

# СХІД NOW

№04 (63)  
ЛЮТИЙ  
2026



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## ТОНКИЙ ЛІД

Найтемніші дні позаду. Ворог хотів заморозити нас, зламати психологічно і нав'язати не вигідний «мир». Але по тонкому льоду ми вибороли цю битву за зиму – ймовірно, найскладнішу зиму в історії сучасної України.

«І все на світі треба пережити», – писала Ліна Костенко. Ми не просто пережили, ми вижили, вистояли, не посипалися. І як ті бруньки, набуваємо нової сили – щоб подолати і цей відрізок шляху, який зветься війною.

З цієї зими ми забираємо собі повідомлення з домових частів: «Кому треба – заходьте по зарядку і борщ». І залишаємо там страх і безсилля як унормований спосіб існування, в який нас змушували повірити. Однак набагато більше нам подобається традиція наших пращурів спалювати опудало зими, яка сьогодні стала набагато яснішою.

Лід все ще тонкий, але під натиском весни він стає алегорією. Як і має бути. А ми живемо далі. Працюємо, допомагаємо своєму війську, кохаємо, народжуємо дітей.

І робимо газету. Нагадуємо, що газета «Схід NOW» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекаємо ваших відгуків та пропозицій щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту [eastnowred@gmail.com](mailto:eastnowred@gmail.com) або через сайт [shidnow.com.ua](http://shidnow.com.ua).

Разом ми зможемо більше!



Фото: Наталія БІЛУТА

ЦІКАВЕ



Фото надані Едуардом Кашпором

Захисник Маріуполя Едуард Кашпор пройшов АТО, запеклі бої за рідне місто з першого дня повномасштабного вторгнення, а потім виснажливі випробування полоним. Після всього він зумів не лише знайти в собі сили жити далі, а й створив у Одесі простір підтримки для своїх земляків. Сьогодні ательє Marik studio – це про незламний маріупольський характер, професіоналізм та допомогу тим, хто продовжує боротьбу на фронті та в шпиталях.

## MARIK В ОДЕСІ

### Як ветеран із Маріуполя об'єднав переселенців у власному ательє

Життя Кашпора було нерозривно пов'язане з морем та великою промисловістю у Маріуполі. Чоловік народився у селищі Піщаному та виріс у родині моряків серед портових кранів і суден. Іншого життя він просто не знав. З його вікон усе маріупольське життя було видно море та «Азовсталь».

2014 року Едуард став на захист країни в складі 23-го Маріупольського загону охорони, служив командиром прикордонного катеру. Через два роки служби в

АТО повернувся до цивільної праці на судноремонтному заводі. Але ненадовго. 24 лютого 2022 року він знову став на захист Маріуполя у складі того ж 23-го загону охорони.

Коли виникла загроза висадки російського десанту, цей загін отримав наказ перекрити підходи до порту. Щоб ворог не зміг зайти з моря, українські військові почали затоплювати судна та техніку на судноремонтному заводі. ▶

Закінчення на стор.4

НОВИННЕ



### ВЕСНЯНИЙ ТАБІР У КАРПАТАХ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ 10-16 РОКІВ

Kids Art Retreat Project оголошує набір на весняний кемп у Карпатах для дітей та підлітків з найбільш уражених війною областей України, які цікавляться різними видами творчої діяльності. Це чудова можливість знайти нових друзів, розширити світогляд, розвинути свою креативність і відновити сили у підтримуючій атмосфері.

Протягом десяти днів учасники проведуть час із міжнародною командою фахівців з театру, музики, рухових практик і прикладного мистецтва. Програма включає творчі активності, спрямовані на поєднання активного відпочинку, здобуття нових навичок, знайомств, а також фізичного, емоційного та ментального відновлення.

Проект відбудеться з 16 по 27 квітня 2026 року на базі відпочинку «Карпатський затишок» у селі Славському Львівської області.

Запрошують 45 дітей, які мешкають у Харківській, Сумській, Чернігівській, Донецькій, Запорізькій, Дніпропетровській, Миколаївській, Херсонській та Одеській областях, приєднатися до нашої подорожі!

Крім менторів, протягом усього проекту поруч з учасниками будуть присутні координатори дитячих груп, психологиня та лікарка.

Логістика і фінансове забезпечення: організатори покривають витрати на проїзд до/з місця проведення проекту з/до Харкова, Дніпра, Києва, Сум, Запоріжжя та Одеси. На вокзалі вас зустрінуть. Забезпечать триразове харчування і проживання протягом усього проекту.

Як подати заявку та інші деталі за посиланням [surli.cc/dbdzmt](http://surli.cc/dbdzmt). Дедлайн 8 березня, 20:00. Результати не пізніше 20 березня.



### ПРЕЗИДЕНТСЬКІ ГРАНТИ ДЛЯ МОЛОДІ З МАЛИХ ГРОМАД

В умовах триваючих наслідків повномасштабної війни, міграції молоді та уповільнення розвитку окремих територій, питання підтримки проектів молодих людей набуває особливої ваги та уваги з боку президента України. Тож Український молодіжний фонд (УМФ) оголосив грантовий президентський конкурс для молоді з малих територіальних громад (до 5 тисяч жителів), яка може подати власні проекти, отримати фінансування та втілити зміни, які змінять життя їхньої громади вже цього року.

Сума гранту становить від 50 000 до 200 000 грн.

Заявки можуть подати молоді люди віком 14-35 років, які мешкають у невеликих громадах та хочуть реалізувати суспільно важливий молодіжний проект.

Для фінансування будуть відібрані 200+ освітніх, культурних, екологічних волонтерських, соціальних, інклюзивних та безпечних ініціатив.

Дедлайн подачі заявок 31 березня.

Подати заявку можна на сайті УМФ за посиланням [uyf.gov.ua/hrant-prezydenta-ukrainy](http://uyf.gov.ua/hrant-prezydenta-ukrainy).

## ВАЖЛИВЕ

У грудні 2025 року окупанти урочисто відкрили відбудований театр у Маріуполі. Мова йде саме про відбудову з нуля, бо від старої будівлі практично залишився лише фрагмент фронтона. Росіяни заявили, що новий театр буде «найсучаснішим і найпрекраснішим». Але щось сталося не за планом. На дворі березень 2026-го, а в новому приміщенні досі не ставлять вистави, не приймають глядачів. Ми намагалися дізнатися, що пішло не так.

Фото: Євген СОСНОВСЬКИЙ



# ЧОТИРИ РОКИ ПІСЛЯ ТРАГЕДІЇ

## Що відбувається нині з драматичним театром Маріуполя

### ХРОНОЛОГІЯ ЗЛОЧИНУ

Ранок 16 березня 2022 року для близько тисячі маріупольців, які перехувалися від російських обстрілів у будівлі Донецького обласного академічного драматичного театру, нічим не відрізнявся від таких самих сірих страшних ранків, які наставали після 24 лютого. Десять дев'ятих люди починали шикуватися в чергу, щоб отримати порцію чаю чи просто кип'ятку, з'їсти щось із приготованого волонтерами на сніданок.

Аж раптом – гул літака...

