

**3 ЗАЛИШИТИСЯ ПРОСТО НЕБА?**  
Як вивозять і де розселяють евакуйованих з Донеччини

**4 ЗВ`ЯЗКУ.NET**  
Як продовжувати спілкування з рідними на TOT попри блокування месенджерів

**5 ПРОТРИМАТИСЯ ДОВШЕ, НІЖ ВОРОГ**  
Про що мріє 82-річна волонтерка з Маріуполя

**6 ПАНІКА – СТРАХ – ПРОВИНА – ГОРЕ – ВІРА**  
З чим українці зверталися до психологів впродовж війни

# СХІД NOW

№06 (65)

КВІТЕНЬ  
2026

БЕРЕГІНЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## СВІЙ ДО СВОГО ПО СВОЄ

Крашанки, писанки, дряпанки, крапанки – усе це може здаватися дрібницями, поки не опиняєшся в ситуації, де майже не лишається звичайного та звичного. От тоді раптом стає важливим мати щось, що не змінюється, що існувало до тебе та буде існувати після.

Успадковане світло не минає безслідно. Традиції не розв'язують проблем і не рятують від шахедів, але дають силу тяглості та усталеності. Це акт найвищої самооборони: спільний спадок пам'яті робить нас могутнішими за будь-яку стихію, що намагається стерти нас із лиця землі.

Узагалі-то традиції тримаються навіть не на сенсах, а на дії та її нескінченій повторюваності. Коли ми відтворюємо давній ритуал, що раз на рік виконувала наша бабуся, а до неї – прабабуся, ми повертаємо собі опору. Десь там і прихована наша самість, яка знайде вихід із темного марева, в якому геть немає повітря.

Зрештою, бути частиною традиції означає не бути сиротою, адже всюди є «свої» – люди, які так само бережуть свою спадщину від чужих очей і лихих рук.

Газета «Схід NOW» і сама є традицією. Вже четвертий рік вона створюється 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!



ЦІКАВЕ

З початком великої війни Наталія Черна втратила майже все: батьків, рідний дім у Сіверськодонецьку, власну майстерню. На Хмельниччині її життєвим якорем стали реставрація та дизайн старих меблів, що з хобі переросли на професію. Відновлюючи понижені часом та обставинами речі, вона крок за кроком відновлює й саму себе.



## РЕСТАВРАЦІЯ ЖИТТЯ

Як переселенка з Луганщини стала майстринею з відновлення меблів

### ДОВЕЛА БАТЬКОВІ СВІЙ ХИСТ

Интерес до роботи з деревиною зародився ще в дитинстві. Батько був столяром, мав майстерню, Наталії з сестрою було цікаво спостерігати за його роботою. Проте батько сварив доньок за намагання погратися інструментами чи щось змайструвати, суворо наголошуючи: столярна справа – не для дівчаток.

Природний хист постійно шукав виходу – Наталія захоплювалася малюванням, вишивала бісером, багато шила. Зі студентських часів у неї залишилася звичка завжди мати

при собі викрутку, бо в гуртожитку доводилося власноруч лагодити розхитані шафи та тумбочки. Працюючи в торгівельній компанії, вона весь час тяжіла до творчої праці, яка зрештою проявилася під час ремонту придбанної в кредит квартири в Сіверськодонецьку. Наталія надихнулася прикладом куми, яка перефарбувала стару шафу крейдовою фарбою за рецептом з інтернету.

Почала з перефарбування кухонних фасадів, а згодом взялася за дрібні меблі – тумбочки та стільці. Частина радянської стінки вони з чоловіком перетворили на сучасні елементи

інтер'єру: додали нові ніжки, змінили колір – і старі меблі зазвучали по-новому.

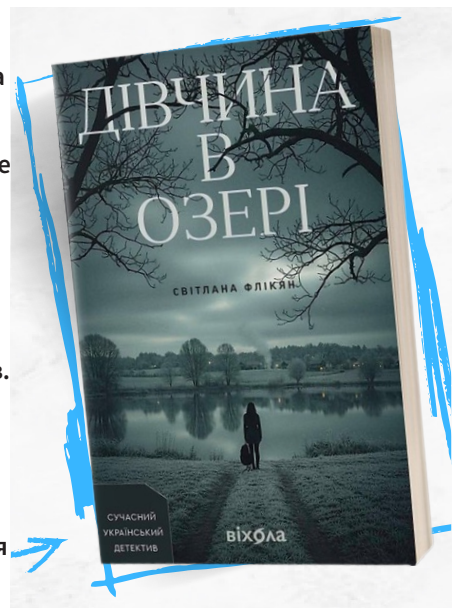
Чоловік Наталії, який з 2014 року добровольцем став на захист України, бачив, як захоплення дружини заспокоює та відволікає її під час його служби. Тож влітку 2021 року в орендованому гаражі родина облаштувала майстерню, придбала фарбопулт та інші інструменти. На той час батько повністю змінив своє ставлення до доньчиного захоплення, навіть приніс їй вінтажну знахідку – саморобний дерев'яний кавовий столик із цікавим різьбленням. ▶

Закінчення на стор.7

ЧИТОМЕ

## ВЕЛИКОДНІЙ РОЗІГРАШ

У березні книгу Артура Дроня «Гемінгвей нічого не знає» виграла Тетяна Сандалевич із Київщини. Інтерв'ю з переможницею читайте в наступному числі газети. А черговий розіграш від «Схід NOW» спрямований на поціновувачів напружених сюжетів і всіх фанатів детективів. Наш святковий лот – гостросюжетний роман Світлани Флікян «Дівчина в озері». Оголошення переможця відбудеться на Великодень, 12 квітня.



Ця книга про злочин, який неможливо відокремити від минулого, і про повернення, що болить більше за втечу. Магда втекла якнайдалі від кошмарів свого минулого та запрялася ніколи не повертатися додому. Робота й алкоголь. Так журналістка справлялася зі своїм болем і страхом роками.

Та коли вона дізналася, що в рідному селі вбили шістнадцятирічну дівчину, а її хлопець зник тієї ж ночі, не змогла залишитись осторонь. Магда знову вдома, де їй доведеться зіткнутися зі своїм колишнім коханим, а ще – плітками та привидами минулого.

Чи вдасться Магді знайти вбивцю? Адже добропорядні на позір родини приховують брудні секрети й зроблять усе, щоб уберегти їх і надалі.

Хочете поринути в цю захоплюючу історію? Для участі в розіграші треба всього лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією у стрічці.

## ОСОБИСТЕ

## МАРІУПОЛЬ: СІМ ПОЇЗДОК У ПЕКЛО

23 лютого 2022 року Михайло купив собі машину мрії – чорний мерседес. А вночі йому зателефонували: почалося повномасштабне вторгнення РФ. Він не повірив.

Відвіз дітей до Івано-Франківська. І розвернувся назад. Друзі вмовляли його не їхати. Однак він завантажився ліками, гуманітаркою та вирушив до Маріуполя, який палав, – бо там на нього чекали. Дорогою не відволікався на новини, щоб не думати про погане.

– Я сказав своїм, що повернуся. Вони знають: якщо я пообіцяв – я зроблю. Позичив грошей у партнерів і зміг зняти готівку, щоб купити авто на механіці – червоний бус, який був зі мною скрізь і зараз є. Стільки радості було, коли я зайшов до клубу, – згадує Михайло.

У підвальному і місткому приміщенні нічного клубу Пуришева переховувалося чимало маріупольців. Персонал розгорнув кухню, годував усіх. Дістали всі запаси, заклад поруч також віддав свої продукти. Знайомий Михайла, який мав магазини, дозволив йому брати все, що треба.

