

# СХІД NOW

№8 (26)  
травень  
2024



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## ЗАКОН ЗБЕРЕЖЕННЯ СИЛИ

«Єдине, до чого треба бути готовим, то це до всього», – міркує українець на одинадцятий рік війни та йде садити бурячки. В цій прагматичній (хоча й травматичній) реакції на невизначеність й полягає наша сила. Якщо щось сталося – хвилюватися вже запізно, а як не сталося – та й таке. Відпускати те, що ти не контролюєш, виявилось непоганою тактикою виживання.

Нещодавно у соцмережах спалахнула дискусія щодо людського ставлення до раптової кризи світового порядку. Мовляв, в умовах браку безпеки як базової цінності чимало людей оберуть не жити, а чекати більшої визначеності. Не народжувати дітей, поки не проясниться ситуація. Не відкривати бізнес, поки не проясниться ситуація. Не шукати іншу роботу, поки не проясниться ситуація. А вона не проясниться. Можливо, ніколи. І з цим світові треба навчитися жити.

А українці ж завжди з цим жили. Не було в нас ніколи визначеності, розкладу, порядку, не було й вже не буде. І ми з цього приводу зазвичай бідкаємося, бо не бачимо переваг. А вони є.

У нас дійсно дуже розвинуті навички життя в умовах нестабільності й високого ризику, і ми вважаємо їх настільки нормальними, що не помічаємо. А помітити, оцінити, зафіксувати – це прийняти. А прийняти – це зберегти сили. А зберегти сили – це отримати ресурс на життя.

Дуже хочеться, любі читачі, залишатися для вас острівцем стабільності й продовжувати двічі на місяць зустрічатися в наших переселенських справах. І щодня – чекати ваших відгуків та пропозицій щодо тем публікацій на пошту [eastnowred@gmail.com](mailto:eastnowred@gmail.com) або через сайт [shidnow.com.ua](http://shidnow.com.ua).



Фото: Віталій КОЛБУНОВ

ЦІКАВЕ

До того, як сім років тому Ніна Слєпкова почала займатися доглядом косметикою, вона працювала на керівних посадах у сфері газовидобування. Сягнувши стелі в цій професії, жінка зрозуміла, що їй цього замало, і почала все спочатку. Перший крем вона зробила для себе – сподобалося. Нині підприємство «Зілля Мавки» має власну лабораторію, де виготовляється понад 100 найменувань натуральних косметичних засобів.

### ПОШТОВХ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

24 лютого 2022 року засновниця майстерні «Зілля Мавки» Ніна Слєпкова похапцем збирала речі. За кермом вона не була дев'ять років, проте посадила в автівку дитину й kota та виїхала з Києва до родичів під Фастів. Коли родина стала відчувати небезпеку й там, довелося їхати ще далі – на захід країни. Оговтавшись, жінка почала думати про відновлення роботи майстерні в Івано-Франківську. І вже у квітні запустила виробництво.

– Чоловік моєї бізнес-партнерки вивіз із нашої лабораторії деяке обладнання – це дало можливість відновити роботу. Він взяв лише коштовну сировину та те, що могло влізти в легкове авто. Оскільки габаритне устаткування забрати не вдалося, довелося працювати побутовими блендерами.

Коли Київчину звільнили, підприємниця повернулася і знову стала до роботи. Її команда продовжує розвивати виробництво, активно займається во-



## ЗІЛЛЯ ВІД МАВКИ

лонтерством, а ще – допомагає українським виробникам косметики вийти на новий рівень.

– Ми пропонуємо початківцям контрактне виробництво – такий собі хаб. Я хочу, щоб у нас початківець-виробник косметики й парфумерії міг замовити свою першу партію продукції не від 50-ти кілограмів, як пропонують інші, а скільки треба, хоч 500 грамів. Я сама так починала – замовляла у більших виробників продукцію за своїми рецептурами. І складність полягала саме в тому, що замовляти треба було більше, ніж необхідно, а потім думати, як його продати. А тепер до нас може звернутися маленький виробник, що не має власної лабораторії, або косметолог, або власник сало-

ну чи готельєр, щоб отримати потрібну партію та розпочати власний рух.

Свій перший крем Ніна Слєпкова зробила для себе – це був равликовий крем для обличчя, представлений в косметичній лінійці корейського виробництва. Працювала над його розробкою пів року, згадує підприємниця, але й сьогодні він залишається лідером продаж. Масштабувати виробництво та розпочати роботу над власним брендом запропонувала подруга. Як розповідає Ніна, за виробництво стала відповідати вона, а за продажі та маркетинг – партнерка. І це попри те, що жодна з них не має фармацевтичної освіти. ▶

Закінчення на стор. 8

НОВИННЕ



### УРЯД СПРОСТИВ ОТРИМАННЯ СТАТУСУ ОСОБИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

В №23 «Схід NOW» в матеріалі «ІНВАЛІДНІСТЬ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ: вісім кроків для отримання статусу цивільними» ми писали про неабияку складність цієї процедури. В деяких випадках набутий статусу займало до 8-ми місяців і більше. Інформуємо, що наразі ухвалена ініціатива Мінветеранів щодо спрощеної процедури подання та встановлення статусів особам з інвалідністю внаслідок війни та членам сімей загиблих військових.

Відтепер статус можна буде отримати в 30-денний термін двома шляхами:

- ♦ у паперовій формі – через ЦНАП незалежно від зареєстрованого місця проживання;
- ♦ в електронній формі – через е-кабінет порталу Дія або єдиного державного реєстру ветеранів війни (наразі електронний продукт доопрацьовується).

Процедура звернення через ЦНАП вже діє для всіх категорій, в тому числі для захисників-добровольців з числа цивільних осіб, представників волонтерських організацій та інших цивільних осіб, які стали на захист держави та отримали інвалідність внаслідок війни.

Технічна можливість отримання статусів «в один клік» з'явиться найближчим часом. На першому етапі е-заява буде доступна для військовослужбовців сектору безпеки та оборони (ЗСУ, Нацгвардія, ДПСУ, Нацполіція, СБУ, СЗР), які отримали інвалідність внаслідок бойових дій, а також сімей загиблих захисників і захисниць цих категорій.

Мінветеранів обіцяє, що крім заяви із зазначенням відомостей, необхідних для надання статусу, більше нічого не буде потрібно. Адже збір відсутніх документів – це обов'язок не отримувачів статусу, а компетентних державних органів.

Нагадаємо, що статус людини з інвалідністю внаслідок війни дорівнює статусу, який дають військовим. Пільги таким людям гарантовані Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту». До них входять право на безоплатне отримання ліків, позачергове протезування, безоплатне щорічне санаторно-курортне лікування, 100% знижка на комунальні послуги, 100% знижка на вартість палива для будинків без централізованого опалення, безоплатний проїзд у міському транспорті, безоплатний капітальний ремонт власних житлових будинків і квартир, щорічне медичне обстеження та диспансеризацію.

Законом передбачене й надання грошової допомоги особам з інвалідністю внаслідок війни. Таким людям пенсія (або щомісячне довгочасне грошове утримання, або державна соціальна допомога, що виплачується замість пенсії) підвищується на 30-50% залежно від групи інвалідності. Зокрема, на 2024 рік держава встановила суми від 8 499 грн III групи до 15 360 грн для I групи.

## ІСТОРИЧНЕ

9 травня 1938 року на залізничній станції Санта Марія Новелла у Флоренції відбулася зустріч Адольфа Гітлера з фашистським лідером Беніто Муссоліні. До візиту фюрера і дуче готувалися – місто було святково прикрашене, багато міських музеїв гостинно відчинили двері, щоб похизуватися своїми безцінними скарбами. Двоє диктаторів пройшли коридором Вазарі від Палаццо Пітті у напрямку Галереї Уффіці, зупинившись на мості Понте Веккіо помилуватись видом на річку Арно. Гості мали задоволений вигляд, про що свідчать архівні фото. А через п'ять років під загрозою швидкого наступу союзників Вермахт підірве усі флорентійські мости, окрім Понте Веккіо...

