

**2 КОМПЕНСАЦІЯ ЗА ЖИТЛО В ОКУПАЦІЇ**  
Чому досі немає допомоги від держави

**3 ХОЧЕТЕ ОТРИМАТИ РЕПАРАЦІЇ ЗА НЕРУХОМІСТЬ?**  
подавайте заяву до міжнародного Реєстру збитків

**4 ПОДАРУНКИ ДОЛІ**  
Як родина ветерана долала шлях до власного бізнесу

**6 ВОРОГИ, ЯКИХ МИ НЕДООЦІНЮЄМО**  
Говоримо з фахівцями про ризики тривалого холоду та нестачі сну

# СХІД NOW

№ 19 (60)  
січень  
2026

БЕРЕГІНЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## ЗИМА НЕ НАЗАВЖДИ

Ця зима відверто лякає, погодьтеся. Заподіяні природою морози та снігопади поступають люттю росіянам, які безбожно намагаються вщент зруйнувати нашу інфраструктуру. У крижаній домівці хочеться заховатися під ковдру та не думати, не бачити, не знати, що десь на фронті ще лютіше, ще страшніше.

На жаль, це привілей, недосяжний для нас. Маємо і думати, і бачити, і знати. Аби розуміти, з яким підступним ворогом ми маємо справу, та з холодною головою (який доречний каламбур) робити все, щоб його плани весняним струмочком пішли по воді.

Як каже одна незламна українська волонтерка, зима не назавжди, і війна не назавжди. Тож тримаймося, дорогі читачі! Тримаймося самі й тримаємо тих, хто слабший за нас. Запрошуємо в гості друзів – разом тепліше. Дякуємо нашим воїнам, комунальникам, продавцям – інколи тепле слово здатне зробити більше, ніж працююча котельня. Не дозволяймо зневірі увійти в серце.

Ми впораємось. Бо серед льодяної темряви, мов мандруючі ліхтарики, снують у всі боки люди. Які в надлюдських умовах повертають у будинки тепло та світло. Які підгодовують пташок і дають зігрітися собакам. Які стукають у двері сусідів запропонувати допомогу. Які навчилися знаходити одне одного на дотик.

А газета «Схід NOW», створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу, попри все й надалі буде підтримувати вас двічі на місяць. Теплі слова навзаєм чекаємо на редакційну пошту [eastnowred@gmail.com](mailto:eastnowred@gmail.com) або через сайт [shidnow.com.ua](http://shidnow.com.ua).

Разом ми зможемо більше!



ЦІКАВЕ

«Наше завдання сьогодні – пережити зиму», – каже Тетяна Запорожець, яка до повномасштабного вторгнення жила й працювала в затишному Добропіллі на Донеччині. Її кафе DOBREMISTO, відновлене на Полтавщині – приклад того, як в умовах війни намагається вижити малий бізнес переселенців.

За освітою Тетяна фінансистка, тож до ресторанного бізнесу себе не готувала та про власний заклад харчування не мріяла. Участь у сімейній справі почалася зі спортивного магазину, який багато років розвивала її мама.

Кафе з'явилося згодом – 2018 року, в тому ж приміщенні. Назва DOBREMISTO народилася за кілька хвилин. Вона водночас відсилала і до власне Добропілля, і до ідеї простору, де людям комфортно бути разом.

– Спочатку планували кафе здорового харчування на додаток до спортивного магазину. Але швидко зрозуміли, що з такою концепцією не витягнемо, й вирішили відкривати заклад для сімей з дітьми. Так поступово сформувалася концепція сімейного кафе, – розповідає Тетяна.

Завдяки великій дитячій кімнаті DOBREMISTO досить швидко стало популярним. Батьки приводили дітей на майстер-класи, маючи можливість бути поруч, але окремо: за скляною стіною було зручно спостерігати за творчістю малечі.

Фото надані Тетяною Запорожець



## ДОБРЕ МІСТО

РЕЦЕПТИ ВИЖИВАННЯ

Відкриття кафе стало для Тетяни неабияким випробуванням. Досвіду не було зовсім, а залучення дорогих консультантів виявилось фінансово непосильним. Навчатися довелося самотужки на ходу. Разом з Оленою Сазанською, яка стала адміністраторкою кафе, розбиралися, як розробляється технологічна карта, як складається меню, які мають бути санітарні норми.

Певний час власниця і управляюча працювали водночас ад-

міністраторками, офіціантками та кухарями. Лише з часом вдалося сформувати повноцінний колектив і стабілізувати роботу.

Період пандемії був першим серйозним ударом для бізнесу. Виживали як могли, кілька разів закривалися або працювали лише на виніс. Саме тоді й сформувалося розуміння, що команда – це не просто працівники, а люди, на яких можна поклатися і яких не можна залишати. ▶

Закінчення на стор.8

НОВИННЕ



## ВИПЛАТИ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ: ЩО НОВОГО

У зв'язку зі зростанням прожиткового мінімуму з 1 січня 2026 року критерій граничного доходу для продовження виплат ВПО на проживання збільшився з 9444 грн до 10380 грн на одну особу. Це дозволить більшій кількості родин отримувати допомогу на проживання.

Продовжити виплати (за заявою або автоматично) зможуть наступні категорії ВПО:

- ♦ пенсіонери з пенсією до 10380 грн.;
- ♦ особи з інвалідністю I-II груп;
- ♦ діти з інвалідністю віком до 18 років;
- ♦ діти-сироти та особи з їх числа до 23 років;
- ♦ прийомні батьки, батьки-вихователі, опікуни;
- ♦ непрацюючі працездатні особи, які доглядають за дітьми до 18 років та сім'ї з дітьми.

Подати заяву на продовження виплат можна через портал «Дія», мобільний застосунок ПФУ, вебпортал ПФУ, ЦНАП, орган соцзахисту або поштою.

Розмір допомоги не змінився: 3000 грн – для дітей і осіб з інвалідністю, 2000 грн – для інших категорій (працездатних осіб).

**УВАГА!** З будь-якими проблемами стосовно виплат допомоги на проживання для ВПО та припинення виплати пенсій пенсіонерам-ВПО представник Уповноваженого Верховної Ради України з захисту прав людини Ольга Алтуніна пропонує напряму звертатися до омбудсмена Дмитра Лубінця.

«Для написання такого звернення не треба винаймати юриста або адвоката, будь ласка, не витрачайте гроші, спеціалісти нашого офісу зрозуміють вашу проблему. Берете аркуш паперу, зазначаєте своє прізвище, ім'я, по-батькові, адресу проживання, ідентифікаційний код, свій номер телефону (щоб була можливість уточнити деталі), дуже коротко описуєте вашу проблему, ставите дату, підпис. Після цього фотографуєте звернення і відправляєте на електронну скриньку [hotline@ombudsman.gov.ua](mailto:hotline@ombudsman.gov.ua). Ми будемо максимально швидко розглядати звернення. Не соромтесь, не сумнівайтесь, пишіть звернення», – закликає Алтуніна.

Телефони, за якими ви можете звернутися до офісу Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини: **0 800 50 17 20** та **044 299 74 08**.

**ВАЖЛИВО!** Перш ніж звертатися щодо припинення виплати пенсій, варто перевірити дані в ваших особистих кабінетах на порталі ПФУ – наявність відмітки про неотримання виплат від РФ і відповідність місця вашого проживання, вказаному у розділі «Контакти», фактичному місцю вашого проживання у якості ВПО. Це дві норми, які мають бути виконаними, щоб у ПФУ не було законних підстав позбавити вас виплати пенсії.

## АКТУАЛЬНЕ

## ЯК ВСЕ ПОЧИНАЛОСЯ

Закон про початок компенсаційних виплат Верховна Рада ухвалила ще у лютому 2023 року. Він дав надію сотням тисяч переселенців, чий міста окупувала Росія, отримати можливість розпочати життя на новому місці. Проте коли восени 2023-го уряд розробив механізм імplementації ухваленого закону, більшість ВПО жажнулася – їхні інтереси не були враховані.

Держава поклала право ухвалювати рішення про виплату компенсацій на комісії, які мали б створити місцеві органи влади за участі громадськості. Комісії створили, аж раптом з'ясувалося, що вони не можуть працювати в окупації, тож це й стало причиною того, що всім, хто втратив майно на окупованих територіях, відмовили у праві на отримання компенсацій.

