

СХІД NOW

№1 (19)
січень
2024



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

НОВИЙ ВІДЛІК

Новий рік. Нова конфігурація сил Добра і Зла. Нові війни набирають обертів. За свідченням Bloomberg, кількість насильницьких подій у світі збільшилася на 28%, тож наразі маємо на планеті понад 180 збройних конфліктів. Це рекорд за останні 30 років. А спроба РФ захопити Україну значиться як найруйнівніша.

І знову постає ненове питання – за що це нам? І відповідь незмінна – за те, що не скорилися, не обрали життя у неволі. За те, що і цьогоріч у нашої країни не було іншої головної ялинки, ніж у холодному лісі десь на Сході, зовсім поруч з позиціями ворога. За те, що, згідно звітам банків і фондів, 2023 року донати українців щонайменше у 2,5 рази перевищили суми 2022-го. За те, що попри відсутність флоту ми приструнили російських піратів і можемо користуватися нашими портами. За те, що попри все, зрештою, минулого року Україна стала третім за вагою постачальником агропродукції до ЄС.

Нам так необхідно зараз триматися за новини, які маркуються як позитивні. Нам так необхідно триматися. Триматися разом. Бути одним теплими.

Тому ми щасливі зустрітися з вами у новому році з новим числом газети «Схід NOW», яка створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Ми і далі плануємо двічі на місяць зустрічатися з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекати ваших відгуків та пропозицій щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Олена СВІТЛА

ЦІКАВЕ

Родина Наталії Кобзар 2014 року виїхала з Донецька, довго поневірлялася країною, аж поки не зупинилася в Кривому Розі. Там жінка започаткувала власну справу з апсайклінгу – пошиття нових речей із уживаної сировини. Проте божевільний сусід знову вигнав з дому, і нині Наталя з доньками живе у Німеччині, шие там сувеніри та співає в гурті. Більшість заходів, в яких вона бере участь – благодійні, на користь ЗСУ.

ТАЛАНТИ ЗА ДОНАТИ

Як донеччанка допомагає ЗСУ в Німеччині

молодшу і за руку – старшу, бо боялися, що чоловіка на блокпосту не випустять (такі випадки часто були). Навіть дитячий візочок залишили. Виїхали ми з третьої спроби. За дві хвилини до того як під'їхав автобус, у Донецьку підірвали



оселилися в Кривому Розі. За освітою жінка психологиня, але за фахом ніколи не працювала. Після другого декрету вона захистила грант і відкрила власну справу з пошиття у стилі айпсайклінгу.

– Почала з хенд-мейду – вручну робила розвивальні іграшки, ляльки, прикраси для волосся. Потім сусіди змогли передати з Донецька мою швацьку машинку. А згодом у мене було все сучасне обладнання, необхідне для якісних виробів – міжнародним організаціям подобалася моя бізнес-ідея, орієнтована на перероблення, тож вони тричі мене підтримали у різні роки.

Спочатку Наталя створювала нові речі із джинсів членів родини та друзів. А потім пішла до секонд-хенду, де такого добра завжди було в достатку.

– Налагодила контакт з декількома благодійними організаціями, які допомагали вживаним одягом. Часто буває так: люди приходять, вигрібають найкраще, а непотріб лишається – або зовеликого чи, навпаки, замалого розміру, або не модне чи грубе. Якраз те, що дуже підходило мені для пошиття шоперів, торбинок та рюкзачків.

Іноколи до підприємниці зверталися магазини, які хотіли позбутися старої колекції джинсового одягу. ▶

Закінчення на стор. 8



Домівкою Наталя Кобзар називає лише будинок у Донецьку, хоча пожити в ньому пощастило лише трохи більше року. Молода родина тільки-но купила омріяне житло, як почалася війна. Старшій донечці було 4 роки, молодшій – рік і два місяці. З їхнього подвір'я було видно аеропорт, навколо якого з перших днів точилися бої.

– Речей ми взяли стільки, щоб я могла тримати на руках

міст. Але ми вирвалися, й розпочалося кочове життя. Ми як цигани/роми змушені були переїжджати з місця на місце, – розповідає Наталя.

ВЛАСНА СПРАВА, ОНКОЛОГІЯ ТА ПАНДЕМІЯ

Після Донеччини родина жила у Харкові, Одесі, Кропивницькому. Коли старша дитина мала йти до школи,

НОВИННЕ



ПЕРЕСЕЛЕНЦІ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ МАЙЖЕ 11 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ ВІД ООН

На нові виплати від ООН можуть розраховувати внутрішні переселенці вразливих категорій, які раніше не отримували грошей від міжнародних організацій та мають дохід, менший за 5400 гривень на члена родини.

Сума допомоги базується на сумі мінімального споживчого кошика, становить 3600 грн на особу, та покриває тримісячний період. Тобто загальна сума на кожного члена родини становить 10800 грн.

Важливо, що фінансову підтримку можуть отримати люди, які ПОВЕРНУЛИСЬ до своїх місць постійного проживання після вимушеного переміщення до іншої області/країни через воєнні дії від 24 лютого 2022 р. та мають вразливості з переліку нижче:

- ♦ родина має лише одного з батьків (або батько, або мати) з одним або кількома дітьми віком до 18 років або з особами похилого віку (55 років і старше);
- ♦ родину очолює одна самотня/кілька самотніх осіб похилого віку (55 років і старше) або особа похилого віку з однією дитиною чи кількома дітьми віком до 18 років;
- ♦ родини з однією або декількома особами з інвалідністю, хронічними захворюваннями та іншими критеріями особливих потреб;
- ♦ прийомні сім'ї, які опікуються дітьми без супроводу та дітьми, розлученими з батьками (потрібне документальне підтвердження).