Як і уся Італія, заколисана промовами Муссоліні, Флоренція не одразу зрозуміла, що опинилася втягнутою в світову війну. Усі демонстрації військової потуги італійців були програні ще до того, як англо-американські війська захопили Сицилію, знищуючи авіацією позиції фашистів на півдні країни. Дуже швидко Муссоліні було усунуто з посади прем'єр-міністра й заарештовано. Однак італійські міста вже стали заручниками німців.

Мешканці Флоренції були певні, що унікальна спадщина захистить їхнє місто. Й справді, бомбардувальники союзників спочатку оминали столицю Тоскани. Та у вересні 1943 року відбувся перший повітряний наліт, а бомбардування Флоренції навесні 1944 року остаточно розвіяло ілюзію безпеки. Однак найгірше було попереду. 29 липня 1944 року німецька комендатура Флоренції під

Якщо комусь здається, що італійські міста уникнули руйнівних впливів Другої світової війни, той помиляється. Авжеж, бої в Італії не мали такого затьожного характеру, а знищення не було тотальним, як на східному фронті. І все ж, за приблизними оцінками, 17% житлового фонду країни зазнало пошкоджень, а 6% було вщент зруйновано. А оспівана поетами, начинена унікальними пам'ятками доби Відродження Флоренція ледь не втратила вагому частину своєї історичної спадщини.



# ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

## Досвід Флоренції



Вигляд річки Арно з Галереї Уффіці: на першому плані – міст Понте Веккіо з коридором Вазарі

Про це свідчить меморіальна табличка на стіні врятованого моста. 1955 року Герхард Вольфа було удостоєно звання почесного громадянина Флоренції.

Перший потяг із 13-ма вагонами, повними викрадених німцями артефактів, прибув до Флоренції 21 липня 1945 року. Їх урочисто доставили до центру міста на вантажівках, прикрашених італійськими та американськими прапорами й написами: «Флорентійські скарби, вкрадені німцями, повернуті американцями».

Знадобилися роки, щоб повернути на батьківщину більшу частину вкраденого. Але тисячі витворів флорентійського мистецтва так ніколи й не були знайдені.

Відбудова міста мала свої труднощі. Оголошений 1945 року конкурс з відбудови зруйнованих районів завершився без переможців. План з відбудови, який згодом затвердили, був компромісом між функціональними потребами міста (як-от ширина деяких вулиць) та вимогами власників зруйнованих будинків. Лише 1949 року затвердили остаточний проект зруйнованого історичного ареалу правого берега Арно, тоді як план відновлення інших районів залишався неухваленим. Безперервні перемовини по деяких об'єктах затягнули відбудову аж до початку 1970-х років.

Точились також гострі дискусії щодо підходу до реконструкції відомих пам'яток. Зокрема під час тривалого періоду реконструкції палацу Аччайолі (1952-1968) змінилося кілька варіантів проекту. Історичні ремінісценції, присутні в перших кресленнях, поступово поступалися місцем менш інтер'єрним рішенням, аж до зникнення будь-яких натяків на першоджерело. Архітектор Амедео Беллуцці пише: «Результатом є будівля без лиця... як і інші реконструйовані історичні будівлі – ані втраченої ідентичності, ані запропонованої нової». Навіть

з планування почалася лише на початку 1950-х. Вона унормувала зелений пояс, який дозволив зберегти органічний природний ареал старого міста і убезпечити від забудови горбисті рельєфи навколо Флоренції.

Програми соціального житла, запущені в післявоєнний період, сприяли появі нових функціональних районів на околицях міста. Вони концентрувалися довкола закладених громадських просторів з дотриманням норм щодо громадських зелених насаджень. Нові стандарти планування шкіл, паркінгів та інших інфраструктурних об'єктів стають орієнтиром для подальшого розвитку міста. У 1960-х Флоренція переживала бум у сфері економіки та демографії, а міський ареал швидко розрісся й поглинув невеликі міста-супутники.

Наразі місто-музей під відкритим небом, яке дало світові таких гігантів, як Леонардо да Вінчі, Мікеланджело, Данте і Галілей, притягує до себе численних туристів із усіх країн світу. Весь історичний центр Флоренції включено до культурної спадщини ЮНЕСКО. В історичному ареалі міста будівництво має винятковий характер, як у випадку з новою штаб-квартирою Cassa di Risparmio, що примикає до історичної лікарні Санта-Марія-Нуова.

Цікаво, що 2021 року у Флоренції встановили перший в



Повернення викрадених скарбів

приводом того, що союзники можуть ось-ось атакувати, наказала звільнити будинки уздовж ріки. Через кілька днів, готуючи відступ, німці підірвали усі, крім одного, мости через Арно. Також були зруйновані прилеглі будинки історичного ареалу.

В історії про порятунок культурної спадщини Флоренції фігурують двоє чоловіків. Один із них – Герхард Вольф, на той час консул Німеччини у Флоренції. Вважається, що саме йому разом із архієпископом Флоренції вдалося переконати командування німецької армії не руйнувати найдавніший міст Понте Веккіо.

Інша видатна для Флоренції людина – американець Фредерік Хартт, офіцер відділу пам'яток, образотворчого мистецтва та архівів армії США. Він був відряджений з місією задокументувати й повернути до Флоренції викрадені німцями історично значущі твори мистецтва.

А повертати було що. Сам Хартт говорив про це так: «Поза всяким сумнівом, твори мистецтва, викрадені з Італії, є найвагомішими з тих, що за час окупації німці вилучали з будь-якої іншої окупованої країни або, якщо на те пішло, з усіх інших окупованих країн разом узятих».



Сади Боболі на Пьяцца Пітті

у реконструкції моста Санта Трінтіта, яка планувалася максимально автентичною, виявилися історичні неточності.

Реконструкція відбувалася поза розробкою генерального плану міста. Системна робота

Італії офіційний пам'ятник Тарасу Шевченку. Він постав у самому центрі міста – у дворі історичної бібліотеки неподалік від кафедрального собору Санта-Марія-дель-Фйоре. **СН**

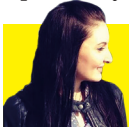
Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ

# НАШІ МІСТА ВЖЕ НІКОЛИ НЕ БУДУТЬ ТАКИМИ, ЯК РАНІШЕ

## Мешканці зруйнованих міст Сходу – про їхнє майбутнє

Фото: Сергій ГОРБАТЕНКО

Одразу зазначимо, що далеко не всі хотіли про це говорити. Дехто втрачає віру в те, що деокупація настане, що повернення додому взагалі можливе. А хтось вважає, що деякі міста не варто відбудувати просто тому, що нема для кого – не пойдуть туди люди. Як воно буде насправді, ніхто не знає, бо невідомо, коли і як закінчиться війна. Проте чому б нам не помріяти...



**Людмила ЖЕЖЕРА,**  
підприємиця  
з Маріуполя

Маріуполь, місто на південному сході України. Кількість населення до 2022 року – 480 тисяч. Кількість зруйнованих будинків – близько 80%.

– Я не вірю в деокупацію Маріуполя. Більше не вірю. Я довго чекала, сподівалася, але зараз заборонила собі думати про це, щоб знайти в собі сили жити далі. Я спілкуюся з тими, хто залишився в окупації, й можу сказати, що й там люди, які чекали повернення України, вже зневірилися. Вони спостерігають за масштабним будівництвом, яке росіяни розгорнули, та думають приблизно так: «Росіяни ж не дурні. Не стали б вони вкладати стільки грошей в місто, якби не були впевнені, що зможуть утримати його». Я з ними згодна.