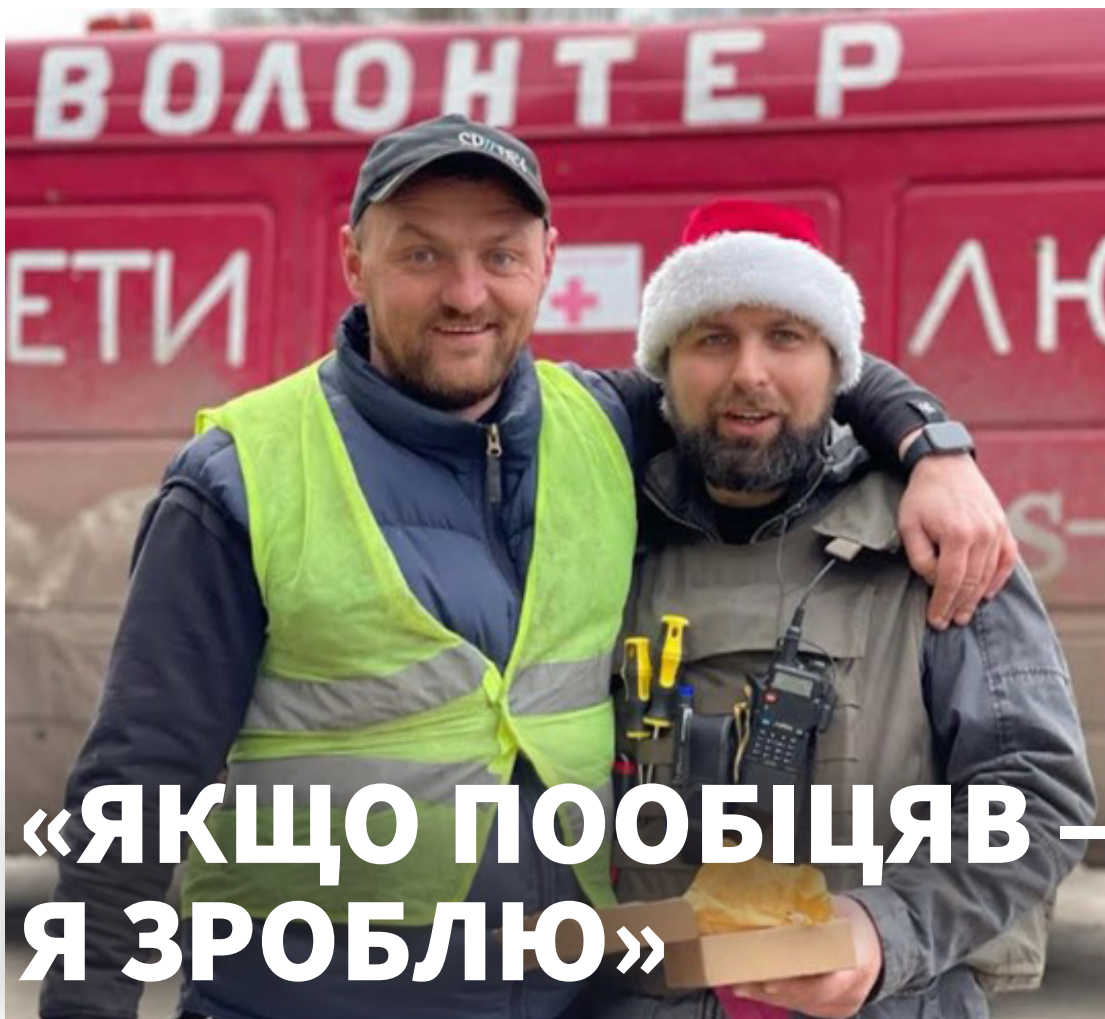
Чоловік розвозив маріупольцям харчі, в тому числі й у драмтеатр. Евакуював людей і знову повертався – з гуманітаркою, ліками, інсуліном. Кожну наступну поїздку він залучав додаткову кількість авто, щоб вивезти якомога більше.

– Люди благали їх вивезти, тож у мене була вагома причина повертатися. На шостій спробі виїхати мене затримали військові РФ. Я потрапив на фільтрацію, відпустили, але пригрозили: ще раз побачать – легко не відбудуся.

Але він знову повернувся. Ба більше, попрямував на оточену «Азовсталь» – рятувати дітей. Росіяни кинули його на підвал, били електрошоком, вивозили на допити. Двічі – на розстріл.

– Все що хочеш було. Щоразу на допиті росіяни питали: «Поїдеш на Азовсталь?». Я відповідав: «Так». І одного дня вони сказали: «Ні. Ти їдеш додому».

Михайло досі не знає, чому його відпустили. Свій червоний бус він знайшов на штрафмайданчику: там усе було перерите, розібрані обшивка та вентиляція. Дорогою з окупації він вивіз іще кілька родин з дітьми.



## «ЯКЩО ПООБІЦЯВ – Я ЗРОБЛЮ»

### Михайло Пуришев: від підприємця до волонтера і військового

До лютого 2022 року маріуполець Михайло Пуришев мав ІТ-компанію та нічний клуб, був коучем для молодих підприємців. Під час облоги його червоний бус став у Маріуполі символом евакуації. Потім він разом із командою будував пункти незламності в Авдіївці, Вугледарі, Бахмуті, Кураховому, облаштовував пральні для цивільних і військових по всій лінії фронту. Йому 40 років, у нього четверо дітей та два перенесених інфаркти. Нині в лавах ЗСУ.



Червоний бусик

#### ПУНКТИ НЕЗЛАМНОСТІ: БОРОТЬБА ЗА СЕРЦЯ

Після Маріуполя він не зупинився: розвозив гуманітарку прифронтовими містами та селами. А згодом зібрав команду для будівництва пунктів незламності – місць, де люди могли помитися, випрати речі, випити кави, поспілкуватися. Бахмут,

Авдіївка, Вугледар, Оріхів, Куракове, Добропілля, Херсон, Гуляйполе – список довгий, але він скорочувався разом із фронтом.

– Це була більше боротьба за серця людей. Вони чули по радіо, що Київ пав. Там же тільки російське мовлення добиває. А ми приїжджали і показували: ні. Ми тут. Україна існує.



2023 року в Бахмуті разом із пунктами незламності команда волонтерів вперше пробурила свердловину й облаштувала пральню з душовими. Досвіду не було, дивилися на ютубі ролики, одну бурову зламали, але все вийшло.

– Коли було надто небезпечно через обстріли росіян, ми вмовляли батьків вивозити дітей. Декого переконали, але були й такі, що відмовлялися. Ми залишали у пунктах іграшки й, коли їх забирали, було зрозуміло, що в місті ще є малеча.

Михайло згадує: спершу у Вугледарі містяни їх виганяли. Говорили: «Приїхали попірритися, а в нас тут обстріли». Але команда продовжувала роботу: бурила скважини, встановлювала пральні. А коли вони нарешті закінчили – місцеві зі сльозами говорили їм українською «до побачення».

У Вугледарі в Михайла стався другий інфаркт. Після відновлення він знову поїхав на схід. А згодом пішов служити.

#### «ВІЙСЬКОВІ РОБЛЯТЬ НЕМОЖЛИВЕ»: ЧОМУ ПІШОВ У ЗСУ

Розповідає: хлопці з його команди, з якими він волонтерив роками, опинилися під загрозою примусової мобілізації – їх занесли в розшук, хоч вони весь час їздили до фронтових районів допомагати.

– Вони сказали, що не хочуть бути ухиянтами, що принципово не розв'язуватимуть це питання за гроші. Самі обрали собі місце служби. Тоді я сказав: «Я з вами».

Михайло пішов, щоб «пригледіти» за своїми. А коли побачив, що хлопці влаштувалися, а система працює – заспокоївся.

Натомість в армії він побачив нагальну проблему: новобранцям під час навчання немає де нормально помитися. Порахував: завдяки одному пункту гігієни бійці зекономлять купу часу, якого так не вистачає на сон і відпочинок. Цей проект Пуришев планує втілити найближчим часом, якщо вдасться зібрати донати.

Ще одна з найгостріших потреб, про яку говорить Михайло – житло для військових під час ротації. На його думку, вирішити це здатна місцева влада.

– Якби адміністрація правильно налагодила контакт з тими, хто виїхав і тривалий час не живе в тій оселі, відремонтувала покинуті будинки та віддала їх хлопцям, проблеми з житлом просто не було б. Важливо, щоб влада працювала на військових і допомагала їм максимально, навіть якщо це неможливо. Адже військові й роблять оце неможливе, захищаючи країну.

#### ХВОРЕ СЕРЦЕ ТА БАЛІ, ЯКЕ МРІЄ ПОБАЧИТИ

За словами Михайла, за чотири роки волонтерство стало важчим – не фізично, а фінансово та морально. У нього є бізнес, який дозволяє йому досі триматися, а багато хто пішов, бо немає на що жити. Донати падають. Люди, які раніше першими відгукувалися на будь-яке прохання, тепер мовчать.

– Щоб вимучити донат, волонтеру обов'язково треба знімати відео під обстрілами та показувати, як це страшно – і тільки тоді люди розуміють, що можуть бути корисними. Я так стояв у бліндажі, де падали осколки. Я, батько чотирьох дітей, із двома інфарктами, ризикував життям, аби зібрати кошти. Це вже не волонтерство, це – самогубство.

За це в Михайла теж болить серце. На початку березня йому виповнилося сорок. У нього один син і троє доньок. Наймолодший – сім років.