Дізнатися подробиці та поставити запитання – на гарячій лінії УВКБ ООН за номером 0 800 307 711 з понеділка до п'ятниці з 09:00 до 18:00. Також можна звернутися на електронну пошту: unhcrukraine@donbassos.org.



ЖІНКАМ-ПЕРЕСЕЛЕНКАМ ПРОПОНУЮТЬ ГРАНТИ НА НАВЧАННЯ В ІТ-СФЕРІ

Жінки вразливих категорій населення можуть отримати до 40 тисяч гривень на навчання в сфері ІТ. Йдеться насамперед про жінок-ВПО, освіта яких не дозволяє знайти роботу в районах релокації або в районах, що безпосередньо страждають від бойових дій. Також серед бенефіціарів – безробітні жінки з інженерною освітою, яка вже не є актуальною у зв'язку з перевагою інших прогресивних галузей або із закриттям підприємств.

Організаторами програми є ACTED за фінансової підтримки Embassy of Canada to Ukraine та Canada's International Development – Global Affairs Canada.

Терміни програми не вказані. Програма передбачає навчання на короткострокових та інтенсивних курсах від 3 до 12 місяців у провідних ІТ-школах та академіях, які є партнерами ACTED.

Грант покриває навчання на курсах вивчення мов програмування, Front-end, Back-end, тестування, комп'ютерної графіки та дизайну, а також інших сучасних інформаційних та передових технологій.

Щоб подати заявку на отримання гранту, треба перейти за посиланням surl.li/oeuv і заповнити анкету.

ВАЖЛИВЕ

Починаючи з 2014 року рф досить вільно почувалася в інформаційному полі – її агресивна пропаганда з фейками щодо війни в Україні майже не зустрічала протидії. Все змінилося 24 лютого 2022 року. Повномасштабний напад на Україну був настільки очевидним злом, що навіть такі віртуозні пропагандисти, як росіяни, виглядали неспроможними протистояти правді. Нарешті зрозумівши, з ким мають справу, західні країни почали одна за одною забороняти трансляцію російських пропагандистських телеканалів. Станом на зараз повністю або частково це зробили вже 30 країн Європи, а також США, Канада, Австралія. Тож росіяни стали терміново шукати інші канали розповсюдження свого впливу на Заході. Таким каналом стала культура.

Картина Петра Антипа
«Скіф та амазонка», 2017



КУЛЬТУРА ПРОВОКАЦІЙ

Як росія намагається впливати на Захід без телевізора

Москва і раніше вкладала чималенькі кошти на просування своїх культурних проєктів, через які насаджувала пропагандистські наративи. А зараз це стало основним джерелом впливу на свідомість людей на Заході. І ви сильно помиляєтеся, якщо думаєте, що це менш ефективно, ніж трансляція облудних новин у телевізорі.

Одна з останніх провокацій, яка спричинила скандал у Італії, пов'язана із Маріуполем. Російська культурна асоціація Емілія Романья анонсувала показ фейкового фільму про Маріуполь, який вона назвала документальним. Фільм розповідає про те, як «повстання маріупольців» проти «київського режиму» призвело до повної руйнації міста, але ось прийшла росія, і на решті Маріуполь «переживає стрімкий процес відновлення» (цитую прес-реліз цієї організації).

Анонс показу, запланованого на 20 січня в італійському місті Модена, спровокував хвилю обурення з боку української громади. Речник МЗС України Олег Ніколенко назвав це черговою російською провокацією, Посол України в Італії надіслав до керівництва Модени заяву з вимогою скасувати захід, українська спільнота в Італії готувалася 20 січня вийти на акції протесту, а у Палермо маріупольчанка Майя Шурховецька як відповідь на пропагандистський ролик організувала показ українського фільму «20 днів у Маріуполі» з власними свідченнями перед початком показу.

– Чесно кажучи, нам, українцям за кордоном, не вистачає підтримки для організації подібних заходів. Росія має великі фінансові ресурси і вплив для створення подібних провокацій. Мені ж для того, щоб самотужки організувати показ фільму для італійців, знадобилося 2,5 місяці і грошова допомога. Дякую мережі закладів Nauto, де я працюю, які підтримали мене фінансово і інформаційно.



Майя Шурховецька

но. Я хочу, щоб італійці знали правду про те, що зробила росія з нашим містом, – каже Майя.

Цього разу українській громаді все вдалося – влада Модени скасувала показ. Проте це не розв'язує проблему впливу російської «культурної дипломатії» в цілому.

– Росія зараз діє дуже потужно. Вона орендує найкращі концертні зали для виступів своїх артистів, найкращі галереї для виставок картин, причому більша частина цих картин, які презентуються як російське досягнення, насправді створені українськими художниками, – каже художник і скульптор Петро Антип. Ми поспілкувалися з ним під час West Media Forum у Луцьку. Там на базі найкращого в Україні Музею сучасного мистецтва Корсаків Антип створює найбільшу картину у світі – «Космогонію».