Але посилення на технічні причини, як виявилось, були лише приводом для такої географічної дискримінації. Справжня причина – брак грошей у державі, про що одразу попереджав народний депутат Ярослав Железняк. Коментуючи ухвалений закон, він стверджував, що справжньою проблемою на шляху його реалізації буде не механізм імplementації, а критичний брак коштів.

Натомість громадянам розповідали, що потрібно ухвалювати спеціальний закон, аби компенсації для переселенців, які втратили майно на ТОТ, стали доступними.

У грудні 2024 року такий закон з'явився. Закон №11161 був ухвалений більшістю парламентарів, включно з представниками коаліційної фракції «Слуг народу». Закон урівнював усіх у правах і надавав право отримати компенсацію в обмін на передачу державі прав власності на втрачене в окупації житло. Стали непотрібні комісії та експертизи. Не маеш доступу до житла – отримай компенсацію.

Однак цей закон досі не знаходиться на підпису у президента Зеленського. Згідно з Конституцією, він був зобов'язаний або підписати, або ветоувати його протягом 15 днів після того, як отримав. Але ухвалений Верховною Радою закон №11161 чекає вже більше року.

КОМПЕНСАЦІЇ  
ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ-ВПО

В листопаді 2025 року уряд ухвалив постанову, якою дозволив видавати компенсацію учасникам бойових дій, які втратили своє житло в окупації, а також військовим, які отримали інвалідність через війну.

І це дуже здивувало переселенців. Виявляється, що для того, аби виплачувати компенсації, ніякого спеціального закону взагалі непотрібно було. Одне лише рішення уряду – і ось вже можна певним категоріям ВПО з тимчасово окупованих територій почати виплачувати гроші, каже мариупольський активіст Євген Сосновський, який сам втратив житло в окупації та уважно відстежує рішення влади щодо врегулювання цього питання.

Втім і тут рішення уряду виявилось недосконалим, бо далеко не у всіх військових приймають заявки на компенсаційний



Фото: Дмитро ІТКІН

# КОМПЕНСАЦІЯ ЗА ЖИТЛО В ОКУПАЦІЇ

## Чому досі немає допомоги від держави

У 2022-2025 роках через програму «Відновлення» держава виплатила компенсації за зруйноване або повністю знищене Росією житло більш ніж 180 тисячам родин на загальну суму майже 60 млрд грн. Лише протягом 2025 року виплати отримали 70 тисяч сімей. Проте жодна родина, яка має або мала житло на тимчасово окупованих територіях (ТОТ), цієї допомоги не одержала. Що відбувається у питанні компенсації втраченої на ТОТ нерухомості, і чому люди, які втратили не тільки майно, а й малу батьківщину та все родинне, що їх тримало на власній землі, не отримують допомоги від держави, розбиралася журналістка «Схід NOW».

КОМПЕНСАЦІЇ  
ЗА ЖИТЛО, ВТРАЧЕНЕ  
З 2014 РОКУ

З компенсаціями за житло, втрачене після окупації 2014 року, ситуація ще гірша. Необхідність виплачувати компенсації й тим українцям, хто вже дванадцятий рік поневіряється без житла, постійно обговорюється громадським сектором та представниками влади. Але рішення досі не ухвалене.

У Верховній Раді зареєстрований законопроект №13136, який мав би виправити цю ситуацію та відновити справедливість. Принаймні там пропонується бодай напрацювати механізми допомоги переселенцям за житло на ТОТ, до якого вони втратили доступ після 19 лютого 2014 року. Але цей законопроект досі не розглянутий.

Тож переселенці з Донецька та Луганська покладають сподівання на закон №11161, про який ми писали вище. Він має допомогти не тільки ВПО, які втратили домівки після початку повномасштабного вторгнення, а й усім іншим переселенцям.

НАДІЯ НА ЄВРОПЕЙСЬКЕ  
ПРАВОСУДДЯ

Поки держава Україна шукає можливості для того, щоб допомогти людям відновити своє право на житло, юристи

радіть звертатися до міжнародного Реєстру збитків. Він був створений під егідою Ради Європи для фіксації втрат, які понесли українці унаслідок російської агресії.

За словами юристки правозахисної організації «Донбас СОС» Наталії Юрлової, наразі процес погодження компенсаційних механізмів згідно з цим Реєстром знаходиться у своїй фінальній стадії.

– Це не означає, що вже завтра стартують виплати, проте початок близько. Компенсації виплачуватимуть поступово, у порядку подання заяв. Зараз міжнародні інституції формують бачення масштабів збитків. Тому чим більше буде заяв від українців, тим краще, – вважає юристка.

Вже відкрито 14 категорій заяв, зокрема на компенсації через втрату рідних, втрату майна, житла, навіть через сам факт вимушеного переселення. У наступному матеріалі ми детально розповімо, як самостійно подати заяву до міжнародного Реєстру збитків.

Європейське правосуддя діє повільно, але невідвратно для агресорів. Будемо сподіватися, що й Гаазький трибунал для російських військових злочинців також скоро запрацює. **CN**

Ганна САВЧЕНКО

## АКТУАЛЬНЕ

## ДЕ ПОДАВАТИСЯ

Для реєстрації у Реєстрі потрібно зайти через комп'ютер (ноутбук, планшет) на веб-портал «Дія». **ВАЖЛИВО:** не плутати веб-портал із застосунком «Дія», який завантажений у телефоні.

Для авторизації на веб-порталі потрібний електронний підпис, який оформлюється в банку, яким ви користуетесь. Якщо ви не маєте електронного підпису, подати заяву через «Дію» наразі не вийде – лише незабаром з'явиться можливість податися також через ЦНАПи або нотаріуса.

У меню знайдіть опцію «Каталог послуг», там оберіть «Громадянам», а тоді – «Ремонт: міжнародний Реєстр збитків».

Далі обираєте з 13 категорій, натискаєте «Подати заяву» і заповнюєте форму: відповідаєте на запитання, описуєте ситуацію, яка пов'язана з втратою чи шкодою. За наявності прикріплюєте докази (фото, документи тощо). Перевіряєте, чи все вірно, підписуєте електронним ключем. Також можна використати «Дія.Підпис».

## ХТО МОЖЕ ПОДАВАТИСЯ

Право на компенсацію знищеного, пошкодженого або втраченого житла мають цивільні, учасники бойових дій, колишні військовополонені тощо. Віднедавна заяву можуть подавати також юридичні особи (регіональні та місцеві органи влади, державні чи підконтрольні установи, підприємства, організації тощо).

Будь-які інші виплати, які вже отримали чи очікуєте від держави чи міжнародних фондів, не заважають подавати заяву.

## ЩО МОЖУТЬ КОМПЕНСУВАТИ

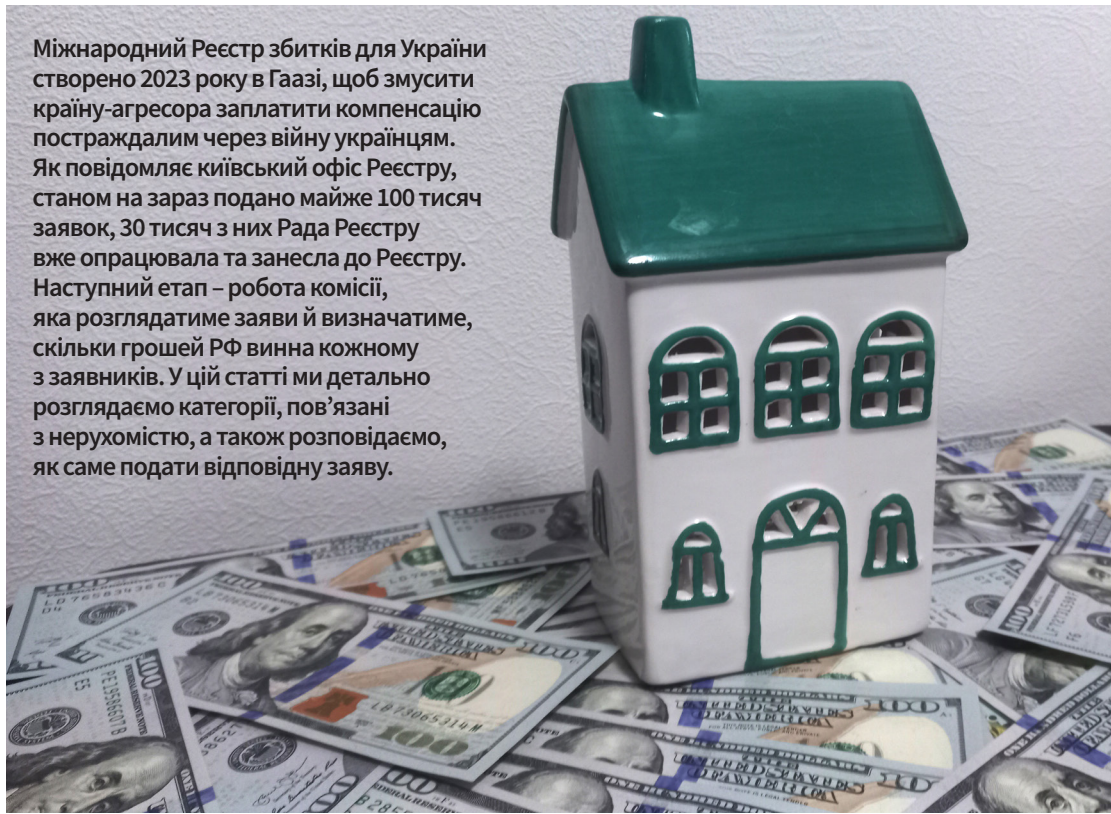
Тепер найважливіше. Станом на зараз відкриті 14 категорій, за якими можна подати заяву. Обирати можна кілька, якщо вони підходять до вашої ситуації. Проаналізуємо категорії, що пов'язані з нерухомістю.