– Я постійно віддавав комусь своє життя. Молоді підприємці, волонтерство, ЗСУ... І я думаю: а скільки мені лишилось? З таким темпом життя – не знаю. А я хочу поїхати на Балі, хочу побачити, як виглядає Балі. Хочу забирати дітей зі школи. Хочу просто гуляти з ними.

До кінця літа чоловік планує зробити в війську все, що задумав для свого підрозділу – і повернутися до дітей. Нині ще є завдання, побратими, яким треба допомогти. А раз він дав слово – він його тримає. **СН**

Лія РУСИК

## АКТУАЛЬНЕ

Жінка збрала речі за шість хвилин. Рівно стільки часу минуло між дзвінком евакуаційного екіпажу та посадкою в авто. Проте більшість жителів прифронтових міст через страх невідомості та відсутність коштів чекають до останнього. Чому необхідно вчасно евакуюватися, хто допомагає виїжджати та де шукати житло «Схід NOW» розповіли у гуманітарній місії «Проліска» та БФ «Схід SOS».

# ЗАЛИШИТИСЯ ПРОСТО НЕБА?

## Як вивозять і де розселяють евакуйованих з Донеччини

**ВАЖЛИВО.** За даними Центру протидії дезінформації, російська пропаганда всіяко зриває евакуацію з прифронтових територій України. Зокрема у телеграм-каналах поширюються повідомлення від «місцевих мешканців» Донеччини, які розповідають російським військовим про «жахи під час української евакуації», «зникнення дітей» і навіть «чорну трансплантологію». Мета цієї інформаційної операції – залякати людей і змусити їх відмовитися від евакуації. РФ прагне якомога довше утримувати українців у зоні бойових дій, щоб використовувати їх як «живий щит».



«Схід SOS» евакуює людей на Франківщину



### ЕВАКУАЦІЯ У ДВА ЕТАПИ

Гуманітарні організації вивозять людей з усіх населених пунктів Донеччини. Однак подекуди проїзд заблокований уламками ракет і КАБів, а ще росіяни періодично атакують евакуаційний транспорт – як от нещодавно мікроавтобус гуманітарної місії «Проліска» поблизу Олексієво-Дружківки. Є загиблі й поранені. Після цієї трагедії організація тимчасово призупинила роботу на найнебезпечніших напрямках. Евакуацію відновлять одразу після отримання броньованого транспорту.

Наразі евакуація відбувається у два етапи. З населених пунктів, які перебувають під постійними обстрілами, людей вивозять на броньованих авто, оснащених системами РЕБ, екіпажі «Білий янгол» та ДСНС «Фенікс». Вони працюють у 20-кілометровій зоні від лінії бойового зіткнення. Гуманітарна місія «Проліска» і БФ «Схід SOS» забирають людей уже з більш безпечних місць.

– Бувають екстрені випадки. Якось зателефонував чоловік, який тиждень жив із роди-

ною в посадці, бо залишатися у власному будинку було дуже небезпечно. На таку заявку ми відреагували миттєво, відразу приїхали і забрали сім'ю, – розповідає представник «Проліски» Віталій Воскобойник.

Загалом евакуація займає близько доби. На всіх етапах люди отримують продуктові та гігієнічні набори. Одяг можна отримати вже в транзитному пункті, а от взуття краще взяти своє, як і спідню білизну, базовий набір ліків, документи й максимальну кількість їхніх копій. В евакуаційне авто, як правило, вміщується 3-4 сумки.

Для медичної евакуації маломобільних людей та лежачих хворих у «Проліски» є обладнаний усім необхідним транспорт, увесь час у дорозі люди перебувають під наглядом лікарів – кардіологів, травматологів, залежно від специфіки захворювання та стану людини.

«Проліска» та «Схід SOS» евакуюють домашніх тварин, але тільки разом із господарями. Люди самі вирішують, чи



Фахівці «Схід SOS» консультують людей у транзитному центрі

брати клітки, переноски і як вони далі везимуть улюбленців у потягу чи автобусі.

– Нещодавно везли 60-кілограмового пса без намордника – і він поведився абсолютно спокійно. Раніше вивозили kota, який розірвав кілька коробок і категорично відмовлявся сидіти в переносці. Але ми нікому не відмовляємо: вивозили й кіз, і напівдомашніх вовків з Предтечиного – їх ще маленькими знайшов у лісі мисливець, вигодував і залишив на своєму подвір'ї, – розповідає координатор «Проліски» Євген Ткачов.

Евакуаційний екіпаж «Схід SOS» за потреби привезе для тварин намордник, переноску чи клітку.

### ЖИТЛО, ДОПОМОГА З ДОКУМЕНТАМИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

Евакуаційні екіпажі везуть людей до транзитного пункту допомоги, де евакуйовані отримують гуманітарну, правову допомогу та приймають рішення, куди їхати далі. За словами Віталія Воскобойника, у таких пунктах гуманітарної організації пропонують людям варіанти проживання та можливого працевлаштування.

– Транзитні пункти працюють у Павлограді, Запоріжжі, Лозовій, у селі Волоському на Дніпропетровщині. Ще є центр для матерів із дітьми у селі Степовому біля Дніпра, – каже він.

«Проліска» не має власних місць компактного проживання, однак тих, кому немає куди їхати, не залишають просто неба. Організація бере участь у проектах відновлення гуртожит-

шелтерах у Харкові, Запоріжжі та Дніпрі, або влаштовують до Центру соціальної адаптації для людей з інвалідністю ГО «Океан Добра» у Дніпрі. В шелтерах можна жити скільки необхідно. Однак місць у них недостатньо.

– Ми облаштували ще 650 місць для людей з інвалідністю в прихистках Київської, Івано-Франківської, Черкаської, Тернопільської, Львівської, Вінницької та Закарпатської областей. Там евакуйовані отримують стаціонарний догляд і медичну допомогу, – розповів евакуаційник «Схід SOS» Роман Бугайов. – Однак через відсутність місць маломобільні старші люди, вже готові евакуюватися, змушені чекати у відносно безпечних прифронтових містах.

Якщо людина не знає, куди їхатиме далі і не має документів, їй пропонують зупинитися у шелтері у Краматорську, де соціальні працівники, кейс-менеджери та юристи «Проліски», «Схід SOS», БФ «Рокада», БФ «Право на захист» допомагають відновити документи або, наприклад, оформити інвалідність чи інші соціальні пільги.

– Юристи «Схід SOS» допомагають із відновленням документів ще й у просторах психосоціальної та юридичної підтримки «Затишно спресе», які працюють у Харкові, Запоріжжі, Миколаєві та Вінниці, – звертає увагу Роман Бугайов.

Психологічна підтримка людей, які через евакуацію переживають сильний стрес, починається ще в дорозі – до прибуття в транзитний пункт. Евакуаційні екіпажі пройшли тренінги з надання першої психологічної допомоги і вміють заспокоїти дихальними вправами, відволіканням уваги.

Наразі психологи «Проліски» працюють у громадах, де оголосили обов'язкову евакуацію дітей. Вони зв'язуються з сім'ями, які там залишаються, та розповідають про умови проживання у гуртожитках і санаторіях, де на них чекають, показують фото, відео – щоб люди планували виїзд і не думали, що їдуть в нікуди.

Тим, хто потребує тривалого психологічного супроводу онлайн чи офлайн, БФ «Схід SOS» радить звертатися у протести «Затишно спресе». **СН**

Ірина ДІМІТРОВА



### ЯК ЗАПИСАТИСЯ НА ЕВАКУАЦІЮ

- ✓ БФ «Схід SOS» – **0 800 332 614**, з понеділка по суботу з 8:00 до 18:00.
- ✓ Гуманітарна місія «Проліска» – **0 800 888 888**.

## КОРИСНЕ

ЗА КИТАЙСЬКИМ  
ВРАЗКОМ

Росіяни пішли по китайсько-іранському шляху – створюють локальну альтернативу інтернет-спілкуванню, яку можна всебічно контролювати, – вважає Олександр Глущенко, експерт з цифрових технологій, медіа та інформаційної безпеки, який працює з канадською некомерційною організацією eQualitie.

Вперше РФ спробувала заблокувати популярний месенджер 2018 року, але спроба виявилася невдалою. З'ясувалося, що технічно відрізати платформу від споживачів – надзвичайно складна історія. Крім того, Телеграм став відповідати російським серверам дзеркально, що приводило до збоїв локальних сайтів, в тому числі офіційних структур.

Тож росіяни вирішили підготуватися краще. Вони інвестували мільйони доларів в інфраструктуру, надали кожному провайдеру інтернет-послуг спеціальні програмно-апаратні комплекси, через які пропускається весь без виключення трафік. І тепер на майданчику кожного російського провайдера відбувається фільтрація, моніторинг трафіка та його блокування.