Петро Антип народився у Горлівці, а як художник відбувся у Донецьку. Разом із Сергієм Новіковим він заснував галерею «Схід-Арт» у Горлівці, а пізніше – «Артгалерею 13» у Донецьку. Його твори зберігаються в музеях, галереях та приватних колекціях України й Європи. Після окупації Донецька митець залишив рідний дім і живе зараз на дві країни – Україну та Німеччину, намагаючись просувати правду про Україну на Заході.

– Ось нещодавно московю була організована виставка так званого російського авангарду. Але справа у тому, що ніякого російського авангарду не існує. 99% майстрів, які були представлені на виставці – це українські художники!

Через діаспори, через «Українські дома» в тих країнах, де вони є, українське співтовариство намагається доводити, що росія століттями привласнювала собі не лише історію і науку, а й мистецтво також. Проте справа просувається дуже повільно, бо у співпраці з європейськими музеями росія вдається до відвертого шантажу. Зокрема, коли власники музеїв повідомляють російським партнерам, що збираються змінити підписи під деякими картинами на користь України, ті відмовляються виставляти колекції взагалі.

Проте інколи українська культурна пропаганда перемагає – головним чином завдяки зусиллям небайдужих та наполегливентузістів, як Оксана Семенік – занадто мало для принципового вирішення проблеми.

Колекціонер та меценат Віктор Корсак, один із засновників Музею сучасного мистецтва у Луцьку, шокований тим, наскільки мало нам відомо про геніальних українських митців. Під час свого візиту до США він завітав до дитячої студії у Нью-Йорку, де діти сиділи навколо дерев'яної статуетки і перемальовували її. Виявилось, що це робота відомого на весь світ українського скульптора початку ХХ сторіччя Олександра Архипенка. Тобто діти в США вчать на роботах киянина Архипенка, а українські діти практично нічого про свого видатного земляка не знають. Це все результат російської імперської політики, яка тисне на Україну і на західний світ вже кілька століть.



Петро Антип малює Космогонію

– Існує лише декілька українських художників, які здатні збирати великі аудиторії, продавати картини, просувати українське мистецтво. Більшість же поки залишається на Заході без можливості бути почутими, – каже Петро Антип. – Зараз для українських митців-переселенців за кордоном створюють спеціальні умови для організації виставок, але це маленькі кулуарні зали. Наші художники потрапляють у пастку, бо, звертаючись до таких локальних центрів для біженців, вони фактично відрізають себе від великого світу західного мистецтва, тобто в подальшому не матимуть можливостей для зростання.

Але привласнених росією мистецьких українських прізвищ занадто багато, а таких

ентузістів, як Оксана Семенік – занадто мало для принципового вирішення проблеми.

Колекціонер та меценат Віктор Корсак, один із засновників Музею сучасного мистецтва у Луцьку, шокований тим, наскільки мало нам відомо про геніальних українських митців. Під час свого візиту до США він завітав до дитячої студії у Нью-Йорку, де діти сиділи навколо дерев'яної статуетки і перемальовували її. Виявилось, що це робота відомого на весь світ українського скульптора початку ХХ сторіччя Олександра Архипенка. Тобто діти в США вчать на роботах киянина Архипенка, а українські діти практично нічого про свого видатного земляка не знають. Це все результат російської імперської політики, яка тисне на Україну і на західний світ вже кілька століть.

Віктор Корсак вважає, що в світі не так багато митців, які мають талант та певний дух авантюризму, щоб потягнути промоцію національної культури. І це просто везіння, що Петро Антип не залишився в Донецьку, не живе постійно в Німеччині, а працює в Україні.

У липні 2023 року Антип презентував свою «Космогонію» в «Українському домі» у Вашингтоні, а до цього – у німецькому місті Патерборн. Мистецький світ в режимі онлайн через відеокамери у залі презентацій спостерігав за тим, як український художник працює над одним з 500 фрагментів картини, кожен з яких одночасно є окремим самодостатнім артефактом.

– Всі думають, що це ми створюємо цю картину, – пояснює ідею проєкта «Космогонія» Корсак, – але насправді вона створює нас. Космогонія – це діалог різних міфів. За Платоном, існують світ ідей і світ речей. Коли душа людини спускається долу, вона проходить скрізь світ ідей, але забуває все, що побачила. Проте в певному стані психоемоційного збудження цей зв'язок зі світом ідей налагоджується. І мабуть, саме в такий момент і виникла ідея «Космогонії».

«Космогонія» буде найбільшим художнім полотном у світі, його площа складає 2000 квадратних метрів (попередній світовий рекорд – 1600 квадратних метрів). І це теж може стати одним із вагомих способів заявити світу про українське мистецтво, привернути до себе увагу. Але що важливо: проєкт реалізується за приватні гроші українських меценатів – працювати над ним митець почав у листопаді 2022 року на запрошення Корсаків.