**ВАЖЛИВО:** руйнування чи втрати мають бути наслідками агресії РФ проти України, які відбулися на території України, включно з тимчасово окупованими територіями, після 24 лютого 2022 року. Тобто, на жаль, цей реєстр не передбачений для фіксації шкоди 2014-2022 років. Однак якщо ви втратили житло ще 2014 року, ви все одно можете подаватися – за компенсацією з 2022 року.

## А3.1. Пошкодження або знищення житлового нерухомого майна

Щоб податися на цю категорію, треба підтвердити право власності на нерухомість. Це можна зробити через витяг з Державного реєстру речових прав на нерухоме майно України (до речі, веб-портал сам підтягне адресу, якщо майно там зареєстроване). Якщо вам відмовили у реєстрації в Держреєстрі через те, що майно на окупованій території, вкажіть це також. Адже на відміну від державної програми «Відновлення», для підтвердження права власності на своє майно тут приймаються всі документи: від документів на спадщину чи технічних паспортів

Міжнародний Реєстр збитків для України створено 2023 року в Гаазі, щоб змусити країну-агресора заплатити компенсацію постраждалим через війну українцям. Як повідомляє київський офіс Реєстру, станом на зараз подано майже 100 тисяч заявок, 30 тисяч з них Рада Реєстру вже опрацювала та занесла до Реєстру. Наступний етап – робота комісії, яка розглядатиме заяви й визначатиме, скільки грошей РФ винна кожному з заявників. У цій статті ми детально розглядаємо категорії, пов'язані з нерухомістю, а також розповідаємо, як саме подати відповідну заяву.



# ХОЧЕТЕ ОТРИМАТИ РЕПАРАЦІЇ ЗА НЕРУХОМІСТЬ?

Подавайте заяву до міжнародного Реєстру збитків



нерухомості до письмових свідків сусідів чи представників ЖЕКів або інших громадян.

Для заповнення форми вам знадобляться такі параметри майна, як площа, рік побудови, кількість тих, хто там проживає тощо. Ще одна відмінність від «Відновлення»: ви можете подати заяву, навіть якщо вже відремонтували оселю, надавши кошторис ремонту та докази його проведення.

Список доказів про пошкодження та руйнацію теж не є вичерпним: від документів щодо внесення в реєстр зруйнованого майна та відкриття кримінальних справ до свідчень сусідів, чиновників, повідомлень ЗМІ. Фото та відео (у будь-якій якості) теж можна прикріпити. Акти про обстеження спеціальної комісії, на відміну від державної програми, тут не є обов'язковими.

**ПРИКЛАД.** Сім'я Р. з передмістя Донецька переїхала до Києва 2014 року через окупацію й загрозу життю та безпеці. В їхньому будинку жили знайомі, але вони ним не користувалися. 2023 року садиба була

зруйнована під час обстрілу та повністю згоріла. Знайомі, які там проживали, надіслали фото та відео, також родина зберегла репортаж окупаційного телебачення про ліквідацію пожежі внаслідок обстрілу за своєю адресою. Сім'я Р. може подавати заяву саме в цій категорії, бо руйнування житла на окупованій території відбулося після 24 лютого 2022 року.

## А3.3. Втрата житла або місця проживання

Дуже схожа категорія, але вона має ширші умови для подання. Написати індивідуальну заяву може кожний член сім'ї, якщо після 24 лютого 2022 року в будь-який спосіб зникла можливість проживати там, де людина мешкала до цього. Це не тільки руйнування чи пошкодження житла, а й факт окупації чи знаходження майна в зоні активних бойових дій.

У цій категорії місцем проживання не обов'язково є житло, власником якого ви є. Це може бути також орендоване або те, де ви проживали з родичами. Також подаватися можна, якщо ви втратили со-

ціальне, тимчасове (для ВПО) або службове житло чи навіть місце в інтернаті, наприклад, для людей похилого віку.

Щоб підтвердити своє місце проживання, надавайте будь-які наявні докази: довідки, квитанції, договори, рахунки за комунальні послуги тощо. У цій категорії точна інформація про параметри житла не обов'язкова. А ось дату, з якої ви почали там жити, та інформацію про людей, які проживали разом із вами, варто вказати. Як і факт офіційної реєстрації/нереєстрації у помешканні.

Докази втрати місця проживання можуть бути, як у категорії А3.1., або тут можливі просто детальний опис ситуації, через яку ви втратили місце проживання.

Відшкодування стосуватиметься самого факту втрати вашого місця проживання, побутової техніки чи особистих речей і будь-яких витрат на забезпечення нового місця проживання (переїзд, оренда нового помешкання). У формі ви маєте надати приблизну суму вимоги вашої заяви та пояснити, з чого складається ця цифра.

**ПРИКЛАД.** Василь Петрович жив у будинку, власницею якого є його донька. 2023 року до села наблизилися бойові дії, доньку з онукою евакуювали волонтери, а пан Василь залишався вдома. Однак вже за місяць через небезпеку, відсутність медичних послуг та необхідної інфраструктури він попросив сусіда вивезти його на машині до Дніпра, оплативши тому подорож. Тепер він проживає в гуртожитку, в якому сплачує комунальні послуги. Пан Василь може подавати заяву в категорії А3.3., вказавши дату переміщення

та порухавши витрати, які в нього були через втрату місця проживання. Він зберіг чеки на побутову техніку, яку придбав за постійним місцем проживання, а також чеки на пальне, має договір, де вказана сума комунальних послуг у гуртожитку.

## А3.6. Втрата доступу або контролю над нерухомим майном на тимчасово окупованих територіях

Ця категорія може стати у нагоді тим, хто є власником нерухомого майна (житлового і нежитлового), яке знаходиться на тимчасово окупованій (навіть з 2014 року) території України. Але важливо, щоб ви втратили доступ або контроль до такого майна внаслідок повномасштабного вторгнення, починаючи з 24 лютого 2022 року.

Подати заяву на відшкодування вартості майна можна у випадку, якщо вас позбавили можливості знаходитися в ньому, користуватися, розпоряджатися, передавати або продавати без залежності від РФ, її регіональних чи місцевих органів влади або будь-якої організації, що перебуває під її контролем.

Докази права власності на майно – ідентичні таким у категоріях А3.1. та А3.2. А ось докази того, що ви втратили доступ або контроль саме після 24 лютого 2022 року, хоч окупація могла настати й раніше, мають бути вагомими.

Серед можливих доказів можуть бути відповідні судові рішення, про які вам стало відомо, відмова у дозволі або інша відмова у в'їзді на тимчасово окуповану територію, повідомлення ЗМІ та зокрема інтернет-видання та каналів у месенджерах про «відчуження», «націоналізацію» та інші незаконні дії окупантів, також письмові свідчення сусідів, представників місцевих ЖЕКів чи інших осіб, які можуть підтвердити втрату доступу чи контролю тощо. Якщо у вас немає в наявності фізичних доказів, можете просто детально описати ситуацію.

