

РЕДАКЦІЙНЕ

СТОЯТИ НА СВОЄМУ

Чомусь вважається, що впертість – риса негативна. От наполегливість – це чеснота, а впертість – ну таке собі. Дитяча якась поведінка, демонстративна, неефективна. Навіть література існує, де розповідається, що впертість – то є непоступлива звичка стояти на своєму, тоді як наполегливість – це невпинний рух за «дорослими» правилами.

А якщо ти відчуваєш, що не треба поки кудись йти? Змінилися обставини, потьмяніли маяки, немає сил, зрештою. А от постояти на «своєму», вже здобутому – треба: аби зафіксувати позначку пройденого, не звернути помилково вбік або не повернути назад. І вже тоді знов йти, коли те, що скидалося на безнадійну поразку, перетвориться на досягну перемогу.

Тридцятий президент США Калвін Кулідж казав, що принцип «стояти на своєму» завжди «вирішував і буде вирішувати проблеми людства». Він практик, і він вважав, що саме всесильна впертість впливає на успіх у бізнесі та повсякденному житті.

Меті байдуже, в який саме спосіб ми її досягнемо – через безперервний рух чи вперте риття окопів на кожному відрізку шляху. Головне – амбіція долати перешкоди. А як зветься те, що рухає амбіцію – чи так вже це важливо?

Тож ми у «Схід NOW» вітаємо всіх – і впертих, і наполегливих. І нагадуємо, що наша газета створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Щодня ми чекаємо ваших відгуків та пропозицій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



ЦІКАВЕ



До 2022 року життя Ольги Любіної було пов'язане з підприємництвом у Бахмуті. Спочатку жінка працювала разом із мамою в сімейному бізнесі – піцерії. А за рік до великої війни взяла кредит і відкрила на місцевому ринку власну ятку з фастфудом. Нині 46-річна переселенка Ольга розвиває новий бізнес у Чернігові – минулоріч вона відкрила кафе «Олабах», що означає «Привіт, Бахмут».

ПРИВІТ, БАХМУТ!

Як переселенка створила авторський фастфуд у Чернігові

У Бахмуті вже відключили світло та воду, по місту сильно гадили, евакуювали дітей, а Ольга з чоловіком все ще лишалися там до серпня. Він був головою ОСББ, до останнього займався розподілом гуманітарної допомоги та ремонтами будинків.

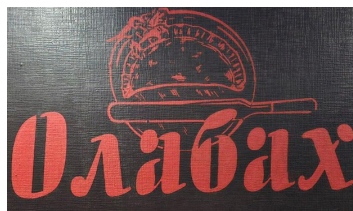
На момент виїзду у жінки було відчуття, що більше додому вона не повернеться, хоча їхала, як і всі, на два-три місяці.

– Ходила, прощалася з квартирою, з кожним рідним куточком, – досі зі сльозами згадує Ольга. Ворожі обстріли вщент знищили і її бізнес, і будинок.

ВІДРОДЖЕННЯ У ЧЕРНІГОВІ

Спочатку родина планувала оселитися ближче до рідного дому – у Дніпрі чи Кам'янському. Проте житло у сусідньому з Донецькою регіоном було надто дорогим: у Дніпрі за «бабусин варіант» двокімнатної квартири просили 13 тисяч гривень плюс 100% ріелторські послуги та оплата за останній місяць – тобто майже 40 тисяч треба було «викласти» одразу, на початок заселення.

Чернігів, куди Ольга поїхала до матері, з першого погляду захопив її настільки, що вона вирішила залишитися в цьому охайному та величому місті та вже



за пару годин зняла двокімнатну квартиру за 5 тисяч гривень.

Однак заощадження швидко закінчувалися, а численні співбесіди в пошуках роботи не давали жодних результатів. Більшість власників кафе відмовлялися через вік – мовляв, дуже важко після сорока працювати в закладах харчування.

У лютому 2023 року Ольга вирішила відновити власну справу, почавши з кіоску на Центральному ринку. ▶

Закінчення на стор.8

НОВИННЕ



ДЕЯКІ ПЕРЕСЕЛЕНЦІ З ТИМЧАСОВО ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ ОТРИМАЮТЬ 2 МЛН ГРН ЗА ВТРАЧЕНЕ ЖИТЛО

Затверджена урядом постанова про компенсацію втраченого житла окремим категоріям внутрішньо переміщених осіб вступає в силу 22 листопада 2025 року. Ця постанова розширює програму «Відновлення» та надає житлові сертифікати особам, які проживали на тимчасово окупованих територіях і втратили там житло.

Право на компенсацію отримають:

- ♦ учасники бойових дій;
- ♦ особи з інвалідністю, що виникла внаслідок війни.

Розмір допомоги становитиме 2 мільйони гривень на одну особу або родину.

Кошти надаватимуться у формі цифрового сертифікату, який можна буде використати:

- ♦ для придбання нового житла;
- ♦ як перший внесок за квартиру;
- ♦ для погашення іпотеки.

Ваучер діятиме протягом 5 років і не може бути переданий іншим особам.

Головною умовою отримання компенсації є відсутність житла на підконтрольній Україні території (крім непогашеного іпотечного). Крім того, доведеться передати державі права на вимоги до РФ по відшкодуванню збитків у зв'язку з внутрішнім переміщенням у розмірі отриманої допомоги.

Подати заяву на компенсацію можна буде після 22 листопада 2025 року в найближчому Центрі надання адміністративних послуг або через портал чи застосунок «Дія».

Для подачі заяви необхідно буде надати підтвердження, зокрема відомості про:

- ♦ зареєстроване (задеклароване) місце проживання на окупованій території;
- ♦ взяття на облік внутрішньо переміщених осіб;
- ♦ наявність статусу УБД або особи з інвалідністю внаслідок війни;
- ♦ наявне право власності на об'єкти житлової нерухомості (у тому числі непогашені іпотечні кредити);
- ♦ відсутність санкцій;
- ♦ відсутність фактів отримання інших компенсацій за житло.

Після подання заяви та її розгляду місцевими органами влади, буде ухвалено рішення про надання допомоги.

У проекті бюджету на 2026 рік передбачено 14 мільярдів гривень на реалізацію цієї програми. Це дозволить щонайменше 7 тисячам родин ВПО придбати власне житло.

Очікується, що в майбутньому будуть знайдені ресурси для розширення програми на всі категорії переселенців.

ІСТОРИЧНЕ

Мама Ореста Субтельного – львів'янка з Левандівки роду Пазуняк. Батько був родом із Тернопільщини, навчався у Львові, потім працював у Польщі. Там у Кракові, окупованому Третім Райхом, і народився 7 травня 1941 року майбутній український історик.

Війна визначила долю переселенців. 1949 року Орест Субтельний разом із батьками емігрував до США. Займався футболом, дуже пристойно малював. Маленький упертюх захопився грецькою, згодом скандинавською історією, був активним учасником українського Пласту. У сім'ї берегли українську мову, ретельно дотримувалися українських традицій, тож не дивно, що коли Орест вступив до університету, полем його наукових інтересів стало минуле України.

Закінчив Субтельний Темплський університет у Філадельфії, але місцем станов-

Він першим розповів сучасним українцям про Україну. Його книга «Україна: Історія» стала головним підручником для покоління 1991 року, яке пережило падіння комуністичної системи та розпад СРСР. Студенти читали її по черзі, вона розходилася у ксерокопіях, та й на них попит був колосальний. Видавництво видавало її знову і знову, врешті-решт, вийшло мільйон примірників! Русь, Козаччина, Мазепа, Руїна, «Весна народів», визвольні змагання 1918-1920 років вперше поставали для нас саме у переказі Ореста Субтельного.



ОРЕСТ СУБТЕЛЬНИЙ – ЧОЛОВІК РЕТЕЛЬНИЙ

української в іншомовному середовищі: «Четверте-п'яте покоління діаспори навчити української мови дуже важко. Молоді люди будуть танцювати, їсти вареники, а вчити мову – ні. Особливо ті, що живуть у місті. Децю допомагає

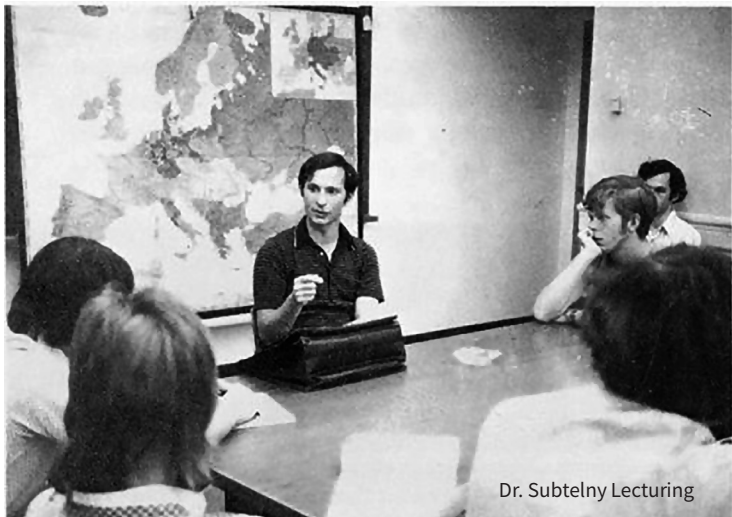
церква, але навіть там молодь просить, аби богослужіння вели двома мовами – українською та англійською».

Його дружиною була українка Марія, чия мама також дотримувалася національних традицій, як і мама Ореста. Однак він визнавав, що перебуває у певному конфлікті: «Я є класичним прикладом діаспори: ні тут, ні там. Це моя особиста проблема – не так моїх батьків, бо вони точно знали, що вони українці. Я виріс у західному світі, знаючи, що я звідси. А тут відчуваю, що я звідти. Це є типове явище політичного емігранта».