– Тож висновок такий: без підтримки держави українське мистецтво ризикує так і залишитись нікому невідомим та провінціальним, – вважає Петро Антип. – Чому так важливо, щоб українське мистецтво почало говорити вголос на Заході? Спитайте про це у росіян. Вони вже точно знають, якою потужною і впливовою може бути культурна дипломатія. **СН**

Ганна САВЧЕНКО

НАДИХАЮЧЕ

На Донеччині підприємниця мала мережу з чотирьох дитячих розвивальних центрів «Планета знань» та приватний садок на 25 місць. Готувалася до відкриття великого садочка, до ремонту якого вклала майже пів мільйона гривень. Але вторглася росія. І вже за два місяці Ганна збирала майно, аби їхати кудись, де безпечніше. Спакувала вже готові до відкриття садочка нові меблі, дитячі майданчики та особисті речі і вирушила вагоном Укрзалізниці на захід.

Колега з Коломиї запросила Ганну на Франківщину. Поміркувавши місяць, жінка вирішила все ж таки відкрити омріяний садочок на новому місці.

– Коломия – дуже специфічне місто в Івано-Франківській області. Воно маленьке,десь втричі менше за Краматорськ, але за рахунок туристів жителі тут заможні. Ми вирішили спробувати відкрити приватний садочок. Тут є дитсадок при парафії, де батьки за перебування дитини сплачують символічну суму – 2 500 грн на місяць. Фактично, це і були наші конкуренти, – розповідає Ганна про свої міркування щодо відновлення бізнесу у Коломиї.

На початку роботи садка у ньому було 10 дітей на 2 вихователі. До речі, майже усі діти – з родин переселенців.

– До нас одразу записалися та привели дітей люди, які приїхали до Коломиї з великих міст – Києва, Харкова, Дніпра. Вони знали, що таке приватна освіта з інноваційними підходами у вихованні, у чому її переваги для дітей. Ми дуже хочемо показати батькам, якою має бути сучасна приватна освіта порівняно з державною. Нам повірили, хоча плата за перебування, навчання та 5-разове харчування дитини у нашому садочку складає 8 000 гривень на місяць.

Для облаштування дитсадка Ганна з колегою орендувала приватний будинок з підвір'ям, тож діти можуть спокійно гуляти на свіжому повітрі, перебуваючи на закритій безпечній території.

За півтора року роботи кількість вихованців зросла до 35-ти – вже за рахунок місцевих дітлахів, чий батьки довго придивлялися до приватного садка. Ще один садочок на 17 дітей Ганна відкрила в Калуші, а перший клас приватної початкової школи працює зараз в Івано-Франківську. Минулого року підприємниця частково відновила роботу й в Краматорську – організувала для дітей прифронтового міста розвивальні заняття.

Для своїх закладів освіти родина Ощепкових самотужки виготовляє меблі та матеріали для творчого розвитку. Так було в Краматорську, так і продовжується, адже з дому



НА АДРЕНАЛІНІ

Підприємниця з Донеччини розвиває приватну освіту на Івано-Франківщині

Переселенка з Краматорська Ганна Ощепкова понад півтора роки живе на Івано-Франківщині. Сюди, до Коломиї, вона релокувала свій бізнес і за цей час він зріс втричі. Попри зайнятість жінка активно допомагає підрозділам Збройних Сил України та популяризує культуру Сходу.



ця спільнота збирає, пакує та надсилає на фронт усе, що може хоч на крок наблизити Перемогу та зберегти життя українським воїнам – від одягу, продуктів швидкого харчування та ліків до маскувальних сіток та тепловізорів.

А ще для популяризації української Донеччини вже два роки поспіль переселенка влаштовує у музеї Коломиї показ старожитностей етнофундації «Рід», які теж вивезла з Краматорська. У цій колекції – старовинні ікони, стріти та предмети побуту жителів східних регіонів України. Ці скарби кілька років збирала краматорська вчителька Оксана Проселкова, і щоб врятувати цю частинку історії, Ганна забрала її на Івано-Франківщину. Зараз колекція перебуває на Тернопільщині у старовинному Бережанському замку Синявських.

– Щоразу, коли люди приходять на виставку, я чую ба-

гато слів подяки, бо вони дуже мало знають про український Схід. Ця колекція – яскравий доказ того, що наш край завжди був українським. Про це свідчить і одяг, і предмети побуту, які є у колекції. Мрію, що ми повернемо її на мою рідну Донеччину.

На питання, де бере сили і натхнення, щоб діяти і не зупинитися, жінка відповідає просто – у своїй родині. Бо перш за все вона мріє, щоб її діти жили у вільній Україні.

– Здається, що останнім часом сил стає менше, інколи дуже сильно «накриває». Але ми маємо продовжувати працювати і допомагати. Тримаємося на адреналіні, адже іншого виходу немає. Україна дає мені можливість жити, працювати та навчатися, я надзвичайно за це вдячна і не хочу іншої країни. Я вірю у нашу Перемогу – це, власне, і тримає. **CN**

Наталка СТЕПОВА

вдалося забрати частину верстатів, зокрема фрезерний для роботи з деревом.

– Навіть під час війни є можливості, я бачу їх та використовую, бо життя триває, ми маємо жити і працювати. Торік, наприклад, ми з чоловіком за грантом від Міжнародної організації з міграції придбали потужний лазерний верстат. На ньому виробляємо матеріали для творчості, виконуємо замовлення наших партнерів, які теж працюють у галузі освіти.

