

2 **ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУІНИ**  
Досвід Роттердама

3 **«НАШІ» НА ЗАХОДИ**  
Олена Стяжкіна – про те, як обізнаність про Україну перетворюється на любов та допомогу

5 **ВЕЛИКІ ДОСЯГНЕННЯ МАЛЕНЬКОГО ДЕЛЬФІНЧИКА**  
Про що мріє чемпіонка Європи з Парасковіївки

6 **ТРАВЕНЬ – МІСЯЦЬ ЗНАТЬ ПРО МЕЛАНОМУ**  
Досвід життя з меланомою та поради щодо убезпечення від хвороби

7 **ТЕОРІЯ РОЗБИТИХ ВІКОН**  
Як вона працює в контексті індивідуальної психіки

# СХІД NOW

№9 (27)  
травень  
2024

БЕРЕГІННЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## ПІШЛА ВОДА В ХАТУ

Ну, якщо ми вже подолали протягом цієї війни безліч «червоних ліній»... Якщо стали вже такими цинічними, що на світовому конкурсі циніків наші конкуренти здалися би без бою. І якщо наша реальність настільки страшна, що сприймати її всерйоз небезпечно для психіки... То, може, час зняти останнє табу – на чорний гумор?

Ні, йдеться не про кровожерливі жарти щодо ворогів. То гумор бойовий, національна українська зброя з часів козаків, які нещадно кпинили султана. Йдеться про чорну-чорну, на межі моралі реакцію на наше особисте. «От ображався, що я не вітав його з днем народження, тепер не образиться» – реакція на загибель товариша, наприклад. Огидно для нормальної людини, але саме такий гумор переважає на фронті, звідки він прийшов вже до волонтерів. І неодмінно потрапить до суспільства, дайте час.

Тож замість ніяковіти та засуджувати за неправильне горювання, варто згадати, що гумор взагалі-то – це захисний механізм. І якщо звичайний жарт не справляється, людина додає потужностей. «Гумор, як ноги – в когось є, в когось немає», – довелося почути від знайомого, який пережив ампутацію. Хіба не зрозумілий такий його спосіб адаптуватися до реальності втрати?

Отже, жартуючи про щось по-чорному, ми применшуємо його рівень до того, з яким здатні впоратись. Зміняться часи, полегшає контекст – побліє і гумор.

А ми, дорогі читачі, завжди прийматимемо вас такими, якими ви є, хоч би як ви не жартували. І завжди чекатимемо зворотного зв'язку на редакційній пошті [eastnowred@gmail.com](mailto:eastnowred@gmail.com) або на сайті [shidnow.com.ua](http://shidnow.com.ua).



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

ЦІКАВЕ

Життя стає не таким важким, коли поруч з'являються однодумці. Як гуртують добрі справи й допомога іншим – точно знають переселенки з Донеччини, які для підтримки українок в евакуації заснували в Черкасах майстерню творчих жінок «Кожна зможе». Там жінки вони шують, малюють, в'яжуть – тримаються купи, щоб вистояти у складні часи та відновлюватися ментально з користю для інших.

## КОЖНА ЗМОЖЕ

Яна Синиця – підприємниця та активістка ГО «Крила» з Лиманщини, куди вона переїхала з Донецька 2014 року, коли розпочалася війна. На Донеччині вона знала за проектами зі збереження місцевої спадщини та розвитку екотуризму. Людмила Юркова також із Донецька, також двічі переселенка. У Краматорську жінка захопилася сироварінням та актив-

но долучалася до ініціатив харчового кластеру.

Вдруге збиралося швидше та без зайвих сантиментів, каже Людмила Юркова про квітень 2022-го, коли через повномасштабну російську агресію довелося знову залишати домівку й їхати до села під Черкасами.

– У нас вже було щеплення. Ще 2015 року ми зрозуміли, як це – кинути все й переїхати в

нове життя. Коли оселилися в Краматорську, почали варити сири, з нуля відкрили сироварню. Її вже немає, після вторгнення туди влучила ворожа ракета. Вдруге обрали Черкащину, де живе моя студентська подруга. А чому в селі – бо тут простіше орендувати житло, коли в тебе є коти. Багато хто знайомих із Донеччини приїхали сюди за нами. ▶

Закінчення на стор. 4



НОВИННЕ



### МОЛОДІЖНІ ОРГАНІЗАЦІЇ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ДО 15 000 ЄВРО

Молодіжні організації запрошують подавати проектні пропозиції на програму з допомоги від проекту «EU4Youth IV: залучення та розширення можливостей молоді» у партнерстві з Українським молодіжним фондом.

Мета надання малих грантів на проекти вартістю до 15 000 євро полягає у покращенні якості роботи з молоддю та залученні більшої кількості молодих людей у відновлення України. Уточнюється, що фінансування не може бути виділено на будівельні/ремонтні роботи.

Докладна інформація про вимоги грантового конкурсу – за посиланням [cutt.ly/1ersjr4U](http://cutt.ly/1ersjr4U)

Зацікавлені ГО мають надати (англійською мовою) проектну пропозицію, бюджет, резюме членів/-кинь команди та реєстраційні документи ГО до 18:00 26 червня 2024 року.



### МОМ ПРОПОНУЄ ГРАНТИ ДЛЯ МІКРО- ТА МАЛОГО БІЗНЕСУ

Міжнародна організація з міграції (МОМ) запрошує український мікро- та малий бізнес взяти участь у грантовій програмі «Життєздатність»: економічна інтеграція внутрішньо переміщених осіб та постраждалих від війни».

Основною метою грантової програми є підтримка економіки України шляхом відновлення робочих місць та виробництва, а також задоволення попиту населення на критично важливі товари та послуги.

Щоб претендувати на грантову підтримку, підприємці мають працювати і бути готовими створювати робочі міста в Сумській, Київській (окрім м. Київ), Чернігівській, Дніпропетровській, Миколаївській, Чернівецькій, Львівській (окрім м. Львів) областях.

Мікропідприємства, де працюють менше 10 осіб, мають завдяки гранту створити не менше 1-го нового робочого місця. Малі підприємства зі штатом понад 10 людей мають створити не менше 3-х нових робочих місць.

Максимальна сума гранту для мікропідприємств становить до 7 000 доларів, для малих підприємств – до 20 000 доларів.

Грантові кошти можуть витратитися на:

- ♦ придбання спеціалізованого обладнання, інструментів, необхідних для виробництва/переробки;
- ♦ оренду приміщення (до 3 місяців);
- ♦ ремонт і облаштування приміщень (в тому числі придбання меблів, стелажів тощо);
- ♦ закупівлю сировини для виробничого процесу (до 50% від суми гранту).

Всі заходи повинні плануватися на термін до 4 місяців.

Пріоритет надаватиметься постраждалим від війни, пошкодженим, зруйнованим та переміщеним підприємствам; підприємствам, які очолюють жінки, молодь; підприємствам, діяльність яких сприяє підтримці вразливих верств населення; підприємствам у сільській місцевості.

Заявки мають бути подані через онлайн-форму за посиланням [ee.kob.iom.int/x/QuacbQBp](http://ee.kob.iom.int/x/QuacbQBp) до 18:00 23 червня 2024 року і будуть розглядатися до 5 липня 2024 року.