Зараз я живу у Києві, і мені некомфортно тут. Забагато пробок, немає відчуття того, що все навколо – моє, я не знайшла місця, де мені було б по-справжньому затишно. Не можна домовлятися з друзями про зустріч, як було у Маріуполі – подзвонила, і за 20 хвилин вже п'ємо каву у центрі. У Києві потрібно за кілька днів домовлятися, щоб люди встигли спланувати час. Все це мені не подобається, але вимушена при звичкаватися до нового ритму життя.

Я сумую за Маріуполем. Це місто було абсолютно моїм. Мій дім! Мені там належало все. Я знала, де, що і як влаштоване, і мені все подобалося. Звісно, десь на окраїнах було що розвивати й покращувати, але це – живий процес. Мені, наприклад, не вистачало сучасних парковок на Піщанці та біля реконструйованого пірса. Я б хотіла залізничні рейки прибрати з пляжу. Але, думаю, це все було зроблене через певний час.

Проблемою у майбутньому можуть стати оці російські бу-

динки, що зараз будуються у місті. Когось вони дратують, мене – ні. Я б не стала їх демонтувати, а використала для чогось корисного. Наприклад, у військовому училищі, яке вони будують у Приморському парку, можна було б зробити класний дитячий табір.

Що робити з будинками – не так важливо, насправді. Має значення лише одне: буде колись звільнений Маріуполь чи ні. Звісно, не всі захочуть повертатися. Але якщо у місті буде безпечно, якщо можна буде жити з дітьми, думаю, люди пойдуть. І робота там буде, бо економіка так влаштована, що коли розпочинається, наприклад, будівництво, навколо розгортається й купа інших бізнесів. Тож це все не буде проблемою.



**Даниїл ПОПКОВ,**  
юрист з Бахмуту

Бахмут, місто на північному сході України. Кількість населення до 2022 року – близько 74 тисяч. Кількість зруйнованих будинків – близько 80%. Станом на зараз у місті не залишилося цивільного населення.

– На Донеччині не так багато міст із історією. Бахмут – саме таке місто. Він був компактним, дуже зручним для проживання. З одного кінця міста до іншого дістатися будь-яким транспортом – 20 хвилин. Була розвинена інфраструктура, і в центрі, і на околиці. Школи, дитячі садочки, лікарні – все поруч, це додавало комфорту мешканцям.

Приблизно з 2012 року Бахмут почав інтенсивно розбудовуватися. З'явилися нові інфраструктурні об'єкти, новий стадіон. З 2014-го динаміка розвитку ще більше посилювалася, в тому числі завдяки допомозі європейських донорів. І це було помітно.

Якщо б ви спитали мене, чи готовий я повернутися до Бахмуту, я б сказав, що за певних умов – так, це можливо. Для цього потрібно, щоб у місті відбулося перезавантаження влади. При всій повазі, людина, яка керує містом протягом 30-ти років, – мислить старими категоріями. Попри швидкі темпи розвитку, Бахмут зберігав у собі певну провінційність, в місті відчувався застій. Буде потрібна молода людина, сучасна, яка б змогла очолити відбудову фактично наново.

Не маю бачення, яким місто має бути концептуально, де і що треба будувати. Проте вважаю за необхідне відновити всі старі будівлі віком 100+ років, як це робили після Другої світової війни. Ми з бабусяю дослідили свій родовід і встановили, що наші предки жили тут з середини XIX сторіччя. Тож я не уявляю Бахмута без цих старих будинків – це зв'язок поколінь, зв'язок з моїми предками. І вкрай важливо, щоб цей зв'язок не втрачався.

Щодо більш конкретних планів... Я знаю, що є певні проекти, навіть план відбудови мікрорайону Західний. Але, мені здається, всі ці плани поки що дуже міфічні.



**Артем БУТОВ,**  
підприємець  
із Лиману, військово-службовець

Лиман, місто на півночі Донеччини. Кількість населення до 2022 року – близько 23 тисяч. Кількість зруйнованих будинків – близько 70%.

– Лиман розвивався як аграрно-туристичне місто. Наш край називали легенями Донбасу, і це правда. Дуже красиві місця, крейдові гори, блакитні озера – величезний потенціал для розвитку туризму. Проте стара консервативна влада нічим не допомагала підприємцям та громадським активістам, які намагалися рухати цю справу на власному ентузіазмі.

Гадаю, після війни тут важливо розвивати три основні напрямки: аграрний, туристичний і логістичний (місто знаходиться на стику трьох областей, і це можна й треба використовувати).

Але, якщо відверто, я не вірю у майбутнє Лиману. По-перше, треба спочатку завершити війну. Невідомо, скільки часу забере розмінування, і коли взагалі там можна буде засівати поля. По-друге, розвиток Лиману був би можливий лише у разі повного перезавантаження влади, а я не думаю, що війна могла змінити людей. Вони будуть обирати владу так, як і раніше, голосууючи за одних і тих самих – старих консервативних керівників, які нічого не прагнуть.

Тому скоріш за все Лиман залишиться болотом. Років 20-30 там будуть тільки люди, які спеціально приїдуть працювати, відбудувати. Комусь, може,

Ми маємо визнати, що наші міста вже ніколи не будуть такими, як раніше. Але, можливо, ми зможемо зробити їх кращими, ніж вони були. Газета «Схід NOW» вирішила спитати у мешканців п'яти зруйнованих росіянами українських міст Сходу, що вони думають про майбутнє своїх населених пунктів, що їм там подобалося, а що не подобалося, і якою вони бачать їхню відбудову після деокупації.

сподобаються місця, і він залишиться. А отак спеціально їхати жити в Лиман навряд чи захочуть молодь, бізнес. Болото там.



**Яна ЧУМАЧЕНКО,**  
головна редакторка  
видання  
«Северодонецьк  
Онлайн»,  
Северодонецьк

Северодонецьк, місто на заході Луганщини. Кількість населення до 2022 року – близько 100 тисяч. Кількість зруйнованих будинків – більше 80%, половина з них не підлягає відновленню.

– Я сама луганчанка, але завжди любила Северодонецьк – розташоване в оточенні хвойних лісів місто, що тоне у трояндах. В 2014-му я майже одразу після окупації Луганська переїхала до Северодонецька, який українська армія звільнила вже 22 липня. Місто стало міні-столицею Луганщини і це дало суттєвий поштовх для його розвитку. По-перше, через те, що в місто переїхали обласні урядові та силові структури, збільшилася кількість населення. По-друге, з'явилися фінансові ресурси для реновації.

Геннадій Москаль, який очолював обласну військову адміністрацію, зміг своєю енергією буквально вдихнути життя в Северодонецьк. Він розумів, що місто – це не тільки комуналка, і привозив театри, концерти, українські зірки стали включати Северодонецьк у програму своїх турів. Було неймовірно, коли на Новий рік нам із Карпат привезли величезну живу ялинку. Ми всі раптом відчували, що в нас вирує життя. Молодь захотіла реалізувати свої проекти, відчинялися агенції з нерухомості, що, на мою думку, також свідчило про розвиток.

Зараз місто напівзруйноване і окуповане. Немає зв'язку, не працює інтернет, тож ми навіть не можемо дізнатися, що там відбувається. Проте я не дивлюсь на ситуацію песимістично. Громада Северодонецька виявилася на диво монолітною. Кожен хоче внести свій вклад у майбутню відбудову, містяни генерують ідеї, це надихає. Наприклад, волонтерка Тетяна Жук, яка збирається зробити тюльпанову алею у Северодонецьку, збирила сотні

цибулин тюльпанів з усієї країни і, поки місто в окупації, висадила їх на Прикарпатті. І таких історій чимало.

Навіть руїни можна відбудувати. Головне – щоб були ті, хто захоче повернутися і жити у місті після війни. І, здається, у Северодонецька такі люди є.