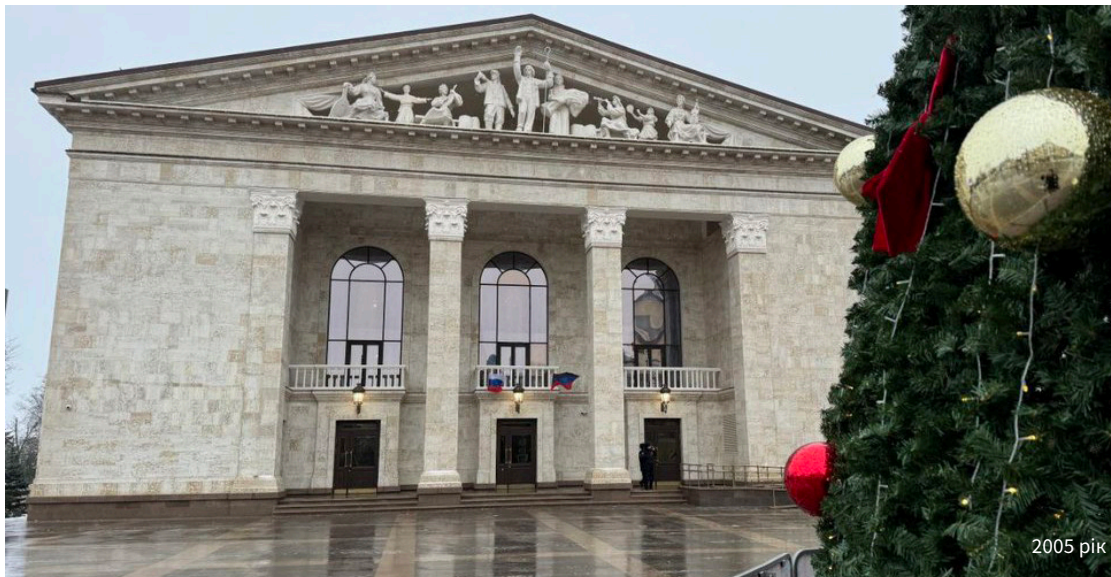
Близько 10 години ранку пілот цього літака піднявся в небо з аеродрому російського міста Сіська, перетнув Азовське море, зробив коло над центром міста, подивився уважно на великі літери «ДЕТИ», написані фарбою перед будинком театру, а тоді холоднокровно скинув дві потужні авіабомби на дах будівлі. Бомба впала акурат туди, де розташовувалася польова кухня.

Усі, хто знаходився у правому крилі будівлі з третього по перший поверхи, розчинилися в попелі, битому бетоні та цеглі.

Понад 300 людей (щонайменше) загинули. Ті, які вижили та свідчили, з жахом розповідали про крик і стогін, місиво зі шматків тіл, дим пожежі та білих від глини вцілілих людей, які намагалися вибратися із пекла...

Влітку окупанти почали розгрібати руїни театру. Підганяли тракторні лафети та вантажили не тільки сміття, а й загорнуті в чорні пакети шматки тіл і кісток. Але всіх вивезти не вдалося. В липневу спеку росіяни вимушені були призупинити роботи – будівельники відмовлялися працювати на руїнах театру через трупний сморід, який виїдав їм очі. Тож окупанти стали заливати будівельний майданчик хлором. Близьке до вересня, коли спека потроху стала спадати, роботи відновилися.

Росіяни поспішали. Злочин, скоєний ними в театрі в березні 2022-го, набув міжна-



2005 рік

родного резонансу. Потрібно було якомога швидше залити бетоном усі сліди, щоб вже ніхто й ніколи не зміг довести причетність кремлівських злочинців до цієї трагедії.

Вони так поспішали, що нехтували будь-якими правилами безпеки та розрахунками. В результаті під час робіт обвалився вцілілий фронтон разом зі скульптурами, які вони так сильно хотіли зберегти. Те, що не зробили російські бомби, зробили російські «майстри».

Росіяни планували побудувати новий театр так, щоб він був таким точно, як і до авіабомбардування, але більш величним, більш помпезним. Тяга до мегаломанії – риса, притаманна російському суспільству.

Тож вони зробили театр вищим на цілий поверх.

Проте навряд чи висота дала справжньої величі будівлі, у фундаменті якої, ймовірно, досі залишаються людські кістки.

### ХТО РЕМОНТУВАВ

Російські пропагандисти стверджують, що спочатку роботи на майданчику виконували підрядники з Санкт-Петербурга. Це вони були такими чутливими до запахів, що відмовлялися працювати влітку.

А ось коли вже приступили до оздоблювальних робіт, то тут, на твердження пропагандистів, працювали виключно маріупольці.

Керував роботами будівельник Іван Лолин, уродженець Закарпаття, до війни навчався

в Одеській семінарії від московської церкви, але не закінчив її, бо поїхав до Маріуполя шукати кращої долі. Влаштувався у приватну будівельну компанію, яка виконувала підряди на замовлення командування тоді ще полку «Азов». Іван Лолин удавав із себе патріота, ну а тепер спокійно працює на ворога.

Лолин розповідає, як заповнювали простір театральної «новобудови» декоратори: все, що раніше було справжнім, замінили дешевою підробкою. Фальшивий мармур, фальшива позолота, а замість бальної зали – буфет.

Окупанти обіцяли вже перед Новим 2026 роком влаштувати гучне відкриття з показом прем'єрного спектаклю. На день «відкриття» було анонсовано ранкову дитячу та вечірню вистави, але у призначений час двері театру не відчинилися. Спектаклі перенесли туди, де колаборантський театр працював з літа 2022 року – у приміщенні маріупольської філармонії.

### ТРУП ТЕАТРАЛЬНОЇ ТРУПИ

На прем'єру запросили виключно «номенклатуру», тобто «своїх». Серед них були й актори маріупольської драми, які після злочинів руйнації Маріуполя і фактично акту терору у самому театрі все одно погодилися розважати військових злочинців, пропагуючи «руський мір» з мистецької сцени.

На відео з «відкриття» театру – заслужений актор України Олександр Арутюнян, акторка Хлібова, журналіст Андрій Кіор, що улесливо усміхається спині Пушиліна. А ще – колишній директор театру Володимир Кожевников. У березні 2022-го під завалами будинку загинуло його матір, рідна сестра, племінники. А тепер він аплодує вбивцям своєї родини.

Ці актори перетворилися на обслуговуючий персонал російського окупаційного режиму. Їздять з гастрольями на Колиму,

Un racconto autentico e toccante di ciò che è accaduto durante l'assedio di Mariupol. Storie vere dall'Ucraina. Voci di chi è sopravvissuto. Costruito sui racconti degli attori sopravvissuti al bombardamento del Teatro di Mariupol nel marzo 2022. Non è solo uno spettacolo: è memoria, verità e umanità. Un viaggio emotivo che dà voce a una città che non deve essere dimenticata.

Mariupol'skyi teatr в Італії

Геннадій Дибовський



роздають інтерв'ю російським медіа про «укронацистів». Найстарша акторка театру Анна Фоменко отримала, нарешті, можливість читати зі сцени Пушкіна (19 лютого 2026 року Фоменко померла, і ми не знаємо, чи покалася вона перед смертю).

У репертуарі нічого не залишилося від українського театру. На лютий цього року були заплановані «Старі пісні про головне». Якийсь російський військовий заспіває бардовські пісні «про родину».

1 лютого колаборантка Наталія Гончарова, яка до повномасштабного вторгнення працювала в театрі репетитором з техніки мови, а тепер зробила карколомну кар'єру і стала режисеркою, поставила спектакль «Номер с фруктами» нікому не відомого російського автора Олександра Коровкіна, який безкоштовно надав свою п'єсу спочатку окупованим кримським театрам, а тепер і окупованому театру у Маріуполі.