## ІСТОРИЧНЕ

## «РОТТЕРДАМСЬКИЙ БЛІЦ» ТА РУІНА ОКУПАЦІЇ

Нейтральний статус Нідерландів не врятував країну від окупації. 10 травня 1940 року нацистська Німеччина вторглася до Нідерландів. Погрожуючи бомбардуванням Роттердама, нацисти вимагали капітуляції. І попри те, що перемовини тривали, таки вдалися до тактики «більшого прийому».

14 травня 1940 року на Роттердам за п'ятнадцять хвилин було скинуто близько 2000 бомб, внаслідок чого центральна частина міста площею понад 2,5 км<sup>2</sup> перетворилася на руїни. Жертвами обстрілу стали кілька сотень містян. Майже повністю було знищено забудову XVII-XIX століть, зруйновано понад 25 тисяч житлових будівель, 2,5 тисячі магазинів, чотири вокзали, два музеї, 12 кінотеатрів тощо, найбільше постраждали робітничі нетрі.

Наступного після бомбардування дня, отримавши від Німеччини ультиматум про наліт на інше велике місто – Утрехт, Нідерланди капітулювали.

За кілька днів, 18 травня 1940 року, міська рада Роттердама доручила архітектору Віллему Герріту Віттевену розробити новий план міста. Швидкість реагування й розроблення плану реконструкції були викликані побоюванням, що будь-яка затримка може дозволити нацистам взяти відбудову у власні руки. Найбільший страх викликав привид «Великого німецького порту», на який міг перетворитися Роттердам за задумом особистого архітектора Гітлера Альберта Шпеера.

Втім, німецька окупаційна адміністрація тоді ще мало втручалась у роботу муніципалітетів, тож коли вже в вересні 1940 року Віттевен представив свій план урядовому комісарові, його було ухвалено – хоча і з зауваженнями, що план не відповідає потребам міста з майже мільйоном жителів.

Проте власне відновлювальні роботи не розгорталися до завершення окупації (5 травня 1945 року), хоча підготовчий етап до майбутнього будівництва – розчищення завалів і вивіз сміття – розпочався відразу. Людей, які втратили житло, поселили у тимчасових дерев'яних бараках на околицях Роттердама, а центр тим часом перетворювали на tabula rasa з метою колись застосувати тут нові ідеї функціонального планування.

Насамперед архітектори визначилися, які з небагатьох уцілілих будівель центру міста варто залишити. Ними стали лише три об'єкти історичної спадщини, а саме міська брама (Delftse Poort (1764), палац Schielandshuis (1665) та собор Святого Лаврентія, покровителя Роттердама (Laurenskerk, 1525).

Інші ж будівлі, навіть частково вцілілі, було демонтовано. На звільнених від завалів ділянках до кінця війни вирощували зерно. Єдиним реалізованим під час окупації проектом будівництва стала перша черга житлового кварталу Wereldhaven, що складався з 5-6-поверхових цегляних будинків із внутрішніми дворами та магазинами на перших поверхах.

Відновлення Нідерландів після Другої світової війни ввійшло в історію міського дизайну під терміном «реконструкція». Оскільки найбільшої шкоди зазнав Роттердам, він і змінився кардинальніше, ніж решта нідерландських міст. До того ж відбудова Роттердама стала найпублічнішим з усіх відомих прикладів реконструкції. Як сказали би зараз, вона проводилася в інтерактивному режимі, із залученням широких аудиторій та розголосом у медіа.



Tabula rasa: центр Роттердама після розчищення від руїн, 1940

# ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУІНИ

## Досвід Роттердама



### ВІДБУДОВА ЯК ЕКСПОНАТ

Довоєнний Роттердам не відрізнявся красою і комфортом, тож концепція реконструкції, якої дотримувалися Віттевен і його послідовниками, передбачав докорінну модернізацію міста, а не його відтворення за колишньою схемою. Зокрема йшлося про крашу циркуляцію транспорту широкими бульварами, вищу естетичну якість забудови, очищення міських нетрів.

Наступником Віттевена на посаді головного архітектора став його помічник Корнеліс ван Траа, який на основі попередніх ідей склав власний «Базовий план» реконструкції. Чи не найважливішим нововведенням цього плану було зонування міста. Згідно з тогочасними європейськими трендами, центр призначався насамперед для офісів, шопінгу й розваг, а промисловість концентрувалась у спеціальних районах далеко за межами центру. Житлові квартали планувалися переважно на околицях міста і в нових садових передмістях.

На відміну від Віттевена, який стояв на засадах традиційної архітектури, контрольованої міською владою, «Базовий план», навпаки, передбачав більше місця для сучасної,

функціональної архітектури, звільненої від рамок муніципальних вимог. Ван Траа шукав чітких і потужних контрастів

Плакати до виставки «Роттердам у найближчому майбутньому», де був представлений план реконструкції, 1947



Зупинка автобусів, які обслуговували реконструкційні тури

ся виставки, організовувалися лекції, влаштовувалися щорічні святкування Дня реконструкції, на які з'їжджалися іноземні делегації і журналісти. У повоєнні роки виходили два журнали, повністю присвячені реконструкції Роттердама: Rotterdam Builds! і The City on the Maas. Ювілейні дати – 10 та 20 років відбудови – були відзначені окремими виданнями.

Новий Роттердам став експонатом сучасного містобудування. Із 1956 року у зв'язку з великим впливом іноземних туристів міська туристична контора організувала для них окремі реконструкційні тури – спочатку центром міста, потім лівим берегом Мааса, який теж урбанізувався в межах реконструкції.

### МІСТО КОНТРАСТІВ

Весь цей ажітаж відбувався аж до кінця 1960-х років, коли «Базовий план» був практично реалізований. А далі ейфорія поступила місцем скептицизму. Городяни вважали новий центр занадто технократичним та безраднішим і бажали, щоб він став привабливішим, яскравішим, зеленішим. Раптом виявилось, що Роттердаму бракує красивих старовинних будівель, затішних і маленьких вулиць і місць для відпочинку. Щоб додати місту шарму, в 1970-роках до трансформації екосистеми були залучені амстердамські архітектори. В цей час деякі будинки епохи реконструкції були знесені й замінені сучасною архітектурою.

Але з кінця 1990-х відбувається нова хвиля переоцінки післявоєнної архітектури. Багато публікацій, виставок і заходів підкреслюють її унікальні якості, будівлі отримують статус пам'яток архітектури та реставруються.

Сьогоднішній Роттердам – це зухвалий колаж, зібраний із лічених історичних будівель XV-XIX століть, модерністських індустріальних і житлових споруд початку ХХ століття, будинків доби реконструкції і сучасних лендмарків. Велика концентрація архітектурних практик на квадратний метр нікого не дивує, адже саме тут проживає переважна більшість нідерландських архітекторів. Деякі з них вважають, що Роттердам – це місто, де експерименти з контрастами є законними, адже безпосередньо пов'язані з його руйнуванням під час Другої світової. **СН**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ

## ЕКСКЛЮЗИВНЕ

«Знаєте, у мене було величезне почуття провини: всі на війні, а я – в Америці. Тому для себе я вирішила, що книжки – це добре, але моя ідея в тому, щоб нам дали зброю», – каже Олена Стяжкіна про свої відвідини університетів США і Франції. Історикню і письменницю родом із Донецька запросили презентувати на Заході англійській переклад її бестселера «Смерть Лева Сесіла мала сенс», а вона протягом двох місяців невтомно розповідала про Україну.

– Розкажіть нашим читачам, хто ті люди, які цікавляться Україною на Заході?