Допомогою ЗСУ Ганна займалася і до 2022 року. А торік разом з однодумницями зареєструвала громадську організацію «Крамчари» – скорочене від «Краматорські чарівниці». У Краматорську та Коломиї



ІСТОРИЧНЕ

На практичних заняттях, які пропонуються на платформі разом з лекціями з історії, Оксана Кулишева намагається проаналізувати найбільш складні питання, пов'язані з занепадом української державності у минулі роки. Зокрема – питання щодо походження та самоусвідомлення еліт.

ПРО ПОДВІЙНУ ЛОЯЛЬНІСТЬ ЕЛІТ

Більша частина російських еліт у XIX столітті не були росіянами за походженням. Серед українців це, наприклад, канцлер Російської імперії Олександр Безбородько та інспектор народних училищ Михайло Юзефович. Обидва вважали себе українськими патріотами і обидва стали активними провідниками русифікації та провінціалізації України.

Сьогодні російська імперія так само включає до управління людей неросійського походження. Навіщо вона це робить – відповідь відома ще з сивих давен. Таким чином легше керувати численними народами, які входять до її складу. Міністр оборони – тувинець Сергій Шойгу, президент РФ – вепс Володимир Путін, патріарх – мокша Кирило Гундяєв, і жоден із них ніколи не заявляв про права тих народів, представниками яких вони є. Навпаки. Кількість вепсів за останні 100 років скоротилася в 10 разів, а щодо мокшан – їхня мова, за даними ЮНЕСКО, наразі перебуває під загрозою зникнення.

Я є прихильницею «теорії еліт», яка була сформована ще в XIX сторіччі. І я переконана в тому, що коли немає еліти, немає держави. Ми це наочно бачимо в історії України. Паралелей багато.

Наприклад, Яків Головацький був головою першої кафедри української мови на заході України, членом «Руської трійці» – патріотичного гуртка, який розвивав українську культуру традиції, історію. Аж ось наприкінці XIX сторіччя ця людина переходить до москвофілів – тобто, він повністю відрікається від всього, що зробив. Вагилевич пішов до поляків, а Головацький пішов до москалів. Чому так сталося? Ці люди були переконаними українцями, й раптом така метаморфоза...

Подібне повторилося у сучасності – коли відомі діячі мали патріотичні погляди, виступали за Україну та її незалежність, а 2014 року зливалися і казали: «Ні, з родією буде краще». Я почала це вивчати й зрозуміла, що справа – в розчаруванні. Люди чекали, що Україна буде жити краще, але нічого не робили, щоб вона стала на ноги.

Країна розвивається за такими ж самими етапами, що і людина. Тобто є етап становлення, етап розвитку й етап смерті. Як і у випадку з дитиною – буває так, що вони народжуються, але не доживають до розвитку. Так і країни – замирають на етапі становлення, якщо не провадять певну кількість реформ. Відсутність розвитку робить країну



ЕЛІТУ ТРЕБА ВИХОВУВАТИ

Переселенка з Сєвєродонецька Луганської області Оксана Кулишева нині живе у Львові, її чоловік – у лавах ЗСУ. Історикиня за фахом, вона ще після окупації рідного міста 2014 року замислилася над тим, що всі проблеми, які має Україна – через невігластво, яке може призвести до втрати державності. Освітня платформа Fourfox, яку вона наразі розробляє, спрямована на подолання радянських міфів та заохочення молоді вчити історію України.

Про що розмірковує та що робить для освіти історикиня з Луганщини

слабкою. А що роблять, коли ви слабкі? Вас забивають, як мамонта – те, що зараз і відбувається.

Україна потрапила у залежність від неучтв. Не вистачає потрібних знань для того, щоб країна склалася як держава, і зараз є величезний ризик втратити те, що ми маємо. Плюс неосвіченість керівництва країни. Ви запитайте у людей, які по вулиці ходять, чим відрізняється федеративна держава від автономної? Люди не підготовлені. Вони вийшли з Радянського Союзу не підготовленими до виборів, і досі їх ніхто до них не готував. І ми ніяк не вийдемо з-під цього радянського впливу.

ЧОМУ «ДОНБАС» – НЕКОРЕКТНА НАЗВА?

Коли людям зі сходу закидають, що вони менші патріоти та серед них чимало колаборантів – це теж відлуння радянського впливу. СБУ щодня демонструє відкритими справами, що колаборантів дуже багато і на заході, й на сході. Але ж пропаганда добре впливає на малоосвічених людей. Була одна пропаганда на сході, де мало що знали про захід. Так само на заході – нічого не знали про схід. На нас роками навішували купу радянських ярликів, і багато людей ще радянського штибу залишаються під дією пропаганди. Росія до сьогодні просуває наратив про бандерівців як бандитів, і люди це поширюють – від незнання, від малоосвіченості.

Або топонім «Донбас». Термін «Донецький вугільний басейн» стосувався виключно виокремлення промислових потужностей, він не має чітких географічних кордонів і не є адміністративною назвою регіону (тим більше, що частини Луганської та Донецької області – це західний Донбас, а східний Донбас – це Ростов-

ська область рф). Пересічні люди ніколи цей термін не вживали.