**Павло ЄШТОКІН,**  
медіапідприємець  
із Волновахи

Волноваха, місто на південному сході України. Кількість населення до 2022 року – близько 25 тисяч. Кількість зруйнованих будинків – близько 70%.

– Волноваха була спокійним, тихим аграрним містечком, основу економіки складали агропідприємства. Росіяни знищили місто майже вщент. Вже 11 березня вони повністю контролювали його, а в травні почали відбудовувати. Проте вони відновлюють лише багатопверхівки, а більша частина житлових будинків у місті – це приватний сектор. І його пропонують людям відновлювати самотужки. Тож більша частина приватного сектору Волновахи досі в руїнах.

У місті залишилася лише третина населення, з 7-ми шкіл віцїли лише 3, інші окупанти вивезли на смітник. Більша частина підприємців – 90% точно – Волноваху полишила. А це означає, що в місті просто немає ніякої економіки.

Коли я думаю про деокупацію, то вважаю, що треба буде дати людям можливість відновити свої будинки так, як вони того хочуть. Звісно, треба відбудувати зруйнований автовокзал, треба розвивати спортивний напрямок, покращувати комунальні послуги. Але головне, щоб у місто повернувся бізнес. Я орієнтуюсь на думку крупних підприємців в цьому питанні. Звісно, хтось з них вже розпочав бізнес в іншому місті й, можливо, не захоче повертатися. Але більшість все ж таки повернеться, адже у Волноваському районі у них більше можливостей. Без цих людей, на мою думку, ніякого відродження Волновахи не буде.

## ОСОБИСТЕ

– Кирило, ви залишаєтесь в Покровську чи вже перебралися до столиці, ближче до селебріті, з якими записуєте інтерв'ю?

– Я живу та навчаюся в Покровську на Донеччині. З рідного міста ми нікуди не виїжджали. Частина своїх інтерв'ю я записую через інтернет-платформи, а коли спілкування планується наживо в Києві, намагаюся спланувати так, щоб день був максимально навантажений. Нещодавно в мене було три інтерв'ю одне за одним, а взагалі траплялося, що й сім. Мені це зовсім не важко, бо спілкування зазвичай на різні теми. А коли мені самому це цікаво, енергії вистачає!

– Багато підлітків мріють стати блогерами, але не всім вдається. Коли ви вперше про це задумалися?

– Напевно, це було в червні 2022-го. Про свою ідею започаткувати власний YouTube-канал я розповів батькам, але вони, якщо відверто, поставилися до неї скептично. Уже потім, коли я записав кілька інтерв'ю, коли на спілкування почали погоджуватися досить відомі люди, їм довелося змінити ставлення – зараз батьки мене повністю підтримують.

– А хто був першим вашим співрозмовником? Що це за людина?

– Це не зовсім людина. Точніше, це зовсім не людина, а моя кішка Сімона. Саме з нею я зняв перше гумористичне відео. Вона не дуже хотіла спілкуватися, бо постійно відволікалася на пісню Олега Винника «Вовчиця», але вона зірка – що ж поробиш! Тоді значного успіху, звісно, не відбулося, хоча зараз у Сімони тисячі переглядів...

А серед перших людей, які погодилися поговорити зі мною, були народний депутат України Юрій Камельчук і Інна Якименко – журналістка з Одеси, яка навчає мене журналістики. Я їм дуже вдячний за те, що приділили увагу тоді, коли мене ще ніхто не знав. Це зараз у мене вже понад 200 інтерв'ю, і щоб всі згадати, мені треба їх передивлятися.

До речі, я займаюся журналістикою майже два роки: зрозумів, що мені це цікаво, й знайшов репетитора. Бо обізнаність у політиці, суспільному житті, бізнесі – це зрозуміло. Але я впевнений, що потрібно мати ґрунтовні теоретичні знання у сфері журналістики. Обов'язково треба знати, як правильно ставити питання, як ефективно слухати, як адекватно реагувати. Просто люди часто думають: береш мікрофон, починаєш говорити, що хочеться – і ти вже журналіст. Але насправді це зовсім не так.

Світ, у якому доступ до інформації майже необмежений, має полюси: для когось стає приводом споживати пропаганду, а для когось – можливістю розповідати іншим про цікавих людей. 13-річний Кирило Передрій із Покровська записав вже понад 200 інтерв'ю з відомими політиками, бізнесменами і громадськими діячами України та світу. Його YouTube-канал ЦІКАВО має неабияку популярність, адже попри юний вік Кирило серйозно ставиться до опанування професійних журналістських навичок. Хоча й зізнається – обирає співрозмовників за власними вподобаннями, а «цікаві» питання для нього поки що важливіші, ніж «незручні».

## ЩО ЦІКАВО наймолодшому журналісту України з Покровська

З Надзвичайним та Повноважним Послом  
Федеративної Республіки Німеччина в Україні



– Як ви зазвичай готуетесь до спілкування? Є якісь особисті секрети?

– Я знаю багато про наших українських діячів, бо читаю їхні біографії, слідкую за діяльністю. По-перше, заглядаю у Вікіпедію, аналізую соцмережі. Потім можна подивитися інтерв'ю, які брали інші журналісти. Це необхідно, щоб знати, на які питання людина вже відповідала, щоб не повторюватися – співрозмовника приваблює ексклюзивність. Часто підкреслюю в матеріалах колег, що в певній темі мені незрозуміло, щоб запитати про це під час розмови.

Зазвичай я ставлю питання блоками. Це потрібно, щоб структурувати спілкування, не змішувати докупи, не збиватися. Намагаюся називати ці блоки оригінально, щоб вони запам'ятовувалися. Так крок за кроком і готуюся.

– Як ви домовляєтесь про спілкування? Мабуть, це дуже важко, враховуючи рівень тих, кому ви пропонуєте зробити інтерв'ю?

– Використовую різні шляхи: часто пишу на електронну пошту, інколи телефоную за офіційними контактами чи пишу у соціальних мережах. Наприклад, для інтерв'ю з Людмилою Денисовою я зателефонував до Українського

центру захисту прав людини, де вона є керівницею. Одряду передали слухавку пресекретарю, з яким я вже й домовився про спілкування.

Зараз я написав понад 170 запитів, думаю, десь 70 з них



Із засновником групи IT-компаній  
Netpeak Group Артемом Бородачем

будуть реалізовані. Зазвичай на стадії домовленості-погодження перебуває одночасно до 15-ти інтерв'ю. В запиті я вказую, як мене звати, та додаю, що я наймолодший журналіст України, маю 200 інтерв'ю з відомими українцями, прикріплюю посилання на YouTube-канал. Я так думаю, вони відкривають його, дивляться, з ким були розмови, а тоді вирішують, чи погоджу-



ватися. Але буває вже й навпаки – діячі самі пропонують поспілкуватися, якщо буде цікаво мені.

Були такі ситуації, коли я думав, що людина не погодиться, але все вийшло. Наприклад, я навіть не мріяв, що спілкуватимуся з Дмитром Кулебою. І це стало справжньою приємною несподіванкою, бо я розумію, як складно знайти зайву хвилину у графіку міністра, який представляє країну на міжнародній арені. Не думав також, що погодиться на інтерв'ю посол Німеччини в Україні Мартін Єрп.

– Чи є у вас певний принцип, за яким обираєте співрозмовників?

– Я не люблю говорити з людьми, які постійно встряють у дріб'язкові скандали, особливо якщо не поділяю їхні погляди. Також свідомо уникаю спілкування з «водними людьми», як я їх називаю: під час спілкування з журна-

лістом у світ, бо інтерв'ю вийшло нецікавим. Іноді людина відповідала на початку трохи нудно, але я дивився, як вона реагує на якусь тему, і коли бачив, що очі нарешті починають горіти – розвивав саме цю тему. Якщо герою цікаво спілкуватися, то й слухати не буде нудно.