– По-перше, це академічна спільнота, зокрема Український науковий інститут Гарвардського університету, який очолює Сергій Плохий. Олег Коцюба опікується там українськими перекладами – від класики до сучасності. Скажімо, моя перекладачка Домінік Хофман, коли почалася війна, сконтрактувала саме з Гарвардом: «Чи можу я чимось допомогти?» (до речі, гонорар від перекладу вона переслала на ЗСУ). Частина з людей цього кола вже вивчила українську, частина вчить тепер. А Домінік вчить ще й мову кириллиці, щоб ширше представити українську літературу. І, власне, в цих людей є друзі, родичі, колеги, студенти, які люблять Україну і є солідарними з нами.

Друге коло – це організації української діаспори. Одна з них, яка мене й запросила, називається «Разом з Україною». Її очолює Докія Хом'як – донька історикни Марти Богачевської-Хом'як, яка вперше написала про українських жінок і український жіночий рух. Ці організації об'єднують безлічнечну кількість волонтерів, які можуть бути українцями в четвертому-п'ятому поколінні, але пам'ятають про свої корені. Вони взяли на себе купу проєктів з допомоги біженцям, армії, покупки дронів тощо.

Далі є коло людей, які дізналися про Україну не так давно й закохалися. Хтось з моменту Майдану побачив оцей наш дух свободи, хтось – з лютого 2022 року. Ці палкі прихильники хочуть більше, ніж просто читати наші книжки у перекладі. Вони розуміють, хто ворог, обізнані, наскільки нелюдською є політика росії, але хочуть знати і про Русь, і про вікінгів, про наші контакти з Європою, світом, яку позицію Україна мала в Першу світову, яку – в Другу світову...

Всі ці люди є дуже важливіми для нас, адже вони підштовхують політиків. Частиною їхньої політичної культури є право виборця (ба більше, це вважається за обов'язок) писати своєму конгресмену, чи сенатору, чи губернатору листи з оцінкою його дій. І от ці локальні амбасадори України, закохані й абсолютно знервовані через ненадання нам зброї – вони самі листували та агітували сусідів вимагати від своїх представників підтримати Україну. А потім вся спільнота слідує, як їхній сенатор проголосував, і або дякує, або, на-



Пустий стілець – в пам'ять про вбивку росіянами засновницю Нью-Йоркського літературного фестивалю на Донеччині Вікторію Амеліну

## «НАШІ» НА ЗАХОДІ

Олена Стяжкіна – про те, як обізнаність про Україну перетворюється на любов та допомогу

впаки, пише, що вони востаннє його обрали, бо його позиція не влаштує їх аж ніяк.

Це от такі очевидні кола тих, хто хоче нас бачити, кому ми цікаві і хто є нашою підтримкою там.

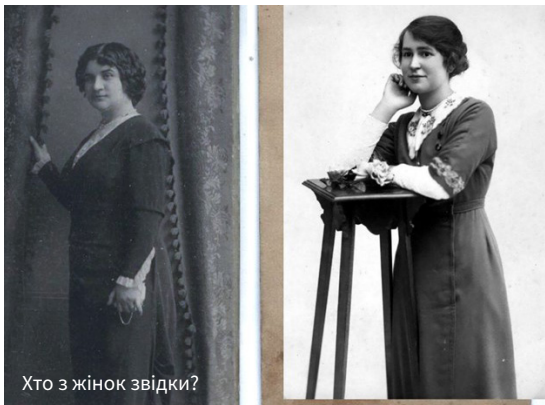
– Як вашу розповідь про Україну сприймали в Америці і в Європі? Це були різні реакції?

– Я підготувала такі собі лекції з історіями, які б наближали нас до слухачів. Мені хотілося, щоб вони розуміли Україну як частину великого світу, частину власної історії. Наприклад, я розповідала, що оцей відомий завод Ілліча в Маріуполі було куплено в Сіетлі, завантажено на кораблі і привезено до України, де його кілька років налагоджували такі брати Кеннеді (старший з них поїхав потім до Індії і його вважають батьком азійської металургії). Тобто, завод Ілліча насправду – це завод Кеннеді... Розказувала, що вулиці в Донецьку розплановані за тим же принципом, що й в Нью-Йорку: перша лінія, друга, дев'ята... Розповідала й про наш Нью-Йорк на Донеччині, про письменницю

за тією ж логікою, що й весь світ. І це завжди працювало, абсолютно точно. Я показувала дві світліни, де будуються Юзівка та Бірмінгем – їх взагалі важко відрізнити. Або два фото жінки з Бахмута і жінки з Лондона. Десять аудиторій я питала: «Яка з них з Лондона?», і тільки одна відповіла правильно, а решта обирали жінку з Бахмута. Це такі речі, які демонструють нас як частину загалу на дуже приватних і зрозумілих рівнях.

Щодо американських наших друзів, то вони були дуже щасливі все це пізнавати і просили ще. Щодо Франції – там трошки інша ситуація, оскільки Франція й досі є закоханою в «велику руську культуру». Вони дуже стараються змінюватися і дивитися на нас крізь окуляри деколоніалізму. Але там на конференціях ще виступають люди від імені «хорошої» росії, які кажуть «український», ну ніяк не можуть вивчити отой наголос.

Ну, і інші бздурі говорять... Щоправда, це викликає в публіці дещо цинічні посмішки, бо публіка розвивається швидше, ніж ліберальні руські. І при всьому я бачу, як французькі історики починають вивчати українську. Як професура



Хто з жінок звідки?

Віку Амеліну, яка робила там літературний фестиваль, а потім її вбила російська ракета в Краматорську, перші заводи якого будував швейцарець...

Тобто я хотіла показати, що наш Схід до того як більшовики окупували Україну, розвивав-

Це також місце поховання великого друга України Джона Маккейна, який назвав росію «скаженою бензоколонкою». Це такий пагорб зелений, і на ньому плюс-мінус уніфіковані надгробки. Могила Маккейна не відрізняється від решти могил. Немає нічого, крім маленького постаменту біля власного надгробку. Там сонце таке, і він виглядає як абсолютно живий. У мене був простенький жовто-блакитний значок, я поклала його серед тих монет та медалей, які хтось вже залишив на цьому надгробку, і попросила Маккейна, щоб він допоміг знищити ту бензоколонку. І він обіцяв, що це зробить.

Я розумію, що говорити з Маккейном в цій ситуації ніби дивно. Але він такий щирий, цей цвинтар, такий живий, що я навіть не відчула себе абсолютно божевільною. Тобто, це було абсолютно природно – сказати «дякую» і попросити захисту.

– Ви завжди підкреслюєте, що є співзасновницею руху «Деокупація. Повернення. Освіта». 2016 року, коли цей громадський рух утворився, було чітко зрозуміло, про що це. Як ви актуалізуєте ці сенси зараз?

– Освіта тепер має для мене ширше розуміння. Вже точно можу сказати, що освіта – це не

тільки для деокупованих територій. Освіта – це для всіх. І для українців, які люблять Україну поза межами України, і для неукраїнців також. Оскільки я розумію, що деокуповані території будуть відбудовувати хороші люди, ці хороші люди мають любити справу, з якою вони прийдуть до України. І я б хотіла, щоб американці з Сіетлу, відновлюючи завод Ілліча, знали, що вони це вже робили. Що, в принципі – нічого нового, окрім технологій. І що цей контакт і солідарність – він вже зі столітнім досвідом.