Активно його почали використовувати десь з 2000-х, і переважно російські ЗМІ. Для чого? Нібито так коротше, аніж «Луганська область», «Донецька область» або «Слобідська Україна». А на мій погляд, за цим терміном стоїть маніпулятивний сенс із намаганням від'єднати цю частину задля введення поняття сепаратиз-



Оксана Кулишева

му за наче національною ознакою: там каталонці, там палестинці, а тут «народ Донбасу». Таким чином, вони через пропаганду виправдовували агресію проти України, принаймні власному населенню. Задля того, щоб роздмухати ситуацію, їм був потрібен «Донбас».

Чому в Україні цей термін підхопили, мені важко сказати – він дурний, це точно. Вже й росіяни його не використовують. Якщо раніше вони його застосовували як обґрунтування нападу, то зі збільшенням їхніх апетитів він став вже неактуальним і його просто прибрали з дискурсу.

Використання терміну «Донбас» до жителів Донецчини, Луганщини саме українцями було недоречно і тоді, і сьогодні. Він не має жодного стосунку до нації, так землі України не називалися. Українці всюди, на Донечині, Луганщині зокрема – то навіщо їм надавати якісь нові ознаки, тим більше – непритаманні історично? Якби говорили «слобожанці», «приазовці» або «запорожці» –

тобто доступна для людей із вадами зору. Я маю учнів в окупації, тож до уроків вони можуть повертатися, переглядати записи, якщо з інтернетом будуть негаряди.

Зараз записується курс з історії України, він є мультидисциплінарним, і дуже сильно відрізняється від шкільної програми. Там є ті знання, які діти не отримують у школі. До речі, я ніколи до цього часу не давала теорію фашизму, зараз даю – оскільки нас звинувачують в тому, що ми начебто фашисти, діти мають розрізняти, що це насправді таке. Буде розділ про економіку, географію, культуру, політику.

Лише курс з історії України міститиме 70 лекцій. Ще буду розвінчувати міфи, планую розділ профорієнтації, курси з ЗНО. Вміння укладати рішення, вести переговори, не боятися «продавати» себе – це також речі, які

потрібно викладати. Я сама пройшла курс з перемовин через «теорію ігор» – стратегічні ігри включені до освітніх програм Європи, але в Україні їх не пропонує жоден університет.

У мене є шанс якимось чином змінити суспільство, і це добре. Тому що своя країна – це є своя країна. Що буде, якщо її не збережемо? Нас роздеруть на шматки, інтегрують до інших суспільств, а там інші мови, культури... Сподіваюся, моя просвітницька робота стане для багатьох поштовхом для розвитку.

Лія РУСИК

це хоча б було зрозуміло (на кшталт «галичани» чи «волинняни»).

ОСВІТА ДЛЯ МАЙБУТНЬОЇ ЕЛІТИ

Коли нас почали бомбити ще у 2014 році, я була дуже зла. І з розумінням, що ця війна є результатом невігластва, я вирішила докласти до того, щоб у нас була просунута освіта. Я маю надію, що коли люди будуть освіченими, створюватиметься еліта, яка потім зможе керувати країною.

Освітня платформа Fourfox розрахована на дітей 16-17 років. Вона буде інклюзивна,

ОСОБИСТЕ

Центр міської історії та Маріупольський краєзнавчий музей у співпраці з Університетом Сент-Ендрюса та Національним університетом «Острозька академія» розпочали пошук архівів з міст, які зазнали урбациду – Бахмута, Маріуполя, Северодонецька, Лисичанська, Рубіжного. Координаторка цієї ініціативи Катерина Філонова розповіла, чому важливо ділитися сімейними фото, що цікавого вона знайшла у власному родинному архіві і як подібні проекти допомагають зберегти пам'ять про знищені міста.

МІСТА В ВАЛІЗАХ

Навіщо музейники збирають світліни зруйнованих міст Донеччини та Луганщини

Фотографії, як показує історія, що тягнеться з 2014 року, не є тим, що люди беруть з собою, лишаючи похашцем домівку. Але часто є саме тими речами, про які згодом шкодують. Катерина Філонова розповідає, як її мама зараз надсилає спільні світліни подругам, які втратили все і тепер намагаються зібрати фрагменти свого життя з акаунтів у соцмережах. Яким же цінним може виявитися те, що здавалося незначущою дрібницею!

– Зазвичай усе починається з особистої цікавості. З чого розпочався ваш власний родинний архів?

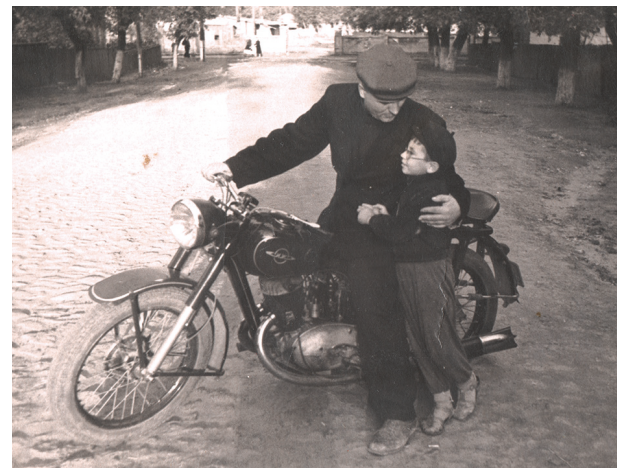
– Оцифрувати родинні фотографії я хотіла давно, але взялася за це 2021 року, коли після звільнення з роботи з'явилося більше вільного часу. Під час попередньої роботи в Донецькому обласному краєзнавчому музеї ми почали співпрацю з Центром міської історії в межах проекту «Роз/архівування пост/індустрії», учасники якого збирали та оцифрували архіви радянських підприємств, фото індустріальної доби, колекції Покровського історичного та Маріупольського краєзнавчого музеїв, добірки краєзнавців Донеччини та Луганщини. А після архівування залучали до роботи із зображеннями українських та закордонних дослідників.