Ось такі прем'єри.

Геннадій Дибовський, директор та художній керівник Донецького обласного академічного драматичного театру, що нині замість Маріуполя базується в Ужгороді, вважає, що в окупації будь-яке мистецтво перетворюється на російську пропагандистську агітку. Тому нема що обговорювати.

– За чотири роки, які минули з того страшного моменту, коли російський льотчик скинув авіабомбу на дах театру, у нас виробилася певна антиотрута: не думати, не цікавитися, не спілкуватися з тими, хто залишився там. Якщо в перший рік окупації ми переживали шок, ще намагалися якось зрозуміти їх, адже кожна людина – це окрема історія, то зараз – ні. Всі зв'язки розірвані. Я впевнений: прийде час, і ми зможемо оцінити дії кожного з нас. Без емоцій. Все має визначати закон, – каже Дибовський.

Він переконаний: на місці відбудованого росіянами театру має бути меморіал, музей, місце скорботи, а ніяк не театр.

– Ми ніколи вже не повернемося на ту сцену, у той театр на кістках, – запевняє Дибовський.

В українському Міністерстві закордонних справ назвали спроби росіян відновити роботу розбомбленого театру в Маріуполі «навмисним терором»: «Це навмисний терор і навмисна спроба уникнути відповідальності. Росія має нести відповідальність за забрання життів невинних людей і за геноцид проти українського народу».

### НУ І ЩОСЬ ПІШЛО НЕ ТАК

Попри обіцянки окупаційної влади розпочати новий рік у новому театрі, він так і не відкрився для відвідувачів.

Офіційно причину, чому театральна трупа досі грає у приміщенні маріупольської філармонії, а не на новій сцені, окупаційна влада ніяк не коментує.

Чутки лунають різні. За однією з версій, окупантам не вдається підключити театр до комунікацій. Є проблеми з водозабезпеченням, а також живленням. До речі, проблеми із електрикою є не тільки в новобудові, а й у філармонії, яка тимчасово приймає театральну трупу. Наприклад, спектакль «Маленькі трагедії», який мав відбутися 13 лютого, був скасований в останній момент через відсутність електропостачання та перенесений аж на квітень.

Є й містичне пояснення. У Маріуполі кажуть, що деякі актори театру бояться виходити на сцену, яка буквально стоїть на кістках загиблих – бояться привидів. Тож поки що готують новий прем'єрний спектакль за твором Островського «Віщі та вовки» у більш «безпечному» середовищі маріупольської філармонії.

А що вже точно не чутки, так це мовчазний протест частини маріупольської аудиторії, яка публічно виступає проти відвідування театру після всього, що там сталося. Тож не виключено, що більша частина з 500 посадкових місць, на які розрахована нова будівля, лишатимуться порожніми.

Відкриття театру, вже не показово-урочисте, а реальне, окупанти тепер планують на середину року.

Але це не має жодного значення.

Справжній театр і справжнє театральне мистецтво повернеться в Маріуполь тільки після деокупації міста.

– Я точно знаю, що ми зіграємо у вільному Маріуполі, – каже художній керівник театру Геннадій Дибовський. – Це буде спектакль «Маріупольська драма» – п'єса, заснована на реальних подіях, де актори, що пережили бомбардування 16 березня, грають самих себе. **CN**

Ганна САВЧЕНКО

## НА СХІДНОМУ ФРОНТІ ВСЕ ЗМІНИЛОСЯ



Знайомтеся, це Ірина Пристанська з села Нестаничі на Львівщині. Бібліотекарка та багатодітна мама, яка разом із чоловіком виховує трьох дітей, вона стала володаркою «Книги Еміля» Ілларіона Павлюка.

Зтворчістю цього автора Ірина познайомилася два роки тому, взявши в бібліотеці роман «Білий попіл». Тепер, завдяки перемозі в розіграші «Схід NOW», вона матиме змогу поглибити своє знайомство з українським Стівеном Кінгом.

– З дитинства люблю книги. Фактично, я виросла між книжок, бо моя тітка працювала бібліотекаркою. Коли я приїжджала в гості, допомагала їй у бібліотеці, а нині й сама там працюю, – розповідає пані Ірина.

Окрім роботи, наша переможниця має багато захоплень, які допомагають їй зберігати внутрішню рівновагу та натхнення. Зокрема це вирощування квітів, в'язання й гачкування, прогулянки лісом. Також вона із задоволенням працює нагороді та любить співати.

А редакція «Схід NOW» оголошує розіграш хіта 2025 року – книги Артура Дроня «Гемінгвей нічого не знає», яка змінює наше уявлення про військову прозу.

Це свідчення солдата про досвід перебування на фронті великої російсько-української війни. Віра і братерство, страх і надія, смерть і любов – автор пропрацює власні травматичні спогади, проте текст може стати психотерапією не лише для нього, а й для читачів.

Артур Дронь переповідає реальність та сну, але передовсім фіксує своє життя на межі. Розповідає про людей великої Любові, на яких все й тримається. Тут з'являється Господь Окопний, починається Найновіший Завіт, стає опорою українська культура в рюкзаку, а визнані метри військової літератури не витри-



мують випробування реальністю. Їм про нас, українців, нічого не відомо. Про себе можемо говорити тільки ми, бо на Східному фронті все змінилось...

Для участі в розіграші треба всього лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/) і слідувати за інформацією у стрічці. Один акаунт може залишити лише один коментар, інші коментарі з цього облікового запису не рахуватимуться.

Оголошення переможця відбудеться 26 березня, на День Національної гвардії України.

## ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

« – Так я став капітаном «підводного флоту», – згадує ветеран ті баржі та катери, які й досі на дні Азовського моря – як мовчазні пам'ятники спротиву. Пораненому Едуардові вдалося дістатися «Азовсталі», звідки 17 травня 2022 року за наказом вийшов у полон. Далі – виправні колонії Оленівки та Горлівки. Майже півроку боротьби за власну гідність у нелюдських умовах стали найважчим іспитом у його житті.

Кремезний чолов'яга зростом 181 см і вагою у 115 кг став нижче на 5 сантиметрів та «скинув» 40 кг.

На обмін Едуард Кашпор потрапив 9 листопада 2022 року. Його перевели служити до Одеси, тоді й почався шлях реабілітації та відновлення. Більшу частину часу довелося провести у шпиталях.

## КРАВЕЦЬ МИМОВОЛІ

З військової служби Едуард Кашпор звільнився у вересні 2024 року, маючи III групу інвалідності. Їхати не було куди, тож він вирішив залишитися й будувати нове життя в Одесі.

– Коли повертаєшся, ти ніби заново вчишся ходити. Але я знав одну річ: я хочу справу, яка буде корисною людям і дозволить мені бути серед своїх, – розповідає Едуард.