Схоже, такий підхід дав результат. Телеграм справді повністю припинив роботу без VPN (сервісу віртуальної приватної мережі). В деяких регіонах почали блокувати й самі VPN-сервіси.

За словами Олександра Глущенка, в історії блокування Телеграму у росіян діє чіткий розподіл зобов'язань.

– Роскомнадзор у цьому процесі займається фільтрацією трафіку та власне блокуванням. ФСБ займається тим, що збирає компромат на користувачів – дивиться, хто куди ходив, хто що писав. А разом вони націлені на те, щоб з 1 квітня Телеграм у Росії та на тимчасово окупованих територіях більше не працював. Усі мають перейти на підконтрольний російський месенджер МАХ.

ЧОМУ НЕ МОЖНА  
КОРИСТУВАТИСЯ  
РОСІЙСЬКИМ  
МЕСЕНДЖЕРОМ

МАХ, який росіяни нав'язують своїм громадянам у якості альтернативи Телеграму, фактично не є месенджером у чистому вигляді, бо виступає інструментом тотального контролю за населенням.

– Повідомлення там не шифруються. Месенджер автоматично – для цього не потрібні дозволи від власників телефонів – отримує доступ до вашої телефонної книжки, геолокації, фотогалерії. Він може дивитись, які додатки встановлені на пристроях. Може встановлювати, видаляти додатки навіть без участі користувача. Може надсилати і приймати інформацію. Тобто такий собі троянський кінь у вашому телефоні. Багато що робить, не попереджаючи користувача, – пояснює Олександр Глущенко.

На думку експерта, безпечного варіанта користування МАХом не існує, і українцям, які

Фото: Євген СОСНОВСЬКИЙ



З 20 березня РФ почала блокувати Телеграм на окупованих територіях України. В деяких населених пунктах месенджер сильно уповільнив свою роботу, в інших – узагалі припинив підвантажуватися. Не треба бути генієм, щоб побачити за цим підготовку до тотального блокування Телеграму, яке РФ обіцяла розпочати 1 квітня. Ще раніше блокування назвали Viber і WhatsApp, тож на тривалий час саме Телеграм залишався для сотень тисяч українців основним каналом спілкування з рідними, які лишилися жити на тимчасово окупованих територіях. Ми знайшли для вас експерта, який пояснить, що ж робити, і як залишатися на зв'язку.

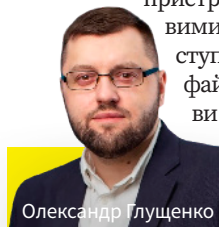
## ЗВ'ЯЗКУ.НЕТ

Як продовжувати спілкування з рідними  
на ТОТ попри блокування месенджерів

намагаються підтримувати зв'язок з рідними на ТОТ, не варто навіть пробувати встановлювати його на свої смартфони.

А що ж робити, якщо ви мешкаєте на окупованих територіях і встановити російський месенджер вас примушує окупаційний уряд – наприклад, блокує доступ до медичних, освітніх послуг без завантаження цього месенджера?

В такому випадку експерти радять встановлювати месенджер тільки на окремий телефон, на якому не має бути ніяких інших застосунків. На цьому



Олександр Глущенко

пристрої необхідно вимикати всі доступи до ваших файлів, коли ви ними не ко-

ригуєтесь. Телефон зі встановленим месенджером МАХ має бути або вимкненим, або знаходитися у режимі з розрядженою батареєю.

– Забезпечте на ньому ознаки мінімальної життєдіяльності: пейзажі, котики, квіточки – щось невинне, бо телефон не має виглядати так, ніби ним зовсім не користуються. Але ніякої чутливої інформації на цьому телефоні не зберігайте, – наголошує Олександр Глущенко.

ЯК ДОЛАТИ  
ІНФОРМАЦІЙНУ  
БЛОКАДУ

З блокуванням Телеграму мешканці тимчасово окупованих територій втрачають єди-

ну можливість дізнаватися більш-менш неупереджені новини, адже українські сайти також підпадають під блокування або суттєво обмежуються.

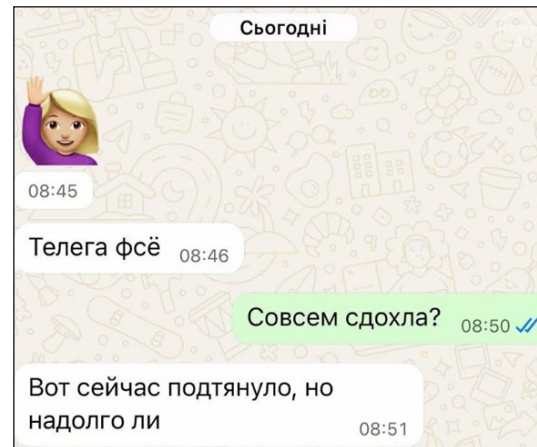
Для доступу до заблокованих сайтів експерт радить скористатися браузером Ceno Browser – безплатним браузером, розробленим для обходу інтернет-цензури та блокування.

– Певна можливість мати доступ до ресурсів, які можуть бути заблоковані – цей браузер, який побудований за технологією торента. Простіше кажучи, якщо на

території РФ блокується певний сайт, завдяки сторінкам-копіям у Ceno Browser його можна читати. Технічно дуже складно забанити цей ресурс, тому що торент-трафік дуже мізерний і його складно помітити, – розповів Олександр Глущенко.

Він стверджує, що завантаження такого браузера на пристрій безпечно, він не є забороненим. Але про всяк випадок можна вручну замінити іконку браузера. **СН**

Ганна САВЧЕНКО



## НЕ ВТРАЧАТИ ЗВ'ЯЗКУ З РІДНИМИ: ПОРАДИ ЕКСПЕРТА

**Перше і головне – треба завантажити на телефон чи комп'ютер одразу декілька VPN.** Росіяни поки не забороняють VPN, але намагаються періодично блокувати то один, то інший сервіс. Тому для того, щоб мати зв'язок, треба щоб у вас завжди була альтернатива.

– Не розраховуйте на те, що зможете завантажити VPN пізніше, якщо Телеграм повністю заблокують. Коли це станеться, повірте, ви вже не зможете завантажити на свій пристрій жодний VPN. Вирішувати проблему буде вже пізно, – наголошує Олександр Глущенко.

Безпечний сервіс VPN можна отримати через eQualitie. Заповнивши анкету на сайті, ви отримаєте згенерований під вас персональний ключ для VPN Generator. Його треба додати в застосунок, активувати і користуватися ним. Цей сервіс безплатний для мешканців окупованих територій України.

Також мешканці ТОТ можуть скористатися гайдами проєкту [nasvyazi.org](http://nasvyazi.org), де публікують списки VPN, які працюють на території РФ. Напевно, у разі, якщо потреба у безпечних каналах спілкування буде зростати, з'являтимуться й інші альтернативні пропозиції.

**Другий спосіб залишатися на зв'язку – це електронна пошта.**

Заведіть собі безплатну електронну скриньку на міжнародному (не російському!) поштовому сервері. Наприклад, це може бути Gmail.

– Її дуже складно забанити, зафільтрувати, бо самі росіяни використовують ці протоколи, і вони ще довго не зможуть розмежувати трафік електронної пошти – який «корисний», а який «некорисний». Тому

треба взяти за правило, що якщо хтось не виходить на зв'язок три дні, то можна написати електронний лист, – радить Олександр Глущенко.

**Третє – користуватися безплатними каналами зв'язку, які зараз надають деякі пошукові системи.** Наприклад, Google-meet – сервіс від Google для відеоконференцій та онлайн-зустрічей – дозволяє спілкуватися за допомогою відео та аудіо, проводити демонстрацію екрану та чатитися. Він працює в браузері без встановлення додаткових програм, а також доступний як мобільний додаток.

**Четверте – користуватися альтернативними месенджерами.** Вони розробляються в інших країнах і поки що не потрапили в поле уваги російських спецслужб. Таким є, наприклад, вірменський месенджер [zangi.com](http://zangi.com), який пропонує анонімну реєстрацію, захищене спілкування та стабільну роботу навіть в умовах слабого інтернету. Месенджер не зберігає інформацію на серверах, усі дані (повідомлення, файли) знаходяться виключно локально на вашому пристрої. При реєстрації застосунок не вимагає номера телефону, адреси електронної пошти чи інших особистих даних.