Отже, я сиділа вдома, гортала альбоми, які зберігались у мамі, і розпитувала. Родини її батьків оселилися в Краматорську в 1930-х роках, переживши розкуркулення і репресії. Великі селянські родини спочатку копали собі землянки на околицях, а потім обжилися, заводи господарство. Тобто,



працюючи на заводах, фактично вели напівселянський спосіб життя. А вже покоління моєї мамі селилося в багатоквартирних будинках – кооперативних або наданих заводом. І ця зміна укладу життя – від села до міста, від великої родини до нуклеарної – дуже добре простежувалася в зображеннях. Застілля, весілля, похорони, відпочинок – всі ці повторювані сюжети дуже цікаво було групувати в їхній трансформації з часом.

Про те, що роблю, я розповіла дослідниці Центру міської історії Трині Склокніній, і вона запропонувала передати відскановане до Медіаархіву Центру. Це було неочікувано, адже до того Медіаархів із сімейними фото не працював. А згодом



антропологія Олена Мартинчик взяла інтерв'ю у моєї мамі й використала деякі фото для своїх досліджень.

– Що найцікавіше знайшлося серед світлин вашої родини?

– Персональним відкриттям стала несподівана іконографія, яку я для себе назвала «чоловік з немовлям» – повторюваний сюжет на фото 1950-60-х років, де чоловіки позували з маленькими дітьми. На більшості фотографій був мій дід із сусідами, племінниками і невідомо ким. Я досі не знаю, чи це стандартна самопрезентація, чи виключно сімейне, бо дід завжди радо вовтузився з малечою і був моїм основним виховником у дитинстві.

Крім того, у мене виявилася велика добірка фотографій з молодшої школи, на яких видно, наскільки заідеологізованою

була система освіти у пізньюроданський період.

– Як виникла ідея створити такий архів для міст, що відчули на собі урбацид?

– На жаль, ми фізично втрачаємо міста, втрачаємо людей. Вцілілі містяни є носіями живої пам'яті про свою малу батьківщину. Часом фото є єдиною пам'яттю про людей, які стали жертвами війни. А часом – можуть стати також основою для повоєнного містопланування та відбудови.

Маріуполь, Северодонецьк, Бахмут – міста, що зазнали найбільшої руйнації. Але це не означає, що ми не зацікавлені в матеріалах з інших міст, які нині знаходяться в окупації.

Зараз я веду перемовини з двома людьми, які хочуть поділитися своїми архівами. Не скажу, що це легко, адже війна продовжується, і власники архівів бояться в цьому вирі їх втратити – невідомо, що стане

ЯК ЗБЕРІГАТИ СІМЕЙНИЙ АРХІВ

Рекомендації Центру міської історії

☑ Зберігайте матеріали в коробках у файлах та теках, які даватимуть доступ повітря. Виберіть сухе прохолодне місце, яке не буває під прямим сонячним світлом і не зазнає перепаду температур.

☑ Простежте, щоб у матеріалах не було металевих скрепок чи кріплень, які можуть заіржавіти. Документи із записами чорнилами/пастами, які можуть розчинитися вологою, варто зберігати окремо. Іржа та чорнило залишать сліди на інших матеріалах.

☑ Знайдіть можливість оцифрувати слайди – цифрові копії більш доступні для перегляду, ними можна поділитися з рідними. Зберігайте їх на різних носіях – на диску, флешці, у хмарному сховищі.

☑ Цифрова копія ніколи не замінить оригінал. Продовжуйте дбати про фізичні носії та не викидайте їх.

☑ Якщо ви не маєте можливості зберігати свій архів, то дізнайтесь про місцеві музеї, які можуть прийняти його у свої фонди.

наступним об'єктом атаки росіян. Можу завірити, що сховища у нас міцні, а робота з документування поставлена дуже серйозно. У Медіаархіві є база для оцифрування, а музейники добре знають контекст та вміють найкращим чином все описати. **СН**

Єлизавета ГОНЧАРОВА



Маріупольський краєзнавець, захисник України Вадим Джувага розповідає, як завдяки російським «визволителям» він втратив архів, який збирав з початку 2000-х років.

ІСТОРІЯ ВТРАЧЕНОГО

Ще 2001 року маріупольський журналіст Микола Рябенко звернувся до мене з пропозицією попрацювати над енциклопедією Маріуполя. Ми моталися фактично по всій Україні, збирали свідчення, фотографії, працювали в архівах. 2004 року власним коштом видали книгу «Твоя, Маріуполь, слава!» з неопублікованими раніше матеріалами.

В моєму архіві з історії Приазов'я були списки перших козаків Азовського козацького війська (1812 рік), матеріали з історії греків і німців Приазов'я, копії документів Маріупольського відділу ОGPU-НКВД, оригінали звернень інтелігенції до Хрущова, диск з електронними копіями «Маріупольської газети»,

яка видавалася під час нацистської окупації...