Щодо перспектив України Орест Субтельний мав ясне бачення, особливо після Помаранчевої революції: «Майбутнє України я бачу лише позитивним. Вам нікуди від того діватись – адже ви хочете жити, як усі нормальні люди, як цивілізований світ. Особливо молодь. Тож у майбутньому Україна неминуче стане високорозвинутою державою».

Він не став, як можна було б подумати, національним героєм України. Його іменем названа лише одна вулиця в Україні – в Оболонському районі Києва. Це сталося вже після смерті історика в 2016 році. Однак домайданному поколінню не треба офіційного вшанування, аби згадувати Ореста Субтельного з теплотою та вдячністю. **СН**

Олеся ДОВГАЛЬ



Dr. Subtelny Lecturing

лення для нього став Гарвард. Тут 1973 року він отримав ступінь доктора філософії, захистивши дисертацію «Неохочі союзники: Пилип Орлик та його стосунки з Кримським ханством і Османською імперією». Тут він розпочав викладацьку кар'єру, яку завершив вже у Канаді.

До написання книги з історії України Орест Субтельний готувався, ще будучи аспірантом. Укласти її зрештою спонукала конкретна подія – народження сина: «Коли 1985 року народився мій син Олександр, я вирішив, що час настав. Свою працю я присвятив українцям, які виїхали з Батьківщини, але ніколи її не забували», – згадував Субтельний у своїх нечисельних інтерв'ю.

Спогадів він не залишив, тож саме з інтерв'ю ми змушені здобувати інформацію про те, як відбувалася робота над книгою: «В неї я вкладав душу (хоч це є недоречним для професійного історика) та свої почуття історії українства. Я хотів пояснити синові, чому ми, розмовляючи українською мовою та культивуючи все українське, опинились в Канаді, а Батьківщина – Україна десь за океаном. Нас вчили, що емоційність істориківі заважає. А я відчув, що мені це допомагало. Я – виходець з української діаспори, і батьки виховали в мені почуття, пов'язані з Україною. Власне цей емоційний зв'язок і спонукав мене до написання іс-

подивився і подумав: тут нічого не буде. Цілковите пригноблення: політичне, національне, культурне. Мабуть, це далося знаки, коли я писав про той період у своїй «Історії».

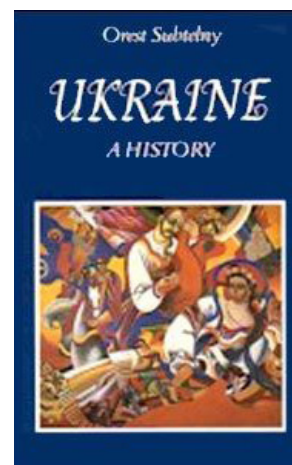
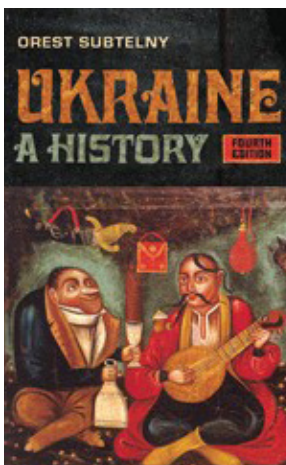
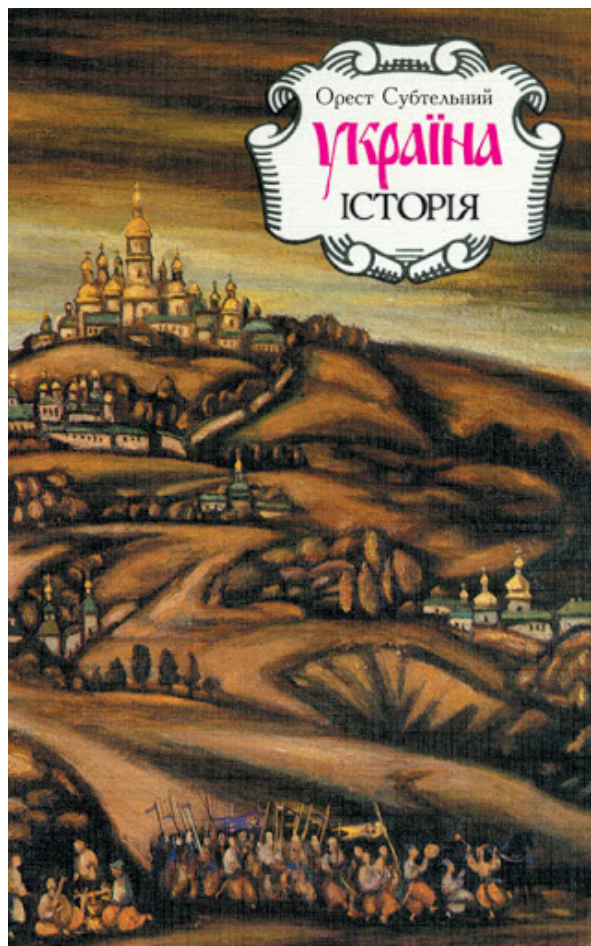
Але вже наприкінці 80-х років в Україні відбувалися бурхливі процеси, пов'язані з перебудовою, «плюралізмом» та «гласністю». А отже, ідея надрукувати працю в Україні, для українського читача, здавалася перспективною. Втім, протягом 1989-1991 років в Києві все ще вагалися.

«Задовго до пугчу книга перекладалась і от-от мала виходити. Але 19 серпня 1991 року – так, саме в день пугчу вирішувалася доля книги – мені віддали готовий рукопис українською мовою і порадили краще вибути в Канаду. Мені відняло мову. Я декілька днів зачекав. І вже 24 серпня до мене просто прибігли з проханням якнайшвидше видати книжку».

Так в перші місяці своєї незалежності Україна побачила історію України Ореста Субтельного, видану накладом 5 000 примірників.

До певної міри в тому, як це сталося, зіграв роль випадок. Але лише до певної. Бо автор був досить впертий у своєму бажанні видати свою книгу саме в Україні. Недарма поет Іван Драч казав про нього: «Орест Субтельний – чоловік ретельний».

«Мені ніхто ніколи не платив. Десь на початках дали книжки. Коли ми вели попередні переговори з видавцем, то було вирішено, що весь гонорар має йти на допомогу дітям Чорнобиля», – згадував Субтельний.



Він і надалі брав участь у просуванні України в світі, однак робив це скромно й без виїчучування. Роками із задоволенням працював над проектами разом із Дипломатичною академією України в Канаді. До цього його також підштовхнув син, який сказав: «Книжки писати – це добре, але треба щось конкретне робити». Опікувався перспективами діаспорянської молоді, зокрема збереженням

ЦІКАВЕ

ВІД СЛОВА «БІГТИ»

Для родини Влада ніч з 19 на 20 березня 2022 року на бульварі Меотіди в Маріуполі стала найстрашнішою з початку повномасштабного вторгнення. Вони три тижні не виходили з підвалу, але коли в їхній будинок за три години прилетіло одинадцять снарядів, зрозуміли – цей підвал стане їхньою могилою, якщо не тікати. І люди побігли. Мама, бабуся, друг, з яким Влад мав близькі стосунки, сусідські діти бігли, не знаючи куди, а над їхніми головами летіли вогняні кулі.

Бульвар Меотіди – це Лівобережний район Маріуполя, майже впритул наблизений до «Азовсталі». Зараз там не залишилося жодного будинку – окупанти зрівняли з землею декілька кварталів. Вирватися з того пекла можна було лише одним шляхом – через Новоазовськ. І нещасні, голодні, залякані люди з усього Лівобережжя стягувалися до узбережжя, де чекали на евакуаційні автобуси, які б вивезли їх подалі від Маріуполя, від залишків їхніх домівок і смерті.

Автобусів з Новоазовська довелося чекати більше восьми годин, пригадує Влад. Вони їхали до фільтраційного табору.

– Росіяни ще тільки починали створювати фільтраційні табори, тож на прикордонних пунктах не було бази даних, хто пройшов, а хто не пройшов фільтрацію. Ми не пройшли, але з Новоазовська в РФ нас пропустили без проблем. А от поки ми дісталися кордону з Фінляндією, російські прикордонники вже отримали інструкції ФСБ.

При спробі перейти кордон із Фінляндією Влада Шорохова затримали. Його допитували декілька годин. Одна команда ФСБшників, відпрацювавши зміну, йшла додому, на її місце приходила наступна, а Влада все допитували і допитували. Після чергового питання по колу один із них, мабуть, втомившись, дав дозвіл на перетин кордону.

– Коли його напарник вийшов на обід, я просто по-людські сказав: «Послухай, я пережив пекло, я втратив все. Відпусти – просто дай можливість вийти з вашої гробованої країни». Він подивився на мене, а тоді сказав: «Йди». І я побіг...

