

Гордон > Блоги

БЛОГИ



Зоя Казанжи

Українська журналістка, письменниця

Усі матеріали автора

Я не боюся Shahed і ракет. І поплавилася на сирниках

16 червня, 16:30 [🗨️ Цей матеріал також можна прочитати на руском](#)

Мене поплавило на сирниках.

РЕКЛАМА

Я їхала з Києва. Посередині траси ми з моїм товаришем домовилися зустрітися, треба було поговорити. Я заїхала в кафе і замовила сирники. Вони тут такі, як я люблю. Без родзинок, без цукрової пудри і джемів-сметани.

А напередодні ми розмовляли у вузькому колі про виснаження людей. Про втому і вигорання. Про те, як довго ти можеш триматися, попри тривоги, нічні атаки і хронічне вже безсоння. А потім стається щось, дрібне і незначне, і ти відключаєшся посеред життя. Іноді – без надії вмикнутися знову.

І я почала згадувати. Про круту айтішницю, яка не реагувала на тривоги і не потребувала відпусток. Їй було все ок. Не страшно. Нормально. А потім, раптом (хоча зовсім не раптом, звісно), – панічні атаки одна за іншою, і все, людина стає непрацездатною. І під питанням бажання жити взагалі.

Про хлопця, винахідливого і ресурсного. Усе було ок. Поки не згорів від онкології за три місяці.

Про жінку, яка рятувала, допомагала, стала прихистком для сотень інших людей. І все з любов'ю і з добром, лагідно і підтримуюче. Аж поки не зробила крок у вікно на 22-му поверсі...

Я все ще чекала своїх сирників. І товариша, який затримувався. Піла поки каву. Офіціант мені сирників не приніс. Вибачився і сказав, що не встигають, бо готують інший захід. І ще сказав: за каву можете не платити.

Мене чомусь оце "за каву можете не платити" порвало найбільше. І ще – відсутність сирників, про які я мріяла пів дороги. Не те щоб я без них жити не могла. І не те, що я надто вимоглива до сервісу. Із початком великої війни я взагалі не маю жодних претензій до сфери обслуговування. І не лише. Я рада, що люди працюють, що все нормально.

Чесно, мені хотілося розплакатися. Затулити обличчя руками, і аж до гикавки. І я вже було зібралася саме це зробити. Аж тут приїхав мій товариш. І я, захиляючись словами і намагаючись таки не розплакатися, розповіла йому про сирники. Про каву, за яку я можу не платити. І майже про все своє життя. Ми пішли на терасу. Він мене заспокоював, я продовжувала нанизувати слова одне на одне... Бо мене конкретно поплавило на сирниках.

Іноді будь-яка дрібниця може стати тим тригером, який запустить дивні процеси у твоїй психіці. І ти, яка не боїться Shahed і ракет (думає, що не боїться), яка спить і не чує повітряних тривоги, яка все-все розуміє про наше нинішнє життя – раптом ламаєшся на відсутності сирників.

Мозок – він же, образно кажучи, рептильний. Він спрацьовує попри рацію. І реагує дуже неочікувано і несподівано. Тому, дорогі люди, бійтеся, плачте, не ховайте емоції, не спалюйте себе у вогні терпіння і витримки, дозволяйте собі бути не сильними, а звичайними.

Любіть себе. Я не знаю, як це писати в наше життя. Як поєднати з тим, у чому ми всі живемо. Але хоча б пам'ятайте про те, що нам дуже легко зламатися...

А сирники нам приготували. Дві порції. Я їла їх із відчуттям абсолютного щастя. І офіціанту, а заодно й усім, хто готувався до спеціального заходу, пояснила, що зі мною було. І, здається, вони мене навіть зрозуміли. Принаймні, мені так хочеться думати.