Деокупація – незавершений процес. І доки він не є завершеним,

там, звідки нас вирвали, теж не все завершено. Це наша земля. Ми маємо її повернути й повернутися. Це також більш широке поняття, ніж фізичне повернення. Ніхто не каже, що люди, які вирішили залишитися на Заході, мають почуватися зрадниками. Вони можуть повернутися в іншому контексті, в якійсь іншій іпостасі. Власне, дуже ресурсно думати: що я можу зробити для міста, яке ще болить, бо є моїм? Може, це буде вкладання грошей у відкриття університету чи курорт в Маріуполі – чому ні? І, можливо, це символічне повернення умовним проектом через 10 років дасть людині змогу повернутися фізично. Вона сама створить собі той Маріуполь, в який захоче повернутися. **СН**

– Чи ви роздивилися, як на Заході говорять про свою історію, якими словами і засобами? Пропоную обговорити цей аспект, бо ваш колега Антон Лягуша каже, що ми можемо отримати мертву пам'ять про свою війну. Адже коли наразі намагаємося щось увічнити, то робимо це за не дуже естетичними та етичними зразками.

– Я читала лекцію для курсантів Військово-морської академії США у Меріленді й відвідала там цвинтар, де понад 200 років ховають військових. **СН**  
Мирослав САЕНКО

**P.S.** Жінка з Бахмута – ліворуч. А ви як подумали?

## ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

## РЕСУРСНІ ІГРАШКИ

На початку евакуації гостро постали побутові проблеми, розповідає Людмила. Тому перший грант, який вона захистила, був спрямований на задоволення повсякденних потреб.

– У селі тоді було 300 переселенців, для них і був організований центр, куди можна було прийти попраги речі. Також ми провели там курси з перукарської та швацької майстерності, з сироваріння – раптом хтось захоче відкрити власну справу і цим заробляти на життя, – розповідає Людмила.

Майстерку з приготування сиру запропонував провести чоловік Людмили Володимир, сировар зі стажем. Було трохи теорії та багато практики. Господині вдягнули фартухи й ладно вправлялися з баняками та друшляками, готуючи сир халумі та осетинський. Все, що готували, тут же куштували й аналізували помилки.

Згодом ідея створити щось, чим можна було б зацікавити переселенок, аби їх розрадити, вийшла за межі села. І переросла в майстерню творчих жінок «Кожна зможе» з офісом у центрі Черкас. За рукоділлям та спілкуванням учасниці відволікаються від власних проблем, покращуючи у такий спосіб свій емоційний стан.

– Якщо раніше всі жили сподіваннями, що ось-ось – і все закінчиться, то згодом прийшов новий етап життя. Триматися ментально стає все важче. І ми вирішили переключитися на ресурсні іграшки – створення українських котиків. Ці іграш-



# КОЖНА ЗМОЖЕ



лати перешкоди. Її оптимізм передається й учасницям, які охоче вчать техніці в'язання, бо воно наближене до медитації, – говорять про майстерню колеги.

Серед переселенок, які відвідують заходи майстерні, також чимало креативних та талановитих жінок, які готові проявляти ініціативу та ділитися власним досвідом. Наприклад, Лариса з Харкова навчила учасниць апсайклінгу – жінки створювали з вживаних речей прикраси та аксесуари. Світлана з Херсону запропонувала зробити янголів-оберегів для військових ЗСУ – і з її легкої руки 100 ляльок поїхали на фронт.

– Спочатку дівчата обереги робили для себе (як і решту – хустки, косметички). А потім виникла ідея передати янголів захисникам. Ця подія стала рекордом в нашій майстерні, коли прийшла найбільша кількість учасниць за раз. Вони за день зробили сотню оберегів, а ще – вітальні листи



Людмила Юркова

ли їхній запит та взялися до роботи: мішечки, м'ячики, подушки-підкови, обтяжувачі – знаряддя, яке важко знайти, та й коштує воно дорого, жінки шують безоплатно.

– Перед тим, як робити ті ж м'ячки, ми консультувалися з нейропсихологом. У результаті вони мали не лише терапевтичний, а й емоційний ефект, бо вийшли яскравими, м'якенькими. Великі та малі, вони дуже корисні в корекційній роботі, допомагають розвивати фізичні та сенсорні навички, – розказує

ми в'язали з атрибутами національного одягу для американської аудиторії. Навіть була спроба запустити міжнародний майданчик з продажу хендмейду.

## ДОПОМАГАТИ ТИМ, КОМУ ВАЖЧЕ

З часом переселенки зрозуміли, що найбільше розраджує, коли допомагаєш тим, кому важче. Спроба змістити акценти на допомогу іншим виявилася вдалою, і наразі майстерня співпрацює із закладами, які займаються дітьми з інвалідністю. Вивчи-

співзасновниця майстерні та адміністраторка проекту Яна Синиця.

Також майстрині шують для дітей спеціальний адаптований одяг і готуються забезпечувати потреби реабілітаційних центрів у якісній білизні.

– Про це мало говорять, але хворим дітям, як і пораненим військовим, потрібен такий



Яна Синиця, голова ГО «Крила», співзасновниця майстерні

одяг, де замість традиційних застібок – липучки, наприклад. Така білизна дозволяє медикам мати швидкий доступ до різних частин тіла, а самому хворому легко її вдягнути і легко зняти без

сторонньої допомоги. Лекала для комплектів розробила Людмила, адже за фахом вона технолог швейного виробництва, працювала викладачкою з пошиву одягу в навчальних закладах Донецька. А наші творчі учасниці виконали всю необхідну роботу від підбору тканини до вшивання фірмових бірок. Поки в наявності є лише один розмір. Проте після тестування та схвалення одягу замовниками ми готові працювати й над іншими розмірами, – каже Яна Синиця.

## ДОБРИ СПРАВИ ГУРТУЮТЬ

Майстринь для проведення занять організаторки запрошують. Тренерка Наталя Ткаченко з Бахмута навчила жінок в'язати іграшки й зараз керує творчим процесом в офісі. До цього проекту практики з проведення майстерків вона не мала, але все вдалося.

– Наталя – майстриня з досвідом виготовлення іграшок ручної роботи понад десять років. В'язати для Наталі – це жити. В'язання рятує її від розпачу, болісних втрат, додає віри та сили працювати та до-



Наталя Ткаченко

до них, запакували та передали на фронт. Такі справи дуже гуртують нас.

Ядро активних учасниць майстерні «Кожна зможе» – 15-40 жінок. А загалом своїми заходами майстерня охопила кілька сотень людей. У перспективі засновниці хочуть створити на базі майстерні творчих жінок соціальне підприємство. **CN**

Лія РУСИК



Адаптивний одяг для хлопчиків і дівчат

НАДИХАЮЧЕ

# ВЕЛИКІ ДОСЯГНЕННЯ МАЛЕНЬКОГО ДЕЛЬФІНЧИКА

## Про що мріє чемпіонка Європи з Парасковіївки

Коли вперше писала про маленьку Вероніку Коржову з села Парасковіївки біля Соледа-ру, серце стискалося від болю. Дитинка, що тільки навчилася ходити, потрапила під колеса по-тяга, коли через нещільно закрити калитку вибігла зустрічати тата, який пас корів. Порятунком на межі, «висока» ампутація... Ця історія з тих, що не забуваються, навіть коли пролітають роки та у твою журналістську валіжку насипає багато різних історій – важливих і не дуже...