Ще однією з можливих альтернатив Телеграму може бути сервіс [imo.im](http://imo.im) – безплатний додаток для текстових, голосових повідомлень та відеодзвінків. Ним користуються понад 200 мільйонів людей, він відомий здатністю працювати на дуже повільному інтернеті та на старих смартфонах, що особливо актуально для регіонів із нестабільним зв'язком. Проєкт базується у США та був заснований колишніми інженерами Google.

## НАДИХАЮЧЕ

ПО ЖИТТЮ З ХОДОЮ  
ВІД СТЕГНА

Дивуючись її енергії та потужній мотивації, мимоволі запитую: «Звідки такий патріотизм? Що у вас за рід такий?».

– Рід звичайний, український, з хутора Деконка на Дніпропетровщині. Мама Феодосія Леонтьївна з родини хліборобів. Розповідала, що її батьки були інтелігентні, освічені, набожні люди, зверталися один до одного на «ви», розмовляли шанобливо. Коли мама ділилася зі мною спогадами про дитинство та війну, я починала плакати, а вона заспокоювала: «Це було давно. Ми вижили».

У приазовському місті Жданові, як тоді називався Маріуполь, Валентина опинилася 1964 року – її брат, закінчивши мореходку, отримав тут роботу та перевіз маму з двома молодшими дітьми. Пролетарське, дещо метушливе і димне місто їй тоді зовсім не сподобалося.

– Люди більш грубі, ніж в Дніпропетровську, напористі, лізуть в автобус, штовхаються. Місцеві братові казали: «Чому ти дивуєшся? Це ж махновщина! Виживає сильніший!».

Середовище впливає на людину – якось подруга з рідного міста сказала Валентині: «Як ти хуліганка стала. У тебе зуби з'явилися». Але хуліганка була дуже гарненька, тож швидко вийшла заміж, та ще й за гарного помічника капітана. Народила двох доньок і повністю зосередилася на сімейних справах. Півтора десятки років тому чоловік пішов з життя, залишивши по собі добрі спогади. Розмірковуючи про втрати, пані Валентина каже: «Доля дає тобі труднощі, ти їх долаєш і залишаєшся нормальним – з оптимізмом, ходою від стегна йдеш далі».



## НАЙСТАРША ВОЛОНТЕРКА

2014 рік змінив усе в її житті. Спостерігаючи за подіями на київському Майдані, вона всім серцем була з протестувальниками. Коли так звана «днр» зацілилася в Маріуполі, пані Валентина й сама не пішла, й інших відмовляла. А коли українські військові на блокпостах навколо міста потребували їжі, вона разом із донькою Оксаною стала волонтеркою.

## The Daily Telegraph

PM urges  
Russia to  
step back  
from brink

Johnson begins last-ditch round of diplomacy to prevent war in Ukraine

Prime Minister Boris Johnson has urged Russia to step back from the brink of war in Ukraine, saying the world is on the edge of a conflict that could have catastrophic consequences for the world.

ПРОТРИМАТИСЯ  
ДОВШЕ, НІЖ ВОРОГ  
Про що мріє 82-річна волонтерка з Маріуполя

За тиждень до повномасштабного вторгнення маріупольська пенсіонерка Валентина Костянтиновська у свої майже 80 зазнала слави, якій позаздрять політики й актори. Фото пані Валентини зі зброєю в руках сповістило весь світ, що Україна готова до спротиву. Ця слава їй не дуже тішить, і жінка зазвичай відмовляється від інтерв'ю, бо вважає, що писати треба про героїв на фронті. Якби не вік і не болячки, пані Валентина і сама б була на фронті, не дарма ж вчилася поводитись з автоматом. Між тим, вона все одно в строю – дванадцять років допомагає армії, майже щодня плете маскуванню для військових і залишається прикладом нескореності на оптимізмі.

Фото Дмитра ЧИЧЕРИ



З донькою Ольгою

вдовив вишкіл для цивільних, жінка свій шанс не впустила. Спершу разом із дівчатами слухала, як надавати першу медичну допомогу, а потім побігла туди, де вчили стріляти. У своєму яскравому пальті і з гарною зачіскою робила все, що казав інструктор – завзято падала в пил, намагалася стріляти з коліна.

– Тільки я почала цілитися, як набігли ці кореспонденти, сіли навпроти й клац-клац мене. Я підвелася та кажу їм: «Відійдіть! Ви мені мішень закриваєте!» – а вони регочуть. А я ж батьківщину зібралася захищати. Думала: дайте мені точку опори, і я всіх ворогів перестріляю!

Ефектне фото літньої пані, яка зі зброєю в руках готується відбивати напад ворогів, миттєво облетіло весь світ. Прикрасило перші шпальти The Times, Independent, Daily Mail, The Daily Telegraph, Euronews.

– Зять зі США телефонує: «Мамо, що відбувається?», а я відповідаю: «Заспокойся, Славику, цей галас не вартий виденого яйця».

Особливо від войовничої світлини збудилася російська пропагандистка Скабеєва, яка за тиждень до вторгнення верещала: «Стара вижила з розуму! Подивіться, що вона каже! Що буде війна і Росія нападе на Україну!».

Саме того часу Путін влаштував маневри з показовим відводом військ від українського кордону, тож донька шуткувала на своїй фейсбук-сторінці: «Мамо, це ти їх налякала, росіяни тікають від твого автомату». Пані Валентина тоді відповіла: «Та ні, донечко, він не відводить війська, він розгортається для нападу».

ЛЕГЕНДА ЗАРАДИ  
СПАСІННЯ

Від першого вибуху початку повномасштабного вторгнення пані Валентина продовжувала працювати в волонтерському центрі. Вона збиралася залишатися в Маріуполі до останнього, щоб допомагати хлопцям. Однак 26 лютого з Польщі зателефонувала онука Сандра: «Бабусю, терміново приїжджай, бо мама не може. А мені стало зле, мабуть, цукровий діабет. А ще й мала дитина на руках, дуже потрібна твоя допомога».

Так пані Валентина опинилася в останньому евакуаційному потязі з Маріуполя. Тільки за тиждень онук весело повідомив, що спецоперацію по її виманюванню придумала донька, яка наказала Сандрі: «Що хочеш говори своїй бабусі, щоб витягти звідти, інакше ми більше її ніколи не побачимо». І вона була права: якщо б пані Валентина й вижила у пеклі, що спіткало Маріуполь, знайшлися б ті, хто охоче здав її ворогу.

Не було шансів і проїхати блокпости, пройти фільтрацію, бо дуже вже медійним було обличчя цієї відчайдушної жінки. ▶

За власні гроші 71-річна жінка купляла борошно, картоплю, олію, вночі ставила тісто на 200 пиріжків. Варила й борщі з супами, смажила котлети. Ситуація в місті ще не була стабільною, і проросійські суїциди з підозрою спостерігали за тим, як вранці приїздять якісь люди та кудись вантажать бідони. Щоб заспокоїти споглядачів, пані Валентина казала, що готує для біженців на Білосарайській косі.

Вона пишається своїми друзями та однодумцями, які в Маріуполі «заварювали всю оту проукраїнську кашу». Оскільки на фронт її б все одно не взяли, пані Валентина знайшла своє місце в щойно створеній волонтерській організації «Новий Маріуполь». Щодня з дівчатами плели маскувальні сітки, із мішквини виготовляли «кікімор», робили окопні свічки, шили бійцям спідню білизну та балаклави. Усюди жінка була найстаршою. Але ні-

хто на її вік уваги не звертав: «Не кажи нам, скільки тобі років. Ти для нас була Валя, Валею й залишишся».