**ПРИКЛАД.** Пані Валентина 2014 року виїхала з Луганська, але періодично поверталася додому через КПВВ, бо в її квартирі залишалась жити літня мама. В неї залишилася перепустка, яку українська влада видавала тим, хто перетинає лінію зіткнення. Після повномасштабного вторгнення вона намагалася провідати маму, але не пройшла фільтраційні вимоги. Від російської влади пані Валентина отримала заборону на в'їзд на 50 років. 2025 року на окупованій території померла мама, а квартиру визнали покинутою. У телеграм-каналі луганської окупаційної адміністрації виклали перелік об'єктів, які підлягають «націоналізації», серед них пані Валентина знайшла свою адресу. Вона може подати заяву за категорією А3.6., бо втратила доступ до своєї нерухомості. Як докази вона може використовувати перепустку, фото з дома з вказанням дати, свідчення сусідів чи родичів, заборону на в'їзд.

У наступних публікаціях ми детально пояснимо, як правильно подати заяву щодо вимушеного переміщення, втрати близьких та насильницьких дій з боку РФ. **СН**

Єлизавета ГОНЧАРОВА

## НАДИХАЮЧЕ

Подружжя з Маріуполя Сергій і Ольга Золотарьови втілили давнє бажання розпочати власну справу та відкрили у Чернівцях дитячу школу англійської мови. У проміжку між зародженням мрії та її втіленням морський прикордонник Сергій зі зброєю в руках захищав Маріуполь і майже два роки перебував у російському полоні. А Ольга весь цей час боролася за його звільнення, виховувала маленького сина, брала його з собою на акції в підтримку військовополонених і показувала фото тата, «щоб не забував».



Родина Золотарьових у Чернівцях

СТВОРЕНІ ОДИН  
ДЛЯ ОДНОГО

Вони – дуже помітна пара. Обидва росли, красиві, здається, й народилися спеціально одне для одного. Між тим, Сергій – із Шостки, Ольга – з Маріуполя, а знайшлися вони на сайті знайомств, куди зазирали з цікавості в пошуках спілкування. Оля на той момент працювала в маріупольському міськгазі, а Сергій підписав контракт з 23-м загonom Морської охорони Державної прикордонної служби України.

Побралися Оля з Сергієм 2015 року, жили щасливо в Маріуполі, який повільно, але впевнено розквітав. Кожен займався своєю роботою, а разом вони прагнули започаткувати бодай маленький бізнес. Оля, яка в дитинстві мріяла стати ветеринаром, уявляла, як відкриє зоомагазин, ідеї були й у Сергія, але втілювати свої плани подружжя не поспішало, бо не вистачало вільних грошей, а головне, стримувала нестабільна ситуація на Сході.

## ВМЕРТИ АБО ВИЖИТИ

– В ніч на 24 лютого 2022 року чоловіка викликали на службу, а ми з маленьким сином як спустилися у підвал нашого будинку в центрі міста, так місяць з нього й не виходили, – згадує Ольга. – Зв'язку з Сергієм я не мала, лише одного разу заходив його побратим повідомити, що з ним усе добре.

Щодня ставало все страшніше. У гаражі вціліла машина з невеликою кількістю пального, тож зранку 20 березня жінка посадила в салон сина, маму, бабусю та сусідського хлопця, сіла за кермо та рушила до селища Мангуш єдиною відомою їй дорогою: «Було страшно, але варіантів ми мали небагато: вмерти або вижити».

Далі було Запоріжжя. Проїхавши майже всю Україну, осіли зрештою в селі Маршинці на Буковині.

Сергій у цей час разом із побратимами намагався стримати ворога, який поступово, шмат за шматом, захоплював Маріуполь. Він ще 2014-го відчув на собі під-

## ПОДАРУНКИ ДОЛІ

## Як родина ветерана долала шлях до власного бізнесу



ступність та жорстокість росіян – коли вони обстріляли катер із українськими прикордонниками, Сергій отримав опіки 40% тіла. У 2022-му підрозділ Золотарьова спочатку розташовувався на території Маріупольського порту, а в квітні за наказом командування почав свій пекельний прорив на комбінат «Азовсталь». Попереду чекав місяць жахів та вихід у полон.

Ольга розмовляла з чоловіком напередодні – той зателефонував з невідомого номера.

– Я знала, що буде евакуація. Мене це дуже лякало і я запитала: «Ти туди, куди й всі?». Він відповів: «Так. Не переживай, це максимум на 2-3 місяці».

Потім вона побачила чоловіка на відео, датованому 18 травня, на якому українські військові виходили з «Азовсталі». Сергій виглядав дуже худим та змарнілим.

## ВІРА, НАДІЯ, ЛЮБОВ

Що з чоловіком і куди його направили з Оленівської колонії, рідні не знали. Лише вліт-



ку 2023 року через Червоний Хрест росіяни підтвердили, що Сергій Золотарьов у полоні. Він перебував там 21 один місяць і те, що пережив, намагається не згадувати. Каже, що особливо важко було, коли перервалися обміни.

– Син, молитви рідних, віра в Бога, любов близьких і,

звісно, надія на краще, – відповідає Сергій на питання, що допомогло йому вижити в нелюдських умовах.

У грудні 2023 року Ольга організувала в Чернівцях акцію «Друге Різдво у полоні». На Новий рік загадала бажання, щоб Сергій якнайшвидше повернувся з полону живим і здоровим.

– Я розуміла, що він вже не буде таким, як раніше. Але я кохатиму його таким, яким він є.

Новорічне бажання здійснилося – 8 лютого 2024 року Сергій ступив на українську землю.

З родиною чоловік зустрівся в київському військовому шпиталі та був вражений змінами, які відбулися з сином. Коли востаннє він бачив Михайлика, той тільки навчився ходити та зовсім не вмів

## «ТИ ВАЖЛИВИЙ, ТИ ПОТРІБНИЙ, ПРО ТВОЮ СІМ'Ю НЕ ЗАБУЛИ»

Вже майже два роки, як Сергій Золотарьов на волі, і стільки ж триває його реабілітація. У спілкуванні чоловік намагається випромінювати позитив, але відчувається, що після пережитого йому й досі дуже важко повернутися до звичайного життя. І, мабуть, започаткування власного бізнесу цьому неабияк посприє.

Подружжя довго не могло вирішити, чим саме вони хотіли б зайнятися. Юнацькі мрії Олі про зоомагазин залишилися у минулому, відкриття піцерії потребувало забагато коштів. Сергій розповідає, що вони розглядали варіанти він продуктової крамниці до рибальського магазину. І врешті зупинилися на приватній школі англійської мови – в освіту дітей батьки завжди готові вкладати кошти, навіть у складні часи.

Ольга натрапила в інтернеті на привабливу франшизу – філіал школи англійської мови для дітей Present Simple. За допомоги фахівців підготувала бізнес-план та подала свій проєкт до Українського ветеранського фонду, який видає гранти на створення та розвиток бізнесу. І отримала схвальний результат.

– Справа, перш за все, у цифрах. Якщо доведеш, що маєш дійсно корисний проєкт і гроші потрібні на важливі речі – у нашому випадку це стільці, монітори, – то все буде добре, – каже Олена тепер, коли справу зроблено.

– Те, що ми отримали цей грант, особливо мені дає розуміння: ти важливий, ти потрібний, про твою сім'ю не забули, – розповідає Сергій, якого перемога у грантовому конкурсі надихнула самим фактом, що для ветеранів та їх сімей існують такі можливості.

Не все відразу склалося гладко. Багато часу пішло на пошук приміщення, дорога оренда не вписувалася у фінплан, потрібен був ремонт. Тож відкриття школи відбулося не 1 вересня, як планувалося, а на два тижні пізніше.

Щоб набрати необхідну кількість учнів, Золотарьови розміщували рекламу в інтернеті, роздавали на вулицях флаєри, розклеювали оголошення. І хвилювалися усією сім'єю – а раптом ніхто не прийде?

Переймалися вони даремно – з кожним днем кількість учнів зростає, а школа все впевненіше стає на ноги. Тим більше, Золотарьови пропонують знижки для дітей ветеранів та інших вразливих категорій. Охоче відвідує школу також п'ятирічний Михайлик, який вважає її своєю і якому дуже подобається ігрова форма навчання.