### «Я БУДУ ЧЕМПІОНКОЮ!»

Білява трирічка у червоній сукні з рюшами, сидючи у мамі на колінах, каже: «Бачиш, я як наречена!». А її нові «ніжки» стоять поруч – дівчинка ще не звикла до них, а зі старих вже виросла...

Маленька плавчиня, яку за безмежну любов до води називають дельфінчиком, весело кричить з басейну: «Я буду чемпіонкою!». І батьки щодня роками наполегливо возять дитину з села до міського басейну.

Дівчисько наввипередки бігає сільською вулицею, а потім вдирається на дерево та кричить подругам: «Я вище за всіх!». Хто б сперечався: дев'ятирічною вона вже КМС, в 11 – виконує нормативи майстра спорту, а в 15 отримувє звання майстра спорту міжнародного класу. Десятикласницею стає чемпіонкою Європи...

Ми розмовляємо з Веронікою після її повернення з Португалії, де на острові Мадейра проходив Чемпіонат Європи з паравлання. В змаганнях вона виборює шість медалей: два золота на дистанції 100 та 400 метрів кролем, срібні медалі за 200 метрів комплексного плавання та 50 метрів стилем батерфляй, і в команді – естафетне срібло та бронза.

– Якщо чесно, я не дуже задоволена результатами, не вдалося аж так суттєво покращити свої показники, – без жодного натяку на кокетство каже дівчина. – Зараз я готуюся до Чемпіонату України, і якщо там проявлю себе, то, можливо, потраплю до команди, що готуватиметься до наступної Паралімпіади. Так, це моя мегамрія. Звісно, не просто потрапити, а привезти звідти медалі!

В голосі – тільки зосередженість та чіткі цілі. Здається, ця 16-річна красуня, яка, окрім постійних тренувань, ще й дистанційно вчиться у старшій школі, занадто серйозна та доросла, як на свій вік... Але коли розмова заходить про рідний дім, вона стає звичайним підлітком, що сумує



за друзями, однокласниками та домівкою, на згадку про яку залишився тільки кіт, якого дівчина забрала з собою...

– Спочатку я трималася. Думала, що скоро все закінчиться і можна буде повернутися додому. А зараз, знаєте, я стала так сильно сумувати. Мені дуже прикро, що я не можу поїхати навіть подивитися. На що дивитися, як там все зруйноване?

### СУМНЕ ТА ВИМУШЕНЕ

Зараз Вероніка з командою на зборах у Полтаві, де її тренують Андрій та Світлана Казначеві – відомі та досвідчені тренери з Донеччини. А коли дівчина повернеться до свого нинішнього прихистку в Кам'янському, до неї приїде мама. Адже попри відмінну самостійність Вероніка потребує допомоги в побуті. Хай там як, але мамина присутність дарує дитині відчуття дому, навіть у такому «переміщеному» варіанті...

– На початку великої війни я була на зборах саме в Кам'янському. Через місяць все ж поїхала додому, а в травні 2022-го повернулася назад – вже з мамою. Тато, брат і бабуся залишилися тоді під Соледаром, бо господарство, дім...

Вероніку запросили на тренування та надали кімнату у готелі – таку маленьку, що довелося спати з мамою на одному ліжку. Батько ж зміг виїхати за тиждень до окупації Парасковіївки на евакуаційному транспорті. Вибрався під кулями, на його очах загинули кілька сусідів.

Іноді журналістська доля дарує дива – як відплату за безліч важких спогадів, гігабайти порожніх балачок та прокльони тих, хто залишився тобою незадоволеним. Серед усього цього тобі несподівано дається щастя у вигляді можливості спостерігати за життям унікальних людей. Яким, здавалося б, випало пережити надважке, але вдалося віднайти сили зробити це так, що тим, хто спостерігає, залишається тільки плакати від гордості та щастя.



у звичайну школу. Я не пам'ятаю, як саме я «пішла», але мені розповідали, що робила це із задоволенням. Знаю тільки, як шокувало батьків моє улюблене заняття – лазити по деревах. Але їм довелося змиритися з цим, бо я була дуже рухлива.

Років до десяти дівчинка з батьками двічі на рік їздила міняти протези – під час інтенсивного росту треба було часто корегувати розмір. Тепер достатньо раз на рік. А коли їй виповниться 21, можна буде робити це раз на два роки.

– Протези в мене українські. Але, наприклад, колінний суглоб – американський. Був німецький якийсь. Це «залізаччя» важливе для повноцінного руху, – пояснює Вероніка. – Але чим я старша, тим мої «ноги» стають важчими.

В її дитинстві для фіксації протезів на тилі використовували спеціальні пояси, які були дуже незручні, бо вдягнути їх самотійно було неможливо. Зараз у Вероніки вакуумний тримач, і це, каже вона, зовсім інакший рівень комфорту. Але вона мріє ще й про інший комфорт – про доступність українських міст та сіл для всіх людей, незалежно від стану їхнього здоров'я.

### Є, ЩО ЗМІНЮВАТИ

– Я задоволена, що потрапила у спорт. Думаю, це моє. Мені подобається змагатися. Не буде спортсмена, якщо людина не любить змагатися та перемагати! – впевнено каже дівчина.

Завдяки спорту Вероніка побувала в багатьох регіонах України та різних країнах світу. Здавалося б, ще вчора вона – наймолодша плавчиня на змаганнях у Донецьку, де їй подарували великі м'які іграшки, цукерки й дуже красиву сукню. А ось вона вже тримає свої перші медалі

на кваліфікаційному турнірі у Франції, і потім наступну – на змаганнях у Великобританії.

Отже, досліджувати питання доступності українських міст у порівнянні з європейською практикою юна чемпіонка має змогу на власному досвіді.

– Я інколи користуюсь колісним кріслом, коли треба уникнути зайвого навантаження перед змаганнями. Також у мене є друзі, що постійно так пересуваються, тож ми знаємо про всі можливі незручності. В європейських містах ми бачимо більше пандусів, обов'язкові пониження на переходах, а не великі бордюри, як у нас. Там багато вбиральень, які пристосовані для людей з інвалідністю. Це про гідність та рівні права.

Але Вероніка впевнена, що наша країна поступово просувається у цьому напрямку. Була, наприклад, нещодавно приємно вражена, коли побачила, що в Полтаві в супермаркеті з'явився ліфт!

– Такі речі важливо помічати та відзначати. Бо в країні, де йде війна, збільшуватиметься кількість людей, чий фізичний стан потребуватиме особливих умов, – каже Вероніка. – Більшість людей із інвалідністю чи проблемою опорно-рухової системи не зможе навіть просто пройти чи проїхати по бруківці, якщо немає альтернативного варіанту тротуару чи переходу! А ми – звичайні громадяни, які мають право зручно навчатися, працювати, займатися спортом чи розважатися.

Підтримуючи цю тезу, я б не погодилася в тому пункті, що такі, як Вероніка Коржова – «звичайні». Вони насправді надзвичайні! Хіба не це вона довела власним прикладом гідної боротьби за повноцінне життя? **CN**

Єлизавета ГОНЧАРОВА

## ЗДОРОВЕ

РОСІЯНИ ВКРАЛИ ДІМ,  
А ХВОРОБА ХОЧЕ  
ЗАБРАТИ ЖИТТЯ

Ганна Баннікова переїхала з Донецчини на Волинь більше двох років тому. А нині майже півроку жінка живе з діагнозом «меланома».