«ДАЙТЕ МЕНІ ТОЧКУ  
ОПОРИ, І Я ВСІХ ВОРОГІВ  
ПЕРЕСТРІЛЯЮ»

Відтоді, як пані Валентина зрозуміла, що РФ неминуче нападе на Україну, вона мріяла навчитися користуватися вогнепальною зброєю. І коли в лютому 2022-го «Азов» про-

## ВАЖЛИВЕ

## ЗАПИТИ ДО ПСИХОЛОГА НА ПОЧАТКУ ВТОРГНЕННЯ

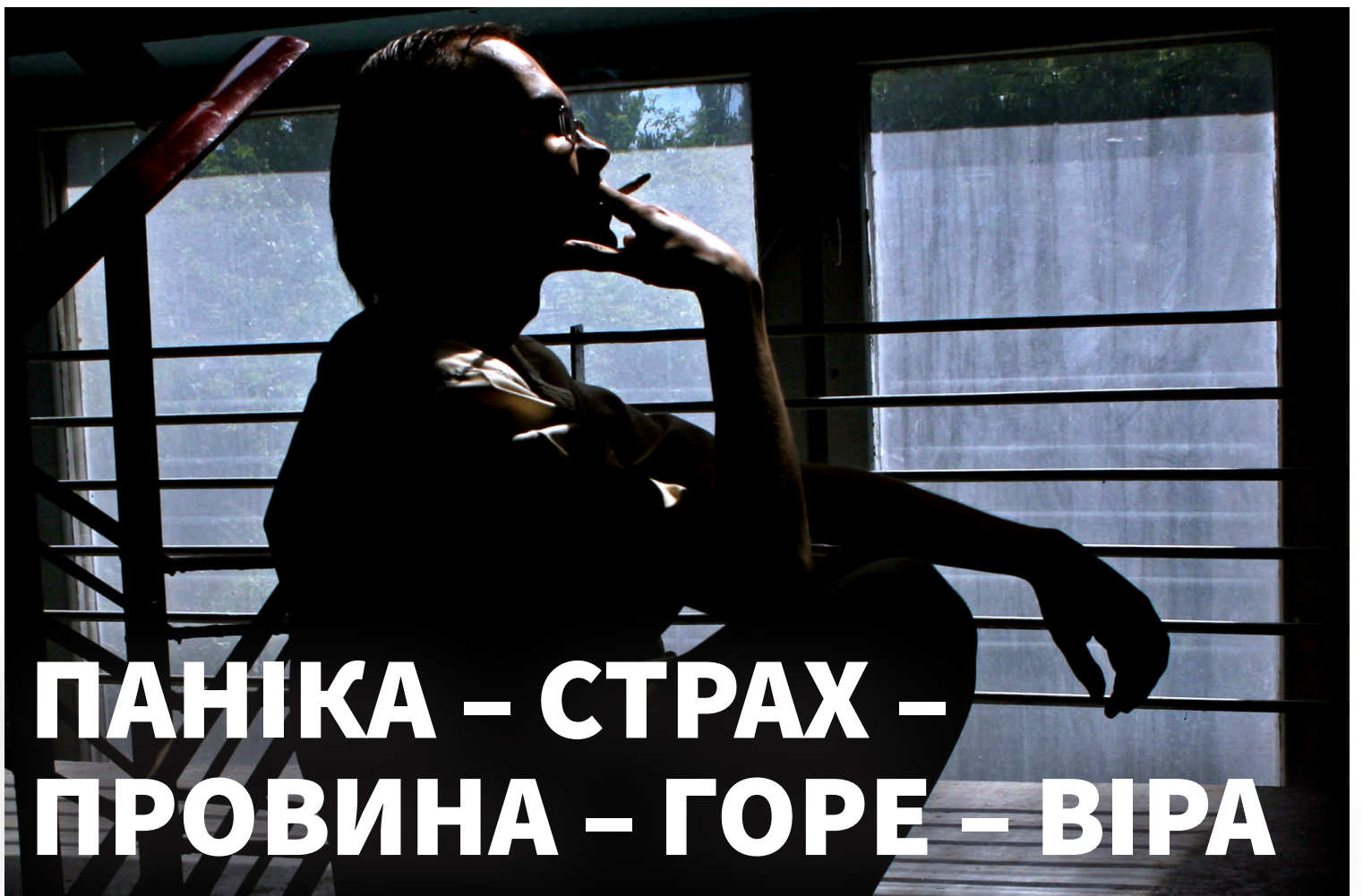
– У перші дні та місяці більшість запитів стосувалася нападів паніки, жаху та тривожних станів. З підвалу в Україні під час повітряної тривоги чи з еміграції, де все невідоме, всі чужі, лунало: «Мені так страшно, як ніколи в житті не було», «Мені здається, я зараз помру», «Я не можу дихати». Так починалися майже усі кризові сесії.

У той час я працювала на волонтерських засадах, мій номер передавався з рук в руки, телефон постійно вібував або дзвінком, або повідомленнями в усіх можливих месенджерах одночасно. Це була цілодобова кризова допомога у різноманітні, здебільшого нетипові способи. Бо до 24 лютого 2022 року я звикла працювати в класичній рамці: клієнт/ка приходить до мене в кабінет, сідає навпроти і ми працюємо 50 хвилин, поступово налагоджуючи контакт. Згодом переходимо до роботи безпосередньо над запитом. А тоді це була зовсім інша робота. Якщо людина, яка потребувала кризової допомоги, знаходилася в підвалі разом із ще тридцятьма людьми, я надавала допомогу в форматі листування. Якщо зв'язку вистачало на те, щоб це були аудіоповідомлення – значить, так. Розкіш, коли відбувалася телефонна розмова. Ще рідше щастило вийти на відеозв'язок, щоб можна було людину бачити.

Вже за тиждень я усвідомила, що не встигаю обробляти всі запити, які до мене надходять. 4 березня 2022 року ми з колегами, які доєдналися до волонтерської допомоги, створили чат для швидкого реагування під назвою «Лишитись цілими». Спільними зусиллями нам вдалося надавати підтримку абсолютно усім, хто звертався. Так ми разом пережили першу хвилю гострих кризових запитів.

Потім страх змінився на гостру провину вцілілого. Причому на неї жалілися як люди, які рятувалися вимушеною еміграцією, так і ті, хто цілодобово волонтерив в Україні. Ба більше, із цим запитом зверталися навіть ті, хто у війську, але не в штурмових бригадах. І я сама говорила про це зі своєю психотерапевткою. Було таке враження, що серед українців і українок не відчують провини вцілілого тільки мертві.

Коли я спілкувалася з іноземцями, вони ніяк не могли зрозуміти, про що я кажу: як українці можуть відчувати провину? Це ж на них напали і вони роблять все, що можуть. Але так сталося, і цей феномен дуже складно піддавався корекції. Звісно, це не був симптом у вакуумі: провинна була перемішана із соромом, супроводжувалася втраченою цікавістю до життя, униканням усього, що може якось оживити чи порадувати. Відповідно, життя ставало сірим, з нього йшли всі фарби.



# ПАНІКА – СТРАХ – ПРОВИНА – ГОРЕ – ВІРА

## З чим українці зверталися до психологів впродовж війни

**Про те, як українці проживають етапи національного та особистого горя, чи перестали вони соромитися звертатися до фахівців, і чому допомагає зосередженість на персональній рутині, розповіла «Схід NOW» психологиня, гештальт-терапевтка родом із Донецька Станіслава Орловська, яка вже багато років живе та будує свою приватну психотерапевтичну практику в Києві.**



Станіслава Орловська

Після першої річниці серед запитів усе чіткіше стало промальовуватися горювання. Люди почали усвідомлювати втрати. Ще не проживати, бо занадто боляче, але усвідомлювати. Обіцянки повернути мирне життя «за два тижні» перестали працювати. Ні, люди не зневірилися, але ставало очевидним, що так багатьох втрачено, що навіть якщо перемога станеться завтра, це не поверне життя, яке було до... Саме те життя, його уклад, його зміст – втрачено назавжди. Та й кожен і кожна з нас вже ніколи не стануть людьми версії «до».

Це я зараз намагаюсь впорядкувати досвід, і може здатися, що це була така ясна послідовність: за панікою страх, за страхом – провинна, за провинною – горе. Але це були гойдалки: один крок вперед, два назад. Бо це не подія, яка вже відбулася, і тепер у всіх нас є спокійний мирний час, аби її усвідомити та емоційно прожити. Ні, щодня і щотижня ставалося щось нове, щось ще й ще жахливіше. Якщо минулого тижня ми працювали з провинною вцілілого, а сьогодні в мережу виклали фотографії з Бучі – все, робота над провинною зупинилася, ми знов в точці жаху, від якого завмирає все тіло, в точці негатового розпачу, в точці чорного-чорного загально національного та особистого горя.

Гойдалки між надією та розчаруванням базувалися на безлімітному споживанні новин та бажанні вірити тим, хто обіцяє швидко перемогу. Це не допомагало, а навпаки, дуже погіршувало стан людей. Тож, одним із завдань було навчитись самій і винайти для моїх клієнтів і клієнток рецепт нової рутини. Як жити це життя ось в цих умовах? Є сенс чистити зуби після того, як розбомбили драматичний театр в Маріуполі, чи вже немає?

Варто сказати, що окремим шаром над страхом, провинною та горем йшла глибока екзистенційна робота. Бо треба було визначитися із тим, чи працює моя вчорашня ідентичність для мене самого/самої. Якщо ні, то хто я тепер? А якщо працює, то чи можна мені залишатися тим, ким я хочу бути, за нових обставин – на думку суспільства, близьких, колег? Чи обрана мною діяльність все ще сенсотворна для мене? Чи я досі вважаю важливим те, що роблю? Що я

взагалі тепер вважаю важливим, а що повністю втратило цінність та значення? І найголовніше: якщо я відповідаю на ці питання чесно хоча б із самим собою, чи вдається мені себе поважати?