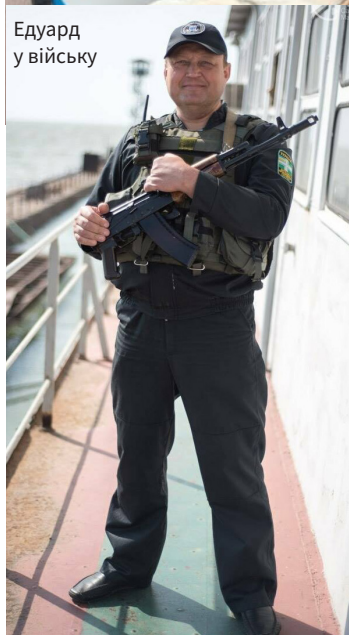
Ще в Маріуполі він разом із братом і його дружиною готував бізнес-план на відкриття ательє – Оксана шие красиві ексклюзивні іграшки, її захоплення вони мріяли перетворити на бізнес. Тоді цивільні плани довелося відкласти, обидва брати пішли воювати.

А в Одесі Едуард з Оксаною вирішили повернутись до тієї ідеї. Так народилося рішення про створення ательє Marik studio. Назва з'явилася миттєво – як данина місту, яке назавжди в серці, та як сигнал для земляків, що на них тут чекають.

До реалізації ідеї підійшли системно. У центрі «ЯМаріуполь» Едуард отримав інформаційний супровід, який допоміг йому зорієнтуватися в можливостях для ветеранського бізнесу. Навчання у Маріупольській школі підприємництва дало практичні знання з управління та розвитку бізнесу. Ретельно підготовлений бізнес-план дозволив виграти грант від Центру зайнятості на 500 тисяч гривень. Завдяки цим грошам вдалося закупити професійне про-



## МАРІК В ОДЕСІ



## ВАУЧЕР НА НОВЕ ЖИТТЯ

55-річна Світлана Кравченко прийшла до Одеси з Сіверсько-донецька. З Едуардом вона була знайома по спільноті родин військовополонених – її син також виходив з «Азовсталі», з полону його чекали три роки. Світлана та Едуард разом ходили на акції з підтримки військовополонених, які в Одесі започаткували саме маріупольці.

На Луганщині жінка понад 20 років працювала на хімічному підприємстві «Азот». Швейна справа була для Світлани скоріше за хобі – шила для себе та своєї родини, але досвіду роботи з професійним

центрі «ЯМаріуполь». Отримана після школи професія маляра-штукатура, а потім робота в хімчистці були їй не до душі, тож Аліна також вивчалась на швачку в центрі профтехосвіти, але за іншою програмою.

Коли обидві працівниці були готові до роботи, ательє нарешті відкрилося. Це сталося в жовтні минулого року.

## ОДЯГ ДЛЯ ПОРАНЕНИХ І КАПЕЛАНСЬКИЙ ОДНОСТРІЙ

Щодня Marik studio працює як звичайне ательє: тут відшивають прапори для акцій на підтримку полонених, ремонтують, підшивають, перешивають.

– Часто військові чи поліцейські приходять із проханнями підігнати чи підлатати форму. Ми навіть кобуру для пістолета ремонтували, де кнопка відірвалася, – розповідає Едуард. – Зробили міцніше, ніж вона була новою.

Але окрім стандартних послуг, Marik виконує особливу місію – освоєне виготовлення адаптивного одягу для поранених військових із доступом до катетерів, протезів, перев'язок. Майстрині шують спеціалізовані сорочки та штани на липучках і кнопках, незамінні для лежачих пацієнтів, які потребують стороннього догляду. Адже Едуард на власному досвіді знає, наскільки важливо забезпечити комфорт бійцям у період реабілітації у шпиталях.

Унікальний напрямок на перспективу – розробити та почати шити однострій для капеланів.

– Багато військових капеланів не мають уніфікованого одягу – хтось у пікселі, хтось у цивільному, – пояснює Едуард Кашпор. – Тому команда розробляє спеціальну форму для них, зручну у дорозі, придатну для фронту та шпиталю. Вона має не лякати, але давати відчуття захисту. **CN**

Олена АКУЛОВА

мислове обладнання, яке дозволяло ательє виконувати замовлення різної складності – від базового ремонту до роботи зі шкірою та хутром.

Від ідеї до реалізації минуло майже рік. За цей час 48-річна Оксана, головна натхненниця та майстриня, потрапила у лікарню з інсультом. Едуарду, який ніколи не мріяв стати кравцем, довелося чекати, коли швейну справу опанують дві працівниці – так ветеран влаштував на роботу переселенок зі Сходу.

обладнанням вона не мала. Коли дізналась, що Едуард готується до відкриття ательє, пішла вчитися. Від Центру зайнятості отримала ваучер на навчання, який дозволяє державним коштом отримати нову професію людям після 45 років, і майже півроку опанувала навички швачки в Одеському центрі професійно-технічної освіти Державної служби зайнятості.

30-річна Аліна виявилась землячкою Едуарда. Про майбутнє ательє вона дізналась в

## ЗАХОПЛИВЕ

## МУЗИКА БЕЗ МЕЖ

Олексія Ладику в Краматорську та за його межами знають багато людей. Хтось знайомий із ним як журналістом Краматорськ.Post, хтось захоплюється як музикантом, інші бачили його на різноманітних громадських заходах. Комусь, можливо, подобається, як майстерно він виконує вправи з йоги чи їздить на скейті. А для деякого він – побратим Дред, який щоденно фіксує бойові кроки 92-ї ОШБр імені кошового отамана Івана Сірка.

– Багато років у нас був гурт Stoned Radio, ми грали важкий повільний рок, мали своїх прихильників. Але коли почалося повномасштабне вторгнення, усі музиканти роз'їхалися, – розповідає Олексій. – Разом із редакцією я теж у квітні 2022 року виїхав до Коломиї, однак уже у вересні повернувся назад.

Олексій зізнається: тоді прийшло розуміння, що війна надовго та потрібно в цьому якось жити. Тому зібрав музикантів, які залишилися в Краматорську, просто пограти для себе.

– Це були музиканти з різних гуртів, ми почали разом грати, а потім вирішили, що треба зробити концерт. Тоді в Краматорську не було жодних місць дозволя, все зачинилося, тож наші перші концерти були просто в мене вдома – велика кімната, мало меблів, можна й послухати, і потанцювати.

Новий гурт отримав назву «На часі». Грали кавери відомих виконавців – гурту «Океан Ельзи», Джамали, Ніно Катамадзе. На ці квартирники Олексій запрошував друзів, друзі запрошували своїх друзів – так назбиралася нічогенька музична тусовка.

– А тоді активісти з місцевої організації «Фонд розвитку громад» запропонували зробити такий двіж уже на все місто. Вони мали приміщення, яке треба було наповнити заходами, і цей громадський простір ми назвали «Без меж»: там проводили концерти, виставки, майстерки, краматорці збиралися на настільні ігри. Це давало відчуття життя. Бо життя ж не тільки про те, щоб їсти, грітися, існувати. Нам потрібно щось вище, чим заповнювати свою внутрішню порожнечу, своє серце, свій розум.

## ВИПАДКОВО, АЛЕ НЕ ДУЖЕ

«Любов – це чарівна сила, яка, народившись одного разу, починає рости, розповсюджуватися та наповнювати все навколо себе. Це коли у двох люблячих серцях зароджується спільна мрія, а одна чиста і світла душа на небі відкликається на їхній поклик і вирішує прийти до них у вигляді маленької дитинки і бути продовженням цього щирого почуття...» – написала Юлія на своїй фейсбук-сторінці, поділившись новиною про народження донечки Марійки.

Про свою історію кохання вони розповідають вдвох: Юлія більш емоційно, Олек-



## МІСЦЯ ЩАСЛИВИХ ЛЮДЕЙ



сій – трохи стримано. До тих квартирників вони навіть не здогадувалися один про одного, мали певний досвід попередніх стосунків, дітей, усталений ритм життя.