Родимка на спині, під лопаткою, була у Ганни з дитинства й ніколи її не турбувала. Менше з тим, майже кожного року жінка зверталася до дерматолога, щоб пересвідчитися, що все гаразд. Цьогоріч планувала зробити це у березні. Але ще раніше помітила, що утворення потемніло та трохи збільшилося у розмірі. В лютому Ганна звернулася до онколога у Луцькій районній лікарні. Там лікар зробив дерматоскопію та рекомендував видалити родимку в обласній онкологічній лікарні. Але запис на операцію був лише на 21 березня.

– Попередній діагноз мені поставили 22 лютого. Коли приїхала додому та почала шукати інформацію про меланому, то з'ясувала, що це агресивна форма онкології, яка може дати метастази у перші півроку. Порадилися з чоловіком і вирішили не чекати місяць, – розповідає Ганна.

Подружжя звернулося до приватної клініки у Львові, де жінку вперше прооперували.

– Родимку діаметром 0,2 міліметри видаляли під місцевим наркозом, операція продовжувалася півтори години. На спині залишився шрам вісім-дев'ять сантиметрів. Тоді сказала лікарю, що росіяни забрали мій дім, а меланома хоче забрати життя. Не дам, буду опиратися, – каже Ганна.

Гістологія підтвердила діагноз, але лікарі запевнили, що «схопили» меланому на ранній стадії. Після повернення з лікарні Ганна стала на облік в обласну онкологічну лікарню та отримала рекомендації стосовно лікування.

– Цей діагноз залишиться зі мною до кінця життя. Меланому у нашій країні не лікують за державні кошти. Пацієнтам, які мають третю-четверту стадію, прописують ліки вартістю від 70 тисяч гривень на місяць або рекомендують медичну евакуацію за кордон.

Щоб не запускати захворювання, жінка звернулася до лікарки з Києва, яка досліджує та лікує меланому. Навесні у столиці Ганні зробили другу операцію. У червні вона готується до планового обстеження. У подальшому обстеження треба проходити кожні три місяці.

Жінка, зізнається, що найважче було усвідомити діагноз, опанувати себе та подолати страх перед хворобою.

– Нічого не болить, не заважає, не турбує. І в той же час в організмі відбуваються процеси, які ти не контролюєш. Це важко сприймати. Шукала онкопсихологів, які допомагають хворим із цим діагнозом. Але вони, як правило, працюють при певних лікарнях. Вирішила діяти за правилом: хочеш подолати ворога, дізнайся про нього якомога більше.

Ганна збрала про меланому всю доступну інформа-

Щороку у травні, напередодні Всесвітнього дня боротьби з меланомою, державні та приватні клініки пропонують пройти безоплатну діагностику та дерматоскопію. Меланома – одне з найнебезпечніших онкологічних захворювань, проте вчасне діагностування дозволяє врятувати життя без опромінення чи хіміотерапії. Як виявити меланому на ранніх стадіях, хто у групі ризику та як живуть ті, у кого діагностували меланому, дізнавалася журналістка «Схід NOW».



# ТРАВЕНЬ – МІСЯЦЬ ЗНАНЬ ПРО МЕЛАНОМУ

## Досвід життя з меланомою та поради щодо забезпечення від хвороби



Ганна з чоловіком Володимиром

цію та почала спілкуватися у соцмережах з тими, хто має такий самий діагноз.

– Спілкуюся з жінкою, яка за направленням на медичну евакуацію лікує меланому в Фінляндії. В Україні їй необхідно було пройти курс з 17-ти ін'єкцій, вона змогла сплатити лише чотири. Тому виїхала лікуватися за кордон, там є налагоджена система допомоги хворим на меланому.

### ОТРИМУВАТИ ВІД ЖИТТЯ ЗАДОВОЛЕННЯ

Одне з питань, яке Ганна нещодавно задала онкологу, стосувалося того, чи може

вона зі своїм діагнозом робити манікюр та фарбувати волосся.

– Лікар рекомендував обов'язково отримувати задоволення від життя, – каже жінка.

За порадою лікаря Ганна наразі ховається від прямих сонячних променів, носить сонцезахисні окуляри та капелюхи, а відкриті ділянки шкіри захищає кремами від сонця. Відразу після операції вона перебрала гардероб, сукні та сорочки з відкритою спиною та без рукавів віддала у благодійний фонд. На літо планує купити довгу сукню,

яка б прикривала від сонячних променів ноги.

Ганну підтримує чоловік Володимир. Разом із ним вона вибирається на природу, часто гуляє пішки. Перший час він навіть слідував за тим, аби вона повноцінно та вчасно харчувалася.

– Завжди вела здоровий спосіб життя і зараз його не змінила. Багато рухаюся, щоб не було застою у лімфатичній системі, п'ю воду, проводжу час на свіжому повітрі, слухаю заспокійливу музику, читаю книги. Намагаюся жити так, ніби все відбувається не зі мною, – ділиться жінка.

### ГОЛОВНЕ – ВЧАСНО ВІЯВИТИ

За словами дерматовенерологині Ілони Могилецької, меланому частіше виявляють у людей 60-65-ти років. Хоча зараз на неї все частіше хворіють молоді і діти.

– У жінок, як правило, меланома з'являється на руках та ногах, у чоловіків – на тулубі, волосистій частині голови, – каже лікарка.

Меланома має різні форми: поверхнева



Ілона МОГИЛЕЦЬКА, дерматовенерологиня (Луцьк):

– Меланома – підступне захворювання, але при виявленні на перших стадіях у 92-98% випадків її можна викувати. Особливо уважно до нових родимок та змін у тих, які вже є, мають ставитися ті, чий родич хворів на меланому, а також люди, професія чи спосіб життя яких пов'язані з частим перебуванням на відкритому сонці.

Хоча б раз на півроку необхідно уважно оглядати шкірні покриви, долоні, підшви, волосисту частину голови. Якщо помітили зміни, то варто найскоріше звернутися до сімейного лікаря за скеруванням до дерматолога, який огляне родимку за допомогою дерматоскопу. Далі лікар збирає анамнез та визначає тактику спостереження. Якщо дерматолог бачить динамічні зміни, які його насторожують, він скерує пацієнта до дерматоонколога або онколога. Необхідне лікування призначається на основі біопсії фрагменту або цілого утворення з обов'язковим гістологічним дослідженням.

### ПРОФІЛАКТИКА МЕЛАНОМИ

ЩОБ ЗМЕНШИТИ РИЗИКИ МЕЛАНОМИ, ВАРТО ВИКОНУВАТИ ДЕКІЛЬКА ПРАВИЛ:

- ☑ не перебувати на відкритому сонці тривалий час;
- ☑ засмагати лише до 10.00 або після 16.00 години, використовуючи сонцезахисні креми високого ступеню захисту з маркуванням SPF50;
- ☑ поновлювати сонцезахисні засоби кожні 40-50 хвилин;
- ☑ носити сонцезахисні окуляри, капелюхи, ховати від прямих сонячних променів ділянки чутливої шкіри – обличчя, шию та зону декольте;
- ☑ раз на півроку оглядати шкірні покриви, долоні, підшви та волосисту частину голови за правилом «Акорд»: Асиметрія, Край, Окрас, Розмір, Динаміка.