Ось ця глобальна ціннісна екзистенційна інвентаризація активно розпочалася після того, як пройшов стан шоку. І тривала перші два-три роки війни. Але для деякого цей процес триває й досі, а декому довелося відповідати на ці питання кілька разів, бо їхнє життя через війну докорінно змінювалося знову і знову.

### ЗАПИТИ СЬОГОДНІ

– Якщо на початку повномасштабного вторгнення війна була головною гострою темою сесій, то зараз вона стала умовою життя. Люди приносять на сесію не війну – люди приносять своє життя в умовах війни.

Як пережити відсутність партнера в умовах війни? Коли ще вчора ви разом приймали рішення, чи перебраться вночі в коридор, чи піти в укриття, а тепер ти мусиш



### ЩО ДОПОМАГАЄ ТРИМАТИСЯ, КОЛИ ВІЙНА НЕ ДАЄ ДИХАТИ

#### ☑ ЗДОРОВА РУТИНА

Йдеться про налагодження стабільної рутини, ювелірно підлаштованої під ваші фізичні та ментальні потреби з урахуванням контексту, в якому ви живете. Найперше – моніторинг бази: сон, апетит, професійна дієздатність, фізична активність. Якщо щось з цього дає збій – одразу із цим працювати.

Якщо ваше місто часто обстрілюють, ви маєте продумати, який особистий протокол підтримки вмикає на ранок. Обов'язково варто зменшити навантаження. Домовтеся про це правило з тими, з ким співпрацюєте. За можливості додайте денний сон, якщо вночі поспати не вдалося. Дозвольте собі в цей день щось, що заощаджує сили, наприклад, не готувати, а замовити доставку чи поїсти десь в закладі. Бо в день після обстрілу їх об'єктивно обмаль.

#### ☑ ЗМІНА ФОКУСУ

Від провини вцілілого допомагають донати, волонтерство, допомога ЗСУ – у тому обсязі, який вам під силу.

Від відчуття затоплюючого безсилля допомагає перевести фокус уваги на зону вашого особистого

впливу – а така завжди лишається. Якщо сьогодні ви безпосередньо впливаєте тільки на квіти на вашому підвіконні, то полийте їх. Приберіться в шафі. Запитайте у бабусі з третього поверху, чи їй, бува, не треба щось, бо ви саме йдете в магазин. У зоні безсилля треба перестати витратити сили на биття головою об стіну, яка все одно від того не посунеться.

#### ☑ ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА

Дайте собі чесну відповідь: в якому обсягу та які саме інформаційні канали ви можете споживати без зайвої ціни для вашої психіки. Прослідкуйте, від яких блогерів у вас підвищується пульс, а від яких заспокоюється дихання. Оберіть те, що вас підтримує, а не інформує ціною розгойдування емоційного стану.

#### ☑ РОБОТА З ФАХІВЦЯМИ

В ідеалі – регулярно. Програма мінімум: працювати індивідуальний рецепт рутини, який підтримує саме вас, а далі звертатися точково, коли переповнюють складні емоційні коктейлі. Приводів вистачає, будемо відверті. Але й можливостей отримати психологічну допомогу теж вистачає на всіх.

## ВАЖЛИВЕ

переживати обстріли одна? Але це вже не головне: головне, що ви не разом. Як ставати мамою під час війни? Як будувати кар'єру, коли в усьому місті немає світла, води, не працюють ліфти? А тобі ніколи більше не буде 35, і ти хочеш саме зараз ставити перед собою амбітні цілі та досягати їх теж зараз?

І всі ці життєві переживання в якомусь хаотичному ритмі, раптово, перериває тема війни. Вона вривається в розмову про кар'єру повідомленням про загибель колеги на фронті. В мрії про материнство – ранковим повідомленням про смерть дітей внаслідок обстрілу. В бажання стосунків – прильотом ракети в будинок поруч.

Окремо варто сказати про ціну, яке платить тіло. Ми усі спостерігаємо помітне погіршення здоров'я за роки війни. Повертаються хвороби, про які людина давно забула. Деякі швидко стають хронічними, хоча лікарі не можуть пояснити, чому. З'являються соматичні симптоми, необумовлені органічними порушеннями.

Бо коли психіка не може перетравити на усвідомленому рівні об'єм переживання, у нас є три несвідомі способи з цим обійтись. Психотичний – психіка не витримує реальності, стається психоз або інші психічні захворювання, залежності – людина вживає речовини, аби втекти від реальності, чи психосоматичні – той об'єм переживання, яке не вивозить психіка, знаходить вихід у симптом. Спостерігаю, як прояви усіх названих явищ з роками війни наростають.

### ЧИ ЗМІНИЛОСЯ ЗАГАЛЬНЕ СТАВЛЕННЯ ДО ПСИХОТЕРАПІЇ

– Більшість людей, які ніколи не були на сесії у психолога або психотерапевта, у відповідь на мою рекомендацію звернутися кажуть: «Ну і що він мені скаже такого, чого я сама про себе не знаю?». Одразу зрозуміло, що у людини не було досвіду роботи із фахівцями з ментального здоров'я. Бо ні психолог, ні психотерапевт нічого і не мають сказати, вони мають запитувати. Це їхня робота. А відповідати – це робота клієнта/клієнтки на сесії. Те ж саме стосується стереотипів роботи з психіатром. Комусь було важко уявити, що похід до психіатра не робить вас ненормальними, а навпаки, нормалізує стан.

Утім, за моїми спостереженнями, тенденції до змін є. Багато людей вже в такому стані, коли не стояло питання, звертатися до психолога/психотерапевта/психіатра чи ні. Люди шукали полегшення та не мали часу на сором. Для багатьох це стало життєвим відкриттям.

Те, що ми, як нація, опинилися в ситуації, коли вже припекло і не було часу на роздуми, бо треба було просто якось себе рятувати, дуже підвищило загальний рівень усвідомленості та обізнаності у питаннях ментального здоров'я. **CN**

Елізавета ГОНЧАРОВА

## ЦІКАВЕ



## РЕСТАВРАЦІЯ ЖИТТЯ



Закінчення. Початок на стор. 1

### СУЦІЛЬНІ ВТРАТИ ТА ЛІКИ ПРОТИ ДЕПРЕСІЇ

Ще за пів року до повномасштабного вторгнення батько Наталії, також доброволець з 2014-го, наполегливо радив родині розпродати майно та виїхати з Луганщини. Однак думка про те, щоб покинути рідний дім, здавалася їм зрадою. А за тиждень до вторгнення мамі Наталії діагностували онкологію. Родина готувалася до термінової поїздки в Київ на лікування, чекали на результати біопсії.

Але на початку березня їхати до Одеси, де маму можна було оформити на лікування. Чоловіки пішли боронити Луганщину, евакуювалася Наталя разом із сестрою, яка місяць як народила дитину.

27 квітня мама померла в Одесі. Батько дивом встиг приїхати з фронту, щоб попрощатися з дружиною. Він відправив Наталію з сестрою та малечою до свого бойового товариша у відносно безпечний Кам'янець-Подільський. Вони дісталися туди ввечері 7 травня. Наступного дня батько загинув під час бою.

Менш ніж за два тижні жінка втратила обох батьків. Сіверськодонецьк окупували. Квартира, в яку родина вклала стільки сил, була зруйнована. Батьківський дім розграбували росіяни. Залишатися жити з усвідомленням того, що минулого більше немає, було нестерпно. Так у Наталі почалася глибока депресія.

Повернення до життя почалося з того, що чоловік приїхав

ціною роботою в торговельній компанії, жінка відмовилася переїжджати до Дніпра або Харкова, звільнилася та зареєструвала власний ФОП.

### РІЧ, НАД ЯКОЮ ХОЧЕТЬСЯ ПЛАКАТИ

Наталія почала активно вчитися редизайну. Від перегляду відео на YouTube вона перейшла до професійних курсів: відвідувала офлайн майстер-класи в Києві та Одесі, вивчала нові техніки.

Найсерйознішим кроком у професію реставратора став дороговартісний курс у відомій київській майстрині. В неї були суворі правила: вона принципо-



у відпустку та запропонував дружині зайти до будівельного магазину: «Ти ж так любила займатися меблями. Спробуй ще раз». Коли вони придбали шурупокрут і нову шліфувальну машину, жінка розплакалася прямо в торговельному залі.

Власник орендованого будинку дозволив Наталії користуватися господарським приміщенням та своїми інструментами. У січні 2023 року вона придбала за оголошенням старе радянське трюмо, облаштувала собі куточок та взялася експериментувати. А тоді запропонувала орендодавцю перефарбувати його шафу та міжкімнатні двері. Той був у захваті від результату і зробив суттєву знижку на житло.

Так з'явився перший заріток на новому місці – зекономлені на оренді гроші. Поступово запрацювало сарафанне радіо: знайомі та незнайомі люди почали звертатися до Наталії з проханнями відремонтувати меблі. І коли постало питання з офі-

во навчала лише жінок і вимагала повної зануреності. Головною умовою курсу було знайти для практики предмет, «над яким ви будете плакати» – річ у вкрай занедбаному стані, яка потребувала максимального спектру реставраційних робіт.

Пошуки були довгими, поки не знайшлося старе трюмо з «ризького» гарнітура радянських часів, яке колишній власник тримав у сараї. Робота над трюмо стала справжньою школою реставрації. Наталія вчилася знімати старе покриття, переклеювати шпон, відновлювати втрачені декоративні елементи та виготовляти нові деталі замість пошкоджених. Також вона опанувала виготовлення спеціального реставраційного воску і шелаку. Під час транспортування пошта загубила одну з передніх ніжок, тож довелося відтворити її.

Врешті-решт Наталія повернула старому трюмо його автентичний вигляд і успішно склала підсумковий іспит.

### СТАРІ МЕБЛІ З НОВИМИ ІСТОРІЯМИ

Сьогодні Наталія Черна створює меблі з нуля, перефарбовує вінтажні речі та займається класичною реставрацією. Жінка успішно веде бізнес онлайн: наприклад, знайдений на барахолці столик за 700 гривень був перефарбований за три дні та проданий стоматологічній клініці в столиці за 5 тисяч гривень.

Бере майстриня й преміальні замовлення, виїжджаючи до клієнтів додому та не залишаючи за собою жодного сліду від ремонту. Значну частину свого часу жінка приділяє допомозі армії, коли має час, заливає в майстерні окопні свічки. Для аукціону для ЗСУ вона зробила скриньку з металевого ящика з-під патронів. Фарбу з металу довелося знімати болгаркою – так Наталія уперше взяла в руки та самотужки опанувала чоловічий інструмент.

– Замість того, щоб відправляти речі на смітник, я підлаштовую їх під сучасні інтер'єри, змінюючи не лише дизайн, а й функціонал, – каже жінка. – Старі меблі мають шанс на друге життя. Я думаю, іноді вони тримають пам'ять. Відчуваю неймовірне задоволення, коли відновлюю їх. Почувваюся як художник, який бере пензель і малює картину.

Наталія планує подальше розширення бізнесу, пише грантові заявки, бере участь у конкурсах, постійно шукає можливості для розвитку. Облаштувала вже другу майстерню, де виконує усю чорнову роботу з торцювальною пилою, лобзиком та болгаркою.

Проте всі її інструменти – виключно мобільні. Вона принципово не купує важких стаціонарних верстатів. Це пов'язано з її головною життєвою метою. Попри те, що Наталія успішно адаптувалася у Кам'янці-Подільському, відновила свій психологічний стан і знайшла справу свого життя, її серце залишається на Сході. Вона мріє про те, що одного дня війна закінчиться перемогою, вона складе всі свої інструменти у машину і повернеться до рідної Луганщини, щоб відкрити велику власну майстерню вдома – там, де все колись починалося. **CN**

Олена АКУЛОВА



## НАДИХАЮЧЕ

Закінчення. Початок на стор. 5

## «СТАРІСТЬ МЕНЕ НЕ НАЗДОЖЕНЕ»

Жінці було добре з рідними, але за кордоном вона почувалася некомфортно. Бо ну який спокій, якщо в Україні йде війна. І дізнавшись, що на Київщині в селі, де стояв недобудованим доньчин будинок, плетуть сітки для фронту, пані Валентина оголосила, що хоче повернутися до України: «Країна наша кров'ю стікає, люди гинуть. Я хоча б якось допомагатиму. Руки-ноги ще працюють».

У вересні 2022 року вона приїхала на Київщину, й відтоді, як і колись у Маріуполі, майже безперервно плете сітки та тих же «кікімор». Іноді по п'ять годин на ногах. Вважає, як би важко не було, хлопцям на фронті важче. І коли вдома куталася в холодній хаті в три ковдри, теж про бійців думала: я у ліжку, а вони – у снігу.

А взагалі-то, вона й сама боєць, тільки цивільний. Має чіткий розпорядок: прокинулася, й одразу ж робить зарядку. Тіло ще пам'ятає зайняття з хонг-за – давоської гімнастики, якою займалася в Маріуполі. Поснідала та на роботу.

Майже весь час пані Валентина жила одна. Коли питали, чи не самотньо, вона сміялася: «Ніколи не буває нудно з розумною людиною». До того ж вона володіє потужним антидепресантом – співом. Ірині з Маріуполя, яка переїхала до неї у січні, каже: «Зі мною жити неможливо, я весь час співаю»

– З довоєнного пісенника я залишила тільки пісні, що виконували Окуджава та Кікабідзе. Теперішній репертуар – виключно український. Із улюблених – «Зродились ми великої години», «Моя Україна», «Така духмяна ніч». Ось це я можу співати до хрипоті!



13 червня 2021 року під час урочистої ходи до Дня визволення Маріуполя

## ПРОТРИМАТИСЯ ДОВШЕ, НІЖ ВОРОГ



Відзнака від ПЦУ



22 квітня 2016 року, Маріуполь

Ще одне захоплення Валентини Костянтиновської – вивчення іноземних мов. У Маріуполі вона почала вивчати англійську. Коли онука готувалася до навчання у Німеччині – німецьку. Коли замість цього Сандра поїхала до Лодзя – польську, а тепер – ще й іспанську, бо донька нині в Іспанії живе.

У цієї жінки ніколи не буває поганої погоди, вона цінує життя за будь-яких обставин. До Києва їздити дорого й незручно, але пані Валентина регулярно відвідує вистави улюбленого маріупольського театру Terra Incognita під керівництвом Анатолія Левченка. Незважаючи на поважний вік, мислить ясно та тверезо. Не має ілюзій щодо повернення додому. Але робить усе, щоб те життя, яке їй дано, прожити з максимальною користю для країни, а якщо пощастить – із задоволенням для себе:

– Старість мене не наздожене. Бо що вона зможе, коли ти любиш кожен день? До того ж є діти, онуки, правнук. А ще є робота, і ти з ранку знаєш, куди тобі йти та для чого все це потрібно. **СН**

Світлана КУЗМІНСЬКА

## СМАЧНЕ

Для святкової рубрики до Великодня ми обрали рецепт відомого одеського кулінара Савви Лібкіна. Він радить додавати багато сухофруктів і горіхів, загальною масою 300 грамів. Це можуть бути цукати, курага, родзинки, вишня, журавлина. Серед особливого – кедрові горіхи. Але це все опціонально.

Паска по-одеськи замішується на опарі, бажано на свіжих дріжджах. Підходить чотири рази по 45 хвилин. Щоразу тісто треба добре обім'яти.

## ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ Молоко – 400 мл
- ◆ Борошно пшеничне – 1 кг
- ◆ Масло вершкове – 260 г
- ◆ Вершки 35% – 100 мл
- ◆ Жовтки – 16 шт.
- ◆ Дріжджі пресовані – 20 г
- ◆ Цукор – 250 г
- ◆ Суміш сухофруктів – 250 г

- ◆ Суміш горіхів – 50 г
- ◆ Коньяк – 50 мл
- ◆ Апельсин, цедра – 50 г
- ◆ Цукор ванільний – 10 г

## ЯК ГОТУВАТИ:

1. Молоко розігріти до 40°C, додати ложку цукру, дріжджі та 200 грамів борошна. Замісити опару та залишити на 1,5 години.
2. Сухофрукти залити коньяком на одну годину.
3. Жовтки розтерти із цукром у піну та додати в опару. Додати масло кімнатної тем-



## ПАСКА ПО-ОДЕСЬКИ

ператури, борошно частинами та замісити м'яке тісто.

4. Додати в тісто сухофрукти, горіхи та цедру. Дати пі-

дійти чотири рази по 45 хвилин. Щоразу обминати тісто.

5. Викласти тісто по формах і дати підійти ще

45 хвилин. Випікати за 150°C приблизно 60-80 хвилин.

6. Прикрасити глазур'ю.

**ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!**



ІВАН UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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