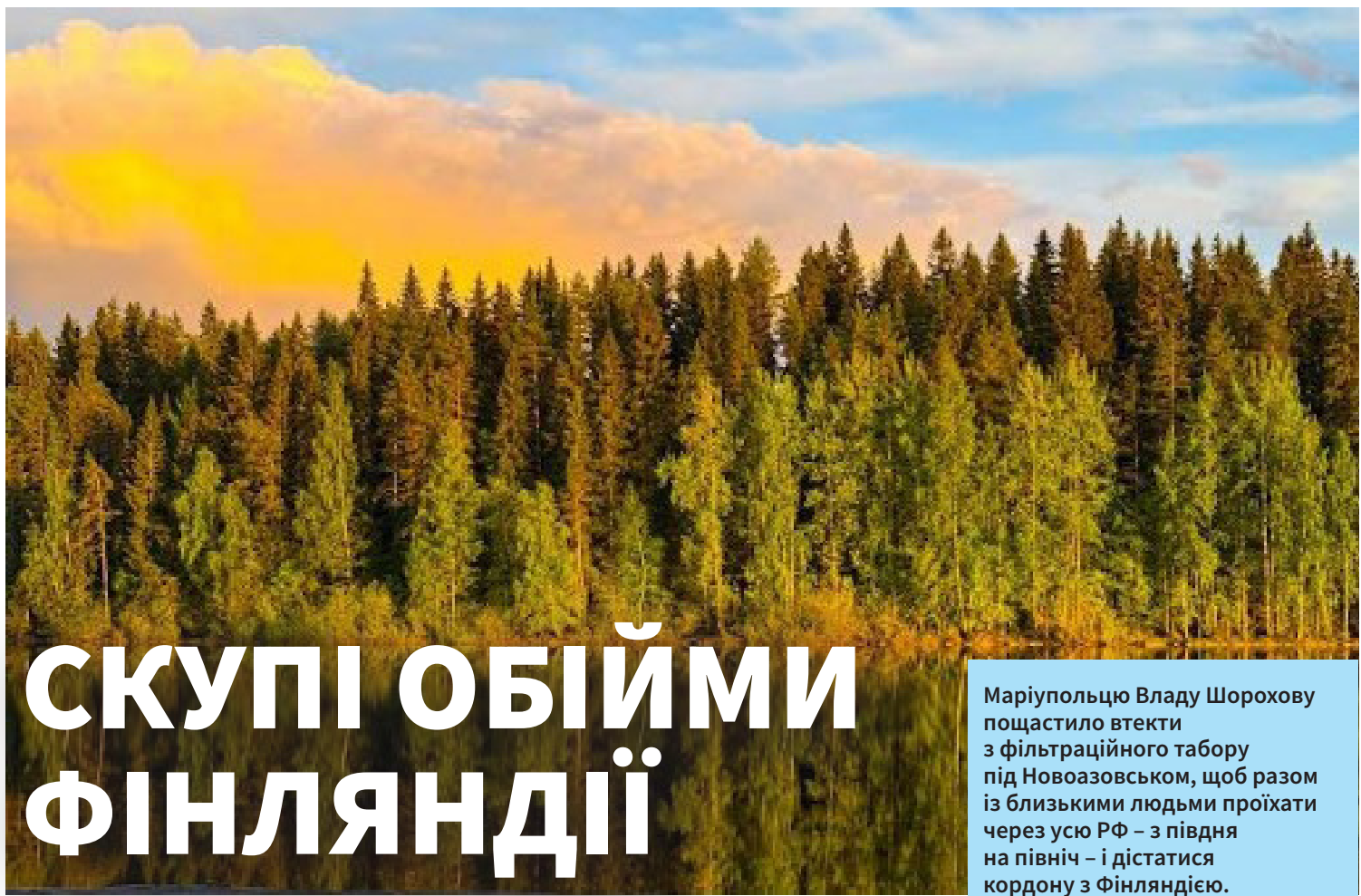
ТЕПЛІЙ ПРИЙОМ
У ХОЛОДНІЙ КРАЇНІ

Фінські прикордонники не одразу повірили, що Влад – біженець з України, попросили сказати щось українською. «Рідненькі, я українець, я свій!» – закричав молодий чоловік.

Влада та його родину одразу направили до центру допомоги біженцям. Там нагодували, допомогли з ночівлею.

– Нас зустріли дуже тепло, ми це відчували. В центрі допомоги, відкритому спеціально для українців, нам довелося провести досить довго – близько місяця.

Маленькій країні було складно впоратися з великим потоком біженців та одразу

СКУПІ ОБІЙМИ
ФІНЛЯНДІЇЧому біженство у північній країні –
рай для одних і міждуп'я для інших

знайти стільки місць для проживання.

– Незабаром нас поселили в люкс-апартаменти. Шикарні умови, єдиний мінус – довелося жити з біженцем-росіянином по сусідству. Він був доволі мутним, у нас одразу стосунки не склалися, ну й очікувано, закінчилося все не красиво – він написав на мене та мого друга донос.

Справа в тому, що Влад перебував у громадянському шлюбі з чоловіком. Разом вони пережили блокаду в Маріуполі, разом тікали зі спаленого міста й у Фінляндії заявили про себе як про пару. Оскільки сусід-росіянин почав писати на них скарги, фінська адміністрація надала маріупольцям окрему невеличку квартиру.

ЯК ФІНЛЯНДІЯ
ДОПОМАГАЄ УКРАЇНЦЯМ

Фінляндія – маленька країна, її спроможності приймати біженців дуже обмежені. На 2025 рік уряд навіть вимушено скоротив кількість новоприбулих – 500 українців на рік, переважно жінки з дітьми та люди з інвалідністю.

Але тих, кого ця країна приймає, вона оточує всебічною допомогою. Українські біженці забезпечуються житлом, мають доступ до соціальної та медичної допомоги, а також до юридичної підтримки. Вони отримують можливість влаштуватися на роботу без додаткових дозволів, а ще – право на соціальні виплати, зокрема житлову допомогу від KEELA (Фінський соціальний страховий інститут), яка може частково або повністю покривати орендну плату.

Влад розповів, як це працює на практиці. Кожному прибулому з України надається що-



місячна соціальна допомога 300 євро, а якщо приїжджає родина, то один член сім'ї отримує 300 євро, а інші – по 250. Саме з цим він стикнувся, коли зі своїм партнером оформлював допомогу: тому призначили виплату у розмірі 300 євро, а Владу – 250. Всі, хто приїжджає, забезпечуються соціальним житлом – спочатку тимчасовим, у центрах допомоги, в готелях, костелах, а потім – квартирами.

Комунальні послуги сплачують самостійно, але якщо

не вистачає грошей, українець (біженці з інших країн такого права не мають) може звернутися до KEELA, надати довідки про стан рахунків і попросити гроші на те, що потрібно. Йдеться не тільки про комуналку, а й про допомогу з одягом або їжею.

Окрім цього, українці у Фінляндії мають право користуватися медичною страховкою.

Влада Шорохова ця страховка врятувала.

Маріупольцю Владу Шорохову пощастило втекти з фільтраційного табору під Новоазовськом, щоб разом із близькими людьми проїхати через усю РФ – з півдня на північ – і дістатися кордону з Фінляндією.

Так розпочиналася дорога до країни, де важко знайти тепло та дружбу, але точно можна розраховувати на допомогу.

СТРАШНА ХВОРОБА

Перші місяці у Фінляндії Влад був занурений у роботу в центрі допомоги українським біженцям.

– Перекладачів на українську виявилось недостатньо. Фіни намагалися спілкуватися з нами англійською, однак і нею серед біженців мало хто володів. Я багато років вчив англійську, але не вважав, що знаю її, можу розуміти і говорити. Аж раптом виявилось, що можу! Тому мене запросили бути волонтером у центрі допомоги. І я, звісно, погодився.

Людей прибувало багато, і роботи теж було багато.

– Відверто скажу, деякі наші співвітчизники неприємно дивували. Наприклад, вони приходили по їжу, гігієнічні засоби та нагрівали, скільки могли взяти. Я питаю: людоньки, ну нащо ви берете п'ять шампунів? Ви ж через місяць прийдете, і зможете ще взяти. А вони дивно дивилися на мене та робили своє – тягнули все, що могли унести. За цим було дуже неприємно спостерігати.

Коли допомога у волонтерському центрі стала вже непотрібна, Влада накрила депресія. Він не розумів, що відбувається, зненацька став катастрофічно втрачати вагу – за два місяці схуднув на 20 кілограмів. Він більше не мав сил піднімати робочий інструмент і просив колег допомогти йому. В якийсь момент Влад зрозумів, що треба йти до лікаря.

Лікарі вимагали термінової госпіталізації.

– Я казав, що в мене робота, мене звільнять! Але вони були категоричними: жодної роботи, і думати не смій, є загроза життю. ▶

СКУПІ ОБІЙМИ ФІНЛЯНДІЇ

Закінчення. Початок на стор. 3

◀ Врешті-решт я написав заяву, що відмовляюся від госпіталізації та буду проходити лікування під наглядом родини – на щастя, батьки були поруч.

Процес лікування виявився складним, тривав більше двох років, і лише зараз Влад може сказати, що поновився та повертається до життя.

І до пошуку роботи – також. Весь час, поки він проходив лікування, ліки оплачував його роботодавець. Проте, коли закінчився термін контракту, роботодавець Влада звільнив.

РОБОТА У ФІНЛЯНДІЇ

Фіни насправді дуже закритий народ. Вони дуже неохоче беруть на роботу (і взагалі приймають у своє життя) чужинців. Тож попри те, що українцям дозволили працювати без спеціального дозволу, їм дуже складно.

– Тут діє правило «по знайомству», як це було в Україні. Якщо хтось порекомендує, тебе візьмуть, навіть якщо ти не маєш спеціальної освіти. А якщо такого знайомого немає, то шансів небагато.

Першу роботу він знайшов по рекомендації колеги з волонтерського хабу – пішов працювати прибиральником будівельного сміття. Важка робота, але вона приносила непоганий дохід. Потім, знову ж таки за рекомендацією, Влад став займатися кейтерингом і клінінгом у православному музеї. Власне, саме цю роботу він втратив через хворобу.