– З чим ви б робили інтерв'ю?

– Гадаю, це був би удар по моїй репутації як журналіста, у першу чергу. Мені путін не цікавий. Він терорист – чому я маю з ним спілкуватися? Ви знаєте, з негідниками, може, й цікаво спілкуватися, але я розумію його філософію влади й без зайвих пояснень. І те, якою ціною він хоче цієї влади, теж. Я б йому ніколи не дав слово. Як і тим росіянам, що підтримують путінський режим. Не спілкувався б й з російськими військовими. Бо якщо ти береш інтерв'ю у якогось негідника, то ти вже до нього стаєш причетним. Треба поширювати добро, а не транслювати зло.

– А про інтерв'ю з ким мрієте?

– Звісно, хотів би поспілкуватися із президентом Володимиром Зеленським. Але думаю, що це нереально, поки йде війна. Тому навіть не готую питання, бо усе навколо динамічно змінюється, тому і питання змінювалися б, зважаючи на ситуацію. У президента багато візитів, зустрічей, тож багато приводів поговорити. У мене немає стандартних питань, але, можливо, насамперед за кадрам поцікавився б про його настрій – адже часто від емоційного стану співрозмовника залежить уся подальша стратегія інтерв'ю. Здається, таке питання несерйозне, але з реакції на нього багато чого можна зрозуміти. Наприклад, відчуття, що якісь питання зараз не на часі, їх треба викреслити, а якісь, навпаки, треба акцентувати та зробити більш виразними. **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА

## НАДИХАЮЧЕ

МОБІЛЬНІ  
СТОМАТОЛОГІЧНІ  
БРИГАДИ

Ідея створення пересувних мобільних стоматологічних кабінетів для військових виникла ще 2015 року. Відтоді на різних локаціях у різних підрозділах працюють три автомобілі, обладнані за новітніми стандартами стоматологічної допомоги, де вахтовим методом працюють найкращі лікарі з усієї України.

Валерій Горбенко каже, що все почалося з телефонної розмови:

– Я спілкувався зі старим другом Ігорем Яценком, а він каже, що з зубами у військових ну дуже погано і треба терміново щось робити. Мої знайомі, а їх у мене багато в Україні, запропонували створити спеціалізовану допомогу для військових і знайшли пересувний стоматкабінет на базі старенького автомобіля. На облаштування першого мобільного кабінету «Тризуб-1» пішов десь місяць роботи, і у червні 2015-го ми вже вирушили працювати. Ця перша місія дала змогу оцінити масштаби отого «ну дуже погано» та зрозуміти, як воно має працювати, чим має бути обладнано, які фахівці потрібні, скільки часу треба витратити на одного пацієнта. Виявилось, що гостра адреналінова реакція, стреси, відсутність умов для особистої гігієни, їжа, вода, енергетичні напої – все вкупі суттєво погіршує стан здоров'я зубів. У нас з'явилися особливі протоколи надання стоматологічної допомоги, якими я тепер користуюся й у приватній практиці. А от про те, як ставляться до виконання своїх обов'язків деякі штатні військові стоматологи, я й казати не хочу – мені відомо, що навіть із гострим боєм не всі військові отримували термінову допомогу.

Далі з'явилися «Тризуб-2», створений на базі старої хлібовозки, та «Тризуб-Аліса». Миттєво, за словами Валерія, вишукувалася величезна черга зі стоматологів – терапевтів, хірургів, медичних сестер, які готові були поїхати в ротацію. Доводилося обирати найкращих через співбесіди. Коли на борті одного з пересувних кабінетів був встановлений зубний імплант – це стало найвищою оцінкою рівня професійності лікарів, які стали на варті стоматологічного здоров'я наших захисників.

– Ми, приватні стоматологи, хоча і конкуруюча між собою спільнота, але навколо створення пересувних кабінетів об'єднались навіть ті, хто давно жив за кордоном. Серед стоматологів розпочався потужний волонтерський рух. Хтось за власні кошти купував розхідні матеріали, хтось інструментарій та техніку. Десь надавали списане, але робоче обладнання, десь купували нове. Достатньо було написати у фейсбуці про потреби – все одразу вирішувалося.

Навесні 2022 року під час облоги та бомбардувань Маріуполя був знищений один з автомобілів, який базувався у місті.

– Я дуже радий, що русні нічого не дісталось з того, що було у тому кабінеті – снаряд самісінько в нього і влучив, тепер це купа металу. На заміну ми створюємо сучасну швидку стоматологічну допомогу на базі автомобіля



Фото: Аліна КОМАРОВА

Ім'я лікаря-стоматолога Валерія Горбенка вже дев'ять років асоціюється з волонтерським проектом мобільної стоматологічної допомоги для воїнів ЗСУ «Тризуб Дентал». Але мало хто за межами Черкас, де живе і практикує Горбенко, знає про інші важливі для країни справи, які він розвиває.

# СТОМАТОЛОГ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ



звичайної «швидкої», в якому обмаль місця. Його облаштування, ергономічне та зручне розташування обладнання – величезний виклик для нас. Але і з цим ми обов'язково впораємось.

Кількість військових, яким за всі ці роки було надано допомогу, вже важко й порахувати.

– У пам'яті лишається багато цікавих моментів, курйозних у тому числі. Один з великих тепер чинів спочатку відправляв до нас на лікування своїх підлеглих, довго їх розпитував, що там та як, і лише з часом ї собі наважився полікувати зуби, залишивши нам на згадку допис: «Я вам цього ніколи не пробачу!». Ну, що тут поробиш (сміється – ред.), покажіть мені того, хто не боїться стоматологів?

## ШКОЛА ЮНИХ МОРПІХІВ

Друга велика справа, якою вже багато років займається Валерій Горбенко – школа юних морпихів, започаткована в Черкасах на базі міського клубу юних моряків. Точну дату створення Валерій вже не пригадає, але пам'ятає, що поштовхом була розмова з морськими піхотинцями 503-го ОБМП про необхідність виховання патріотичних, сильних, сміливих підлітків.

– Слів на вітер ми не кидаємо. Вирішили, що треба займатися

молоддю – створили школу. Перша група складалася всього з шести підлітків. Вишкіл вони проходили на базі 503-го батальйону, на справжньому полігоні, зі справжніми інструкторами-морпіхами, з реальною смугою перешкод, зброєю, враженнями, подарунками від комбата та розголосом у ЗМІ.

У школі змінилося вже не одне покоління курсантів. Старші допомагають молодшим, деякі вже самі стали інструкторами. Наприклад, син Валерія – кращий інструктор з тактичної медицини, а до того ще й закінчив курси управління дронами. Багато випускників нині захищають Україну. Є, на жаль, і загиблий – вихованець тієї самої першої групи юних морпихів. Деякі з дівчат після закінчення школи навчаються у військових вишах.

– Не повірите, але старші діти наразі створюють «Клуб ветеранів школи юних морпихів», навіть відзнаку придумали – справжній коїн, який будуть вручати випускникам. Ця монета має залишатися у власника на все життя, накладаючи на нього обов'язки допомагати членам своєї спільноти – родини юних морпихів.

Горбенко каже, що навіть тепер, під час активних бойових дій, військові знаходять час, щоб приїхати до дітей та разом потренуватися. Перелік дисциплін з часом значно розширився. Юні

морпіхи вмійють користуватися зброєю та безпілотниками різних модифікацій, мають гарну фізичну підготовку, вивчають тактику ведення бою та тактичну медицину. Високий рівень навчання відзначила відома парамедикіння Тайра, коли завітала до курсантів у гості.

– У нас є старенький катер «Кузмич», на якому діти виходять на воду пірнати з аквалангами. На моторних човнах курсанти відпрацьовують штурми та захвати суден умовного противника – все як у дорослих, ви не думайте!