Джерело: [Zoya Kazanzy / Facebook](#)

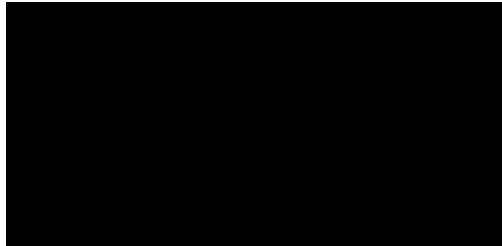
Опубліковано з особистого дозволу автора

Блог відображає винятково думку автора. Редакція не відповідає за зміст і достовірність матеріалів у цьому розділі.

Поділитися

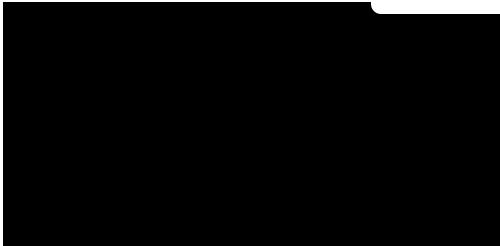
[війна Росії проти України](#) [здоров'я](#) [психологія](#) [Зоя Казанжи](#)

РЕКЛАМА



Рекомендую при нетриманні сечі!

Гроші впадуть з неба після того, як прочитаєш це



Якщо з'явилися варикозні вени або синюшні вузли, застосуйте це

МАТЕРІАЛИ ЗА ТЕМОЮ



Казанжи: Степанов не приховує гарних стосунків із Коломойським. Він демонструє, що чинний президент – це вже не та сила, на яку потрібно зважати

8 квітня, 18:35 [ПОЛІТИКА](#)



Екс-заступник голови Одеської ОДА Казанжи: Із такими темпами Труханова скоро нагородять за те, що не дав "розхитати Одесу"

17 вересня, 23:13 [ПОЛІТИКА](#)



2 травня – один із пропагандистських фетишів у РФ, яким вони будуть користуватися ще довго – екс-заступник голови Одеської ОДА Казанжи

2 травня, 16:05 [СУСПІЛЬСТВО](#)

БУЛЬВАР



Куди подівся Влад Яма, який переміг на "Танцях зі зірками"? Подробіці останніх років

16 червня, 16:00 [БУЛЬВАР](#)



Найвідоміша кулінарна експертка України поділилася своїм улюбленим рецептом пирога

16 червня, 15:47 [БУЛЬВАР](#)



Уламки російської ракети пошкодили житло заступниці Буданова. Фото

16 червня, 15:38 [ВІЙНА В УКРАЇНІ](#)

СВІЖІ БЛОГИ

Пекар: "Ви нам винні, бо ми вас від Росії захищаємо" – це розвод лохів

16 червня, 17:00 [ІНТЕРВ'Ю](#)

Казанжи: Я не боюся Shahed і ракет. І поплавилася на сирниках

16 червня, 16:30

Карлюк: Справедливої реформи ЗСУ та строків не існує. Чому?

16 червня, 13:51

Саакашвілі: Суддю роздратувала моя вишиванка. У результаті – синці по всьому тілу

16 червня, 10:45

Денисенко: Це нова формула війни Путіна

15 червня, 19:44

Більше блогів

РЕКЛАМА

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

1 Сини мера Львова – за кордоном. Яке запитання про дітей роздратувало дружину Садового. Відео

19110

2 "Може означати, що угоду доведеться укладати вже з кимось іншим з РФ". Зеленський озвучив розвіддані

12826

3 "Сотні тисяч гниють на кладовищах заради ситого життя Маші". Донька Путіна засвітилася в одязі за €8 тис.

8347

4 У країні з російською військовою базою відбудеться навчання за участю НАТО

7526

5 Революція в енергетиці – американський стартап залучив \$54 млн для освоєння нового джерела енергії

7271

НАЙПОПУЛЯРНІШЕ

РЕКЛАМА

СВІЖІ НОВИНИ

Вдова Поклада: Про приліт в наш будинок я прочитала в соцмережах. Є поранені. У Балаєна вибиті вікна

Сьогодні, 17:12

Пекар: "Ви нам винні, бо ми вас від Росії захищаємо" – це розвод лохів

Сьогодні, 17:00

ВАКС заочно взяв під варту екссоратника Януковича. Це дасть змогу розпочати його екстрадицію

Сьогодні, 16:30

Казанжи: Я не боюся Shahed і ракет. І поплавилася на сирниках

Сьогодні, 16:20

Під час великого удару в неділю росіяни використали "недоракету" "Бандероль". Що про неї відомо

Сьогодні, 16:00

Запаси нафти у стратегічному резерві США впали до мінімуму за 43 роки. Що сталося

Сьогодні, 15:53

5-та окрема штурмова київська бригада отримала від "Української команди" генератор – Палатний

Сьогодні, 15:38

Уламки російської ракети пошкодили житло заступниці Буданова. Фото

Сьогодні, 15:33

Metinvest Digital провів інтерактив про штучний інтелект у "Блогер Кемпі"

Сьогодні, 15:32

На тлі загроз із боку Білорусі. Сирський розповів, як посилять оборону на півночі

Більше новин

ПОПУЛЯРНЕ В БУЛЬВАРІ

1 Сини мера Львова – за кордоном. Яке запитання про дітей роздратувало дружину Садового. Відео

19110

2 Полякова відмовила одруженому міністру в інтимі. Як він їй помстився за це

6644

3 "Купка маразматиків і стара повія". Як Нейолова "зіпсувала некролог", прийнявши орден від Путіна

5091

4 В авіатроці розбився відомий американський співак

5046

5 "До останнього буду повзати, щоб зробити її щасливою". Найгучніші романи Чапкіса

4075

НОВИНИ	РОЗДІЛИ	МІСТО	СОЦМЕРЕЖИ	ІНФОРМАЦІЯ
Війна в Україні	Новини	Київ	Дмитро Гордон	Правила користування сайтом та використання матеріалів
Політика	Публікації та інтерв'ю	Львів	Гордон	Політика конфіденційності та захисту персональних даних
Гроші	У гостей у Гордона	Одеса	Дмитро Гордон	Договір приєднання про використання сайту інтернет-видання "ГОРДОН"
Світ	Блоги	Донецьк	Гордон	Як нас читати на тимчасово окупованих територіях
Спорт	Бульвар	Харків	Дмитро Гордон	
Культура	LIVE	Дніпро	Гордон	
Техно	Ексклюзив	Маріуполь	Дмитро Гордон	
Спосіб життя	Фото	Луганськ	Олесь Бацман	
Надзвичайні події	Відео		Дмитро Гордон	
Інфографіка	Опитування		Flipboard	
Цікаве	YouTube-шоу		RSS	
	Спецпроекти		У гостей у Гордона	
			Дмитро Гордон	
			Олесь Бацман	

+380 (44) 207-13-01 +380 (44) 207-13-02 editor@gordonua.com Повернутися нагору

© 2026. Всі права захищені Designed by **Kiseler**

Всі матеріали, які розміщені на цьому сайті з посиланням на агентство "Інтерфакс-Україна", не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі, крім як з письмового дозволу.

Усі опубліковані фотоматеріали **Depositphotos.ua** не підлягають подальшому відтворенню та/або розповсюдженню в будь-якій формі без письмового дозволу компанії.

Матеріали, позначені піктограмами PR, "Інновація", "Думка", "Персона", "Актуально", "Вибори" та "Вплив", публікуються на правах реклами.

Комерційні матеріали можуть розміщуватися у розділі "Пресрелізи". У випадках суспільної значущості публікація в цьому розділі допускається і на безоплатній основі.

Вебсайт "Інтернет-видання "ГОРДОН", ідентифікатор в Реєстрі суб'єктів у сфері медіа: R40-05269

вул. Професора Підвисоцького, 6-Б, м. Київ, Україна, 01103

Призначено для осіб, старших за 21 рік