– Я пішов на навчання, закінчив курси з догляду за літніми людьми. Тут, у Фінляндії, щоб доглядати за кимось, треба навчатися. Попрацював в геріатричному центрі. Емоційно було дуже складно. Фіни взагалі холодні, неемоційні люди, я ж до тих самотніх дідусів та бабусь ставився з любов'ю, розмовляв, допомагав, обіймав, співчував. Фіни цього не розуміли. Одного разу на моїх руках померла літня жінка, у неї пішла кров горлом. Після цього я зрозумів, що це вже занадто, я не зможу так працювати.

Зараз Влад живе у невеличкому місті Куопіо, тут небагато варіантів роботи. Якщо б вдалося переїхати до Гельсінкі, було б простіше. Але питання з житлом тримає на місці. Потрібно не просто знайти квартиру, а щоб KELA погодив фінансування, бо без сторонньої допомоги важко.

– У Фінляндії ставлення до роботи таке, що будь-яка праця – це класно, аби вона була. Працюєш у клінінгу? Супер! Навіть на такій роботі можна заробляти до двох тисяч євро.

Але, звісно, мені, людині, яка має дві вищі освіти та в Маріуполі працювала у провідних компаніях, непросто думати про своє майбутнє, маючи некваліфіковану роботу.

ЖИТТЯ У ФІНЛЯНДІЇ – ЦЕ СПОКІЙ І КОМФОРТ

Загалом, коли живеш у Фінляндії, ти розумієш, куди витрачаються податки, пояснює Влад. Все ремонтується, облаштовується так, щоб будь-якій людині було комфортно жити, працювати, рости дітей, переміщатися містом.

– Якщо тобі 40 і ти просто прагнеш спокійного життя, то Фінляндія – саме та країна, – каже Влад.

Тут дуже красиво. Північні пейзажі вражають. І північне сяйво – таке часте явище, що до нього звикаєш, і вже не завмираєш із відкритим ротом щоразу, як небо починає палати.

Але люди, у порівнянні з українцями – холодні, неемоційні, часто залежні від алкоголю. Без обіймів і поцілунків вони ростять своїх дітей, потім діти виростають – і без обіймів і зайвих емоцій живуть самі та ростять вже своїх дітей. Така традиція, такі суворі північні люди.

Українцям важко знайти серед них друзів, важко розуміти.

– У мене є подруга, українка, яка зустрічалася з фіном. Так одного дня він просто зник на місяць, не писав, не дзвонив. Потім з'явився, сказав, що був зайнятий на роботі. Для фінів таке «зникання» – нормальна поведінка. А нам це важко усвідомити та прийняти, – розповідає Влад.

Він каже, що попри російську пропаганду про те, що західні країни – це край «розпусти й порока», суспільство у Фінляндії дуже консервативне.

Тому українці найчастіше спілкуються з українцями, з росіянами та білорусами, які приїхали у Фінляндію давно, ще до війни, одружилися з місцевими. Всі вони складають діаспору, яка насправді не дуже відкрита до біженців із України. Мовляв, ми приїхали свого часу і нам ніхто не допомагав, а вам все на гарілочці.

– Це така дивна заздрість. Чому заздрять? Що ми втратили все, що мали? Що не можемо поїхати додому? Що немає дому? Це дуже несправедливо.

МІЖДУП'Я: Я НЕ ЗНАЮ, ЩО РОБИТИ

Багато хто з українців зараз у підвішеному стані: що робити далі? У березні 2027 року закінчується термін захисту. Ті, хто має роботу (а таких у Фінляндії чимало), зможуть залишатися й далі, але вже без статусу біженця. Що робити іншим – поки що незрозуміло.

– Скажу грубо, але це правда: такі, як я, застрягли тут у міждуп'ї. Я не знаю, що мені робити. І тут складно, і повертатися нема куди. В Україні мені нема до кого їхати, мого будинку не існує. Я слухаю українських блогерів, які кажуть, що такі, як я – вороги. А мені після всього, що довелося пережити, насправді хочеться лише одного – спокою. **СН**

Ганна САВЧЕНКО

Кажуть, в одну вирву бомба двічі не падає. Але інколи всесвіт, певне, про це забуває, нагадуючи про події, які хотілося б забути. Або повертаючи в точку випробувань, які дивом вдалося пережити. Щоб знову вижити у черговій спіралі великої історії...

СВІТЛО ЗАВЖДИ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ

Як маріупольська родина проходить чергове коло випробувань долі



У підвалі Маріуполя

ІННА. ЗАПОВНИТИ ПОРОЖНЄЧУ

Наша зустріч з Інною Затолокою просякнута символами часу, які неможливо не помітити. Власне, як і вся її родинна історія, що протягом століття сповнена ледь не містичних повторень. У нас є тортик, але нема на чому приготувати каву, ми розмовляємо при світлі настільного ліхтарика – вже три години її район гарчить у темряві різноголосими генераторами. Наслідки масштабного обстрілу. Київ. Осінь 2025...

На диван для розмови вмищується старенький тойчик. Ще один, теж літній рудий акіта, спілкуватися не бажає – йому, вивезеному з Маріуполя пораненим і контуженим, згадувати про це не хочеться.

– Це ті, кого я змогла вивезти. Їх було більше, я підбирала, лікувала, рятувала, – каже Інна. І я не наважуюсь запитати, що сталося з іншими.

Ми сидимо вдвох. Мама Інни, пані Люба досі працює: у столиці є багато роботи для вчительки на пенсії. Син – у відраженні. Та й сама Інна щойно повернулася в країну – вона працює гідом на екскурсійних турах до Європи.

– Уперше «після» повезла групу 15 червня 2022 року – до Греції. І була вражена: здавалося, цих людей війна взагалі не торкнулася, у той час, як я просто виповзала з пекла. Зараз зовсім інакше. Люди ідуть

із іншими очима. Вони майже усі когось втратили: рідних, друзів, знайомих, сусідів, колег. І кажуть: життя – спалах, його треба жити, скільки є. І ці порожні очі...

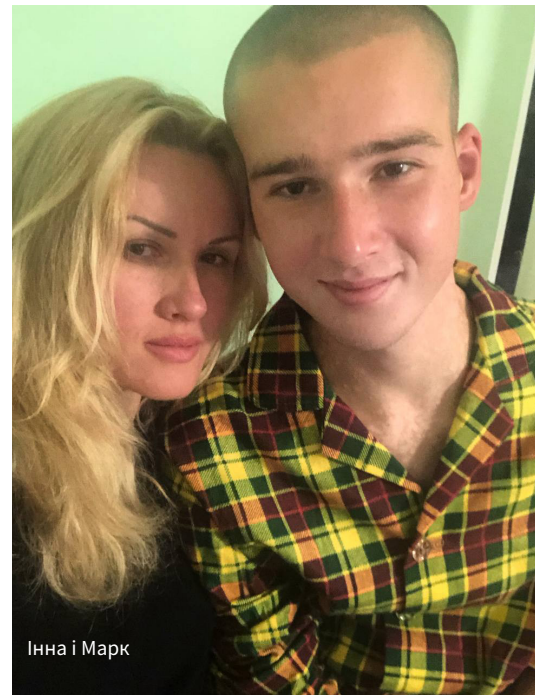
Тепер їздять чинні військові у відпустці, ветерани з інвалідністю, мами везуть дітей на море – війна існує все їхнє життя, то що їм, моря не бачити? Такі поїздки для Інни цінні спілкуванням, можливістю почути та підтримати інших, а також дати раду собі, у т р и м у ю ч и родину. А ще – спробувати допомогти хоч комусь оживити очі спогадами про мандри.

ПАНІ ЕЛЬВІРА. ВИЖИТИ

Ельвіра Борц – рідна тітка Інни по батьковій лінії. Коли росіяни почали масовану атаку на Маріуполь, їй було 86 років. А коли німці зігнали усіх євреїв за 20 кілометрів від Маріуполя, на Агробазу, їй виповнилося лише шість. Там, на Агробазі, залишилося 27 родичів

маленької Ельвіри. Знищені цілими сім'ями – від немовлят до глибоких старих.

– Бабуся, мама тітки та мого батька, була українкою. А дід – єврей. Моя родина на той час жила біля залізнично-



Інна і Марк

го вокзалу, там була така собі єврейська комуна. Німці лютували з перших днів. Щоб не витратити патрон, немовля взяла за ніжки і головою – обкут дома. Мати дитини втратила розум і в такому стані написала заяву в поліцію, що у сусідів теж єврейське дитя живе, – переповідає родинну історію Інна.

НАДИХАЮЧЕ

Ельвіру почали переховувати, передавати з одного дому в інший. А тоді дід дав хабар наглядачам в іншому районі, і родина, переїхавши, начебто «зникла». А щоб хтось знов не виказав дитину, її спустили в земляну печеру. Коли звільнили Маріуполь, дівчинка була вже без свідомості, бо захворіла на тиф та була сильно застуджена. Єдине дитя з родини, яке вижило, у дорослому житті не змогла сама стати матір'ю – ті місяці в холодній печері далися взнаки.

– Мій батько, народжений вже після війни, давно помер, тож фактично я залишилася єдиною родичкою тітки, – каже Інна. – Її та дядьку Миколу, тітчиного чоловіка, 28 лютого я забрала у той наш родинний будинок, в який колись перевіз мій дід свою сім'ю.

Жінка зізнається, що підсвідомо відчувала, що саме цей дім має захистити їх знову. Бо він став для них як свята земля. І якщо тут змогла розпочатися нова історія їхньої родини тоді, то невже сила поколінь не захистить зараз?

– У нас була їжа, дрова, вода. Ми, наївні, заклеїли вікна тоненьким скотчем, і сподівалися якось жити. В умовах постійної канонади, обстрілів, без світла, зв'язку, з двома майже лежачими старими, гріючись біля пічки та не миючись понад місяць, ми протрималися до середини квітня. Бо була на то причина, – каже Інна.

Пані Ельвіра вижила. Знову.

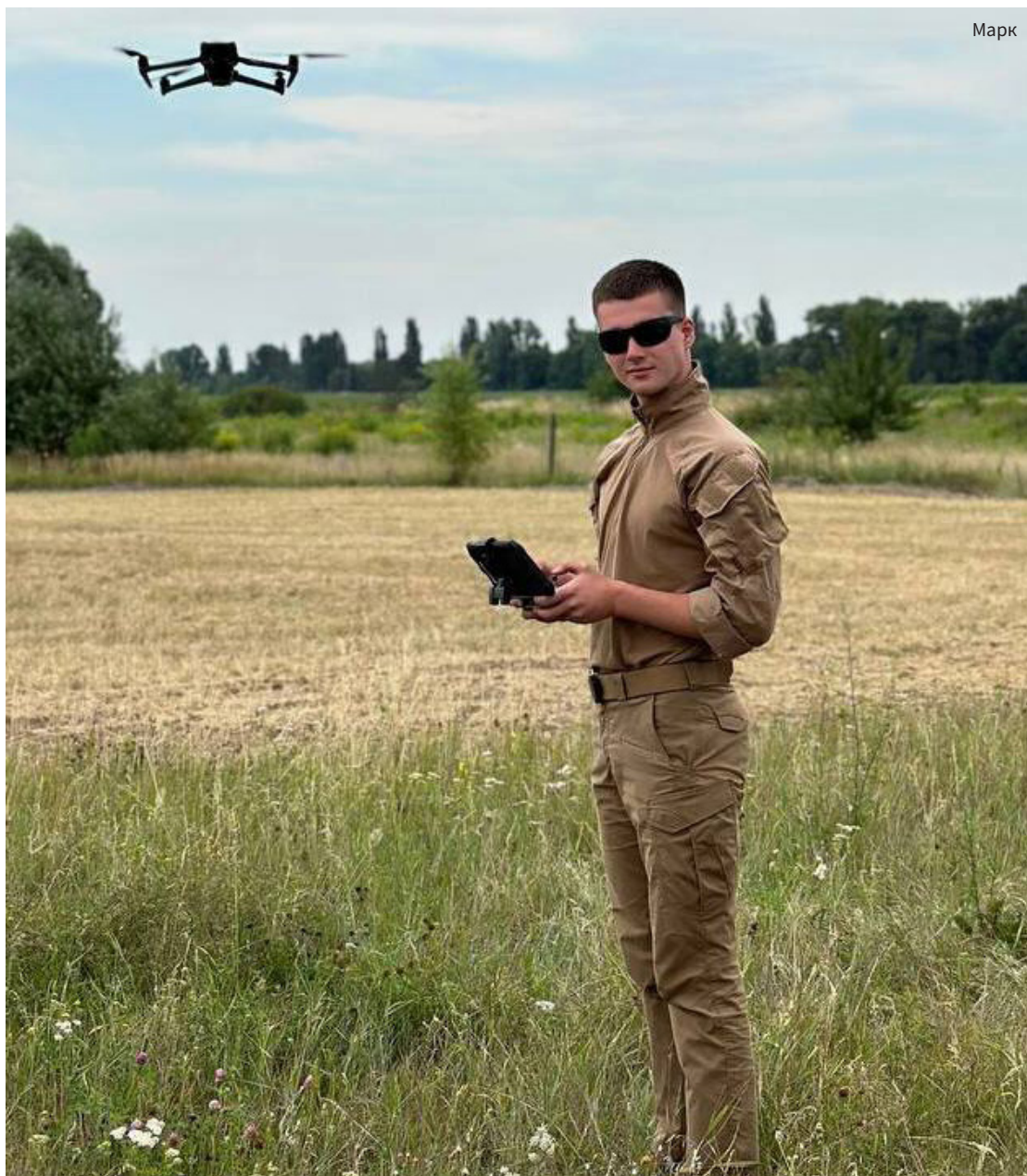
МАРК. ПОВЕРНУТИСЯ

Інна не виїздила з Маріуполя, бо там залишався її син. Марк, студент-заочник Одеської Національної морської академії, мріяв стати капітаном, як його батько та дід. 2021 року він пішов на строкову службу. Бо який же ж капітан, що в армії не служив?

Служити пощастило в частині, яка знаходилася неподалік їхнього будинку. Так Марк Затолока став «азовцем».

– Він розумний, знає кілька мов, має чітке бачення майбутнього та себе у ньому, – каже Інна. – Коли у місті почали «пакуватися» магазини, я спитала: синок, щось буде? А він мені, трохи самовпевнено: «Не панікуй, у моїй книзі життя нема сторінок про війну». Але виявилось, що ще як є. З початком великої війни він ще двійко разів до мене заїжджав. А 12 березня свій день народження – 20 років – він зустрів

вже на «Азовсталі». Я його побачила за день до цього, про всяк випадок сказала, по яких адресах для нього є цивільний одяг. І пообіцяла, що його не кину, виживу сама і його витягну. Це таке, знаєте, вічне материнське.



Марк

Зв'язку з «Азовсталлю» майже не було, але одного разу хтось зміг додзвонитися і сказати, що Марка поранено. Легко, начебто, але материнське серце розривалося від відчаю та невідомості.

Наступного разу Інна почує свого сина, коли з «Азовсталі» виходили у полон. Марка утримували в колонії в Оленівці, й, дізнавшись про трагедію, що там відбулася, Інна ледь не втратила свідомість. Потім з'ясувалося, що за кілька годин до вибуху

«Мам, це я. З днем народження тебе. Мене обміняли, я скоро буду!» – саме на ці слова Інна, яка весь час полону сина виходила на акції, модерувала в інтернеті групу родичів полонених, шукала інформацію, комунікувала з чиновниками, чекала та сподівалася.

ДІД МИКОЛА. ВИВЕЗТИ

Двоюрідний онук Марк був трошки старшим за діда Миколу, який вижив у блокадному Ленінграді та пішов на війну «сином полку». Офіцер,



Марк і Ельвіра

його перевели до Горлівської колонії, де теж було геть несолодко. Але він залишився живим. У листопаді 2022 року дзвінком з невідомого номера хтось привітав Інну з днем народження і святом, але вона не впізнала голосу.

орденоносець, все своє життя найголовнішою подією вважав період Другої Світової. А найсильнішою любов'ю – свою Ельвіру. В них не було дітей, але було багато спільного тепла і турботи. 2022-го йому було вже 96.

– Хлопці сказали, що будуть прориватися до своїх і можуть взяти нас із мамою. Але старі... то вже баласт. І тоді я зрозуміла, що усе маю робити сама, – ледь стримуючи сльози каже Інна. – Я мала сховану машину, яка дивом ще могла їхати. Ми завантажили старих, тварин і поїхали. Досі подумки повертаюсь до того моменту. Як можна було їх залишити та жити далі?

На шляху до волі Інна, як могла, використовувала діда Миколу. Його «блокадний статус» та офіцерське звання з медалями допомогли оминати не тільки приниження з обов'язковим вивертанням речей, а й фільтрації.

– На блокпостах я показувала росіянам їхнього «земляка», який вже майже не рухався і не говорив. Бо я мала всіх вивезти живими. І така ось іронія, що «допоміг» мені, сам того не розуміючи, наш росіянин – дід Микола.

ЩО БУЛО ПОТІМ. ПІСЛЯМОВА

Вони доїхали до першого українського блокпосту. Інна з мамою плакали та обіймалися з воїнами з жовто-синіми шевронами. Дві загорнуті в ковдру старі людини на задньому сидінні були вже ледь схожі на живих. У Києві дідуся відправили у санаторій для ветеранів, щоб хоч трохи підтримати здоров'я. Дід Микола не дочекався повернення Марка з полону й помер 16 червня 2022 року.

Ельвіра Берц, дізнавшись про смерть чоловіка, зовсім перестала пересуватися самостійно. Жінку, офіційно визнану жертвою Голокосту, в цій війні підтримала єврейська організація «Хесед»: у перший день, як доїхали до Києва, вони отримали все, що було потрібно для життєзабезпечення. Майже перед смертю вона все ж зустріла онука, хоча одразу не впізнала – таким худим і змученим він був.

Марка Затолоку підлікували у військовому шпиталі, він пройшов реабілітацію та демобілізувався. Але залишається працювати в області безпілотних апаратів. Його тато, з яким він підтримує зв'язок й після розлучення батьків, воює з першого дня повномасштабного вторгнення. Інна здебільшого перебуває в турах в Європі, але вони з сином навіть не обговорюють питання виїзду з України. Бо, кажуть, тільки тут вони почувуються вдома.

До тортика додалася кава. Бо світло з'явилося. Світло завжди з'являється... **CN**

Єлизавета ГОНЧАРОВА



Дід Микола, який допоміг сім'ї врятуватися

– Дідусь наш вже почав втрачати зв'язок з реальністю, хоча до останнього дбав про себе та дружину. Але він так і не зміг усвідомити, що з нами воює росія, – згадує Інна. – Казав: я чую бомби, а хто це на нас напав, німці? А дізнавшись, що росіяни, не вірив – як так?

Їхати з Маріуполя все ж довелося. Так сталося, що у будинку Інни час від часу переховувалися наші військові, які залишилися в оточенні. І саме тоді до них увірвалися окупанти. Минулося, бо їх цікавило спиртне, але вони пообіцяли, що завтра буде зачистка, тож, хочете жити – тікайте.

ВАЖЛИВЕ

Марина Макуха – магістерка соціології. Завершивши навчання у Луганському національному університеті імені Тараса Шевченка, вона втілювала в рідному Луганську проекти з соціального інжинірингу, багато цікавилася історією України.

– З дитинства я любила історію, читала багато альтернативних джерел, художньої літератури – освіта соціологині дає можливість співставляти та робити висновки. Інтуїтивно завжди відчувала, що буде війна, що росія нападе на Україну, врешті 2014 року це й почалося. Коли у Криму з'явилися «зелені чоловічки», я не вірила, що це на два тижні. Так спрацювали моя глибинна інтуїція та знання історії, – каже Марина.

Через початок війни на Луганщині жінка разом із рідними залишила домівку та переїхала на Київщину. На новому місці довелося заново «обростати» контактами та соціальними зв'язками. Увесь вільний час Марина присвячувала волонтерству, адже, як сказав їй колись один військовий, якщо ти не можеш бути у ЗСУ, будь подалі від фронту та максимально допомагай армії.

– Після звільнення Ірпеня у березні 2022 року світ дізнався про страшні злочини, які скоювали тут росіяни. Місто отримало нові виклики, а згодом і нову хвилю переселенців, які їхали сюди зі сходу та півдня України. Тому одне з наших найперших завдань – це інтеграція людей у громаду. Мій особистий досвід часто допомагає у цьому. Ми не зможемо допомогти всім – це утопія, але нам по силах спробувати поборотися за кожну людину.

Наразі до ради ВПО – дорадчого органу місцевої влади Ірпеня – входять 18 людей. Це переселенці, представники органів влади та громадськості. У деяких містах України ради ВПО працюють вже п'ять років, тож від них Ірпінська рада готова переймати досвід і кращі практики.

– У нас немає бюджету, щоб втілювати проекти, але ми маємо людей, зацікавлених у тому, аби допомагати переселенцям. Я завжди вважала, що переселенці – не тягар, а потужний ресурс для громади, і перша хвиля ВПО 2014 року це довела. Я вірю,

Станом на вересень 2025 року зі 100 тисяч жителів Ірпеня 25% складають переселенці. Це потужна сила та великий виклик для міста, розташованого неподалік Києва. Нещодавно там створили раду ВПО, її очолила соціологиня Марина Макуха з Луганщини. Свого часу вона сама пройшла шлях адаптації, інтеграції та прийняття у нову громаду, а тепер допомагає іншим. Що це за орган і як він може допомогти переселенцям, читайте далі.



ВУДКА ЗАМІСТЬ РИБКИ

В Ірпені будують спільноту без поділу на «своїх» і «чужих»

що й зараз ми можемо показати переселенцям, що є можливості, щоб ми не розділяли людей на свій – чужий. Мені подобається, коли на переселенців кажуть, що це нові мешканці громади.

За словами Марини, з 2022 року портрет мешканців Ірпеня почав змінюватися. Та й саме місто суттєво розрослося саме за рахунок переселенців.

– В індивідуальному порядку я допомагала багатьом людям, які приїхали, знайти роботу, житло, підписати декларацію з лікарем, дізнатися, де є гуртки, творчі секції для дітей, басейн. Але це точкова допомога. Зараз я кажу про те, щоб у всіх людей був доступ до такої інформації, тому потрібна системна допомога. Цим ми й плануємо займатися у раді ВПО.

Як і інші міста та села в Україні, Ірпінь має різні запити від переселенців. Завдання з зірочкою – проблеми людей літнього віку, яким зазвичай потрібна допомога з соціальним житлом, адже купити його вони не зможуть. Є категорія людей 35-45 років, які готові купити житло, але на прийнятних пільгових умовах. Для цього їм потрібна робота. І є ті, кого треба спонука-

ти бути активними – «дати вудку, а не рибку», щоб вони хотіли долучитися та змінювати своє життя, а не чекаючи продуктових наборів від благодійних організацій та постійної опіки від держави.

Аби відреагувати на ці запити, рада ВПО Ірпеня працює над створенням доступної інформаційної платформи, яка міститиме багато корисної інформації для

працювати лікарі з Києва. Для мене це – про брак комунікації. Люди не знають, що в місті є вакансії, що можна працювати тут і тут сплачувати податки. Вірю, що спільними зусиллями ми зможемо донести цю інформацію. Зараз це існує на рівні особистих контактів, а ми хочемо, щоб якомога більше людей побачили ці можливості та скористали-

сприяє її робота. Тож може багато розповісти і про полтавську рибу, і про бесарабську кухню, і про гагаузькі смаколики. Та й взагалі жінка переконана, що Україна прекрасна у своїй різноманітності.

– Я народилася за радянських часів, тоді було розмитим поняття національності, багато людей записувалися в документах росіянами, бо вони мають російське коріння. А в нашій родині батьки досі згадують випадок, як ще у п'ятирічному віці я сказала, що я – українка. Неважливо, ким за національністю були батьки, я маю приналежність до етносу, до землі, я народилася в Україні, тому я – українка. Я люблю усіх, хто живе у нашій країні – це понад 100 національностей, і я можу з усіма знайти спільну мову. Цьому, власне, також сприяють подорожі.

Найбільше, за чим сумує Марина – це ковиловий степ, що хвилями переливається на сонці. Вона мріє, що обов'язково поїде до українського Луганська та покаже цю степову красу своїм новим друзям, яких нині має по всій Україні. **СН**

Наталка СТЕПОВА



ТОП-5 ОБЛАСТЕЙ УКРАЇНИ ЗА КІЛЬКІСТЮ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

За даними Інформаційно-обчислювального центру Мінсоцполітики, станом на 5 червня 2025 року в Україні офіційно зареєстровано 4 594 254 внутрішньо переміщені особи. Це найсвіжіші дані, які вдалося знайти у відкритих джерелах. Бойові дії літа-осені 2025 року, вірогідно, ще більше збільшили ці показники.

☑ Донецька та Харківська області – серед лідерів за кількістю людей, які були вимушені покинути свої домівки через війну. Звідти до інших регіонів України переїхали понад 500 тисяч людей.

☑ Далі йдуть Дніпропетровська область і місто Київ (понад 400 тисяч).

☑ Замикає ТОП-5 Луганська область – 271 436 офіційно зареєстрованих ВПО.

адаптації нових мешканців громади. Зокрема, де можна знайти роботу, як отримати безоплатне лікування, де здається жило, де записатися на бізнес-тренінг, отримати освіту тощо.

– Я знаю, що в Ірпені не вистачає лікарів, при цьому є випадки, що до міста їдуть

ся ними. Від цього виграють усі – й жителі Ірпеня, й нові мешканці громади, які нещодавно приїхали до міста, аби стати його частиною, знайти домівку та роботу та врешті отримати затишок.

А ще Марина багато подорожує Україною – цьому

ЧИТОМЕ

Переможницею нашого попереднього книжкового розіграшу стала пані Людмила Самар із мальовничого села Кузнецового на Миколаївщині. Для своєї бібліотеки вона отримала книгу Макса Кідрука «Не озирайся і мовчи».



ЩАСТЯ ПЕРЕМАГАТИ

Після закінчення місцевої школи пані Людмила п'ятнадцять років працювала бухгалтером у сільському господарстві. І ось вже понад двадцять трудиться у бібліотеці, де щодня ділиться любов'ю до книжок зі своїми односельцями.

– Дуже люблю читати. Макс Кідрук – один із найулюбленіших письменників наших читачів. У бібліотеці вже маємо його книги «Любов і піраньї»,

«Зазирни у мої сни», «Де немає Бога». А завдяки редакції «Схід NOW» тепер є й «Не озирайся і мовчи».

Окрім книжок, пані Людмила має ще одне захоплення – квіти. Від весни до осені її подвір'я розквітає, наповнюючи життя барвами й натхненням.

– Завжди беру участь у різних розіграшах – і як читачка, і як бібліотекарка. Неодноразово мала щастя перемагати.

Щиро дякую «Схід NOW» за такі чудові ініціативи та за можливість людям отримувати книги!

А ми нагадуємо, що цього разу розіграємо книгу Олени Стяжкіної «Чобіток Зельмана». Для участі в розіграші треба всього лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку facebook.com/shid.now/ і слідкувати за інформацією у стрічці.

КОРИСНЕ

Однак багато людей, каже Юлія, фразу «Одягаємо маску спочатку на себе» сприймають із внутрішнім дискомфортом.

– Коли я вперше її почула, я була спантелена, адже мене виховували інакше: «спочатку всім, а потім собі». А якщо ти думаєш про себе, це вважалось чимось егоїстичним. Однак насправді все працює інакше, і це не про егоїзм, а про відповідальність. Щоб допомагати іншим, мені треба мати сили.

ТРИ СТОВПИ
ВІДНОВЛЕННЯ

За словами Юлії Дідули, існують три базові компоненти психологічного здоров'я, про які начебто знають всі, але й багато хто з нас їх ігнорує – це сон, їжа та рух.

– Відновлення відбувається спочатку на рівні тіла, а вже потім ми можемо працювати з нашими думками, станами, настроєм, – пояснює вона.

Фахівчиня порівнює ставлення до власного організму з метафорою про ставлення водія до свого автомобіля:

– Уявіть, що ви придбали собі дороге авто. Хто з вас готовий вливати в нього неякісне пальне, розведене водою? Ніхто не хоче псувати річ, у яку вклав гроші... А чому ж тоді самі ми ладні їсти неякісну їжу, а то і взагалі – пропускаємо приймання їжі, яке для нас і є тим самим паливом? Хіба організм не є чимось неймовірно цінним – адже завдяки нашому тілу ми живемо, функціонуємо. Ми маємо його цінувати й бути вдячними за це.

Корені проблеми психологиня бачить у пострадянській культурі споживання їжі.

– У Радянському Союзі ти мав швидко з'їсти щось дуже ситне, часто жирне, і повертатися до роботи, щоб виконувати план... Тому їжа споживалась дуже часто неусвідомлено.

Інша важлива частина нашого психологічного здоров'я – повноцінний сон, адже організм відновлює нашу нервову систему саме під час сну.

– У мене є внутрішня цифра – це чотири: якщо я чотири ночі погано сплю, на п'ятий день до мене не можна підходити. На рівні біології мені вже дуже важко регулювати свої емоції.

Юлія попереджає: недосип критично впливає на здатність приймати рішення в кризових ситуаціях:

– Після ночей обстрілів нам треба бути дуже чутливими один до одного. Варто пам'ятати, якщо людина не спала, якщо мала стресову ніч, то її мозок перебуває у стані виживання. Моя префронтальна кора не може допомогти мені керувати емоціями, нормально функціонувати та працювати.

А як щодо руху? Дослідження показують: 10 хвилин ходьби упродовж дня зменшують симптоми тривоги. Але чому так важко змусити себе піти на прогулянку? Юлія зізнається, що для неї самої це теж виклик.

В інструкції на випадок надзвичайних ситуацій в літаку є правило: кисневу маску дорослий має одягнути спершу на себе, щоб мати змогу допомогти дитині. За словами психологині Юлії Дідули, це правило варто сприймати як метафору, яка добре ілюструє необхідність піклуватися насамперед про себе.

ОДЯГАЄМО
МАСКУ
СПОЧАТКУ
НА СЕБЕПсихологиня пояснює,
чому турбота про власне
здоров'я – це не егоїзм

– У мене є собака. В мене вибору немає. Тобто я зробила вибір мати собаку. Собака має ходити на вулицю. Тому для мене найважчий момент – це вийти. А далі, коли я виходжу, то отримую справжню насолоду від прогулянки.

Звісно ж, набагато легше з'їсти шоколадку, ніж зібратись на прогулянку... Але ми маємо розуміти, що для нашого організму прогулянка може бути більш корисною – все починається з усвідомленого вибору. Якщо ми в якийсь момент зробимо твердий вибір піклуватися про своє здоров'я, то цей процес може стати легшим.

ЯК ПРОГНАТИ З ГОЛОВИ
ПОГАНІ ДУМКИ

Стан, коли людина нав'язливо прокручує в голові негативні думки чи неприємні події, не знаходячи вирішення, фахівчиня називає «рум'яцією».

– Це дуже яскравий маячок, знак, що зараз треба перемикнути. Є багато

технік, які допомагають перемикнути увагу з проблеми, яка не дає спокою і блокує нас. Наприклад, ми можемо усвідомлено випити каву, потроху вдихаючи її аромат, смакуючи, дивлячись на неї, слухаючи її. Це ж саме можна робити з будь-якою їжею. Або порухувати червоні предмети навколо, прислухатися до звуків у квартирі тощо.

Також Юлія радить техніку вивантаження думок на папір.

– Якщо якісь думки нас тривожать, не дають заспокоїтися, ми можемо дати їм можливість побути, вивантаживши на папір. Таким чином, умовно очистившись від цих думок – вони залишаються зараз на папері, – ми знизимо свою тривожність.

МІНІ-КОНТРАКТ
ІЗ СОБОЮ

Аби навчитися піклуватися про себе та завести корисні для організму звички, психологиня радить підписати

контракт із собою – скажімо, на сім днів.

– Поширене уявлення про те, що для формування будь-якої звички необхідний 21 день, не є науково доведеним фактом. А сім днів – це вже звучить не дуже жахливо. На початку ми відчуваємо певну фрустрацію, але потім поступово можемо почати відчувати задоволення від того, що робимо.

Психологиня акцентує, що головне правило такого контракту, це: чекати від себе не ідеальності, а хоча б мінімального повторення.

– Наприклад, ми підписали із собою контракт – 7 днів займатися йогою по 30 хвилин. І якщо ми виконаємо заплановану йогою хоча б три хвилини, а не 30 – це вже класно. А собі можемо в цей час сказати: «Я бачу, що тобі так хочеться це виконати, ти така молодець, але ти така втомлена. Найкращим подарунком собі буде зараз на 20 хвилин більше сну». Вся продуктивність має йти в гарній дружбі з любов'ю до себе.

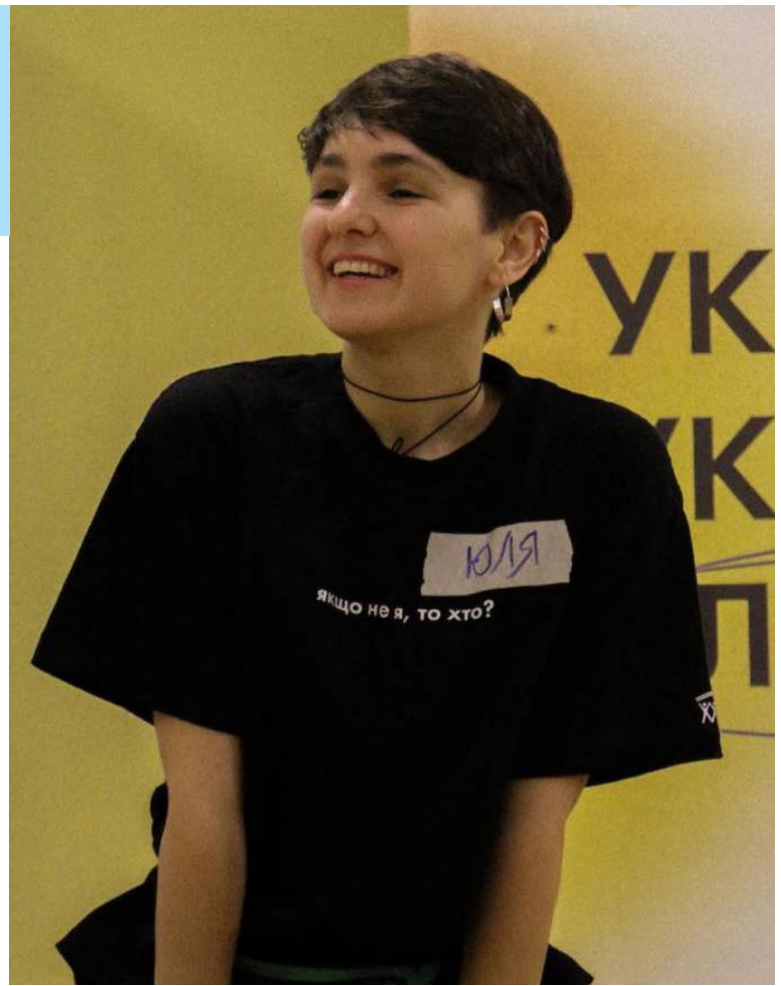
ПОРАДА ВІД НАЙКРАЩОЇ
ПОДРУГИ

– Дуже часто ми можемо говорити собі «потім виплюся», «ну, не встигла поспіяти, то й що?». Але коли я запитую: «А якби ваш найкращий друг чи родич робив таке з собою, що б ви йому порадили?». І люди, дивлячись на це з боку іншої людини, бачать те, що дійсно можна змінити з любові до себе – треба і виспатися, і поїсти.

У підсумку психологиня розповіла про те, що за потреби переселенці можуть звертатися по допомогу до всеукраїнської програми психічного здоров'я «Ти як?».

– Вони видають багато класного контенту, в тому числі в них є додаток «Моментал», який пропонує різні практики усвідомленості. Це вже про те, що на рівні держави ми робимо певні кроки щодо піклування про психічне здоров'я нашого населення. **СН**

Анастасія ХАРИНА



ДЕ ОТРИМАТИ БЕЗОПЛАТНУ ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПОМОГУ

☑ Гаряча лінія кризової та юридичної підтримки ветеранів та членів їхніх родин Українського ветеранського фонду при Мінветеранів – **0 800 33 20 29** (цілодобово, дзвінки безоплатні).

☑ Лінія міжнародної гуманітарної організації «Людина в біді» – **0 800 21 01 60** (цілодобово, дзвінки безоплатні).

☑ Національна гаряча лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації ГО «Ла Страда-Україна» – **0 800 50 03 35** (цілодобово, дзвінки безоплатні), **11 61 23** (з мобільного, цілодобово, дзвінки безоплатні).

☑ Національна гаряча лінія для дітей та молоді ГО «Ла Страда-Україна» – **0 800 50 02 25** (з мобільного або стаціонарного), **11 61 11** (з мобільного, цілодобово, дзвінки безоплатні).

☑ Урядова «Гаряча лінія» – **15-45** (цілодобово, дзвінки безоплатні).

☑ Гаряча лінія з питань протидії торгівлі людьми та домашньому насильству – **15-47** (цілодобово, дзвінки безоплатні).

☑ Гаряча лінія для військових та їхніх родин ГО «Громадський рух «Жіноча сила України» – **0 800 33 27 20** (з 10:00 до 20:00 щодня, дзвінки безоплатні).

☑ Загальнонаціональна гаряча лінія БО «Фонд профілактики хімічних залежностей та СНІДу» – **0 800 50 30 80** (з 08:00 до 18:00, дзвінки безоплатні).