Валерій скромно каже, що «просто опікується» цим навчальним підрозділом, а насправді бере активну участь у стратегуванні розвитку школи та її матеріальному забезпеченні.

– Якщо порівнювати з аналогічними навчальними закладами, які працюють з молоддю, то

ми. Для цього, каже Валерій, треба, щоб ентузіастів було більше.

## БАГІ ДЛЯ ВІЙСЬКА

Ще один важливий проект, який забирає значну частину часу Валерія Горбенка – виготовлення мобільних транспортних засобів на базі стареньких вживаних «жигулів», які люди віддають або за копійки, або й задарма. Руками місцевих майстрів машини-інваліди перетворюються на легкі відкриті автівки типу «багі».

– Цей проект я разом з друзями «розганяв» десь з 2020 року. Ідея полягала в тому, щоб «малою кров'ю», як то кажуть, зробити легкі засоби пересування для військових, здатні виконувати будь-яку роботу. Це можуть бути засоби для маленьких тактичних груп або пікапчики для перевезення вантажів чи швидкої евакуації. З початком «повномасштабних» ми почали

більш активно працювати в цьому напрямку. В Черкасах є громадська організація, яка цим займається, є міжнародний благодійний фонд «Наш батальйон», де я є співзасновником. Понад 50 таких машин вже на службі. Деякі з них після тестування ми трохи доробляємо відповідно до побажань військових.

Наостанок питаю Валерія, що мотивує його займатися такою кількістю напрямків. Відповідь не забарилася.

– Ми – нація. Я хочу, щоб мої діти були українцями і жили в Україні. Через те, що ворог накоїв у нашому домі, розгрібати доведеться навіть нашим онукам. Тож я хочу зробити максимум з того, що можна зробити зараз. Щоб дітям було легше. **СН**

Олена СВІТЛА



З Тайрою

в нас найкраща навчальна база. При цьому половина придбана за кошти фейсбук-спільноти та тих людей, які беруть участь у вихованні підлітків. Ми активно поповнюємо парк дронів різних типів, купуємо все необхідне для опанування того чи іншого напрямку, забезпечуємо формою та харчами. Навчання у школі – абсолютно безплатне.

Школа юних морпихів, на жаль, не масштабується, як це було зі стоматологічними борта-

## НАДИХАЮЧЕ

Вперше краматорчанка виїздила з рідного міста 10 років тому – деякий час жила з родиною у Львові, а коли Краматорськ звільнили, повернулася додому. Вдруге покинути власний будинок їй довелося у квітні 2022 року. На евакуаційному потязі Олена з трьома дітьми приїхала до Луцька, де мешкає її старший брат.

– Спочатку ми жили у будинку брата. Знайти житло в оренду навесні 2022 року було доволі складно, бо тоді в Луцьку рятувалися від війни люди з Київщини, Харківщини, Сумщини. У місті було дуже багато переселенців, – згадує жінка.

Коли для сім'ї знайшлася квартира, Олена вирішила організувати дитячі майстер-класи з фотографування. Головним її мотивом стало бажання показати дітям, що здібності варто розвивати у будь-яких обставинах, навіть в умовах війни та невизначеності. Мамі визвалася допомагати старша донька Софія.

Наразі заняття Олени в бібліотеці-студії «ДіМ» щосуботи відвідують вісім дівчат. Вони навчаються працювати з камерою та її налаштуваннями, правильно використовувати світло та тіні, обробляти фото за допомогою спеціаль-

Переселенка з Краматорська Олена Полукарова за освітою психологиня. Довгий час працювала у великій маркетинговій компанії, а у декретній відпустці захопилася фотографією. Багато практикувалася, закінчила курси – і хобі перетворилося на ще одну професію. Вона стала у нагоді в Луцьку, де родина Олени живе вже два роки, поки її чоловік боронить країну на Сході.

# ТВОРИМО РАЗОМ

Поки чоловік на фронті, переселенка-фотографка веде заняття з арттерапії



Олена Полукарова

тільки з фотоапаратом, а й з камерою звичайного мобільного телефону.

На цьому Олена не зупинилася. За основною освітою вона пройшла курси підвищення кваліфікації, де навчилася методикам

Так виникла арт-студія «Творимо», де маленькі та дорослі відвідувачі можуть зустрітися, поспілкуватися та за роботою з глиною трошки розвантажити свою психіку, позбутися тривоги і напруги.

– Глину я обрала не випадково, це той матеріал, за допомоги якого ми можемо проявити і пропрацювати навіть глибоко приховані емоції, подолати захисні реакції власної психіки. Така терапія, скоріше, не про красу фігурок, створених з глини, а про сам процес творення. До того ж, робота з глиною вчить не боятися власних помилок і показує, що все можна виправити ба навіть розпочати заново, – каже Олена.

Про повернення до Краматорська після війни Олена ще не думала. Їй просто хочеться, щоб її будинок віцлів, тоді й плани можна буде будувати:

– Наразі плануємо лише на найближчі декілька місяців, на більше – поки не виходить. **СН**

Ірина ДІМІТРОВА



них програм, бути в ролі не лише фотографа, а й моделі.

– Ми експериментуємо, шукаємо вдалий та красивий кадр, вчимося працювати не

арттерапії. А далі народилася ідея влаштувати творчі заняття ліплення з глини, щоб допомагати людям через творчість долати стрес і негативні емоції.

## ЧИТОМЕ

Переможницею Великоднього розіграшу стала Ангеліна Балюк із Шепетівки на Хмельниччині. Виграну книжку Павла Вишебаби вона пообіцяла віддати до публічної бібліотеки Шепетівської міської громади. Докладніше ми розповімо в наступному числі газети, а тим часом редакція «Схід NOW» оголошує новий розіграш і пропонує два безумовних бестселери сучасної української прози.

## КНИЖКИ ДЛЯ ДРУЗІВ

Нагадаємо: щоб їх отримати, треба всього лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією у стрічці.

Переможець обиратиметься 9 червня в Міжнародний день друзів.

♦ «За перекопом є земля» Анастасії Левкової – це роман про Крим і пошуки української ідентичності. Одна з найпопулярніших українських книжок 2023 року розповідає про кримську

культуру та зміни настроїв на півострові з 1980-х років до анексії Криму. Героїня роману росте в Бахчисараї й дружить з кримською татаркою Аліє. Проводячи чимало часу в родині дівчинки, вона вивчає кримськотатарську мову й національні традиції. А далі шляхи дівчат розходяться і героїня продовжує власний шлях дорослішання, шукаючи відповіді на важливі екзистенційні питання. Хто вона? До якого народу належить? Де їй знайти середовище своїх людей?

♦ «Часу немає» Рустема Халіла – захоплююча подорож вулицями Києва, що перетворюється на заплутаний лабіринт пасток з власних бажань, мрій та спокус, кожна з яких з'їдає тиме зсередини. А ще ця книга – про відсутність часу, простір, в якому фантастика химерно переплітається з реалістичним зображенням різних шарів життя. Головний герой роману отримує можли-



вість прожити останні чотири дні свого життя в різних тілах. У перший день він отримує владу, у другий – популярність, у третій – величезні гроші, а в четвертий день він може обра-

ти тіло на власний розсуд. Гроші, слава, удача, влада, кохання – все поєднується у єдиний вихор подій, який стане долею для усіх, хто до нього потрапить.

## КОРИСНЕ

**БЕЗЛАД –  
ДЖЕРЕЛО СТРЕСУ**

Колись одна з авторок мінімалістичного підходу в організації простору Марі Кондо першою вжила модний сьогодні термін «інформаційний шум». Йшлося не про новини, а про те, що спокою та умиротворення нас позбавляє скупчення деталей різних форм та кольорів в одному місці – від дрібниць на столі до етикеток на упаковках продуктів та мючючих засобів. Наш мозок за них «чіпляється» й реагує на цей хаос стресом. Варто очистити поверхню столу та прибрати яскраві пакети та бляшанки в шафу – і ви помітите, наскільки більш гармонійним та спокійним став інтер'єр.