НЕОБХІДНО ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ, ЯКЩО РОДИМКА:

- ☑ збільшилася у розмірі чи стала асиметричною: її край був рівний, а став ніби порваний, зазубрений;
- ☑ потемнішала чи посвітлішала, містить включення білого, червоного, чорного кольорів;
- ☑ змінила обриси, на ній з'явилися шкірочки, виразки;
- ☑ коли на фоні великої кількості родимок з'являється неподібна на інші (правило «гідкого каченяти»).

Крім того, до дерматолога варто звернутися, якщо ви випадково травмували родимку. У цьому випадку лікар призначить зовнішню терапію: місцеві антибактеріальні, заживлюючі та відновлюючі засоби та запросить на повторний огляд через місяць.

виникає на рівні шкіри, вузлова – під нею, є й безпігментна – утворення без забарвлення або рожевого кольору, яке можна відчутти лише на дотик.

– Крім того, меланома має декілька стадій – перша зачіпає лише епідерміс, друга – епідерміс і поверхневий шар дерми, третя – лімфатичні вузли, четверта – найтяжча, коли метастази проникають в інші органи, – розповіла пані Ілона.

Прогноз лікування на перших стадіях доволі сприятливий. Меланома третьої-четвертої стадії вимагає додаткового обстеження та дорогого медикаментозного лікування. Тож зрештою життя людини прямо залежить від того, наскільки вчасно вона звернулася до спеціаліста. **СН**

Ірина ДІМІТРОВА

## КОРИСНЕ

Минулого числа ми з вами розмовляли про те, чому необхідно тримати свій життєвий простір у порядку, адже ланцюгова реакція безладу може перетворити на клоаку будь-яке пристойне місце. І лише трохи торкнулися тоді важливого аспекту, що таким місцем є насамперед наша голова. Саме її весь час атакує безліч стихійних «провокаторів» – від огидного вигляду брудного посуду до токсичних інформаційних вкидів. Як боротися з цією деструктивною стихією та позбавлятися сміття у голові, аби утримати «зозуленьку» від хаосу, говоримо з травмотерапевткою Анною Вітусевич.



Фото: Дмитро ІТКІН

Що відбувається, коли потік інформаційного бруду в голові перевищує критичну позначку? Коли мозок вже не може впоратися з суцільним негативом і звикає сприймати його як прийнятне тло? Відбувається перемога безпорадності, за якою психіка йде врознос.

### НЕ БУДИ СТИХІЙНЕ ЛИХО, ПОКИ ВОНО ТИХЕ

У соціальному контексті ситуація, коли епідемія безпорадності призводить до хаосу, описана у теорії розбитих вікон. 1982 року Джеймс Вілсон і Джордж Келлінг сформулювали її так: якщо у будинку ніхто не вставив нове скло замість розбитого, то незабаром жодного цілого вікна в цьому будинку не залишиться, а згодом ще й почнеється мародерство.

Як працює ця теорія у зворотній бік, розглянемо на прикладі реформи нью-йоркського метрополітену, який у 1980-х став розсадником стихійної злочинності – містяни просто боялися спускатися під землю. Але, сягнувши піку 1990 року, злочинність різко пішла на спад, і відтоді Нью-Йорк стає одним з найбезпечніших мегаполісів світу.

Чому десятки тисяч гопників припинили порушувати закон і тримати у страху містян? А тому, що новий директор метрополітену Девід Ганн почав боротись... з графітчиками, які розмальовували вагони. «Графіті – це символ краху системи. Немає сенсу впроваджувати нові вагони і техніку, якщо ми не можемо захистити їх від вандалізму», – наголосив Ганн.

Ніхто не намагався спіймати «художників» за руку. Але з депо розмальовані вагони виїжджали лише після того, як його працівники стирали усі новостворені графіті. Коли вандалі зрозуміли, що їхніх шедеврів ніхто не побачить, тож витратили час і зусилля немає сенсу – вагони метро стали чистими.

Після першої перемоги керівництво метрополітену почало боротися з безквитковим проїздом. За турнікетами

# ТЕОРІЯ РОЗБИТИХ ВІКОН

## Як вона працює в контексті індивідуальної психіки



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

підземки десятки одягнутих у цивільне поліціантів арештовували тих, хто перестрибував через турнікети, обшукували їх, одягали наручники і ставили в ряд поруч із входом, щоб всі бачили. Ввечері їх садили в поліцейський автобус і везли у відділок, де багатьох затримували за незаконну зброю чи наркотики. Так метро стало небезпечним вже для вуличних банд. А рівень злочинів у підземці знизився відповідно на 75%.

Успіх керівництва метрополітену надихнув мера Нью-Йорка розпочати 1994 року «політику нульової терпимості» до найдрібніших правопорушень. Для цього він призначив начальника транспортної поліції метрополітену шефом поліції міста. Поліціанти карали навіть за папірець, кинутий поруч зі смітцевою урною. Таким чином за два роки вдалося скоротити рівень тяжких злочинів у місті більш ніж на третину, а вбивств – майже наполовину.

### «АНТИВАНДАЛЬНІ» ЗАПОБІЖНИКИ ДЛЯ МЕНТАЛОЧКИ

Здавалося б – до чого тут злочинність у Нью-Йорку, коли ми говоримо про вразливість ментального

здоров'я під час війни? Але як папірець, кинутий повз смітника, опосередковано дає дозвіл на вандалізм і вбивства, так і захарачений непотребом розум провокує організм на вочевидь деструктивні реакції.

Параноя, хронічна тривога, порушення сну та нічні жахіття, панічні атаки, труднощі з

концентрацією уваги, відчуття безнадії та постійної втоми, а зрештою й порушення когнітивних функцій – це те, на що приречує людину життя у світі, де кругом зрада («не такі» союзники, «голі-босі» захисники, «вкрадені» фортифікації, «діти депутатів нехай воюють» – що ще там пропонують інформаційні сміттярки?).

То навіщо бездумно їсти тони отруйного лайна (за яким зазвичай ще й тягнеться ворожий слід), накопичуючи в своїй голові стайні, які потім не вигребти навіть Гераклу? Якщо натомість можна свідомо уникати ситуацій, коли тебе розводять на емоції, дотримуватися балансу у споживанні новин і подеколи дозволяти собі детоксикацію від них бодай на добу (якщо за цей час ми перемаємо – тобі скажуть). А ще – долати напругу тіла, шукати точки опори та джерела ресурсу, повертати собі контроль там, де це можливо, структурува-

ти активність, обійматися та обіймати.

Головне пам'ятати: ми не можемо контролювати все, що з нами відбувається. І марно з цього приводу розхитувати свою психіку. Ми можемо дещо контролювати лише те, як ми сприймаємо те, що відбувається. І в цьому певному контролі над емоціями – наша сила. Щоб її збільшити, треба дотримуватися гігієни і просто-таки силоміць прибирати з голови все, що має токсичний присмак. Здається, саме про це писав колись Конфуцій: «Чим більше людина медитує над добрими думками, тим кращим буде її світ і світ в цілому».

Висновок простий. Теорія розбитих вікон працює на всіх рівнях. Хочеш жити в чистому місці – сам дотримуйся чистоти. Хочеш, щоб навколо було більше добра – сам роби добро і думай лише про нього. **CN**

Оксана СТЕЛЬМАХ



**Анна ВІТУСЕВИЧ, психологиня, травмотерапевтка:**

– Подовжимо метафору «розбитих вікон» через розуміння власного «вікна толерантності», яке допомагає впоратися з реакціями на стрес. У кожної людини є таке своє вікно, з якого вона може «випадати». Йдеться про особистий рівень стресостійкості, зумовлений не тільки типом нервової системи, але й типом долання перешкод, отриманим із досвідом. Чим ширше це вікно, тим менше ризик «випасти», тим конструктивніше людина здатна діяти і жити в умовах невизначеності та криз.