– Це була блискавка. На домашній концерт у квітні 2024 року мене запросив наш спільний друг-музикант, – згадує Юлія. – Я зараз кажу Олексію, що якась зірочка запалала на небі вже тоді. Потім мене додали у чат, де запрошували на різні заходи,

а потім... він написав мені особисто.

Олексій пояснює: це сталося майже випадково. Чи ні?

– Я тоді був популярним ТікТок-блогером Краматорська. Якимось мені потрапило на очі відео, де на вулицях Києва танцюють люди. То подумав: круто було б зробити таке у впізнаваних місцях нашого міста. Подивився в інстаграмі, що Юлія займається танцями, інших танцівниць я не знав, тож запропонував їй спробувати зробити такий проект.

У краматорців Олексія та Юлії є маленька сімейна традиція – танцювати. Вдома, на площі, в парку, на даху – будь де. Цей захопливий танок щирого кохання розпочався прямо посеред війни попри руйнування, страх і невпевненість у майбутньому. А з січня 2026 року вони танцюватимуть вже втрійох: разом із татом і мамою кружлятиме під улюблену пісню й маленька Марійка.



– Пам'ятаю, сиджу вдома, гортаю мережу, мені трапляється пісня Скрыбіна «Місця щасливих людей». Одночасно приходиться повідомлення від Олексія із пропозицією танцювати разом. І в мене все одразу поєдналося в ідею – зробити кліп саме на цю пісню.

Після цієї спільної роботи, результат якої сподобався багатьом краматорцям, вони стали спілкуватися частіше. «Випадково» гурту знадобився клавішник, а Юлія свого часу закінчила музичну школу за класом фортепіано. «Ви-

падково» на скейті, який Юлія колись купила для свого сина, вона захотіла навчитися кататися сама, а тут й інструктор, Олексій, «випадково» зголосився допомогти.

Це вже потім вони зізналися один одному, що насправді виглядали один одного на спільних заходах, а коли Юлія йшла після заняття танцями через площу, шукала очима Олексія, який там часто бував на скейті, а він дивився, чи немає її на горизонті...

## ЧЕКАТИ, ЩОБ ЗНОВУ СТАНЦЮВАТИ

Якось Юлія надіслала Олексію відео, де її скейт самотньо котиться по площі. Він зреагував: о, зараз теж буду! Але того разу вони майже не каталися, а спілкувалися – про все.

– І коли вже прощалися, ми обійнялися і довго так стояли, – згадує Олексій. – Ні, ми й раніше при зустрічі та прощанні обіймалися – так серед друзів було заведено. Але якось сталося, що стандартні обійми затрималися надовше. Так не хотілося йти з тих обіймів...

З того вечора почалася вже справжня історія кохання – з частими переписками, усвідомленням спільних інтересів, поглядів на життя, пізнанням характерів один одного і... втіленням мрій.

– Якимсь Олексій зізнався, що завжди мріяв мати дреди. Але не вистачає терпіння відпустити волосся, щоб це зробити. А в мене племінниця займається саме дредами, і вона сказала, що реально заплести їх навіть на не дуже довгому волоссі. Тож я допомогла Олексію здійснити цю мрію. І це також додало вогника у наші стосунки.

Майже одразу вони говорили про те, що одружаться, що будуть діти. Олексій дуже романтично зробив Юлії пропозицію.

– На концерті, де ми познайомилися, ми співали кавер на пісню гурту Latexfauna «Левада». Мене тоді вразило, як він виконує цю пісню, я відчула, що вона дуже особлива. І коли восени 2024 року ми поїхали в Дніпро на концерт, саме під «Леваду» Олексій мені освідчився. Тепер ця пісня особлива для нас обох. ▶

## НАДИХАЮЧЕ

## ПЕРША КАВА

Олег і Ольга росли в різних місцях Донеччини, а об'єднувало їх село Ялта Комарської громади, де в обох були родичі. І хоч бували там вони часто, проте в одну компанію ніколи не потрапляли – через різні кола спілкування та невеличку різницю у віці.

– Чоловік молодший від мене на три роки, і колись це було навіть помітно, – всміхається пані Оля.

Коли вони почали листування у соцмережах, то вже перебралися до Донецька. Олег був студентом, жив у Київському районі, а Ольга працювала в банку на Петрівці.

– Восени 2013-го Олег написав і запропонував сходити разом на каву. У мене було двоє відчуття. Він дуже шепотливий, непосидючий та молодий. Думаю: «Боже, ну що з того вийде?». Ну, поспілкуємося та й усе на тому.

Але наступного дня Олег прийшов до дівчини на роботу. На пасажирському сидінні лежав великий букет квітів.

– Стипендія у мене вся на бензин уходила – хотілося бачити її частіше, а їздити до цієї чарівної жінки було далеко, – сміється Олег.

Вже за місяць він освідчився коханій у своїх почуттях та зробив пропозицію. Ольга відмовила. Проте чоловік не здавався і вдруге попросив її руки через сім місяців – і тоді отримав «так» у відповідь.

## «ДО ОСТАНЬОГО ПОДИХУ»

Кінець травня 2014 року. РАЦС у Донецьку вже не працювали – місто було охоплене війною. Тож молоді поїхали до Мар'їнки.

– 25 травня ми подали заяву на шлюб, за два дні до реєстрації почали телефонувати в РАЦС Мар'їнки, питати, чи нас розпишуть і чи вони взагалі працюють. Вранці 3 червня ми знову зателефонували. Нам сказали, що були обстріли, однак запросили приїжджати. Ми поїхали, і нас розписали, – згадує Ольга.

Батьки не знали про їхні стосунки й намір одружитися, лише сестра здогадувалася, але нікому не казала. Уже після церемонії Семібратови зателефонували рідним, а тоді повернулися до Донецька й зробили парні тагування – «До останнього подиху».

Оселилися у Волноваському районі в селі Ялті, там народився перший синочок. Згодом придбали будинок у Великій Новосілці, у вересні 2021 року переїхали. А в лютому 2022-го – повномасштабне вторгнення росія.

Ольга одразу долучилася до волонтерства: зустрічала евакуйованих з Волновахи та Маріуполя, збирала речі, продукти, матраци. У квітні 2022 року заснувала благодійний фонд «Сила Жінки».

Олег спершу вступив до місцевої тероборони, але за місяць самостійно знайшов, де базується армійський батальйон, прийшов до штабу. Там здивувалися: «Ти що, здурів? Як ти нас знайшов взагалі?». Підписав контракт, і тільки тоді повідомив дружину.



# КОХАННЯ ПІД ЗВУКИ ВИБУХІВ

## Історія Ольги та Олега Семібратових

– Перші 12 годин були дуже важкими – нерозуміння, сльози. А потім він сказав: «Як інакше я буду дивитися сину в очі?». І все – я сама його відвезла на своїх «Жигулях».

## СТРАШНИЙ СПОГАД

Спочатку Олег служив у Волноваському районі, потім – у Красногорівці, рідному місті Ольги, де вона провела перші 18 років свого життя. Коли дружина-волонтерка приїздила туди з гуманітарною місією, він завжди знаходив спосіб побачитися. Йшов пішки з нульових позицій до другої лінії оборони, брав у побратимів мопед – і їхав на зустріч із коханою. Одного разу прийшов мокрий, змучений, сказав, що мало не загинув дорогою. Відкрив рюкзак – а там двоє маленьких цуценят, знайдених на позиції. Одному цуценяті знайшли нових господарів, другий залишився у бабусі пані Олі.