– Ми радимо людям не боятися розпочинати власну справу, – каже Сергій, – бо результат здатний подарувати радість і вам, і тим, хто буде користуватися вашими послугами.

А ще він точно може порадити всім, насамперед тим, хто зараз у відчаї, не втрачати надію. Бо доля має в кишені не тільки випробування, але й подарунки. **СН**

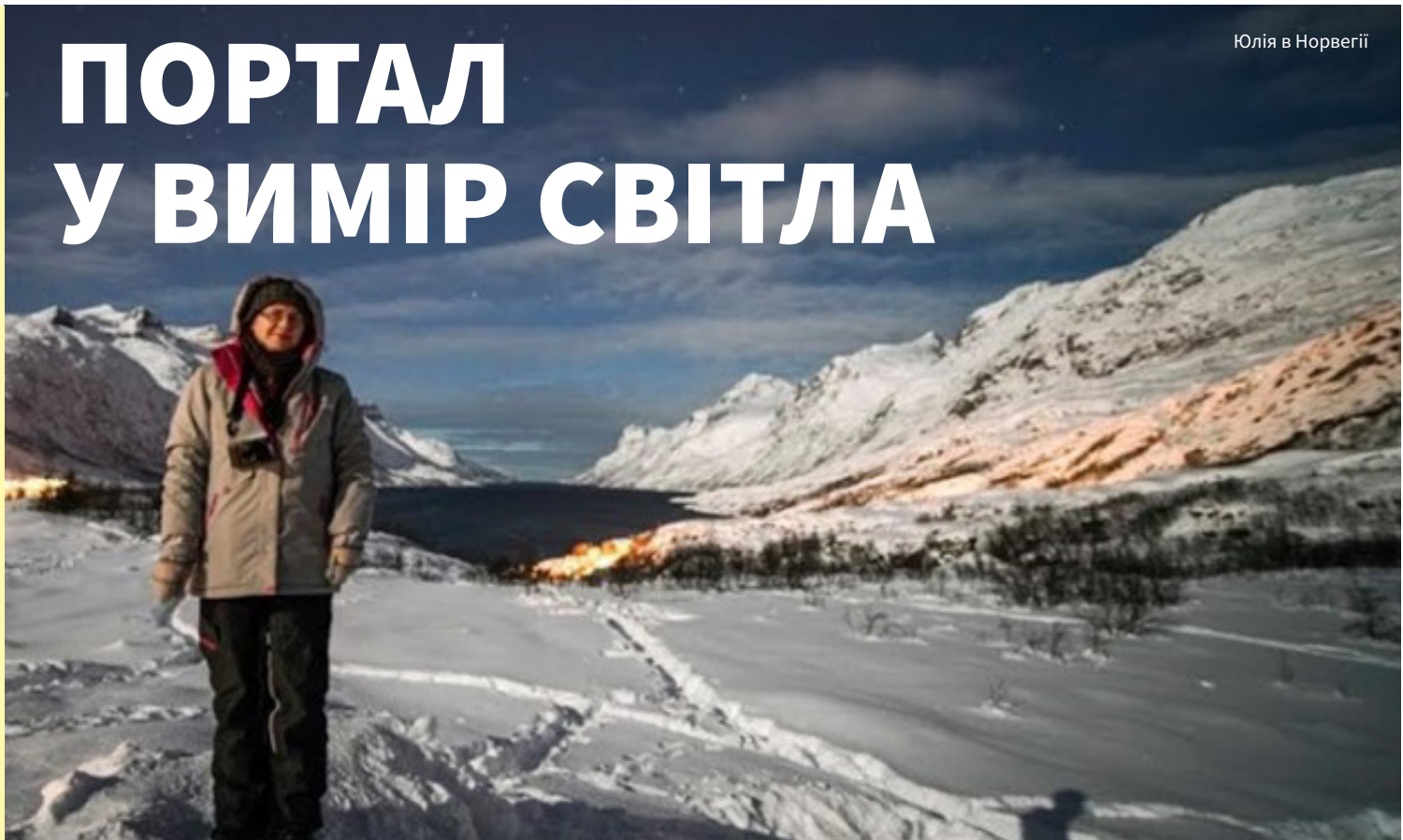
Світлана КУЗЬМІНСЬКА

НАДИХАЮЧЕ

Природні алмази, що формуються у надрах під високим тиском і температурою, а потому в результаті бурхливих вулканічних вивержень потрапляють на поверхню, стають діамантами тільки зусиллями людини. Їх ретельно обробляють, щоб кожна грань сяяла особливим блиском, даруючи неймовірну гру світла та радість. Випробувань, які можна було б порівняти з гарячими процесами всередині Землі, в житті українців чимало. Як і бурхливих «вивержень», через які доводилося приймати складні доленосні рішення. Але кожен з нас огранює цей свій досвід як може. Дехто навіть намагається знаходити всередині себе нові й нові грані – щоб додавати більше світла у наші темні часи.

# ПОРТАЛ У ВИМІР СВІТЛА

Юлія в Норвегії



## ЛІКИ ДЛЯ ДУШІ

Родина Захарченків – Юля та її батьки Ірина та Олександр – влітку 2014 року опинилися у вирі волонтерського руху в прифронтовому Торецьку. Спільнота, яка намагалася протистояти «руському міру», що розповзався по тихому шахтарському містечку, після звільнення міста стала потужним рушієм змін. Йшлося не тільки про тривалу допомогу українських військовим, яких через гостинний дім Захарченків пройшло чимало, а й про вплив на гуртування та самоусвідомлення місцевих мешканців.

Юлія захоплювалася малюванням, фотографуванням, бісероплетінням, брала участь у поетичній спільноті, де створювалася атмосфера вільного українського Торецька.

– Радію, що чоловікові вдалося евакуувати альманахи «Голос Нью-Йорка», «Поетична родина Торецька» та ще кілька збірок, де були опубліковані деякі мої твори. Ці місцеві видання – частинка сучасної історії громади, яку зруйнувала російська навала.

Поезія, каже Юлія, то ліки душі. Своєрідна терапія, яка допомагає лагідно переосмислити, метафорично трансформувати власні емоції у гармонійну, вишукану (або не дуже) словесну форму.

– Чого тільки немає серед цих «ліків»: від лаконічних хоку й манірних сонетів до розлогих балад і навіть прозових мініатюр, які хтось сприймає як верлібри. Та є свої «але». Для них потрібен простір, тиша й повне занурення. Після початку повномасштабного вторгнення цього всього просто не було.

Нагомість була робота з правозахисту, яким Юлія займається вже понад 10 років, і клопоти через вимушене переселення.

– Деякі ідеї досі чекають у чернетках недописаними. Наприклад, вірш, присвячений батьковому будинку, що зруйнований у Торецьку. Мені він як своєрідний похорон будинку, здійснити який досі не наважуся. А вже час...



Юлія в Норвегії

*Мовчиш... Так довго, не порушиш,  
Себе сховавши та думки  
У непрозору білу мушлю,  
В сипучі попільні піски.*

*Слова там губляться без сліду,  
Без сплеску, спалаху, луни...  
Німотний вакуум міжсвіту,  
Безмежна замкненість стіни.*

*І жодних натяків чи знаків –  
Лишень байдужий білий шум.  
І тінь бездомного собаки.  
І тихий сум. І тихий сум.*

## ЮЛЯ, КАТЯ ТА БАЧАТА

Вимушена евакуація в лютому 2022 року була не першою та мала свою ціну. Коли навесні 2014-го через погрози за відкриті патріотичну позицію Юлія з батьком полишили Торецьк, стрес дався взнаки: Олександр Захарченко опинився в лікарні з інфарктом. А коли Юлія вивозила обох батьків та домашніх улюбленців після повномасштабного вторгнення, не витримало серце пані Ірини: на згадку про випробування на ньому назавжди залишилися рубці.

Далі – як у всіх: кімната в гуртожитку, пошуки житла для батьків із двома великими собаками, дистанційна робота, і переїзди, переїзди, переїзди...

Спочатку Юлія зупинилася у Тернополі, згодом поїхала до Хмельницького, де нарешті об'єдналася й отримала офіційний статус її власна сім'я: до неї з Торецька приїхав коханий Максим. Але не сам... Він не зміг залишити на вірну смерть собаку, якого покинули сусіди. Пояснювати орендодавцям, «навіщо ви пса приперли», було ще тим викликом. Але

саме врятована Катя стала для Юлії підтримкою та вірною подругою, коли Максим пішов до війська. Разом вони спілкуються з ним по відео зв'язку, а під час обстрілів Катя тулиться до хазяйки: вдвох не так страшно!