А психологи стверджують, що навіть згадка про безлад у хаті підвищує рівень кортизолу (гормону стресу) та надовго псує настрій. Ми ще й не бачимо немитий посуд чи брудну сантехніку – а вже почуваємося тривожно та винувато. Натомість порядок спричиняє почуття задоволення від себе та своєї домівки, а це – один з ефектів дофаміну (так званого гормону щастя).

Втім, під час великих і тривалих випробувань психіка перебудовується – працюють насамперед механізми виживання, а вже потім дофамінові ланцюжки. Люди втрачають смак до їжі, прогулянок, розваг, що вже казати про прибирання, яке й до війни навряд чи було для когось неабияким задоволенням. І так, наприклад, пакетик з ліками, який за нагоди виклали на стіл і залишили лежати на виду, стає наче дозволом для інших речей накопичуватися, лізти в очі й викликати у людини відчуття безсилля.

**ТЕРАПІЯ ПРИБИРАННЯМ**

Нам зараз притаманні дві крайності з приводу наведення/ненаведення ладу в домі, вважає Анна Хрипункова. І обидві вони пов'язані з проживанням травми.

– Крайність перша – дійсно нічого не хочеться, дім буквально заростає речами та брудом. У нашому становищі це спосіб максимально сповільнитися, заховатися в свою мушлю, опустити руки й завмерти. Можливо, так буде менше стресу, можливо, так «пронесе»: я не рухатимуся – зійду за мертвого, і мене не чіпатимуть. Це нормально. Це не розлад, це наші сум та біль, просто вони виходять таким чином. Тут важлива перша за все допомога рідних і психолога – щоб прожити травму й вийти з цього стану. Бо бардак та бруд – це як мінімум небезпечно для здоров'я.

Друга крайність – це надто енергійно наводити лад і робити дім стерильним. Це інший бік травми, коли хочеться максимально очистити життя. Таке часто трапляється у людей, які були в окупації та/або повернулися в свій дім, де були окупанти, або ж втратили його і тепер облаштовують

«Певно, в мене якийсь розлад поведінки, бо я перестала наводити порядок, прибирати речі. У мене просто не вистачає на це сил», – останнім часом все частіше доводиться так чути від знайомих. Багато хто з нас кинувся «генералити» на Чистий четвер – та там і впав. Стреси й постійна напруга просто не залишають ресурсу на побутові подвиги. Тож поговоримо про те, як тримати свій життєвий простір в чистоті, маючи з цього приводу спокій, але не вбиваючи на це останні сили. Своїми лайфхаками поділиться переселенка з Донецька, блогерка-мінімалістка Анна Хрипункова, яка є експерткою з порядку та організації простору на «Сніданку з 1+1».



# ПОВНИЙ ПОРЯДОК

## Наведення ладу як складова психологічної безпеки

нову домівку. Їм хочеться відмитися, відчистити себе від усього минулого. І це той випадок, коли нема чого радіти відсутності пилуки на полицях. Інколи надмірна манія чистоти та знищення мікробів може бути й ознакою obsесивно-компульсив-

ного розладу, пов'язаного з втратою контролю.

В обох випадках, на думку Анни, процес наведення ладу можна використовувати як додатковий спосіб терапії (ще й трошки вгамувати стрес фізичним навантаженням).



### МІЙ ГОЛОВНИЙ ПРИНЦИП: «Я НЕ ПРИБИРАЮ – Я ВИРІШУЮ ПРОБЛЕМИ»

- ☑ Я протираю пил = Я повертаю в життя хоча б мінімальний контроль. Я контролюю як мінімум оцей стіл і оцю шафу.
- ☑ Я наминаю підлогу = Я міцно стою на ній, як на фундаменті, тримаюся обома ногами. Я повертаю собі хоча б найменшу опору.
- ☑ Я чищу якусь брудну поверхню = Я зіскрібаю увесь свій біль, гнів, сум, непотрібні стосунки та обов'язки.
- ☑ Я збиваю подушки = Я виливаю злість та лють, щоб не спрямовувати їх на близьких.
- ☑ Я мию посуд = Я використовую час, коли руки зайняті, а голова вільна, на обдумування поточних питань/розмову з подругою/слухання подкасту.
- ☑ Я розкладаю речі = Я створюю собі можливості для заспокоєння на тактильному рівні: торкаюся м'якого, пухнастого, теплого. Я систематизую своє життя, як систематизую светри по кольорах.
- ☑ Я позбавляюся зайвого = Я облаштовую простір по власних правилах. Я повертаю собі можливість вирішувати в житті бодай це.

### ЧОМУ ТРЕБА РОЗСТАВАТИСЯ ЗІ СТАРИМИ РЕЧАМИ

До, речі, про зайві речі. В основі системи мінімалізму, яка дозволяє наповнити дім «повітрям», лежить грамотне зберігання речей без захаращення простору зайвим. «Не дайте речам розповзатися по всьому вашому дому», – казала та сама японка Марі Кондо.

Ця порада дещо дивно звучить для переселенців. Адже сам факт вимушеного переселення ніби означає старт життя без мотлоху. Та й перебування в орендованих квартирах наче не мотивує до накопичення речей. Але кожен наступний переїзд наочно доводить, що лахів в хаті додається. Наче нічого зайвого, а кількість торбин чомусь більшає. Це теж спосіб проживання травми, каже наша експертка.

– Українці завжди були мінімалістами, це доводять інтер'єри наших історичних будинків різних регіонів, де немає зайвих речей – тільки те, що потрібно. І це не бідність, це саме зважене ставлення до речей. Але те, що ми змушені переживати через «руський мір», змусило змінити таке ставлення. Речі починають грати роль: захисту (я маю речі на всі випадки життя, я у безпеці); спокою (якщо у мене є все, що потрібно, я можу не переживати хоча б за це); ілюзії відчуття дому (так, я все втратив, але придбав таке ж, як вдома, і тепер воно зі мною); відчуття себе (влас-

ні речі викликають сильний емоційний відгук через досвід втрати і страх втратити знову).

Підтверджую слова експертки – я досі не можу позбавитися взуття, вивезеного з дому, хоча абсолютно точно ніколи його не взу. Не купую чогось необхідного, але важкого (книжковий або чавунний пателіні), проте тягаю за собою валізу з модними 10 років тому мештами 37-го розміру на диких підборах, маючи наразі 38-й «розтоптаний». Адже колись я була в них закохана, шкода ж...

– Це цілком нормально, але варто взяти процес під контроль. Розпочати з планування – буквально скласти переліки. При чому продумати не речі, а ситуації: тобто прописати все, що лякає чи непокоїть, і зрозуміти, що саме могло б «прикрити» (я боюся замерзнути – потрібно залишити теплі речі; мене лякає черговий переїзд – треба попросити друзів замість фужерів на новосіллі задалегідь подарувати зручний рюкзак). За таким контролем буде неважко періодично позбавлятися того, що зіграло свою роль «заспокоїливого» та перестало сприйматися як необхідне.



До слова, а чи ви знали, що у Швеції існує феномен *fulskåp* – «спеціальне сховище для некрасивих речей, на які без сліз не глянеш і нікому не передаруєш»? Як правило, їх презентують далекі родичі. Щоб їх потішити, ці речі потрібно діставати і ставити на помітне місце, коли дарувальники приходять у гості. Окремої назви для таких місць в українській мові немає, але проблема непотрібних подарунків, які захаращують простір, існує.