Голос Ольги стихає та починає тремтіти, коли вона згадує один конкретний вечір. Красногорівка. Активні штурми. Зв'язок зник. Вона – на шостому місяці вагітності.

– В мене з'явилося нав'язливе відчуття, ніби з моїм чоловіком сталося щось дуже погане. На мої дзвінки та повідомлення не було відповіді, тож почала дзвонити та писати його побратимам. О третій ночі ротний написав: «Олега не можемо знайти».

Олег тим часом потрапив під обстріл, сховався в підвалі, отримав контузію та кілька

Вони разом з 2013 року. Почали зустрічатися у Донецьку, розписалися під звуки обстрілів у Мар'їнці, втратили дім у Великій Новосілці, разом пережили безліч викликів, проте зберегли свою сім'ю та щире кохання. Про любов, яку не зламила війна, та прості правила, які допомогли їм вистояти разом, подружжя українського воїна та волонтерки розповідає «Схід NOW».



годин пролежав без свідомості. Коли вийшов – будинок і гараж поруч були зруйновані вщент. Дістався до своїх, його евакуювали.

– О п'ятій ранку написали, що знайшли – живий. Ті години були, напевно, найстрашнішими в моєму житті. Я писала кожні 15 хвилин: скажіть правду, як є, а то я зараз приїду, – згадує Ольга.

## ПТСР, З ЯКОГО ВИХОДИЛИ РАЗОМ

Про це в родині говорять відкрито. Коли загнули близькі друзі та побратими Олега, він отримав сильну психологічну травму.

– У нього був важкий ПТСР. Я боялася, що він може щось із собою зробити, – ділиться жінка.

Виходили разом, понад чотири місяці. Наразі, за її словами, повернувся той Олег, якого вона зустріла 2013-го.

– Це цілком заслуга Олі та дітей. Якби не вони – може, вже не був би живий, – каже чоловік.

Сьогодні Олег на лікарняному, родина перебуває у Дніпропетровській області. Там вони знайшли особливий формат особистого простору – ванна кімната, замок зсередини, дві кави й кілька хвилин тиші разом, поки двійко дітлахів граються у сусідній кімнаті.

– У нас два лідери в родині. Він знається на всьому, що стосується служби, і я туди не лізу. Каже: «А ти зі мною в окопі сиділа?» – й усе, мовчу. А він поважає мої рішення у волонтерстві. Прийняття одне одного – це дуже важлива річ, – пояснює Ольга.

## ЯК ЗБЕРЕГТИ СТОСУНКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

– Вона така справжня. Не підлаштовується ні під когось. Така, яка є. І за це я її безмежно кохаю, – відповідає Олег на питання, що найбільше цінує в дружині.

– А ти для мене найкращий коханий чоловік і найкращий тато у світі для наших дітей, – зізнається йому Ольга.

За час викликів і втрат Семібратови сформулювали для себе прості правила, які допомогли їм вистояти разом.

Фронт і тил – це розлука, але не розрив. Постійний зв'язок, коротке «я живий», «я доїхала», «я поруч» – фундамент безпеки для обох.

Поранення, зникнення без зв'язку, тяжкий психологічний стан – у ці періоди, коли легко віддалитися, важливо бути поруч навіть на відстані.

Поважати зону відповідальності кожного. Контроль руйнує, довіра тримає.

Підтримувати завжди.

Не приймати рішення у стані емоцій. Війна загострює все – страх, втому, злість. Якщо виникає конфлікт, не варто рубати з плеча. Варто дати собі час охолонути, поговорити і лише тоді робити висновки. Через певний час проблема часто вже не виглядає такою масштабною.

Мати маленькі ритуали близькості. Навіть кілька хвилин удвох допомагають зберегти відчуття «ми».

Не зраджувати власний вибір.

Шлюб – це рішення бути разом. І якщо воно вже ухвалене, його варто підтверджувати діями щодня.

Говорити й чути одне одного. Не замовчувати образи. Важливо пояснювати, чому саме в той момент було боляче чи складно. І намагатися зрозуміти мотиви партнера, а не лише оцінювати його вчинки.

Шукати світло навіть у втраті.

Війна забрала дім, але не забрала родину. Вміння бачити хоча б невеликий плюс у найскладніших обставинах допомагає зберегти і психіку, і любов. **СН**

Анастасія ХАРИНА

## КОРИСНЕ

## «НЕ ВИГАДУЙ»

– З самого початку великої війни ми з колегами створюємо проекти, які мають допомогти дітям в укритті – зняти тривогу, розважити, відволікти. Попри звичку до тривоги і перебування в укриттях, діти різного віку все ж потребують скеровування. Однак їм часто роздають телефони – і на тому все. Я розумію, що дорослі теж втомилися, але ж по мінімуму організувати дитині дозвілля не так вже й складно.

По-перше, дитина не має почуватися один на один із тривогою. Важливі сама наша присутність та контакт – я з тобою, ми разом, наша ППО неймовірно нас захищає.

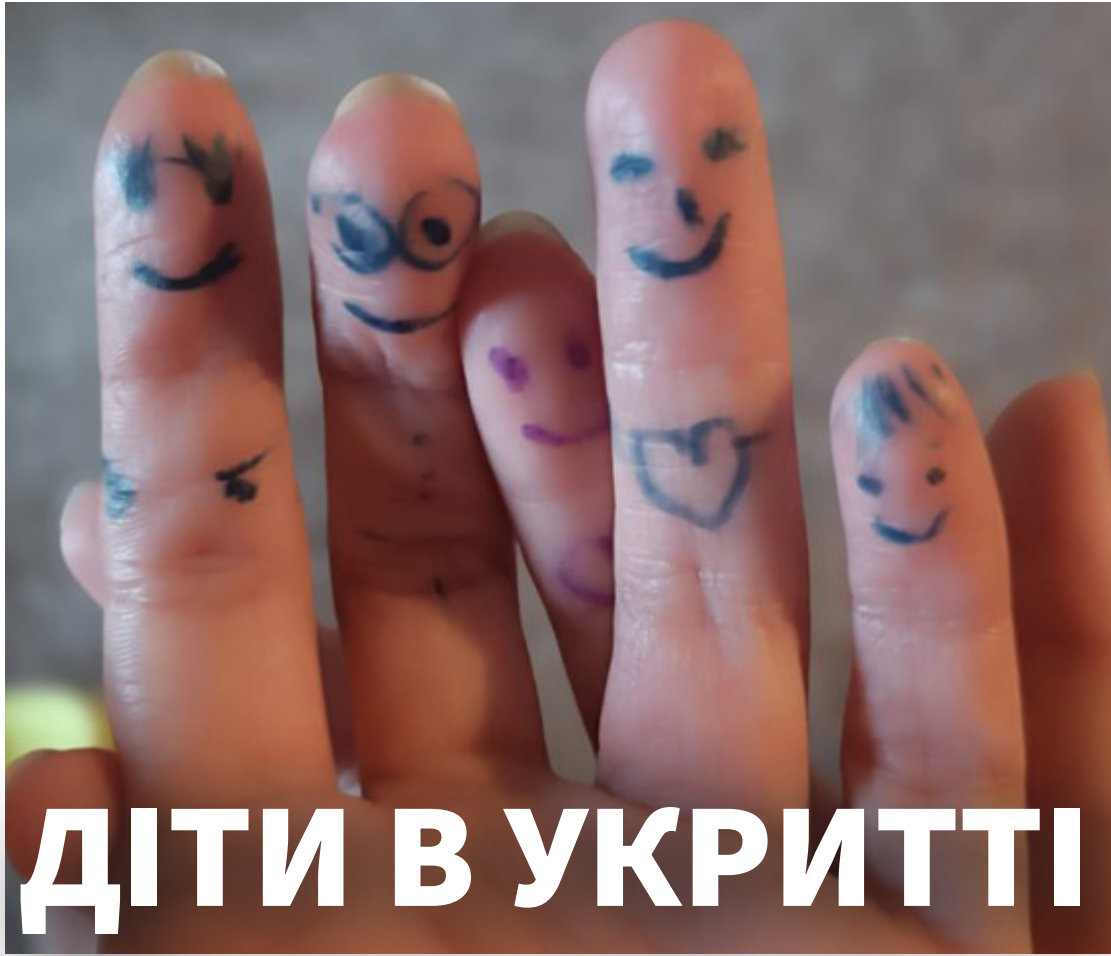
По-друге. Говоріть і спонуйте дитину, бо це важливо не лише в моменті. Дитина, з якою говорять про емоції та відчуття, виростає зрілішою, спокійнішою та більш адаптованою. Якщо ми кажемо дитині «Помовчи», «Заспокойся», «Не вигадуй», то ігноруємо її почуття, а вони від того не зникають.