– Упевнено можу сказати, що знайти час на заняття танцями було одним з найкращих рішень у перший рік переселення, – розповідає Юлія про ще одне своє захоплення. – Я завжди любила танцювати та давно мріяла спробувати щось латиноамериканське. Удома з цим не складалося, не траплялося нагоди. Танці допомогли знову відчувати власне тіло, хоч якось переживати приємні емоції.

Для жінки танці – ніби портал в інший вимір. Бачата, сальса, а також стилі, про які вона раніше й не чула – кізомба та регетон – для неї простір для повного перемикання думок і відчуттів, дослідження себе. Надзвичайно цінним є й атмосфера та коло спілкування.

– Ми інколи влаштуємомо посиденьки чи вечірки у колі відвідувачок студії, де не тільки танцюємо, але й граємо в ігри, ділимося роздумами за чаюванням. Для мене, переселенки, яка має наново вибудувати соціальні зв'язки на новому місці, це неоціненно.

## МАРШРУТИ ДЛЯ СЕБЕ І ДЛЯ ІНШИХ

Пізнання чогось нового, відкриття цікавинок по Україні чи за її межами захоплювало Юлію з дитинства. Вона обожає поринати в автентичну атмосферу, чути різні мови, спостерігати за місцевими мешканцями,



знайомитися з колоритними вуличками та їжею, досліджувати особливості громадського транспорту, всотувати красу природи й архітектури.

– Тому мені не підходять стандартні тури, де всіх возять організованою групою та висаджують, лише щоб зробити світліни у так званих топових місцях. Це занадто вузькі рамки, щоб встигнути відчувати місце, насолодитися ним. Отже, більшість мандрівок планую самостійно та закладаю час на вільне вештання місциною, без спринтерських забігів по всіх туристичних принадах. Це вимагає часу й зусиль на підготовку: складання маршруту, пошук недорогих варіантів транспорту й помешкань, можливостей безплатного відвідування. Але воно того варте!

Перелік «її» місць є не зовсім типовим. Але він вражає. Вона ловила північне сяйво за полярним колом у Норвегії. Спостерігала за тюленьями біля острова Скай на узбережжі Шотландії. Слухала шлюбне ревіння оленів у альпійському лісі. Перетинала пішки Темзу крізь підземний тунель і роздивлялася Лондон із саду на даху хмарочосу. Побувала на кладовищі Грейфрайерс в

Единбурзі, звідки Джоан Роулінг взяла імена для деяких персонажів Поттеріани. Спілкувалася з італійськими археологами на розкопках в Аквілеї, звідки колись почалася Венеція. На заході сонця насолоджувалася панорамою Флоренції з іншого берегу ріки. Прогулювалася естакадою понад цвинтарем човнів неподалік Тревизо.

Водночас Юлія побувала у карстовій печері Атлантида на Хмельниччині та гіпсових штольнях неподалік Бахмуту. Вдиралася на рідні торецькі терикони, робила там фотосесію й навіть писала про них науково-популярну статтю.

Подорожуючи, Юлія ретельно помічає нові місця на електронних картах Google і додає інформацію про них, відгуки, фото й відео.

– Наразі я вже Google Local Guide восьмого рівня із понад 30 тисячами балів за внески та понад 15 мільйонами переглядів на Google Maps. Але цифри не головне. Нові мітки допомагають людям в незнайомій місцині знайти потрібне, а місцевим бізнесам – стати більш видимими для потенційних клієнтів. Відгуки помічні для ухвалення рішення, чи варто відвідати заклад або скористатися послугами. Окремо інформую про доступність: чи можна заїхати до приміщення на кріслі колісному і чи є спеціально обладнані вбиральні. Щоб люди мали більше можливостей спланувати своє дозвілля чи справи, а власники більше замислювалися над доступністю своїх закладів.

Юлія каже, що у мандрівках відчуває себе живою та натхненною. Хоча тепер, під час великої війни, додалася певна тривога за близьких, а також підвищені ризики різкого скасування планів.

– Але вперто планую щось та їду. Або не планую, а спонтанно їду кудись недалеко. Врешті-решт, кількогадинна прогулянка в межах району поточного міста проживання – це теж маленька подорож і дослідження. **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА

## КОРИСНЕ

## ХОЛОД

Через вимкнення електрики залишатися без тепла на невизначений час можуть цілі міста. І тоді холод у квартирі стає не лише питанням дискомфорту. Бо йдеться про уповільнення всіх процесів в організмі – кровообігу, серцебиття, навіть дихання. Передбачити ризики допомагають знання того, як тіло реагує на низькі температури.

Отже, коли температура в приміщенні падає нижче +18 °С, організм починає економити тепло. Судини звужуються, руки й ноги холонуть першими. З'являється напруження в м'язах, і це нормальна реакція: так тіло намагається зігрітися.

Постійне перебування в холодному житлі викликає сонливість, апатію, проблеми з концентрацією. Організм витрачає більше енергії на підтримку температури тіла, але відновлюватися не встигає. Імунна система слабшає, ризик застуд і запалень зростає, навіть якщо людина не виходить надвір.

За температури +12-15 °С зростає навантаження на серцево-судинну систему: серце працює інтенсивніше, підвищується тиск. Кілька днів у такому режимі виснажує організм, тому у людей з хронічними захворюваннями може спровокувати загострення.

У зоні найбільшого ризику літні люди, люди з серцево-судинними, легеневиими захворюваннями, діти, а також ті, хто має низьку масу тіла або хронічну втому.

Будь ласка, не забувайте, що маломобільна людина не здатна зігрітися самостійно. Для неї холод у квартирі – це медичний ризик. Бо якщо для активної здорової людини порядком буде помірний активний рух, то для людини, яка

# ВОРОГИ, ЯКИХ МИ НЕДООЦІНЮЄМО

## Говоримо з фахівцями про ризики тривалого холоду та нестачі сну

Країна, яка на нас напала – це очевидний ворог, що не ховається. А є ще вороги, які підкрадаються непомітно, але від того не менш підступні, безжальні та нищівні. Йдеться про наслідки майже щоденних обстрілів і знеструлень, які, певно, будуть із нами впродовж усієї зими. Те, що спочатку здавалося побутовою незручністю, насправді обертається неабияким випробуванням на витривалість організму, який і без того перебуває в постійному стресі. Тож не дамо цим ворогам завдати удару й знищити нас – читаємо поради фахівців.

лежить, або сидить більшу частину часу, потрібна допомога оточуючих.

Як поводитися, якщо в оселі холодно?

**Зберігати тепло, а не «гріти повітря».** Краще зігрівати себе,



Зоя МАКСИМОВА, лікар мобільної служби паліативної допомоги у БФ «СВОЇ»:

– Малорухома людина особливо потребує уваги, адже тепло для неї так саме життєво необхідне, як їжа та кисень.

**Тримайте температуру в кімнаті.** Мінімальна межа 18 °С. Нижче є ризик переохолодження навіть під ковдрами. Ущільніть вікна і двері в кімнаті, де перебуває пацієнт: ковдра, рушники, плед уздовж щілин.

**Ліжко – головне джерело тепла.** Ніколи не кладіть людину просто на холодний матрац, обов'язково зробіть багат шаровий «сендвіч». Холод знизу – основна причина втрати тепла, тож покладіть на матрац ще кілька ковдр/пледів.

**Одяг.** Головну роль відіграють шари, а не товщина. Згадайте, як вдягали на вулицю маленьку дитину – як капустинку. Тож поверх бавовняної білизни – теплий шар (фліс/вовна), потім – тонка ковдра, а тоді зверху тепла ковдра. Краще дві легкі ковдри, ніж одна дуже важка. Ковдра має накривати плечі та шию, але не заважати диханню.

Якщо мерзнуть руки, вдягніть тонкі рукавички. На ноги – обов'язково шкарпетки, краще дві пари (бавовна та вовна). Перед тим як вдягати шкарпетки та рукавиці – розігрійте стопи і долоні, інакше

а не кімнату. Багат шаровий одяг, теплі шкарпетки, пледи працюють ефективніше за обігрів простору.

**Обмежити площу проживання.** Жити в одній-двох кімнатах – так легше втримати тепло. За-

крити двері в кімнати, якими не користуєтеся.

