий мистецько-освітній табір в го-

рах для переможців та номінантів конкурсу есеїв NYCamp – Віка хотіла, щоб такі табори стали традицією. Цього року на NYCamp приїхали підлітки з Нью-Йорка, Бахмута, Званівки, Торезька, Світлодарська та Соледара. На них чекали лекції та майстер-класи із письменницької та акторської майстерності, музики та художньої терапії.

А ще ініціативна молодь з українського Нью-Йорка продовжує створювати лінійку товарів, які знайомлять споживачів з історією цього непересічного містечка – футболки, шопери, кепки.

– Дизайнер усіх малюнків – співзасновник нашої організації Андрій Ковальчук. Замовлення мерчу доступні й зараз. Усі кошти з продажів йдуть на допомогу армії.

Минулого року ГО «Ініціативна молодь Українського Нью-Йорка» разом з ГО «Твоє Нове Місто» заснували благодійний фонд «Український Нью-Йорк», який займається допомогою військовим: передає на фронт РЕБи, машини, сітки, сухі душі, смаколики.

Крістіна важко переживає те, що окупанти знищують її рідне містечко вщент. Каже, що коли побачила на фото з дрона, що їй надіслали знайомі військові, свій майже повністю зруйнований будинок, фізично відчула ту ціну, яку сплачує Україна в намаганні очиститися від ворога.

– Мені дуже тяжко дивитися фотографії Нью-Йорка, де все ще ціле, – каже Крістіна. – Але я розумію, що набагато складніше тим, хто зараз боронить наше селище. Насправді воно вже було в окупації у 2014 році – і нас звільнила українська армія. Тож ми впевнені: звільнять й вдруге. А ми витримаємо. Бо будівлі – то всього лише стіни, а найголовніше – що в тих стінах було. **СН**

Елізавета ГОНЧАРОВА

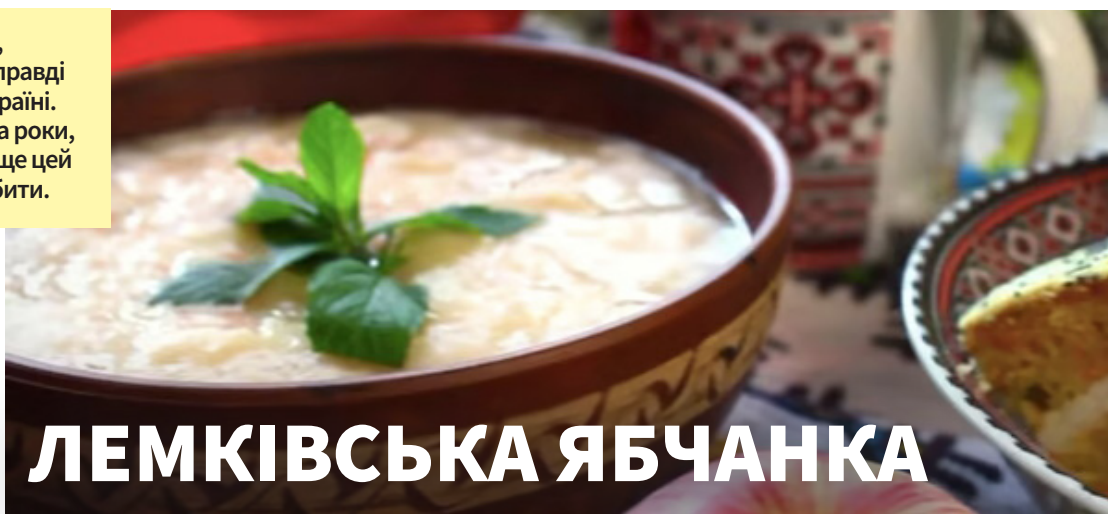
СМАЧНЕ

Давно забуту лемківську страву, яка називається «ябчанка», насправді полюбили готувати всюди в Україні. Особливо – в урожайні на яблука роки, коли вже не вистачало ідей, як іще цей врожай використати та переробити.

Ябчанка готується легко і швидко, проте вона напрочуд поживна та смачна. Варіантів приготування цієї страви існує безліч, та ми пропонуємо один з найпростіших. А далі – підключайте фантазію та імпровізуйте! Додавайте грінки або родзинки – можливо, саме ви вигадаете найвишуканішу ябчанку!

ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ яблука очищені – 500 г
- ♦ цукор – 100 г
- ♦ молоко – 200 мл
- ♦ сметана – 2 ст. л.



ЛЕМКІВСЬКА ЯБЧАНКА

- ♦ кукурудзяний крохмаль – 0,5 ст. л.
- ♦ мед натуральний – 50 г
- ♦ кориця – за смаком

ЯК ГОТУВАТИ:

1. Яблука чистимо від шкір-

ки та насіння. Засипаємо їх 100 г цукру та даємо пустити сік.

2. До сметани додаємо молоко та половину столової ложки крохмалю. Перемішуємо до однорідного стану.

3. Яблука тим часом вари-

мо у власному соку та робимо з них пюре.

4. Яблучне пюре додаємо в молочну суміш, варимо 3-5 хвилин до загустіння.

5. В готову страву додаємо за смаком мед та корицю.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

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