Отже, одяг і предмети побуту треба ретельно перебрати та позбутися тих, якими ви не користуєтесь. Розбирати речі краще в тиші й на самоті, щоб ніхто не впливав на ваш вибір. Саме тому не варто намагатися самим звільнитися від речей кімнати рідних без їхньої згоди. Непотрібні речі треба відкласти, а тим, що залишилися, знайти зручне місце, щоб вони легко знаходилися і легко виймалися. Втім, головне, щоб річ було легко класти на місце – це шлях до того, що ви будете підтримувати порядок автоматично, навіть не замислюючись над цим.

А що робити із зайвими речами? Звісно, не викидувати. Речі у гарному стані або продаємо через інтернет, або передаємо до благодійних хабів для нужденних (випраний одяг та чисте взуття!). А зношені речі з якісної тканини можна переробити – пам'ятаєте, ми писали про таку течію як апсайклінг? Наприклад, із джинсів пошити прихватки для гарячого посуду (ця тканина досить цупка та не плавиться), трикотаж порізати на смужки та сплести килимок, з непотрібних суконь пошити декоративні наволочки для подушок тощо. **CN**

Олеся ДОВГАЛЬ

## ЧИТОМЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

## СКЛЯНА СТЕЛЯ

– У мене три вищі освіти: дві технічні й одна юридична. Я маю 20-річний досвід роботи в нафтогазовій промисловості, а освіта в цій галузі – це дуже багато хімії. Тому засвоїти технологію виробництва косметологічних засобів для мене було нескладно. Це були іноземні програми навчання, курси...

Приводом залишити високу посаду – тоді Ніна була заступницею начальника відділу підземних сховищ газу в Київтрансгазі – стала, за її словами, «скляна стеля». Вона пояснює, що цей вираз означає обмеження за ознакою статі: чим вища посада, тим менше на ній жінок. Цих обмежень не існує на папері й у законодавстві, але воно притаманне будь-якій галузі в Україні.

– Мені тоді було 40 років, я досягла своєї можливої вершини – я розуміла, що начальницею відділу мене не поставлять, бо «у генералів є свої діти». На той момент я вже багато років була єдиною жінкою на усіх нарадах. Дивилася на своїх колег, які роками займали одні й ті ж посади – і мені ставало сумно. Я розуміла, що так не хочу, бо можу рухатися далі: у мене є сили, є потенціал, але в цій галузі я його не реалізую.

Вперше з гендерною дискримінацією Ніна Слєпкова зіштовхнулася в студентські роки. Не в Донецьку, де вчилася праву і жила вісім років, а ще раніше, на факультеті геології та розвідки нафтових і газових родовищ, коли вона була найкращою в групі та мала бажання вступити до аспірантури.

– Я кажу завкафедрою, що в мене найвищий бал, а у відповідь чую: «Ви розумієте, нам хлопці потрібні». Отак чолові-

# ЗІЛЛЯ ВІД МАВКИ



потім підробляла в рекламній агенції, розводила фіалки, створювала сайти. Тому й пропозиція подружжю зайнятися виробленням натуральної косметики їй відгукнулася.

За якість своєї продукції Ніна відповідає власною шкірою, адже сама користується виключно засобами з асортименту «Зілля Мавки».

– Я не проти синтетичних продуктів, але тільки добре очищених. Вазелін я тому й не використовую, бо він зазвичай погано очищений. Та й навіть якщо він має ідеальну очистку – це абсолютно нейтральна для шкіри речовина. А я дотримуюсь правила, що косметика має бути максимально

«істівна», тому не використовую сировину, яка не приносить користі. Ті ж силікони – в них нічого страшного немає, але й користі вони не несуть. Силікони утримують вологу, але це може зробити й олія, яка ще й підживлює шкіру, тому я краще використаю у своїй рецептурі олію.

Нині майстерня «Зілля Мавки» орендує велике приміщення під цех для виробництва з сертифікацією GMP – це дозволить виходити на європейський ринок.

– Моя мета – зробити українську косметику відомою та авторитетною у світі. Я навіть маю концепцію рекламної компанії.

В окремому приміщенні, розповідає Ніна, вони планують запустити крамницю, де буде представлена продукція виключно українських виробників косметики, зокрема декоративної, а також парфумерії та побутової хімії.

– На таку колаборацію мене надихнула історія корейської косметики. Ще 20 років тому ми про неї нічого не чули, більше на слуху були французька, німецька, польська. Але завдяки державній підтримці – Корея спонсорувала дослідження



Стати партнером контрактного виробництва або долучитися до продажів офлайн просто, запевняє Ніна, варто лише звернутися.

– Звертайтеся: є продукція – ми виставимо її на нашому майданчику. Створюєте ре-



вітчизняних виробників у б'юті-індустрії, закуповувала сировину – їхня косметика стала званою на світовому ринку. Україна також гідна подібної слави, тому ми вирішили рухати цей процес на волонтерському рівні.

цепти, але не маєте власного виробництва – замовляйте нам, і для отримання необхідних сертифікатів ви зможете показати офіційний майданчик, на якому продукт буде вироблений. **СН**

Лія РУСИК

## СМАЧНЕ

Права біженців з України дорівнюють до прав македонців, і вони можуть отримувати соціальну допомогу та працевлаштовуватися. Ну і звісно – готувати смачніші страви балканської кухні. Такі, як риба по-охридськи. Назва походить від Охридського озера, в якому водиться дуже багато різної риби. Та ми, щоб не ускладнювати, візьмемо будь-яку морську.

## ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ риба морська заморожена – 700 г
- ◆ картопля – 500 г
- ◆ морква – 1 велика
- ◆ корінь селери – ¼ шт.
- ◆ цибуля – 2 шт.
- ◆ мариновані огірки – 3 шт.
- ◆ томати чері – 5 шт.
- ◆ томатний соус – 100 г
- ◆ лимон – ½ шт.
- ◆ соевий соус – 2-3 ст. л.
- ◆ сметана – 100 мл

Північна Македонія – одна з найменш досліджених країн Європи. Це дуже приваблива для подорожей країна: тут і безліч історичних пам'яток, і гори, озера, річки та ліси, і гірськолижні та термальні курорти. Та з початком повномасштабної війни в Україні Північна Македонія приймає наших громадян не тільки в якості туристів. Щоб українці могли отримати тут притулок, для них скасовано вимогу щодо зеленої картки.

- ◆ борошно – 120 г
- ◆ яйця – 2 шт.
- ◆ молоко – 50 г
- ◆ сіль, перець, коріандр, паприка, лавровий листок – за смаком.



## ЯК ГОТУВАТИ:

1. Рибу чистимо, розділяємо на філе, видаливши всі кістки. Нарізаємо кожне на 2-3 частини.
2. Поливаємо соком лимона,

соевим соусом, посипаємо коріандром та перцем. Залишаємо маринуватися на 20-30 хвилин.

3. Картоплю нарізаємо кубиками, кладемо в каструлю, заливаємо двома склянками води й

варимо до напівготовності.

4. Цибулю ріжемо кільцями, селеру та моркву – соломкою. Підсмажуємо овочі на олії (можна додати дрібку цукру).

5. Наприкінці вливаємо томатний соус і притрушуємо паприкою. Додаємо засмажку до картоплі, солимо і перчимо.

6. Огірки ріжемо півкільцями, чері – навпіл, також додаємо до картоплі.

7. Рибу паніруємо в борошні, потім занурюємо в збиті з молоком яйця (кляр трішки підсолюємо та перчимо). Смажимо на олії з обох боків до рум'яної скоринки.

8. Відправляємо готову рибу в каструлю з овочами.

9. Через 10 хвилин вливаємо в готову страву сметану, розмішану з однією столовою ложкою борошна, додаємо лавровий листочок і тушкуємо ще 3-5 хвилин.

10. Подаємо як самостійну страву.

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



IVAN UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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