**Істи та пити тепло.** Тепла їжа та напої допомагають підтримувати внутрішню температуру тіла. Недодання в холоді – додатковий ризик.

**Рухатися, але без фанатизму.** Легкий рух зігріває, але надмірне навантаження в холоді виснажує організм ще швидше.

**Слідкувати за станом.** Постійне тремтіння, сильна слабкість, сплутаність свідомості – сигнали, що організм не справляється. У таких випадках необхідно шукати тепліше місце або допомогу.

Чого не варто робити – так це ігнорувати холод, сподіваючись, що «перетерпиться», або вживати алкоголь «для зігріву» – він лише створює ілюзію тепла і прискорює втрату тепла. Також не можна використовувати саморобні обігрівачі, газові плити чи відкритий вогонь.

## ЧИТОМЕ

Переможницею Різдвяного книжкового розіграшу стала бібліотекарка з Чернігівщини Наталія Острогомільська, для якої книжки вже багато років є не тільки роботою, а й справою життя. Вона отримала детектив Дмитра Палія «Дорожній пазл».

Пані Наталія народилася і виросла у селі Заїзді на Чернігівщині, з 1996 року працює у Заїздській сільській бібліотеці. За її словами, бібліотека на селі важить значно більше, ніж місце для зберігання книжок. Тут регулярно проводять заходи для дітей і дорослих, люди збираються просто поспілкуватися.

– Хочеться зробити бібліотеку затишною, цікавою, такою, щоб читачам хотілося сюди приходити, – каже переможниця.

Щоб заохочувати читачів, пані Наталя постійно шукає можливості поповнювати

# КЛЮЧ ДО РОЗГАДКИ

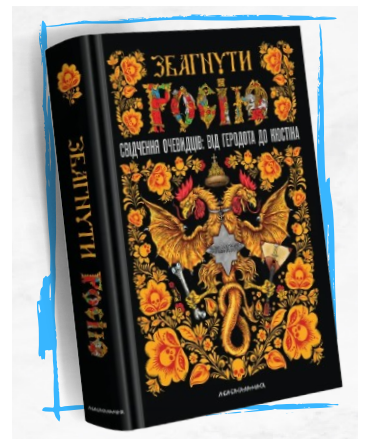


книжковий фонд. І перемога в нашому конкурсі стала для неї приємною несподіванкою.

– Я не раз брала участь у різних розіграшах. Іноді вдавалося перемогти, іноді ні. Книжок Дмитра Палія у нас немає, тому хотілося познайомити читачів з цим автором. Тож вирішила спробувати – і не дарма.

Спробуйте щастя і ви. У новому році на вас чекає черговий розіграш, на кону – книга «Збагнути Росію» українського історика Олександра Палія.

Ворога треба знати в обличчя, тим більше, коли він століттями приховує правду, будуючи про себе історичні міфи. Саме цю приховану сторону покаже Олександр Палій, тому його книга – теж майже детектив. Вона відтворює спотворені цензурою свідчення очевидців із різних епох. І ми дізнаємося, що насправді думали про країну, що нині



зветься Росією, іноземні посли, співробітники дипломатичних місій, офіцери, купці.

Щоб дізнатися правду, вам треба всього лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією щодо книжкового розіграшу у стрічці.

Оголошення переможця відбудеться 22 січня, на День Соборності України.



## ПОРУШЕННЯ СНУ

Сон під час війни – особлива історія. Коли о третій ночі ви сидите в укритті, рекомендація провітрити кімнату перед сном звучить як знуцання (тим більше зараз, при відсутності опалення). Та все ж є речі, які працюють навіть у таких умовах, просто вони інші, ніж ті, про що зазвичай пишуть у статтях про гігієну сну. Ними поділилася Олександра Щебет.

Дослідження сну цивільного населення під час активних бойових дій – відносно нова тема для науки, але дані, які вже з'явилися, вражають.

✓ Серед українських студентів на заході країни (тобто у відносно «тихих» регіонах) 49% мали ознаки безсоння вже 2022 року.

✓ В Ізраїлі після 7 жовтня 2023 року частка людей із діагностованим безсонням зросла з 4% до 20%. Ізраїльські дослідники відстежували ситуацію наступні роки, і покращення не було.

Механізм порушення сну значно складніший, ніж «прозвучала тривога – прокинувся, не було тривоги – виспався». Нервова система в умовах постійної загрози переходить у режим хронічної пильності. Симпатична система працює на підвищених обертах, і вимкнути її зусиллям волі неможливо, навіть коли ніч проходить тихо.

Тому людина прокидається від кожного шурхоту, довго крутиться в ліжку, хоча

ніби нічого й не сталося. А поганий сон посилює тривожність наступного дня, яка, своєю чергою, погіршує сон наступної ночі. Замкнене коло, яке саме себе підживлює.

Є ще один момент, про який рідше говорять. Переривчастий сон не дорівнює недосипу. Дослідження показують, що фрагментований сон шкодить більше, ніж просто короткий сон тієї ж тривалості. Здавалося б, яка різниця: 6 годин із перервами чи 6 годин поспіль? А різниця велика. Коли вас будять посеред ночі, порушується архітектура сну, стає менше глибоких стадій. І в результаті – гірша пам'ять, вища чутливість до болю, нижчий настрій.

Що реально може допомогти хоч трохи себе підтримати?

**Денний сон.** Коли нічний сон нестабільний через зовнішні обставини, денний стає важливим інструментом. За даними досліджень, 10-20 хвилин між 13:00 і 16:00 дають найкращий ефект. Якщо довше, ви ризикуєте отримати так звану інерцію сну, коли після пробудження через 20-30 хвилин ходите загальмованим, плюс можуть бути проблеми із засинанням увечері. Коротший час теж працює, але дасть слабший ефект.

Денний сон не компенсує хронічний недосип повністю, і це важливо розуміти. Але він частково відновлює уважність, час реакції, здатність думати

ясно. Навіть якщо не виходить заснути, просто лежати 15-20 хвилин із закритими очима в тихому місці теж дає частковий відновлювальний ефект.

**Захист від шуму.** Багато хто боїться не почути тривогу. Баланс між захистом від шуму і безпекою кожен знаходить сам, залежно від ситуації. Дехто використовує такі варіанти: тримає телефон із максимальною гучністю сповіщень під подушкою, або домовляється з партнером, який розбудить. У деяких родинах чергуються, хто спить, а хто слідує за тривогою. І це теж має сенс.

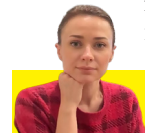
Сон у шумних умовах реально покращують пінопластові беруші з показником NRR 25-33 дБ. Є дослідження, проведені в реанімаційних відділеннях (де теж гучно та тривожно середовище), які показали зменшення кількості пробуджень у тих, хто спав у таких берушах. Шукайте в аптеках чи у інтернет-магазинах беруші «для сну» або з написом foam earplugs. Вони м'які, схожі на маленькі циліндрики з поролону, які стискаються пальцями та розправляються в вусі.

**Зниження напруги та тривожності.** Якщо ви в укритті чи коридорі, можна спробувати прогресивну м'язову релаксацію. Тобто по черзі напружувати і розслабляти групи м'язів, починаючи з ніг і просуваючись вгору. Напружили на 5 секунд, розслабили, відчули різницю. Звучить

примітивно, але така техніка знижує фізіологічне збудження. Зауважте – ці техніки працюють краще, якщо практикувати їх регулярно вдень, а не тільки коли вже не можете заснути. Тоді тіло «згадає» навичку автоматично.

Ще одна техніка, яку варто знати – «Обійми метелика». Її розробили для постраждалих від урагану в Мексиці, потім почали використовувати в терапії для роботи з травмою, а зараз рекомендують ізраїльські психологи для цивільних під обстрілами.

Робити її просто: схрестіть руки на грудях так, щоб долоні лягли на плечі. І почніть по черзі постукувати, права рука, ліва рука, права, ліва, повільно і ритмічно, як крила метелика.



**Олександра ЩЕБЕТ, неврологиня:**

– Безсоння в умовах постійних обстрілів – адекватна реакція організму на небезпеку. Тіло робить те, для чого запрограмоване: тримає вас у стані бойової готовності. Інша справа, що ця реакція регулярна, тож вона виснажує і дає наслідки для всього організму.