Ми говоримо з дітьми і робимо акцент на тому, що нам усім дійсно страшно, але ми разом це витримаємо. З маленькими дітьми ми розмовляємо короткими фразами і чекаємо на реакцію, бо в цьому віці важливо не перевантажити інформацією, яку дитина не може осягнути.

По-третє, важливі відчуття заземлення та відчуття кордонів тіла. Від нашої тілесності залежатиме, як ми впораємося із емоційним навантаженням, травмами, завданими ворожою атакою. Щоб «втїлеснити» дитину, знизити рівень тривоги та м'язової напруги, ми можемо зробити м'який масаж, промовляючи «Добрий ранок, носик! Добрий ранок, щічки! Добрий ранок, вухка! Добрий ранок, шийка! Добрий ранок, плечики!» та торкаючись різних частин тіла. Якщо дитина в стресі, торкаємося тільки частин тіла, закритих одягом. Наші доторки – не поверхневі, не лоскочуть, а трохи проминають.

Пам'ятайте, що у темряві торкатися дитини можна тільки попереджуючи її, та коли отримаєте дозвіл. Адже в темряві відчуття доторків буде сприйматися посилено. Для контакту із тілом використовуйте пледи, щоби накритися і відчувати більшу безпеку, льодяники, які можна розсмоктувати, щоби відчувати смак, жувальні гумки, воду за потреби, а також іграшки, які можна стискати в руках.

У нагоді стане вправа, коли ви просите дитину уявити, що у неї на руці кошеня чи пташеня. Запропонуйте другою рукою погладити цю уявну тваринку, дуже маленьку й тендітну, тому доторки мають бути ніжними. Коли побачите, що рухи дитини стали більш розслабленими, тоді запропонуйте обійнятися. Обійми – якщо вони комфортні для дитини – дають максимальне відчуття захищеності. Можна обіймати один одного та цілувати різними обійма-



# ДІТИ В УКРИТТІ

## Корисні поради від психологині для найменших

На жаль, під час ворожих атак ми багато часу проводимо в укриттях. Як правильно поводитися, коли поруч маленька дитина? Говоримо про це з психологинею Світлоною Ройз – експерткою з дитинознавства. Вона знає, що маленьким дітям можуть бути потрібні конкретні предмети і ритуали, молодшим школярам – завдання і чіткі межі, підліткам – повага до їхньої самостійності і довіра.

ми та поцілунками – як-от помаранчевими, полуничними, веселковими, квадратними тощо.

Поки ще холодно, пропоную вправу «Теплий подих». Спочатку тренуйтеся дихати на долоню та порівняйте

холодний і теплий видих. Коли з'явиться саме теплий подих, домовтесь, куди саме «дихатимете», щоби зігріти: ніжки, животик, спинку, долоньки. Коли ми робимо повільний видих – ми активуємо парасимпатичну

нервову систему, що допомагає дітям і дорослим розслабитися і відчувати більшу безпеку.

І головне – не хвилюйтеся, якщо результат не миттєвий. Найголовніше, що дитина відчувала нас поруч.

Фото з архіву Світлани Ройз



Світлана Ройз

## МОЗОК ЛЮБИТЬ, КОЛИ ЙОГО ДИВУЮТЬ

– Навіть раптове вимкнення світла та перебування у темряві можуть спричинити у дитини потужний стрес. Щоби відволікти її та повернути відчуття безпеки, пограйте разом у захопливі ігри. Наш мозок любить, коли його дивують. Чим більше ми даємо йому нових завдань, тим довше він зберігає гнучкість і здатність адаптуватися до змін. Наче тренажерний зал, тільки для нейронів.

Не потрібно змушувати дитину «грати», ми можемо просто запропонувати образ, чи йти за її відчуттями та фантазіями. Наприклад, загадайте одне одному слова й опишіть їх «вміннями» («Це слово вміє плавати та крякати»). Або по черзі вигадуйте початок речення, якому потрібно придумати абсолютно пришепелкувате й нереальне продовження. Чи влаштуйте теплі спогади про найсвітліші моменти життя.

## СЕРЦЕ КАЖЕ НЕ «ТУК-ТУК», А «ЛЮБЛЮ»

– Одна з моїх найулюбленіших практик, яку можна використовувати у різних випадках. Я прошу, щоб дитина приклала руку до грудей і почула своє серце. Зазвичай я запитую: «Що ти чуєш?», і дитина каже: «Тук-тук, тук-тук». А я пропоную уявити, що серце каже не «тук-тук», а «люб-лю». Дитина складається із клітин тіла, з інформації, яка прийшла до неї через батьків, з любові, яку в неї вклали рідні люди. І коли вона чує всередині «люблю», то це означає, що в ній живе ця любов усього роду. Через таку метафору дитина може відчувати це «люблю» у своєму серці.

Скільки б нам не було років, і де б ми не були, коли нам сумно і тривожно, ми можемо пригадати: наше серце завжди каже всередині нас голосом тих, хто нас любить чи любив. Люб-лю. **CN**

Олеся ДОВГАЛЬ



## 10 ПРОСТИХ ІГОР ІЗ ҐУДЗИКАМИ

На цьому прикладі ви побачите, що грати можна з будь-чим, що під рукою. У даному випадку це – великі ґудзики з чотирма дірками та бортиком, безпечні для використання (великі ґудзики дитина не може проковтнути). Такий ґудзик лежить у кишені – як особистий інструмент для саморегуляції. Краще, щоби у дорослих був запасний на випадок, якщо ґудзик загубиться.

Кожна вправа працює на кількох рівнях одночасно: розвиток, зняття напруги, розвага та відчуття близькості.