Основним критерієм, за яким можна зрозуміти, що при зіткненні зі стресовою ситуацією відбувається «випадіння», є рівень активності людини – гіперактивність чи гіпоактивність.

Гіперактивний тип реагування проявляється через моторне збудження, безсоння, агресію, тобто через виплеск енергії. Гіпоактивний тип – через сонливість, апатію, гальмування. Щоб повернутися до оптимального рівня активності, перше, що потрібно зробити – це усвідомити, яка саме реакція відбувається. Якщо це гіперактивність, то рекомендуються вправи, які допоможуть заспокоїтися: дихання з акцентом на довгий видих, заземлення, спорт із навантаженням. Якщо ж це гіпоактивність, то практикуємо пришвидшене дихання з акцентом на вдих, контрастний душ, присідання або інші вправи, які стимулюють енергію.

Не варто думати, що якщо в одній стресовій ситуації наша психіка відреагувала гіперактивністю, то й в інших схожих випадках буде така ж сама реакція. Ці процеси відбуваються на нейробіологічному рівні, і якою буде реакція на тригерну ситуацію, людина дізнається вже після того, як вона відбулася. Головне – найскоріше повернути себе до оптимального стану, перешкоджаючи запуску ланцюгової реакції гніву або пригніченості.

## ЧИТОМЕ

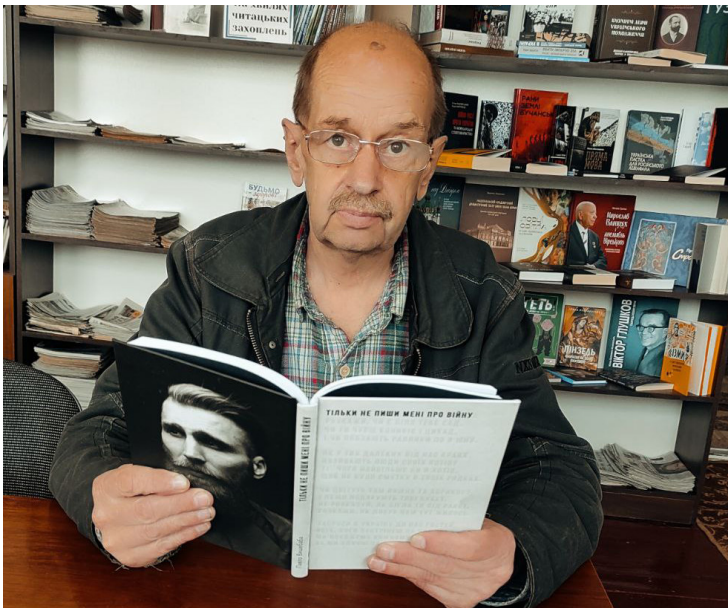
— Сподіваюся, ця книжка буде користуватися попитом серед читачів, і в майбутньому поезія воїна-поета посяде вагоме місце в хрестоматії української літератури, – прокоментувала свій благородний вчинок переможниця.

А що ж це за бібліотека, до якої потрапила наша книжка? Вона невелика, але має два читальних зали, де також проводяться засідання клубів за інтересами, тематичні культурні вечори, презентації творів місцевих поетів.

Окрім організації різноманітних заходів, бібліотека Шепетівської ТГ активно працює над поповненням книжкових полиць. Оскільки з надходженням літератури ситуація нестабільна, працівники бібліотеки активно співпрацюють із обласною науковою бібліотекою і цього року вже отримали 142 книги. А ще бібліотекари беруть участь у всіх можливих конкурсах і нещодавно отримали можливість поповнити свої фонди завдяки проектам «Книжкова валіза» та «Польська полиця». Читачі не залишаються осторонь, і собі дарують бібліотеці нові бестселери, як-от наша переможниця.

Переможницею Великоднього розіграшу книжок від «Схід NOW» стала Ангеліна Балюк із містечка Шепетівки, що на Хмельниччині. Виграну збірку поезій Павла Вишебаби «Не пиши мені про війну» пані Ангеліна люб'язно передала до бібліотеки Шепетівської територіальної громади.

## КНИГИ Й ТРОХИ БЛАГОРОДСТВА



А ми нагадаємо, що редакція «Схід NOW» не збирається закінчувати популяризувати українську літературу серед своєї аудиторії. Протягом півроку ми придбали та розіграли вже 20 книжок. В Міжнародний день друзів 9 червня будуть розіграні ще два бестселери від

сучасних українських авторів – «За Перекопом є земля» Анастасії Левкової і «Часу немає» Рустема Халіла. Щоб отримати шанс їх виграти, треба підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією у стрічці.

## СМАЧНЕ

Сполучені Штати Америки продовжують надавати підтримку українцям, які приїхали сюди через початок повномасштабного російського вторгнення. Захист біженцям надається за програмою **Uniting for Ukraine**. Також Міністерство національної безпеки США ухвалило рішення щодо продовження термінів перебування біженців з України за гуманітарними паролями.

На знак великої подяки до України, яка також допомагає нам зброєю, пропонуємо приготувати традиційний десерт південних штатів Америки – шоколадний пиріг «Бруд Міссісіпі». Назвали його так, бо своєю консистенцією нагадує топи берегів американської річки. А його смак – просто ідеальний для палких шанувальників шоколаду.

## ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ шоколадне печиво – 400-500 г
- ◆ вершкове масло – 165 г (150 г – для коржа)
- ◆ цукор – 140 г (1 ст. л. – для коржа)
- ◆ молоко – 700 мл



## ШОКОЛАДНИЙ ПИРІГ з Міссісіпі

- ◆ какао – 30 г
- ◆ кукурудзяний крохмаль – 50 г
- ◆ темний шоколад – 150 г
- ◆ яєчний жовток – 4 шт.
- ◆ сіль – щіпка

## ЯК ГОТУВАТИ:

1. Розтоплюємо шоколад на водяній бані.
2. В окремій посудині змішуємо всі сухі інгредієнти для крему: крохмаль, какао, цукор (120 грамів), сіль.

3. Додаємо до сухих інгредієнтів жовтки і добре перемішуємо.

4. Вливаємо молоко і ретельно перемішуємо, щоб не було грудочок.

5. Переливаємо цю суміш в каструлю з товстим дном і ставимо на середній вогонь. Варимо до загустіння, постійно помішуючи.

6. Додаємо розтоплене вершкове масло і шоколад.

Знову добре перемішуємо.

7. Трохи охолоджений крем накриваємо харчовою плівкою і ставимо в холодильник на 2 години.

8. Приготуємо корж для пирога. Печиво подрібнюємо в крихту; додаємо до нього цукор і розтоплене вершкове масло. Добре перемішуємо все разом.

9. Викладаємо суміш в роз'ємну форму (24 см), ущіль-

нюємо й робимо бортики. Відправляємо форму в розігріту до 180 градусів духовку на 8-10 хвилин.

10. Корж повністю охолоджуємо і викладаємо крем. Красиво та акуратно його розрівнюємо. Відправляємо форму з пирогом в холодильник на 5 годин або на ніч.

11. За бажанням можна прикрасити пиріг збитими вершками.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



IBAN UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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