Не відкладайте візит до лікаря, якщо:

- ✓ безсоння триває більше 3 місяців;
- ✓ ви не можете нормально функціонувати вдень;
- ✓ з'явилася залежність від снодійних або алкоголю для засинання;
- ✓ є відчуття, що ви вичерпали всі самостійні спроби.

Можливо, вам треба адекватна медикаментозна підтримка, а можливо, вас скерують до КПТ-терапевта. І я ще не торкаюся теми психотерапії, яка в принципі зараз дуже доречна багатьом. У будь-якому разі – звертайтеся за допомогою, не тягніть час. І не бійтеся медикаментів, якщо вони потрібні на цей період. Хронічне безсоння шкодить здоров'ю набагато більше, ніж короткий курс снодійних під контролем лікаря.

Очі можна закрити. Дихайте повільно, видих довший за вдих.

Ритмічне постукування по черзі з обох боків тіла (так звана білатеральна стимуляція) допомагає знизити рівень збудження нервової системи. Можна використовувати перед сном, якщо важко заспокоїтись. Можна в укритті, поки чекаєте відбою. Можна посеред ночі після пробудження, якщо серце калатає і думки крутяться. Не потрібно нічого, крім власних рук.

Повністю нормалізувати сон, поки триває війна, може бути неможливо. Але зменшити шкоду від хронічного недосипу, дати тілу хоч якесь відновлення цілком реально. І це вже чимало. **CN**

Олеся ДОВГАЛЬ

## ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

« – Ми варили каву на вході, робили страви для кейтерингу, працювали по черзі, думали, як переформатуватися під стрітфуд, щоб готувати бургери, шаурму та іншу «дозволену» їжу. Головне було – не втратити людей, всі чекали на завершення карантину та повноцінне відновлення роботи.

Натомість прийшла велика війна.

## ЗАМІСТЬ САЛАТІВ – КАСТРУЛІ БОРЩУ

Коли в перші дні повномасштабного вторгнення в Добропіллі розпочалась паніка, кафе DOBREMISTO намагалося їй не піддаватися – сумлінно працювало впродовж лютого-березня.

Однак місто почало пустіти, і чоловік вивіз Тетяну разом із мамою до села на Полтавщині. Там Тетяна витримала півтора місяці – повернулася додому. У травні 2022 року DOBREMISTO знову запрацювало.

До закладу потягнулися військові. Аби їх нагодувати, змінили меню – почали варити великі баняки борщу й солянки.

– Завдяки військовим наше меню стало своєрідною візитівкою: нові підрозділи, які прибували до міста, показували фотографії страв, що їх раніше замовляли побратими, і просили приготувати те саме, – розповідає Тетяна.

Ще одна категорія нових клієнтів – чоловіки, які відправили з міста жінок із дітьми, а самі лишилися працювати на шахтах і підприємствах району.

– Вони часто в нас обідали. А ми знімали для соцмереж фото та відео, щоб дівчата не хвилювалися: ваші чоловіки в надійних руках, вони не голодні, у них все добре, в нас вони під контролем.

Однак в кафе зберегли й сімейний концепт: проводили дитячі дні народження та майстер-класи. Новий 2023 рік зустрічали з повною посадкою гостей, оскільки багато конкурентів зачинилися.

## НЕ МІСЦЕ КРАСИТЬ

Остаточне рішення про переїзд і евакуацію майна було ухвалено влітку 2025 року, коли росіяни почали скидати на місто авіабомби. Оцінивши ситуацію і знаючи характер Тетяни, її чоловік сказав: «Через два дні в тебе стоїть фура, вантажся».

Власниця збирала колектив та запропонувала: або ми їдемо в один бік усі разом, або більше не відкриваємо DOBREMISTO.

– Я не вірила, що зможу знову відкрити кафе. Але якщо поїде бодай частина команди, шанс з'явиться. Ми розуміли, що це буде декілька людей, але ми впровадимося, решту тут знайдемо.

Місцем для нового старту обрали Горішні Плавні на Полтавщині. Про цей населений пункт Тетяна знала тільки те, що звідти були її постачальни-



Тетяна в Добропіллі

## ДОБРЕ МІСТО

ки для спортивного магазину. Локацію вдалося знайти швидко – приміщення колишньої піцерії. Реальність виявилася складнішою, ніж на фото в оголошенні, та й чутки про це місце були переважно негативні, мовляв, тут «усе постійно змінюється, все не так».

Тетяна через переїзд і сама перебувала у складному емоційному стані, але вирішила ігнорувати негатив. Натомість вона почала шукати переваги нового місця, які були відсутні в Добропіллі. Наприклад, величезні вітражні вікна, а також зручні двері на кухню, що відчиняються рухом «вліво-вправо» – про такі в Добропіллі команда лише мріяла.

– Ось такі плюси, по дрібницях, зарядили нас і заспокоїли, допомагаючи почати працювати, – пояснює Тетяна.

Щоправда, переїзд суттєво змінив масштаб закладу. У Добропіллі кафе мало значно більше приміщення – 17 столів та понад 80 посадкових місць. У DOBREMISTO на Полтавщині можна запросити не більше 40 гостей. Ще однією проблемою став пошук нових постачальників у незнайомій громаді.

Втім, це не завадило відкриттю відновленого закладу наприкінці жовтня 2025 року. Паралельно відбувалися адаптація меню та налагодження робочих процесів.

Після великих літражів борщу для військових перелаштувалися на класичне меню сімейного кафе. Прив'язкою до Добропілля залишилася фірмова страва кафе – турецька піде, яка є альтернативою класичній піці, а виглядає як великий хачапури-«лодочка» з різними соко-



– Діти у нас завжди на першому місці. Це завжди найзадовolenіший гість! Їм усе добре, їм усе смачно, їм усе красиво, – каже Тетяна.

За її словами, саме дитячі активності допомагають закладу залишатися потрібним громаді, а команді – не втрачати мотивацію.

## БІЗНЕС ЯК ФОРМА СТІЙКОСТІ

Наразі найбільшою проблемою для роботи кафе є знеструмлення. Доводиться працювати на генераторах, і коли світло вимикають на три-п'ять годин, ще терпимо. Коли світла немає по 16-18 годин на добу, стає важко.

Але й без електрики команда продовжує створювати затишок для гостей – робити каву, фастфуд, пропонувати кондитерку. А ось піцерію піч не вмикають, тому й майстер-класи з приготування піци під час знеструмлень не проводять. Решті майстерок відключення світла не заважають – є генератор.

Щодо подальших прогнозів Тетяна Запорожець дуже обережна.

– Ми не будемо великих планів. Надто багато вже планували вдома. Працюємо тут і зараз. Витрати дуже шалені, ні про який дохід зараз взагалі не йдеться. Головна мета – утримати колектив і дочекатися весни. **CN**

Олена АКУЛОВА

## СМАЧНЕ

Разом із супами і борщами юшка входить до української традиції гарячих страв. Вона не така поживна, як борщ, але набагато легше готується й так само зігріває. Таку грибну юшку з овочами, яку ми вам пропонуємо сьогодні, часто готували у горах, використовуючи сезонні гриби та прості інгредієнти, які завжди під рукою. А наразі її можна легко встигнути зробити між відключеннями світла.

## ЮШКА З ПЛАВЛЕНИМ СИРОМ

## ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ Вода – 4 л
- ♦ Картопля – 400 г
- ♦ Печериці – 400 г
- ♦ Цибуля жовта ріпчаста – 1 шт.
- ♦ Морква – 1 шт.
- ♦ Боршно – пшеничне – 20 г
- ♦ Плавлений сир – 1 уп.
- ♦ Сіль, перець, зелень – за смаком

## ЯК ГОТУВАТИ:

1. У солоній воді відварюємо картоплю, порізану кубиками, майже до готовності.
2. Печериці нарізаємо шматочками й підсмажуємо до золотистого кольору. Коли з грибів випарується зайва рідина, перекладаємо їх до каструлі з картоплею.



3. На тій самій пателіні готуємо засмажку – підсмажуємо подрібнену цибулю та натерту моркву, додаємо борошно, перемішуємо та хвилину прогріваємо.
4. Додаємо плавлений сир,

розмішуємо до однорідності, солимо, перчимо й відправляємо до каструлі.

5. Даємо юшці покипіти ще 5-7 хвилин на слабкому вогні. Подаємо зі сметаною та зеленню.

ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!



ІВАН UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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