1. Потрібно подути так, щоби повітря пройшло через усі чотири дірочки – ми підсилюємо видих, робимо його потужним і повільним. Це дихальна практика, що допомагає заспокоїтися.
2. Покрутити ґудзик на бортику, як дзигу, рахувати секунди, скільки він крутиться і не падає. Поки ґудзик крутиться – намагатися затримати подих. Практика уважності, дихання і фокусування на поточному моменті.

3. Проводити пальчиком по бортику, по дірочках. Помічне для заспокоєння та заземлення.

4. Дивитися крізь дірочки: якби цей ґудзик був чарівним – що крізь нього видно? Практика для перефокусування, залучає увагу й уяву.

5. Чотири дірочки символізують чотирьох важливих людей, про яких приємно згадувати. Ресурсна практика, додає відчуття підтримки.

6. Покласти ґудзик на папір, обвести його і домалювати деталі – промені сонця, мордочку, комаху. Можна намалювати себе всередині кола, що утворилося. Творча практика, додає відчуття розслаблення.

7. Вдих – промовляємо: «ґудзик стисну в кулачку», видих – «відкриваю сонечку». Ритмічна дія, що знімає тілесне напруження, дихальна вправа.

8. Викласти всіма ґудзиками разом із дитини спільну картинку, доріжку чи фігуру – це дає відчуття згуртованості.

9. Постукати ґудзиком по підлозі. Діти повторюють ритмічний малюнок, який задає дорослий, а дорослий поступово стишує ритм. Ритмізація повертає відчуття безпеки.

10. Ритм серцебиття підлаштовується під зовнішній ритм – тому завершуємо практику природним темпом, щоби діти співналаштувалися та заспокоїлися.

## ЗАХОПЛІВЕ

Закінчення. Початок на стор. 5

Але одружитися одразу не вийшло. В Краматорську якийсь час не працював РАЦС, тож закохані подали заяву через «Дію», і готувалися до призначеної дати – 11 січня 2025 року.

– Але у грудні я отримав повістку, поїхав до Харкова, там обрав собі бригаду та рушив на навчання. Весілля довелося відкласти до мого повернення з БЗВП, – каже Олексій. – Одружилися вже у Харкові, куди Юля переїхала з Краматорська. Це сталося рівно через рік після нашого зізнання в коханні одне одному. І вже 2026 року у нас народилася донька...

Вони чекають, коли знов зможуть танцювати під свою «сімейну» пісню. Коли Олексій повернеться з армії, коли можна буде поїхати до рідного Краматорська. Бо творчість, емоції, почуття, кохання – на часі, навіть якщо навколо війна... **CN**

Елизавета ГОНЧАРОВА

# МІСЦЯ ЩАСЛИВИХ ЛЮДЕЙ



\*\*\*

Кохана, Ти знаєш,  
Що коли ще не було неба,  
Була ти?  
Ти падала білим снігом  
І робила все на землі  
Таким красивим.  
А коли світ став чарівним  
і казковим,  
Наповнився запахом  
твоїх парфумів  
І відблиском світла від  
твоїх блакитних сережок,  
От тоді і з'явилося небо.  
Коли не було квітів,  
Вже була ти,  
Розкинулася суницею  
На галявині,  
А я збирав її  
І ковтав спрагло  
Жменями.  
А потім ти пролилася  
Теплим літнім дощем  
І вирости квіти.  
Я зібрав їх усі  
І подарував тобі,

Привітав тебе тут,  
На землі,  
Кохана.  
А потім,  
Коли я стояв один  
У полі,  
Засніженому і замерзлому,  
Покоцюрбленому  
Від вибухів дронів і КАБів,  
Ти була моїм Янголом-  
охоронцем,  
Світила жовтими  
променями Сонця  
Крізь важкі чорні хмари,  
Вказувала шлях  
До рятівної брами,  
Давала насититися  
Горішками і пирогами  
З червоною смородиною  
і лохиною,  
Давала напитися  
Водою з гранованого бокалу  
І гарбузовим лате,  
Цілувала мої втомлені очі,  
Намащувала кремом  
Мої зашкарублі п'яти.

В мені було стільки сили,  
Що я поглядом  
перевертав гори,  
Подихом зупиняв водоспади,  
Шепотом навертав  
грішників  
На шлях праведний.  
А потім, коли закінчилась  
війна,  
Ми святкували Різдво.  
Щодня святкували Різдво  
Нашої Любові,  
Танцювали на даху  
Під звуки труби,  
Я тримався за твої долоні,  
Був невагомим,  
Підіймався вгору,  
До сонця, до тебе,  
Розчинявся у твоїх хмаринках,  
У запаху твоїх солодких  
парфумів,  
У відблиску світла  
Твоїх блакитних сережок.  
Я шалено радів тому,  
Що знову з'явилося небо,  
Кохана.

## СМАЧНЕ

Пропонуємо приготувати фантастичну на смак страву кримськотатарської кухні, різновид вареників з м'ясом (так, уявляєте, бувають трикутні вареники!). Sevizli aş у перекладі буквально означає «горіхова їжа». Вона поєднує тоненьке еластичне тісто, соковиту начинку з яловичого фаршу та горіхову посипку з розтопленим вершковим маслом. Родзинкою страви є подрібнені волоські горіхи, які додають «кримськотатарським вареникам» легкого хрустоту, створюючи цікавий контраст з м'яким, ніжним тістом.



## ДЖЕВІЗЛІ АШ

## ЩО ПОТРІБНО

## Для тіста:

- ◆ Борошно пшеничне – 250 г
- ◆ Олія – 1 ст. л.
- ◆ Вода – 80 мл
- ◆ Сіль – 2 г

## Для начинки:

- ◆ Цибуля ріпчаста – 1 шт.

- ◆ Яловичий фарш – 300 г
- ◆ Сіль, перець чорний мелений – за смаком
- ◆ Зіра – за смаком
- ◆ Олія – 30 г

## Додатково:

- ◆ Масло вершкове – 100 г
- ◆ Оливкова олія – 2 ст. л.

- ◆ Волоські горіхи – 150 г

## ЯК ГОТУВАТИ

**1.** У борошно додаємо олію, сіль, воду і замішуємо м'яке еластичне тісто. Накриваємо його рушником і залишаємо відпочити на 20 хвилин.

**2.** Цибулю чистимо і дрібно січемо. Обсмажуємо на пательні разом із яловичим фаршем – це додасть джевізлі соковитості. Солимо, перчимо, додаємо олію й добре вимішуємо.

**3.** Ядра горіхів подрібнюємо

за допомоги скалки до середньої фракції – вони мають відчуватися, але не домінувати.

**4.** Тісто розкочуємо у тонкий пласт, але не занадто, щоб воно не розірвалося під час варіння. Товщина 1-2 мм зазвичай є оптимальною. Нарізаємо його смужками шириною приблизно 3-4 см, а потім їх – квадратиками. На квадратиками кладемо по чайній ложці фаршу та защипуємо краї тіста так, щоб вийшли трикутники.

**5.** Варимо джевізлі у великій кількості киплячої підсоленої води, помішуючи, 5 хвилин. Викладаємо шумівкою в глибоку тарілку.

**6.** Розтоплюємо вершкове масло, додаємо оливкову олію і поливаємо джевізлі. Посипаємо перцем і подрібненими горіхами та подаємо до столу.

**ПІДТРИМУЄМО ЗСУ –  
ДОПОМАГАЄМО СОБІ!**



ІВАН UA383052990000026005015017860

ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»

Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим