

# СХІД NOW

№18  
грудень  
2023

БЕРЕГІНЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## ЦІЛЮЩІ СВЯТА

Редакція «Схід NOW» вперше підбиває підсумки року, адже 2023-й був роком народження нашої газети. Ми щиро радіємо, що ви є, що ви з нами, що нам буде з ким розділити радість, коли нарешті вийде число газети «Схід NOW» зі звісткою про Перемогу! Бережімо себе для цього дня, наближаймо його як тільки можемо!

Ми з вами надовго, і спрямовані на подальший дружній діалог, адже вважаємо вас саме друзями. Сподіваємося, за цей час комусь із вас ми допомогли порадами фахівців, когось навчили корисностям, а про декого навіть написали матеріали. Спілкування з вами – електронною поштою, через соцмережі чи через сайт – збагачує нас також. Велика вам за це подяка, робіть так і надалі. Обіцяємо відповідати ще більш якісними та корисними публікаціями.

Щасливого нового року, дорогі люди! Нехай 2024-й стане роком добрих новин для України! Нехай збережуться ті найближчі, кого вам хочеться обіймати. Нехай подароване вами тепло повертається вам здоров'ям ваших рідних. Відгукайтеся на заклик про допомогу, адже Господь у Біблії звертається до нас як до багатих, закликаючи не вимагати собі чогось, бо ми бідні, а допомагати іншим, бо ми багаті. Будьте багатими, тільки не будьте байдужими – до старих та малих, до людей та тварин, до навколишнього світу та всесвіту. І всесвіт тоді обов'язково відгукнеться навзаєм.

На шляху до Перемоги нас очікує ще багато випробувань. Тож, будь ласка, за ці святкові дні наберіться цілющих сил, накопичте їх для добрих справ.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Віталій КОЛБУНОВ

ЦІКАВЕ



Вона завжди мріяла про велику сцену – і коли вчилася у школі, і коли отримувала професійну музичну освіту. Викладачі казали про талант та сильний голос, артистизм та креативність. Але щось не склалося. Не пощастило. І замість великої сцени Світлана Дейкун працювала музичним керівником у дитячому садочку. Вона й уявити не могла, що життя зробить неймовірний поворот. І що за горем, втратою дому і рідного Маріуполя прийде успіх, про який вона могла лише мріяти.

## РІЗДВЯНІ ПРИГОДИ українки в Ірландії

Світлана розповідає, що відтоді як усвідомила, що сцена для неї закрилася, завжди відчувала власну нереалізованість.

– Декілька років поспіль влітку я працювала культ-організатором у дитячому таборі – і це був для мене по-справжньому зірковий час, бо разом із дітьми я створювала музику, шоу, маскаради, які вражали. Це була творчість, про яку я мріяла.

Але ж це тільки три місяці на рік! А потім у мене з'явилася сім'я, народилася донька, і залишати дім на декілька місяців задля роботи у таборі я вже не могла. Залишався лише дитячий садочок і... ось це відчуття, коли ти знаєш, що можеш більше.

Якщо подумати, ну які Світлана Дейкун мала шанси знайти своє місце в новому житті? Без знання мови (в школі вивчала німецьку), з

професією, яка погано годує в Україні і з якою складно адаптуватися в іноземному середовищі, без жодних фінансових заощаджень? Мабуть, невеликі. Проте вона не просто не розгубилася. За короткий час Світлана об'єднала довкола себе велику українську спільноту, створила хор, в якому стала диригенткою, і зараз гастролює по всій Ірландії. ▶

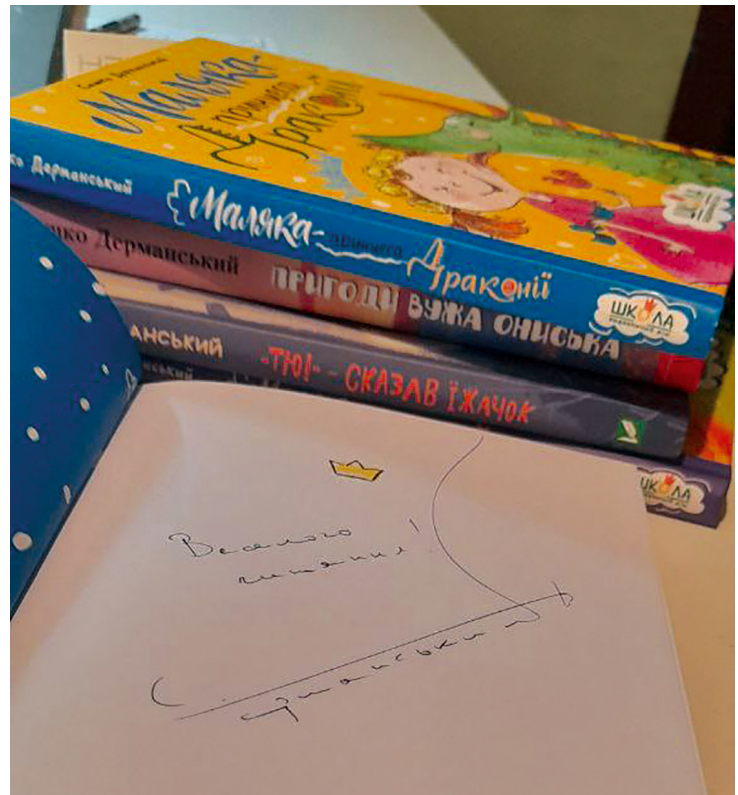
Закінчення на стор. 5



ПРИЄМНЕ

## КАЗКОВИЙ РОЗІГРАШ

На День святого Миколая газета «Схід NOW» оголосила черговий розіграш книжок. Наша редакція просто не змогла уявити різдвяні та новорічні свята без принцес, драконів і казкових пригод. Тож цього разу пропонуємо розіграти добірку книжок найулюбленішого казкара усіх українських дітлахів Сашка Дерманського. Бонусом стане автограф автора!



Переможець отримає одразу три книжки, які потішать всю родину (а якщо знов виграє хтось з працівниць бібліотек, як вийшло у двох попередніх розіграшах, то й багато родин).

♦ Історія про двох драконів, які не вірили у принцес, та звичайну українську дівчинку Малюку, яка хотіла нею стати.

♦ Шалені пригоди вужа Ониська, жабки Одарочки, мишки Евридіки, хробачка Кузі та жука Джека.

♦ Не менш шалені пригоди Дружбанди їжачка, ведмедика та білочки, які мають знайти людяків та врятувати татка їжачка Тю – Зизанія Колючого.

Переможця буде рандомно обрано 7 січня 2024 року – ми зсунули термін, аби читачі газети теж мали можливість взяти участь у адвент-розіграші. Для цього треба лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/), знайти пост із Сашком Дерманським, дописати під ним коментар – і після Нового року слідкувати за інформацією у стрічці.

## ВАЖЛИВЕ

## З НЕПРИЄМНОГО

Вперше з минулого літа економічні очікування українців стали негативними. Позитивні настрої на майбутнє, що панували з осені 2022 року і не погіршувалися впродовж усієї зими, поступово вичерпуються. Індекс споживчих настроїв Info Sapiens у листопаді 2023 року становив 80,9 пункти (індекс менше 100 означає, що серед громадян переважають негативні споживчі настрої).

У листопаді міжнародні резерви України незначно скоротилися на 0,5% до 38,8 млрд доларів США. Але їхній розмір все ще рекордний і значно перевищує обсяг, необхідний для покриття 3-х місяців майбутнього імпорту (трохи менше 23 млрд доларів).

### ДЕРЖАВНІ ВИДАТКИ НА ОБОРОНУ ЗБІЛЬШИЛИСЯ БІЛЬШ НІЖ УДВІЧІ

19 жовтня набули чинності чергові масштабні зміни до державного бюджету 2023 року, що в цілому збільшили видатки на 322,6 млрд грн. Це підвищення було переважно спрямоване на фінансування оборони.

Витрати на оборону подвоїлися (285 млрд грн), сягнувши 64% від загальних витрат, а загальні витрати склали 447 млрд грн. Витрати на зброю та боеприпаси зросли на 69 млрд грн, на нелетальні засоби та персонал – на 75 млрд грн, деталі засекречені. На 8 млрд грн збільшилися витрати на прикордонну службу та Національну гвардію. Ще 5 млрд грн вперше було витрачено без функціонального призначення за засекреченою програмою.

### ІНОЗЕМНА ФІНАНСОВА ДОПОМОГА МЕНША ЗА ПОТРЕБИ

З інфографіки, розробленої Центром економічної стратегії, стає зрозумілим, яким чином українська економіка проіснувала протягом 2023 року. Зверніть увагу, що допомога США – це грантові кошти, їх не треба повертати.

Потреби України в додатковому фінансуванні держав-



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

## 2023: СПРАВИ БЮДЖЕТНІ

ного бюджету України збільшилися до 67,5 млрд доларів США. Проте обсяг підтвердженого та отриманого іноземного фінансування на 2023 рік становить лише 42 млрд доларів США. Попри те, що уряд вже випустив облигації внутрішніх державних позик України (ОВДП) на 14,3 млрд доларів США, залишається фінансовий розрив у розмірі 11,2 млрд доларів США.

Частину розриву профінансують за рахунок додаткових випусків ОВДП. Також залишається надія на додаткове зовнішнє фінансування.

### ІНФЛЯЦІЯ НЕ ГАЛОПУЄ

У річному вимірі інфляція у листопаді становила 5,1% порівняно з 5,3% у жовтні.

Найбільше подорожчали транспорт (+0,9% за місяць), ресторани та готелі (+0,9% за місяць) і продукти та напої (+0,8%). Серед продуктів найбільше подорожчали овочі (+13,2% за місяць). Втім, овочі все ще на 8,2% дешевші, ніж рік тому.

За даними Держстату, на 3% за місяць подешевшали одяг і взуття.

### ГРИВНЯ ЗМІЦНУВАЛАСЯ ПІСЛЯ ПЕРЕХОДУ ДО КЕРОВАНОЇ ГНУЧКОСТІ

2 жовтня НБУ оголосив про відмову від фіксованого курсу та перехід до режиму керованої гнучкості, коли офіційний курс встановлює регулятор за результатами торгів на міжбанку. Нацбанк тоді пообіцяв, що буде стежити за будь-якими коливаннями курсу та, за потреби, згладжувати їх, не допускаючи різких змін.

Протягом перших двох місяців дії нового режиму офіційний курс гривні навіть зміцнювався. На готівковому ринку гривня теж трохи зміцнилася впродовж минулого місяця: 37,77-37,85 грн/долар станом на 1 листопада, 37,15-37,60 грн/долар станом на 1 грудня.

Якщо 2022 року після російського вторгнення економічне зростання України впало на 29%, 2023-го українська економіка продемонструвала видатну стійкість. У листопаді НБУ покращив прогноз зростання ВВП на 2023 рік до 4,9% (з 2,9% у попередньому липневому прогнозі). Серед ключових причин покращення прогнозу – подальша адаптація бізнесу та домогосподарств до умов війни, гарні врожаї, розширення альтернативних шляхів експорту та вищі бюджетні видатки. Пропонуємо стислий трекер української економіки під час війни.

### ЗРОСТАЮТЬ СТРОКОВІ ДЕПОЗИТИ

Обсяг депозитів домогосподарств збільшився як для строкових гривневих депозитів, так і для депозитів на вимогу через високі відсоткові ставки на фоні інфляції.

Строкові депозити в іноземній валюті продовжують зростати, зрівнявшись за обсягами з гривневими.

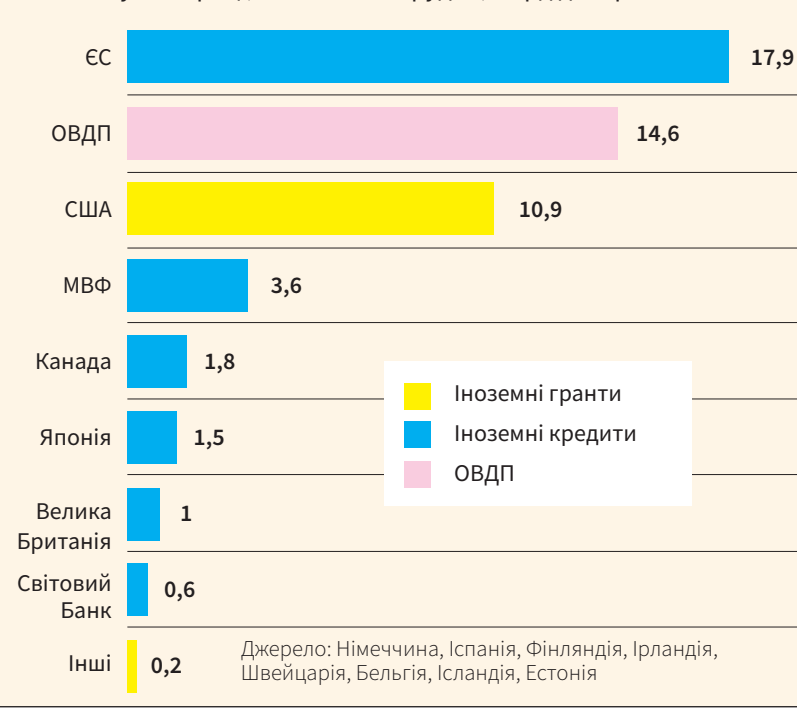
### ЗРОСТАЮТЬ ОБСЯГИ ГРИВНЕВИХ КРЕДИТІВ

У вересні обсяг гривневих корпоративних кредитів перевищив показник грудня 2021 року – цей показник повільно, але стабільно зростає з травня 2023 року. Попит на гривневі корпоративні кредити зріс, як і попит на роздрібні кредити, причому більшість банків очікують подальшого зростання своїх корпоративних і роздрібних кредитних портфелів протягом наступних 12-ти місяців. Більшість кредитів, як і раніше, надається за програмою «Доступні кредити 5-7-9%». **CN**

Сергій ПТУШКА

### 37,5 млрд доларів іноземних коштів надійшло у 2023 році

Додаткове фінансування державного бюджету, що надійшло у 2023 році, станом на 7 грудня, млрд доларів США



## ОПЕРАТИВНЕ



Коли газета вже версталася, стало відомо, що Україна отримала третій транш фінансування на суму близько 900 млн доларів від Міжнародного валютного фонду. Транш надійшов у рамках програми Механізму розширеного фінансування (EFF). Рішення про надання траншу було ухвалене виконавчою радою МВФ 11 грудня і виконане більш ніж оперативно – 14 грудня.

## ВІД МВФ ПІД ЯЛИНКУ

Загалом на даний момент Україна отримала близько 4,5 млрд доларів із передбачених програмою 15,6 млрд.

Оновлений Меморандум між МВФ і Україною містить 12 нових вимог.

Зокрема до лютого 2024 року Україні потрібно знайти джерела для збільшення власних надходжень бюджету на 0,5% ВВП щонайменше (орієнтовно близько 38 млрд гривень).

До кінця березня Україна має внести зміни до КПК щодо розгляду справ у першій інстанції одним антикорупційним суддею чи колегією із трьох антикорупційних суддів.

До кінця червня потрібно провести перезавантаження Бюро економічної безпеки та здійснити зовнішній аудит фінансового стану компаній центрального теплопостачання.

До кінця липня Україна зобов'язалася провести аудит податкових пільг та втрат від них, а також ухвалити закон для розгляду адміністративних справ проти держорганів (НБУ, НАБУ, НАЗК).

До кінця серпня, згідно з оновленою програмою, Україні необхідно розробити політику державної власності держпідприємств, дивідендну політику та стратегію приватизації.

До кінця вересня потрібно визначити найбільш постраждалі від війни державні компанії та оцінити їх фіскальні та квазі-фіскальні ризики. Крім того, має бути завершено зовнішній аудит ефективності НАБУ.

До кінця жовтня Україна має провести діагностику процесу підготовки середньострокового бюджету, до кінця грудня – Кабмін має затвердити план дій та встановити

чіткий зв'язок між середньостроковим бюджетним плануванням та капітальними видатками.

В цілому ситуація по всім 35-ти маякам, за якими МВФ оцінює співпрацю з Україною, виглядає так:

- ◆ 13 – виконані вчасно;
- ◆ 4 – виконані зі зривом дедлайнів;
- ◆ 2 – перенесено термін виконання;
- ◆ 4 – в процесі виконання;
- ◆ 12 – нові.

Виконані вимоги в абсолютній більшості стосуються фіскальної та монетарної політики, а невиконані – антикорупційної та державної. Так, із затримкою прийняли закон про відкриття декларацій, зміни до закону про протидію відмиванню коштів, законопроект про податкову політику та адміністрування. **CN**

## ОСОБИСТЕ

Ви теж відчуваєте непевність щодо зимових свят, коли ситуація на фронті стає дедалі тривожнішою? Бо що подумаютъ наші воїни про наше бажання святкувати так, щоб відчуття Різдва прийшло і не залишало нас? Але ж це свято має подарувати Надію, Світло і шлях до української Перемоги – вважає директорка львівської бібліотеки Тетяна Пилипець, з якою напередодні Різдва ми спілкувалися на цю болючу тему. За нашим проханням Таня долучила до розмови поета-східняка Олександра Лисака, який зараз боронить рідну землю від російської навали. І ось що у нас вийшло.

## «ЖИТТЯ НІХТО НЕ ВІДМІНЯВ» – поет-воїн Олександр «Шеврон» Лисак

Олександр Лисак – автор збірок «Творю свій день», «Синдром фантомного болю» та «Шрамована пам'ять». Народився у селі на Харківщині. Закінчив Військовий інститут ВВ МВС України. Вісім років до початку російсько-української війни жив у Донецьку. 2015 року взяв у руки зброю, служив в зенітному ракетно-артилерійському дивізіоні Національної гвардії України. Зараз – офіцер 54-ї ОМБр імені Івана Мазепи. Перебуваючи на донецькому напрямку оборони, готує до друку нову збірку «окопних» віршів.

– Яким чином можна святкувати Різдво у тилу, аби це не ображало тих, хто не має цього року спільної коляди з родиною? А з іншого боку – як не відчувати провини перед тими хлопцями і дівчатами, які позбавлені свята і для кого Різдво є лише відчуттям внутрішніх своїх ресурсів, почувань братерства і відповідальності за свою країну? Яким чином святкувати людям в умовно безпечних містах України і безпечних містах Європи і світу?

– Дуже важко давати поради. Звісно, якщо тил забуде, де є фронт, фронт може бути там, де тил. Але скільки всього українці вже відтерпіли...

Звичайно, не варто заповзати усім в підвали та криївки, сидіти та боятися. Треба набуватися разом, радіти один одному.

Життя ніхто не відміняв.

Я розумію, наскільки людям, які зараз не в Україні, важко – не вистачає родинності, відчуття спільноти. Особливо напередодні Різдва. Знаєте, як писав колись Павло Гірник:

«У зимну днину, в лиху годину

Летіли гуси над білим ставом.

А ватаг крикнув, що Україна,

І серце стало».

– Яка найсвятковіша, найприємніша чи найдивніша згадка вашого Різдва з дитинства?

– Найприємніший спогад – коли я ще дитиною йду з бабусею до церкви. Я ще нічого не розумію, дивлюся навколо себе, роззираюся, наповнюю себе святом.

Ми повертались додому, збиралася родина – і коли я був маленький, і коли ми переїхали до Донецька. Всі святкували. Я очікував подарунків. Стіл, різдвяні страви, родина, сніг... Я був ще дуже малий та наївний, але вже відчував щось таке потужне, відчуття родинної єдності та свята. Просто гостре відчуття життя тут і зараз, немає ані вчора, ані завтра. Просто тут і зараз.

Зараз це все дуже щемко, і я намагаюсь про це взагалі не згадувати та не думати. Бо це нестерпно.

– Для читачів зі сходу країни, мабуть, не буде ніяких несподіванок у вашій розповіді про святкування Різдва на Донеччині. А ось жителям західних областей буде напевно цікаво дізнатися, що народні традиції святкування зберігалися в усіх куточках нашої країни.

– На сході традиції святкування все ж таки дещо розмиті. В селах – так, тут і вертепи з різдвяною зіркою, і колядники. А в містах взагалі це не дуже яскраво святкується. Я думаю, що період радянщини все ж таки багато чого тут спотворив та вбив. Бо так, щоб щось таке глобальне, що передавалося б із покоління до покоління – на сході з цим дійсно була певна проблема.

Я завжди із захватом дивився по телевізору та в інтернеті, як на заході України святкують Різдво. Як це все традиційно, фольклорно, глибинно. Я вважаю абсолютно правильним, що свято в усій Україні набуває цих рис. Взагалі, ми ж не сприймаємо Христа як єврея. Він буде чужим для нас, якщо ми його не будемо сприймати як українця. Ми його сприймаємо через призму своїх традицій, своєї ментальності та своїх уподобань.

– Навіть люди, які не святкують Різдво, чи не є християнами, чи атеїстами, коли в них відкрите серце та



душа, не можуть не відчувати дух свята. Для багатьох це ще й час для творчості. Недивно, що саме хенд-мейд вироби прикрашають наші домівки в святкові дні. Чи можемо ми говорити про простір творчості в умовах війни? Саме прикладної війни, коли ти воїн? На мою думку, письменнику стократ важче бути там, тому що він має пильнувати себе на позиціях, але в нього ще постійно ввімкнене так зване третє око.

– Головна творчість на фронті – це викладати трупами ворога приємні нашому оку слова. Знати поправку на вітер, знати дальність, вміло

коригувати, вміло і фахово скидувати з дронів різдвяні подарунки до милиць та затишних норок ворога. Оце прекрасно.

Найголовніша творчість – вивозити своєчасно поранених, щоб вони могли доїхати до точки евакуації, не стекли кров'ю, щоб їх врятували медики. Оце зараз найголовніше.

Самі розумієте, трохи змінюються пріоритети.

Так, звісно, інколи щось пишеться. Але для цього не потрібен стіл красивий, камін, статуетки, чорнилниця, перо. В реальності все інакше. Знайшовся момент та натхнення – на клаптику

якомусь записав, хтось щось намалював.

Це все вже потім будемо все узагальнювати та приводити до ладу. Поки про це не думаєш.

В моєму підрозділі хлопці плетуть паракордові браслети, шують шкіряні чохла для ножів. Але художників та літераторів поки що немає.

– Що б ви хотіли побажати людям, які зараз далеко від рідних домівок, яким важко в часи таких випробувань віднайти в собі своє внутрішнє Різдво?

– Чи можна просто відповісти на це питання? Розуміючи глибинну сакральну сутність цього родинного свята, що я можу побажати родинам, які зараз розлучені між собою? Або родинам, які втрачають своїх близьких зараз на цій війні? Як їм віднайти своє родинне свято?

Перебути, перетерпіти, протриматися, не власти у зневіру і згадати саму суть цього свята.

Подумати про Христа, про його життя, про його жертвність. Як колись співав Олекса Бик: «А Богу плювати на слабків, його діти зносили і не таке».

Тому в нас немає такої розкоші, як зневіра, втрата сил. Нам треба ці сили берегти, абсолютно всім. І тим, хто виїхав, і тим, хто лишився.

Хотілося б побажати витримки, намагання знаходити щодня мотивацію в дрібних речах. Щоб просто смакувати життя та вдихати його на повні груди. **CN**

2014 рік

Валерія ПІМКІНА



Підприємниця Ганна Рубан у березні 2022 року виїхала з Донеччини до Німеччини. Втім, життя за кордоном «на чужих хлібах», та ще й далеко від чоловіка, жінці не сподобалося. Відвідавши якось Україну, вона прийняла рішення – повернутися. Для тимчасового перебування обрала Ужгород, бо у рідній Дружківці через близькість до фронту жити з дітьми небезпечно. Як відбулася релокація бізнесу, чого не вистачає для запуску виробництва на новому місці та коли можна замовляти натуральну косметику – Ганна Рубан розповіла «Схід NOW».

# МИЛЬНА ФЕЄРІЯ



У Дружківці Ганна десять років працювала фармацевтом, керувала мережею аптек. Коли 2014 року її власники згорнули діяльність у небезпечному регіоні, для жінки це стало поштовхом зайнятися справою, про яку давно мріяла – створити власну лінійку косметики. Почала з мила.

– Хоча зараз користуватися милом немодно, а його виготовлення є збитковим, бо потребує багато рослинних олій та ефірів, я не приберу його з продажу. Принаймні поки я до цього не готова, бо сама користуюся милом і розумію, яке воно має користь для шкіри. Жоден гель так не мие, – каже підприємниця.

Розпочинати виробництво, каже переселенка, було складно. Адже довелося самій виводити та вдосконалювати формули, випробувати продукцію на собі та родині.

– Мені хотілося робити все якісно, використовуючи якомога менше хімії, але щоб шкіра аж скрипіла від чистоти. Звідси, до речі, і назва – Do scrіpa.

Підприємниця писала гранти й отримувала підтримку від міжнародних організацій, брала активну участь у численних ярмарках, виставках, конкурсах. Зрештою її бізнес розширився до асортиментної лінійки з понад семидесяти одиниць та кількох магазинів у Дружківці та Краматорську. Ганна запросила на роботу помічницю та продовжувала вкладатися у розвиток виробництва.

– Я хотіла, щоб до моєї продукції не було жодних питань, тож дві тисячі євро вклала тільки в сертифікацію якості. Це дуже кропітка робота – усі проби та аналізи треба було надсилати до Києва. Я цим займалася протягом 2021 року і лише 29 грудня отримала сертифікат. А за два місяці почалася війна.



Також підприємниця вклала гроші у розробку – оскільки карантин на той час вплинув на розвиток онлайн-продажів, Ганна відмовилася від роздрібних магазинів, вирішивши просувати продукцію через інтернет. Однак запустити сайт вдалося лише у квітні 2023 року, коли жінка з дітьми вже перебувала в Німеччині.

– Сайт якісний, ми написали там усі тонкощі. Він працює, туди навіть зараз приходять замовлення. Спочатку я відписувала, що ми не працюємо, пояснювала людям, чому. Зараз вже ні, ба більше – я беру передзамовлення. Ми на етапі запуску, тож сподіваюся потім всіх обдзвонити, виконати актуальні замовлення та знову напрацьовувати клієнтську базу.

Ганна Рубан розповідає, що довго налаштовувалася на повнення свого виробництва за тисячу кілометрів від дома. Потім шукала, де взяти на це кошти, та людей, хто б погодився це зробити.

– Я писала гранти, зокрема й на релокацію. Один мені погодили. Власне, його коштом ми й перевезли обладнання. Їхати зголосилися лише наші перевізники, з Донеччини.

Коли їхала до Дружківки, дуже переживала – місто спорожніло. Поряд із нашим виробничим приміщенням був приліт, вікна повилітали. Коли все там вимивало, то наче й добре вимитало, але скло розсипалося просто в пил і руки все одно порізало.

Багато матеріалів, каже, довелося викинути – термін придатності вже спливав. Деяке зіпсувало скло, яке потрапило в сировину. Тепер потрібно не лише все змонтувати, а й шукати нових постачальників. Але приміщення для роботи в Ужгороді вже знайдене.

– Знайшла сама, бо, як сказали нам у місцевій раді, все вільне, що було, розібрали ще торік. Тепер мені потрібен маркер, машини для розливу й наклеювання. Зараз я сама, працівників поки взяти не можу, бо ще нічого не заробляю, – пояснює переселенка.

Витрати на оренду приміщення, а також покупку нового

обладнання частково покриті міжнародні грантодавці. Тож у соціальних мережах Ганна Рубан вже попередила прихильників натуральної косметики про повернення. Сумнівів у тому, що її продукцію купуватимуть, підприємниця не має. Та й сама вже скучила за виготовленими власноруч улюбленими кремами та шампунями.

– Я починала з гідрофільної олії, бальзаму для губ та миловаріння, і шкіра вже скучила за цими засобами. Я довго працювала над шампунем, щоб волосся живилося і блищало, щоб він був і безсульфатний, і гарно пінився. Багато читала, вивчала властивості різних трав та олій. Вийшло! Думаю, ті, хто спробував мою продукцію тоді, також її оцінив і повернеться до мене знову. **CN**

Лія РУСИК



## ЦІКАВЕ

МАРІУПОЛЬ.  
ВІЙНА ТА ЕВАКУАЦІЯ

24 лютого 2022 року, як і багато хто в Маріуполі, Світлана з чоловіком вирішили залишитися в місті, пересидіти, перечекати. Мовляв, останні вісім років жили поруч із війною, звикли. Були впевнені, що скоро все минеться. Але не минулося.

– Спочатку ми не спускалися у підвал. Під час обстрілів переховувалися у коридорі, спілкувалися, читали вголос книжки. В перервах між обстрілами відправлялися по їжу. Доводилося багато кілометрів йти пішки до продовольчих складів на Запорізькому шосе, які тоді масово розграбовувалися. Прибігаєш, хапаєш все, що під руку трапляється, хто що встиг схопити, ото і здобич. Це були жахливі походи. Бо доводилось йти по трупах. Наприклад, ще у лютому з західного боку у місто проривалися танки, один танк не зміг розминутися з автомобілем і бабах – декілька людей просто порвало, їхні останки довго-довго лежали біля нашого будинку. Ніхто не прибирав, ніхто не ховав. І все це доводилось бачити щодня.

8 березня у квартиру Світлани прилетіла ракета. Пролетіла дах, стелю і впала в кімнату дочки. На щастя, не вибухнула.

– Мені здавалось, що це не стеля рухнула, що все мое життя рухнуло. Я ридала. Виля, як білуга. Ми з чоловіком тільки закінчили ремонт, для мене так важливо було, щоб дочка росла в нормальних умовах. Тоді ми вперше спустилися у підвал.

Спочатку просиділи у сховищі тільки чотири години. Але вже 9 березня довелося спуститися знову. Вони не виходили на поверхню протягом 20-ти днів. Обстріли



## РІЗДВЯНІ ПРИГОДИ українки в Ірландії

Закінчення. Початок на стор. 1

який повіз їх до селища Нікольського на фільтрацію.

– Було дуже страшно. Боялися фільтрації. Але пощастило. Нам сказали, щоб йшли з автобуса займати чергу. І тут я побачила хлопця, який стояв на зупинці, куди прибувають автобуси з Маріуполя, та дивився всім у вічі. Я на свій страх і ризик підійшла до нього і кажу: відвези нас до Бердянська. І цей хлопець сказав: сідайте у машину. Він взяв з нас три тисячі гривень і повіз повз фільтраційні перевірки.

Родина провела в Бердянську 10 днів, бо окупанти закрили всі напрямку руху, окрім Криму. І Світлана з родиною вимушена була шукати водіїв,

рішила їхати туди. Про країну вона знала лише одне: Ірландія – дуже красива. А виявилось, що вони з Ірландією дуже пасують одна одній.

В ірландському місті Корк Світлана з дочкою Валерією занурилися у волонтерську роботу. Жінка запропонувала свою допомогу в організації свят для українських біженців, її організаторський талант помітили, і дуже швидко без її участі не обходився жоден такий захід.

– Одного дня я побачила оголошення: музична академія міста розпочинає безоплатні музичні курси для всіх охочих від 15-ти до 60 років. Вирішила записати на курси Леру.

Вони вчилися, спілкувалися, виступали один перед одним. А тут мешканці міста Корк звернулись до свого лорд-мера Дейдре Форде з проханням провести традиційний великий концерт. Є така традиція – раз на рік лорд-мери в Ірландії влаштовують великі концерти. Але через ковідні обмеження два роки поспіль концерти скасовувалися, люди скупили за подією. І лорд-мер Корка відгукнувся, погодився.

Очільник академії Біллі О'Каллаган запропонував лорд-меру запросити Світлану та Валерію Дейкун виступити на цьому концерті. І вони виступили. Заспівали дві пісні – «Де ти тепер» Квітки Цісик і «Червону калину». Не просто заспівали, а ще й розказали історію цих пісень. Під кінець їхнього виступу зал піднявся. Овації не стихали. А після концерту можна було почути, як ірландці наспівували на вулиці мелодію нашої «Калини».

Це був перший крок до справжнього успіху, про який з дитинства так мріяла маріупольчанка.

– Ми брали участь майже у всіх заходах, які влаштовувала мерія. Я на них бачила багато українців, які приїжджали до Корка з різних міст Ірландії. Різні люди. Часто – розгублені та сумні. Вони хапалися за можливість побути серед своїх, як за соломинку. Співали, коли ми співали, і плакали, коли чули спів. І я зрозуміла, що є багато людей, які потребують спілкування, музики, спорідненості. Причому я це бачила не тільки серед тих українців, хто втік в Ірландію від війни, а й серед тих, хто давно тут мешкає. Так у мене й виникла ідея створити український хор. Церква St. Peter's Parish Centre допомогла з приміщеннями для хору. Директором стала Вікторія Тимошук, яка взяла на себе багато організаційних питань, а диригенткою – я.

«Калина» стала першим українським хором в Ірландії. На заняття щосуботи стали з'їжджатися люди з різних міст і містечок Ірландії. Світлана і сама не очікувала такої популярності.

– Я думала, що цим хором рятую від депресії себе, а виявляється, я відтворила малу батьківщину і рятую від депресії багатьох людей, – каже диригентка.

### МРІЇ ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ

Цього року Світлана Дейкун стала диригенткою ще одного хору – дитячого. Він був створений на базі музичної академії міста Корк і має назву Voices of Peace – «Голоси світу». На великій сцені Voices in Harmony Concert діти двічі заспівали наш «Щедрик» – українською та англійською мовами.

– Ще одна моя мрія здійснилася! Це – різдвяне диво! – каже Світлана.

Ну а дорослий хор «Калина» і був відібраний до участі у різдвяному гала-концерті Voices in Harmony Concert серед 10-ти найкращих музичних колективів Ірландії.

– До цього різдвяного виступу ми почали готуватися з жовтня. Це був дуже складний процес. Організатори прислали партитуру, але у нашому хорі є люди, які мають красиві голоси, проте ніколи не навчалися музиці, тож не знають музичної грамоти. Уявіть, як ми готувалися – на слух. Ми дуже хвилювалися, адже вперше у житті брали участь у концерті такого високого рівня.

І ось цей день настав. Вихователька дитячого садочку з Маріуполя стоїть на одній сцені з найкращими артистами Ірландії. Чотири академічних хори, зірки опери та балету, а диригує виступи маріупольчанка Світлана Дейкун.

Якщо це не успіх – то що тоді успіх?

– У мене дивне відчуття від того, що саме тут, на чужині, я здійснила те, про що так довго мріяла у рідній Україні, – каже Світлана Дейкун. – Мрії здійснюються! І кожне випробування у житті дається нам не просто так. Головне – не опускає руки. Тепер я це точно знаю. **CN**

Ганна САВЧЕНКО



були такі щільні, що навіть до вітру не можна було сходити, тож чоловіки викопали туалет прямо у підвалі.

Наприкінці березня вони із сусідами вперше піднялися з підвалу і жахнулися. Навколо – уламки будинків, мертві тіла, все пошматоване та обгоріле.

Треба було вибиратися із Маріуполя.

Автомобіль родини був припаркований біля будинку, тож від нього мало що залишилося. Тому довелося скористатися евакуаційним автобусом. Це був російський автобус,

які б зголосилися їхати до української території. Один погодився за 400 гривень з людини довести до Мелітополя, звідти вже інший водій за 200 доларів з людини довів їх до Запоріжжя.

А далі – нема куди їхати і нема за що жити. Тож Світлана разом із дочкою поїхала до Ірландії.

### ІРЛАНДІЯ. «КАЛИНА»

Вибір країни був випадковим. Від знайомих Світлана почула, що Ірландія приймає українських біженців і допомагає з поселенням, тож ви-

Ми прийшли, познайомились із директором академії Біллі О'Каллаганом, і він переконав, що записатися варто не тільки доньці, а й мені. Ми були двома українками на всьому курсі.

Хоча Світлану з Лерою важко було назвати початківцями, тим більше на курсах для аматорів, але навчання в академії виявилось дуже корисним. Справа в тому, що в Україні навчають музиці за італійською школою, а в Ірландії – інша музична грамота, вся термінологія англійською. Тож довелося перенавчатися.

## НАДИХАЮЧЕ

ТРИ МІНИ ВЛЕТІЛИ,  
АЛЕ НЕ РОЗІРВАЛИСЯ

– У нас було шість корів, п'ять свиноматок. А ще 12 гектарів землі, де ми сіяли зернові: пшеницю, ячмінь і люцерну на корм коровам. Була теплиця 3 на 10 метрів, а велику ми тільки почали будувати, заклали фундамент – планували серйозно займатися полуницею, овочами й зеленню. Мали трактор, мотоблок, садили десь 40 соток картоплі, ще 20 соток землі залишали під овочі, – розповідає пані Наталя про своє господарство у Нью-Йорку на Донеччині.

Жінка згадує, як у перші місяці великої війни вона попри все саджала городину навколо закопаного танку й годувала під обстрілами свиней. Каже, навіть тоді не могла дозволити, щоб земля простоювала без господарювання.

– Пам'ятаю: я малину чистити вийшла, часник та цибулю саджу, біля теплиці пораяся, а вони стріляють з усіх боків. Падаю, бо, звісно, страшно. Хлопці кажуть: ти що, дурна, ми в окопах ховаємося, а ти прямо на городі? Як же ж, кажуть, треба ту землю любити, щоб прямо отак! – згадує Наталя.

Незважаючи на те, що господарювала родина практично на нульовій позиції, залишати дім довго не хотіли. Аж поки не прилетіло три міни. І жодна не розірвалася!

– Я вважаю, що так нам Господь дав час. Одна влетіла в кухню, одна – сину в спальню під стіл, ще одна політала по хаті та вилетіла на поріг.

В евакуацію родина зібралася швидко: випробувати долю ще раз вони вже не планували. Тим більше, що син закінчував одинадцятий клас, а в підвалах, без світла та інтернету вчитися було неможливо.

Корів віддали родичам, які жили трохи далі від лінії фронту. Свиней вже не було – під час однієї з атак снаряд влучив у сарай. Згодом рідні пороздавали й тих корів, птахи теж розбіглися після руйнування приміщень...

– Кажу: ви як хочете, а я забираю свій інкубатор. Разом із ним ми з чоловіком ще встигли завантажити пралку, мікрохвильовку та пічку газову. Потім під час затишшя він вивіз ще мотоблок. Це весь наш «скарб», що залишився з великого господарства.

Коли виїжджали, Наталя разом із сином потрапили під обстріл, але і тут дивом вціліли. Їхали, каже жінка, навмання: ні рідних, ні знайомих на Полтавщині вони не мали. У селі Зуївці Миргородського району майже випадково знайшли житло, власниця якого зголосилася отримати за хату та землю не усю суму одразу. І тут знов почалися чергові дива...

## ЧАРІВНИЙ ІНКУБАТОР

– Приїхали ми 15 травня, і до 1 червня вже 17 соток городу ми з кумою та дітьми обробили: з цілини перетворили на акуратний город, де висадили розсаду.



## МРІЯТИ І ДІЯТИ

**Наталя Троян, яка була змушена покинути домівку і господарство в донецькому Нью-Йорку, розповідає про справжні дива, які допомогли їй та її рідним залишитися живими та спроможними. Варто було тільки слухати «натяки» долі і швидко реагувати. На Полтавщині, де велика фермерська родина знайшла хату під виплату, вже кипить робота – опанування нового бізнесу з птахівництва та м'ясопереробки дозволяє впевнено готуватися до передсвяткових продажів.**



Помідори та огірки ми торік їли раніше, ніж чоловік, який залишався певний час у Нью-Йорку – так там ту розсаду у березні садили.

Син вступив до Полтавської політехніки, а донька у вересні народила батькам другу онуку. Сама пані Наталя їздила до Кременчука на курси з пошиття одягу, де за умовами проекту отримала швейну машинку. Тож тепер може й пошити постільну білизну, й щось полагодити з одягу. Але ж коли звикла до фермерського життя, щогодинно наповненого роботою, то будь якої діяльності буде малувато. Тож жінка пішла працювати до місцевого магазину «Оптовичок».

І час від часу з надією дивилася на свій врятований інкубатор.

– У магазині я заробила собі на брудера – це такі ясла для виведених в інкубаторі птахів. Купила клітку на 50 бройлерів і нарешті посадила в інкубатор яйця... А потім ще завела гусей, якими ніколи не займалася. Двадцять три штуки я виростила тих гусей – вперше у житті!

Наступний експеримент був з перепелами. Їх Наталя теж раніше не тримала, а зараз перепели вже несуться, як і десятки курочок, що вилупилися в інкубаторі на Полтавщині.

– Не повірите – в мене зараз ще й 19 фазанів! Звісно, ми їх також ніколи не вирощували. Але у нас на Донеччині фазанів багато: вийдеш на город, а вони бігають – красиві такі! А тут жодного немає. Тож ми з чоловіком вирішили розвести тут фазанів: будемо вирощувати й випускати до лісу. Мрія у нас така, щоб потім селяни чи мисливці вихвалалися, що до них он скільки фазанів переїхало разом з переселенцями з Донеччини!

## ГРАНТ ПІД ЯЛИНОЧКУ

Половину пташенят Наталя Троян продає, а скільки треба – залишає на вирощування. Позаяк їздити торгувати просто м'ясом птахів до міських ринків – не вигідно, фермерка вирішила, що бізнес має розвиватися, щоб покупці знаходили на її прилавку все, що бажали б бачити на своєму повсякденному чи святковому столі.

– Щоб їхати за 30 кілометрів у місто, потрібно мати великий асортимент продукції. То я розрахувала, що маю закупити обладнання для переробки м'яса. Щоб запитали в мене про продукцію, а я: ось, будь ласка, тушкованка з різного виду птиці, ось вам згущене молочко домашнє, ось – копчена курочка, – дуже смачно розповідає пані Наталя. – Мені була необхідна фінансова допомога, бо потрібні були й автоклав, і копильня, сушарка та вентилятор у курятник, пічка для опалення, щоб вирощувати птахів і взимку...

Пані Наталя зареєструвалася для участі у проекті «Час діяти!» від ГО «Студія громадських жіночих ініціатив» і напередодні новорічних свят сталося ще одне диво – вона отримала грант на розширення бізнесу.

– Дуже вдячна організації, що теж з нашого Нью-Йорку, та її керівниці Тетяні Красько за натхнення та допомогу. Я пройшла усі тренінги, консультації, захистила перед комісією бізнес-проект і отримала обладнання, яке мені вже зараз дозволяє готуватися до великого передсвяткового розпродажу.

Пані Наталя мріє, щоб сімейний бізнес знов став потужним, а кожному члену родини знаходилася б робота, аби не треба було нікуди їздити «на заробітки».

– А ще я мрію, щоб усі хлопці та дівчата, які зараз захищають нашу Україну, повернулися з Перемоєю до себе додому, до мирної праці. Щоб у кожній хаті було свято, і було чого смачного до святкового столу. **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА

## СВЯТКОВЕ

## ШВЕЙЦАРЦІ ХОДЯТЬ НА ПАРАДИ ТА НЕ ДАРУЮТЬ ЦУКЕРКИ ДІТЯМ

Олена Тамась понад півтора року разом із сином живе у місті Вінтертур, розташованому у німецькому кантоні Цюріха. За її словами, найперше зимове свято, яке відзначають у Швейцарії – День Святого Миколая. Саме на Миколая, а не на Різдво чи Новий рік школярі отримують подарунки.

– Цього дня діти разом із вчителем йдуть до лісу шукати Миколая, який і роздає їм подарунки. Але це не цукерки, а традиційні пряники із яблучним мусом та смажений арахіс.

Також на Миколая заведено випікати з пісного тіста фігурки чоловічків та дарувати один одному. Таку випічку можна купити, але більше цінують приготовлену вдома. Традиційним смаколикком вважається й шоколадне печиво.

За словами Олени, у Швейцарії святкують більше Різдво – Weihnachten. Новий рік, або Sylvester – День Святого Сильвестра – менш популярне свято.

До Різдва починають готуватися заздалегідь – за чотири тижні відкриваються ярмарки та прикрашаються міста.

– На ярмарках палатки ставлять просто неба. Там можна придбати сувеніри, традиційні святкові страви, наприклад, смажені каштани або сосиски з квашеною капустою. До речі, на ярмарку у нашому місті можна знайти вареники та млинці з різними начинками. Їх виготовляє та продає родина, яка переїхала у Вінтертур з України.

Різдвяний стіл швейцарців залежить від традицій тих областей, де вони живуть.

– Швейцарія розподілена на декілька частин – німецькомовну, франкомовну, італомовну і найменшу, де розмовляють на суміші французької, італійської, німецької мов. У кожній частині готують свої традиційні страви. Наприклад, у німецькій, де ми живемо, популярний раклет – розплавлений на спеціальних пательнях вид сиру, яким поливають картоплю. Також на стіл подають м'ясне і сирне фондю. У італійській частині готують солодкий пиріг панеттоне, а у французькій – м'ясні страви.

Взагалі-то швейцарська кухня дуже відрізняється від нашої. Тож українцям, які звикли святкувати традиційно, доводиться шукати необхідні продукти.

– У Швейцарії не продають солону рибу, за замороженим оселедцем доводиться їздити у сусідню Німеччину, а потім солити його власноруч. Продукти для холодцю чи салату

В європейських країнах Різдво традиційно вважають більшим святом, ніж Новий рік. Ялинки тут прикрашають ще у листопаді, заздалегідь замовляють і подарунки, адже на різдвяні канікули всі магазини зачиняються. Вінки з ялинкових гілок як оберіг від зла, смажені каштани, ролади, місцеві напої замість шампанського, паради та атракціони – для українців це також екзотика, погодьтеся. Чим відрізняються європейські традиції святкування від наших, які страви подають на свята, що дарують та як розважаються у Швейцарії, Польщі та Данії, «Схід NOW» розповіли переселенки з Донеччини, які через війну опинилися за кордоном.



# ДУХ РІЗДВА

## Як у Європі відзначають зимові свята



Олена Тамась із сином Тимуром

олів'є також треба шукати, – каже Олена.

Свята швейцарці відзначають не з шампанським, а з винами місцевого виробництва. Як і деякі види сирів, їх не можна вивозити з країни.



– Швейцарці не люблять святкові сюрпризи, тому самі замовляють близьким подарунки. Зазвичай дарують побутову техніку, гаджети. Різд-

вяні подарунки досить дорогі, навіть не день народження на завжди таке дарують. На святкових корпоративах співробітники отримують від компаній подарункові карти, якими можна розрахуватися у певних магазинах.

Відпочивають у Швейцарії на Різдво три дні, на Новий рік – два, а у школярів канікули тривають з Різдва до 3 січня. У ці дні швейцарці люблять виходити на святкові паради, до яких заздалегідь шийють або купують карнавальні костюми. Деякі такі костюми виготовляють не менше 100 днів і вони не

кожному по кишені.

– Паради бувають тематичними, наприклад, на День Святого Миколая учасники у темному та світлому одязі б'ють по землі різками. Цей парад символізує протистояння темного і світлого, добра і зла.

На Новий рік у Швейцарії прийнято з вечора до світанку запускати салюти та феєрверки. Найкрасивіші феєрверки бувають над відомим Рейнським водоспадом.

### У ПОЛЬЩІ НА РІЗДВО ЙДУТЬ ДО ЦЕРКВИ, ЗАПІКАЮТЬ КОРОПА ТА СПІВАЮТЬ НА ПЛОЩАХ

У Польщі також гучніше святкують Різдво. Новий рік відзначає феєрверками та салютами переважно молоддь.

Олена Гриша, яка переїхала з Донеччини до польського міста Пекарі Шльонські, розповідає, що на Різдво поляки завжди йдуть до костюлу, магазини не працюють, а люди збираються на площах, де спі-

вають чи розігрують біблейські сцени про народження Ісуса. На площах встановлюють сцени для виступів або вертепи.

– Виступають не лише запрошені хори чи творчі колективи, на сцену може вийти будь-хто та заспівати. Виконують народні, популярні пісні.

На Різдво поляки готують запеченого коропа. За місяць до свята у рибних магазинах з'являються великі акваріуми з живою рибою, яку швидко розкуповують напередодні свят. Також до святкового столу подають ролади – м'ясні рулети, коли фарш зі спеціями обгортають у м'ясо та запікають, квашену капусту.



Яна Гніцевич

Олена працює у кав'ярні, де продають випічку. Вона помітила, що на зимові свята у Польщі не прийнято особливо морочитися із приготуванням їжі. У магазинах можна придбати і вже готові ролади, і капусту, і традиційний со-

лодкий маковець – рулет із маком, вкритий цукровою чи шоколадною глазур'ю, і солодкі сирники з родзинками.

### У ДАНІЇ ВАРЯТЬ ОСОБЛИВЕ ПИВО ТА ОРГАНІЗОВУЮТЬ РОЗПРОДАЖІ

Яна Гніцевич більше року живе у столиці Данії Копенгагені. Вона каже, що датчани починають готуватися до Різдва відразу після Хелловіну. У листопаді вони не лише прикрашають ялинки, а й проводять розпродажі за великими знижками. Торгівельні мережі не працюють на свята, тому намагаються заздалегідь продати якомога більше товарів.

– У Данії сильно відчувається дух Різдва. У кожному районі міста, на вулицях та площах, у супермаркетах прикрашають не одну ялинку, а чотири чи п'ять. Але вже невдовзі після 25 грудня ялинки та прикраси з вулиць починають прибирати.

У датських школах не проводять традиційних святкових концертів, де виступають діти. Але напередодні Різдва для учнів влаштовують святкування із Санта Клаусом. Батьки організують у класах, прикрашених виробами дітей, чаювання з солодощами. Часто вони потім запрошують однокласників своєї дитини на домашню вечірку з піцою.

– Подарунки для школярів батьки самі купують і передають до школи, щоб вчитель роздав їх дітям. Цікаво, що кожен отримує не той подарунок, який придбали його батьки.

Діти також можуть отримати подарунок від місцевої влади.

– Нам прийшов лист від комуни з пропозицією заповнити заявку, після цього для доньки передали сертифікат на 1000 крон – близько 150 євро.

Сертифікати на певну суму дарують і на корпоративах. Їх

можна обміняти на будь-який подарунок зі спеціальних святкових каталогів.

Раз на рік напередодні свят у Данії готують особливе пиво, яке можна придбати у магазинах тільки у листопаді та грудні, потім його ніде не знайдеш. Те саме стосується й особливого виду домашньої ковбаси. На святковому столі датчан є традиційна схожа на наш зельц м'ясна страва, яку можна придбати у магазині, та запечена качка чи гуска. У Данії не подають традиційного для нас шампанського. На святковому столі його заміняє віскі, вино, ром або глінтвейн, який можна купити на будь-якому різдвяному ярмарку. **СН**



Ще до великої війни українські психологи помічали, що дві третини жінок у період новорічних свят відчують занепад сил, уникають спілкування навіть із близькими, раптово переймаються своєю бездарністю і марністю. Життя в очікуванні свята буває дуже виснажливим, особливо якщо ви зазнали втрат, перебуваєте у ситуації невизначеності і вважаєте світ ворожим. Деякі поради, як спробувати отримати від свят позитивний ресурс та довше залишатися на легкій різдвяній хвилі, дає психологиня Катерина Соловйова.

## В ОЧІКУВАННІ СВЯТА

### Що робити, якщо немає настрою святкувати

#### ЗГАДАТИ І ЗАЗЕМЛИТИСЯ

Отже, свято наближається, а ми не відчуваємо радості і задалегідь відмовляємо собі у будь-якому святковому настрої. Дратуємося, кажемо «Не хочу, не буду, хто придумав це свято?». Жаліємо себе і намагаємося залягти на дно. Можна і так, але звідки тоді брати сили?

Згадайте якийсь Новий рік з вашого далекого дитинства. Яка ялинка була у вас вдома: справжня чи штучна? Висока чи маленька? Які запахи, окрім хвої, мандаринів і кориці, вас оточували? А може, ви пам'ятаєте, як хрумтить сніг у дворі? Чим ви зайняті у ваших дитячих спогадах, що робите? Мабуть, розвішуєте ялинкові прикраси разом з батьками, розплутуєте дощик на гірляндах, вирізаєте з серветок сніжинки? Що ви відчуваєте, коли розгортаєте свій подарунок? А що, власне, вам подарували того року?

Правда ж, заново пережити ці щасливі хвилини – це отримати певний ресурс? Ці сили знадобляться на те, щоб створити новорічне диво для когось іншого. У такого способу одразу кілька корисних функцій: вам буде за що себе поважати, у світі стане трохи більше доброти, а чужа радість запалить вашу. У деяких випадках подарунком може бути ваш, просто ваш час або телефонний дзвінок. Можливо, й щирі вибачення.

Знизьте очікування, трохи пригальмуйте і заземліться. У нагоді стане святковий антураж: всі ці свічки, гірлянди та мішура. Прикрасьте свою оселю, навіть якщо сьогодні поряд із вами немає нікого. Особливу увагу при-

діліть освітленню, адже теплі вогники різдвяних ліхтариків чи віконця будиноків, що світяться, підвищують почуття захищеності, а значить, знижують стрес.

У цей період важливо вести рахунок своїх досягнень, навіть якщо говорити про них нема кому. Не намагайтеся підкорити Говерлу, запишіть будь-які дрібниці. «Я молодець, бо знайшла

сили написати привітання друзям», «Я молодець, бо задонатила на ЗСУ», «Я молодець, бо вдосконалила салат». Список поповнюйте щодня. Цей звіт – ваш фонд підтримки творчості та надії.

Беріть ручку, діліть аркуш паперу на дві частини: «Зроблено» та «Допрацювати». Милується лівим стовпцем, а праву половину листа від-

риваєте і кладете до нового блокноту – як керівництво до дій наступного року.

#### НЕМА З КИМ СВЯТКУВАТИ

Є три варіанти розвитку подій. Ви можете пропустити свято, просто лягти спати, домовившись із собою, що не варто розраховувати на дива саме в ніч з 31 грудня на 1 січня. І незабутньою для

вас стане якась інша ніч, наприклад, у квітні.

Якщо радощів ніч нема, можна влаштувати зустріч Нового року з іншими «похмурими». Напевно, такий настрій не тільки у вас. А як зберетеся гуртом, навіть у зумі, то загальна справа, як відомо, об'єднує та запалює. Анти-Новий рік може вийти не менш цікавим, ніж традиційне святкування.

Ще один варіант: все ж спробувати «підгодуватися» святом на самоті. Згадайте, з якою музикою та якими фільмами асоціюється ваш особистий Новий рік. Можливо, це та сама характерна мелодія з дзвіночками, можливо, геніальний «Щедрик», а може, щось зовсім не пов'язане із зимою. Послухайте ці «ваші» пісні і подивіться ці фільми. Тільки нікуди не поспішайте – неможливо похапцем створити настрої свята.

А потім вийдіть на вулицю, вдихніть та видихніть свіже зимове повітря. Постарайтеся гостро і яскраво відчути, що ви живі, і цього зараз достатньо. Усміхніться, прислухайтеся до тиші довкола. Нехай новорічні вогники і сніг, що кружляє, зроблять свою справу. Настрій прийде. **СН**

Олеся ДОВГАЛЬ

#### СМАЧНЕ



## ТЕ, ЩО ОБ'ЄДНУЄ В РІЗДВО

Ми вже довгенько знайомимо вас із кулінарними традиціями різних країн світу, в яких знайшли захист біженці з України. Але зрештою є страви, які всіх нас об'єднують на різдвяні свята – хто би ми не були та де б не жили.

В кожній кухні України та Угорщини, Франції та Великої Британії, Австрії та Польщі, Америки та Канади до свят обов'язково готують солодку випічку – пряники чи печиво. Тож сьогодні у нас для вас печиво – не занадто традиційне імбирне, а оригінальне горіхове у формі півмісяця.

#### ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ холодне вершкове масло – 200 г
- ◆ цукор – 125 г
- ◆ яєчні жовтки – 3 шт.
- ◆ мелені смажені горіхи (фундук, мигдаль, волоські) – 125 г
- ◆ борошно – 250 г
- ◆ розпушувач – 1/8 ч. л.

- ◆ сіль – дрібка
- ◆ ванільний цукор – 1 ч. л.
- ◆ ванільний цукор або цукрова пудра для обсипання печива.

#### ЯК ГОТУВАТИ:

1. Холодне вершкове масло ріжемо кубиками та січемо на дрібну крихту з борошном, дрібною розпушувача і солі. У глибокій мисці з'єднуємо цю масу з подрібненими горіхами, жовтками, ванільним цукром.
2. Швидко замішуємо тісто, накриваємо плівкою і ставимо в холодильник на годину.
3. Розігріваємо духовку до 180 градусів. Охолоджене тісто ділимо на кульки завбільшки з волоський горіх. Скачуємо кожну кульку в ковбаску, а потім загинаємо та витончуємо краї, формуючи півмісяць.
4. Викладаємо печиво на вистелене пергаментом деко і випікаємо 8-10 хвилин до золотавого кольору.
5. Гаряче печиво дуже тендітне, але доки воно не охолонуло, потрібно обережно обвалити кожен півмісяць у ванільному цукрі або обсипати цукровою пудрою. Зберігаємо у контейнері з кришкою.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



ІВАН UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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