☑ Всеукраїнська гаряча лінія з питань деменції «Незабутні» – **0 800 30 88 30** (понеділок-п'ятниця з 10:00 до 18:00, дзвінки безоплатні).

☑ Лінії ГО «Блакитний птах» для тих, хто пережив полон, їхніх родин та членів сімей зниклих безвісти осіб – **(095) 016 26 22** (понеділок-п'ятниця з 10:00 до 19:00), **(050) 509 40 49** (понеділок-п'ятниця з 10:00 до 19:00).

☑ Лінія підтримки від Veteran Hub для воїнів, їхніх близьких і коханих – **(067) 348 28 68** (щодня з 09:00 до 21:00).

☑ Лінія Національної психологічної асоціації – **0 800 10 01 02** (з 09:00 до 05:00 щодня, дзвінки безоплатні).



ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

«Вона мала велику млинницю, тож спершу зробила ставку на мега-млинці, та ідея провалилася – у Чернігові була більш популярна шаурма.

Тоді їй з'явилась ідея нового блюда, який жінка назвала «олабах» – це такий чебурек у лавашному тісті з соковитою завдяки соусам начинкою, посмажений без олії на сухій пательні. Розмірковуючи над назвою, Ольга пригадала поїздку до Іспанії, де місцеві жителі віталися словом «Hola». Додала назву свого міста, скоротила – й народився «Олабах» («Привіт, Бахмут!»). Саме так жінка назвала спочатку своє авторське блюдо, а згодом і кафе.

Ольга розробила власну рецептуру тіста для лавашу та сама розкатувала його вручну. Винайшла спеціальний маринад для м'яса, яке готується не на вертелі, а на пательні. Всі соуси – також авторські, а не куплені готові.

І бізнес пішов – олабах швидко ставав популярним, і до Ольги почали звертатися клієнти, які цінували її увагу до деталей. Бізнес на ринку дозволяв



КОЛЕКТИВ ЯК РОДИНА

Нині 25-річний Данило працює поруч із мамою, займаючись закупівлями, логістикою та адміністративною частиною. Їхні стосунки на роботі ґрунтуються на дружбі.

– Ми можемо сперечатися до посиніння, мало не кричати один на одного, але у нас ніколи не було такого, що я мама та головна, а він син і має слухатися.

Робота Ольги наразі – розкачувати тісто на лаваші та робити олабахи. Однак вона може підхопити будь який напрямок, бо знає виробництво від і до. До речі, з часом Ольга втілила свою первинну ідею, створивши мега-млинці з начинкою вагою від 300 до 550 грамів.

Підприємниця дуже пишається своїм колективом, хоча зізнається, що знайти гарних працівників у Чернігові – велика проблема. Ольга свідомо працевлаштовує людей, які пережили травму війни. Серед найцінніших співробітниць – 50-річна Ірина Суботіна. Вона також із Бахмута, проте з Оль-



гого познайомилась вже в Чернігові, шукаючи роботу.

Ірина також отримувала відмови, і теж через вік. Спочатку й Ольга хотіла її позбутися, але вмить згадала власні поневірян-

ня й вирішила дати жінці шанс. Власниця кафе не прогадала – Ірина, яка в Бахмуті залюбки працювала з тістом на місцевому хлібокомбінаті, стала незамінним членом команди.

На зміні зазвичай працюють троє – хлопці печуть млинці, смажать м'ясо, закручують шаурму та змішують салати. Гостям подобається, що в цьому кафе все робиться вручну. Кухар Денис, який має досвід роботи в закладах швидкого харчування, запевняє, що такий «хендмейдівський» підхід відрізняє «Олабах» від іншого фастфуду.

КУТОЧОК БАХМУТА У ЧЕРНІГОВІ

Кафе «Олабах» стало неформальним осередком для зборів земляків із Донеччини, військових і активістів. На стінах закладу висять світліни мирного Бахмута, прапори з побажаннями від військових та уламки боеприпасів. Це результат співпраці з чернігівською молодіжною організацією «Центурія», якій Ольга регулярно допомагає.

Цей куточок, наповнений символами стійкості, є прямим нагадуванням про дім, знищений війною.

– Бахмут мені снився і сьогодні, і вчора, щоночі... Я наче маю два життя, наче досі живу в Бахмуті, – каже Ольга.

Мрія Ольги та її чоловіка – обов'язково відкрити «Олабах» у звільненому та відновленому Бахмуті. А поки що «Привіт, Бахмут!» звучить у Чернігові зі сподіванням і надією, що привітання обов'язково почує місто-фортеця на Сході. **CN**

Олена АКУЛОВА

сплачувати за кіоск та за квартиру, про розвиток не йшлося. Оренда торгового приміщення обходилася в 9 тисяч гривень на місяць, але в кіоску не було води, самотужки довелося тягнути електрику, а головне – сам ринок працював до третьої години, а значить, і клієнти були лише вдень. Тоді прийшло розуміння, що треба відкрити кафе, а нові друзі підказали, де в Чернігові в людному місці здається в оренду приміщення.

У березні 2024 року Ольга виграла грант від держави «єРобота». 250 тисяч гривень були витрачені на найнеобхідніше обладнання, додаткові гроші на облаштування позичили друзі – в кафе, розташованому на першому поверсі багатоквартирного будинку, треба було робити потужну витяжку, аби не заважати зайвим запахами мешканцям. Загалом на відкриття кафе пішло близько 600 тисяч гривень.

Згодом другий грант на власну справу отримав син підприємниці Данило – хлопець став бізнес-партнером матері, на ці гроші відкрили другу точку «Олабах».

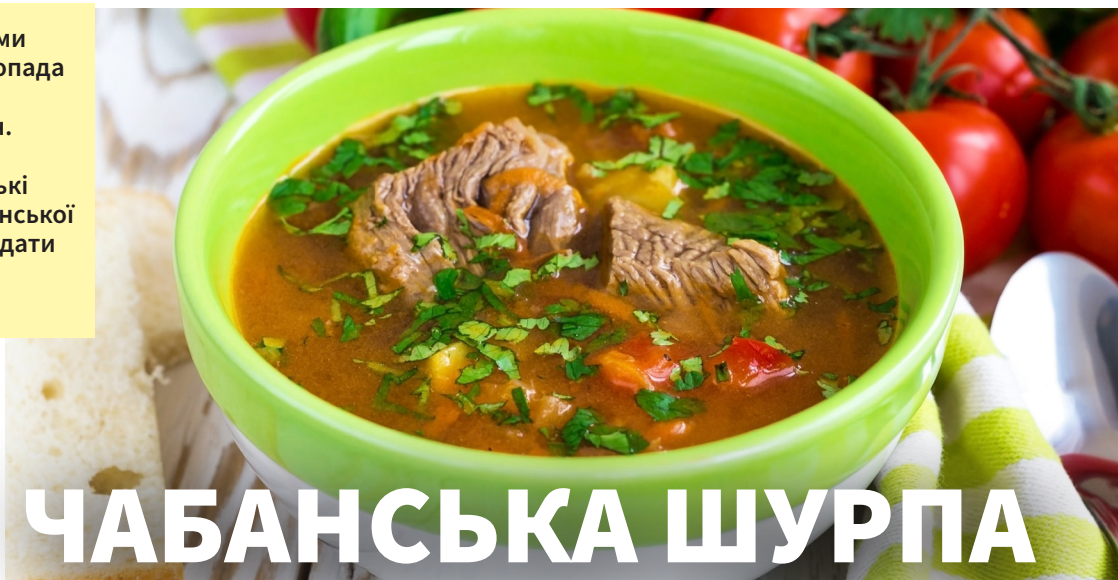
СМАЧНЕ

Тексти до цього числа газети ми готували в тому числі 11 листопада – день, коли три роки тому до України повернувся Херсон. Тому ми вирішили відзначити річницю стравою по-херсонськи й запропонувати рецепт чабанської шурпи з м'ясом, яку можна подати разом із чарочкою міцного за нашу Перемогу.

Сподіваємося, завдяки Збройним Силам ми зможемо визволити й тимчасово окуповані міста Сходу. Треба тільки вірити й допомагати армії. Все буде Україна!

ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ м'ясо – 400 г (свинина чи яловичина)
- ◆ картопля – 400 г
- ◆ перець болгарський – 1 шт.
- ◆ морква – 1 шт.
- ◆ цибуля ріпчаста жовта – 1 шт.
- ◆ томат – 1 шт.
- ◆ часник – 2 зубчики
- ◆ олія – 1 ст. л.
- ◆ паста томатна – 1, 5 ст. л.
- ◆ сіль, перець – за смаком
- ◆ зелень – за смаком



ЯК ГОТУВАТИ:

1. Ріжемо кубиками м'ясо. Червоний перець звільнюємо від зерен, ріжемо соломкою. Очищену моркву натираємо на крупній тертці. Помідор нарізаємо кубиками. Подрібнюємо цибулю.
2. Розігріваємо у великій каструлі з товстим дном олію. Додаємо цибулю, смажимо,

помішуючи, 1 хвилину. Опускаємо в каструлю м'ясо, смажимо 5 хвилин, періодично помішуючи.

3. Додаємо в каструлю моркву, помідор й перець. Заливаємо окропом так, щоб вода накрила інгредієнти. Залишаємо готуватися під кришкою впродовж 30 хвилин.

4. Тим часом чистимо й на-

різаємо кубиками картоплю. Через 30 хвилин додаємо її до овочів із м'ясом. Доливаємо води, але маємо на увазі, що чабанська шурпа може бути досить густою. Готуймо ще 30 хвилин.

5. Вимикаємо вогонь, додаємо в шурпу давлений часник і залишаємо страву на теплій плиті ще на півгодини.

ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!



ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

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