Хотів оцифрувати всі документи з фото, але почалися Майдан і війна, було не до того. Усі паперові документи згоріли. Зберігся лише електронний архів старих фото Маріуполя з 1888-го по сьогодні. Наразі за можливістю цей архів поповнюю – багато хто поділився своїми файлами.

Але батькові фотографії, де він разом з донецькими журналістами (серед них і Василь Стус), з Костянтиним Симоновим, донецькими письменниками Вадимом Пеуновим, Андрієм Ключкою, Євгеном Летюком, Станіславом Жуковським і багато чого ще... Від всього цього мене «звільнили» окупанти.



Катерина ФІЛОНОВА, координаторка ініціативи зі збору сімейних фотоархівів:

– Запрошуємо всіх надавати свої фото для збереження та вивчення історії міст, що зазнали урбациду. Для нас цінні різні фотографії: сімейні свята, робочі і шкільні будні, краєвиди мікрорайонів, природа у містах, рідний дім тощо. Цікавлять як старі родинні світліни, так і цифрові фото останніх років.

Усі зібрані та опрацьовані фотографії будуть архівовані та доступні на сайті Медіаархіву Центру міської історії uma.lvivcenter.org/uk із можливістю подальшого використання. Паперові фотографії та права на оцифровані зображення залишаються у власників. Медіаархів зберігає лише оцифровані зображення та надає користувачам ззовні доступ до повнорозмірних файлів лише за згодою власників.

Якщо ви бажаєте надати ваші фото для сканування та архівування, телефонуйте мені за номером (095) 386 96 45 або пишіть на електронну пошту family.archive@lvivcenter.org.ua

НАДИХАЮЧЕ

Благодійний фонд «Робимо добро дітям» з Луцька не лише надає гуманітарну допомогу жінкам-переселенкам, а й сприяє їхній адаптації та інтеграції до нової громади. Про те, які потреби насамперед потребують переселенці, чому майстер-класи з хенд-мейду дають старт для відкриття власної справи, та як селище Нью-Йорк тепер пов'язане з Луцьком, «Схід NOW» розповіли волонтерки Тетяна Дончева та Інеса Прокопець.

Благодійний фонд «Робимо добро дітям» лучанка Тетяна Дончева створила у травні позаминулого року. З початком повномасштабної війни у шкільному батьківському чаті організувалися збори одягу, взуття, постілі для дітей із Харківщини, яких розселяли по гуртожитку неподалік від будинку, де жила Тетяна. Разом із одягом вона принесла кілька іграшок для малечі. Діти були налякані, дехто від стресу навіть не говорив, але коли вони побачили іграшки, то дуже зраділи, почали разом грати. Саме тоді жінка вирішила допомагати найменшим переселенцям та їхнім мамам.

– Розповіла про це сестрі чоловіка, яка вже давно живе у Нью-Джерсі. Вони разом із колегами долучилися до допомоги, також створили благо-



ТІ, ЩО РОБЛЯТЬ ДОБРО

Все почалося з організації майстер-класів, де переселенки вчилися хенд-мейду, а також спілкувалися і надихалися. Жінка з окупованого Мелітополя робила маленьких янголів, а переселенка

пригощає своїми цукерками дітлахів, які разом з мамами приходять до фонду.

– Іноді людину просто треба вчасно підтримати. Ми не лише прагнемо допомогти переселенцям, а й хочемо привернути увагу людей до проблем тих, хто втратив дім через війну. Ми повинні допомагати один одному, а не тільки розраховувати на допомогу з Європи, – вважає Тетяна Дончева.

ДОНЕЦЬКИЙ НЬЮ-ЙОРК – У СЕРЦІ, ВОЛОНТЕРСТВО – У ЛУЦЬКУ

Інеса Прокопець переїхала до Луцька з селища Нью-Йорк Донецької області. Майже 9 років вона разом з чоловіком та двома дітьми жили за кілька кілометрів від окупованої території. До лютого 2022 року не раз виїздили з селища, а коли обстріли вщухали, поверталися знову, сподіваючись на краще. Інеса та її чоловік працювали держслужбовцями, а жінка ще й волонтерила – була членкинею ГО «Студія громадських жіночих ініціатив», яка намагалася покращити умови життя у прифронтовому селищі.

Разом з однодумцями Інеса реалізувала проєкт «Єднання сердець», підтриманий голосуванням більшістю жителів Нью-Йорку – замість пам'ятника Леніну встановили скульптуру серця, лави примирення та облаштували прилеглу територію для відпочинку. Також вдатним виявився проєкт «Жінки українського Нью-Йорку», який посприяв соціальній згуртованості жінок, залученню їх до життя громади та покращенню настрою учасниць.

– Ми хотіли показати роль жінок у сучасному суспільстві, що вони не лише мами та дружини, а й багато вкладають у розбудову країни. Запросили професійних візажистів, фотографа та зробили портретні фото жительок нашого селища – волонтерок, медиків, держслужбовиць, вчительок. Ця фотогалерея прикрашала молодіжний простір селища, – пригадує Інеса.

У лютому 2022 року жінка разом з дітьми виїхала до батьків у Дружківку. Але обстріли посилювалися, менша донька перестала спати вночі, тож жінка перебралася до Хмельниччини, де її гостинно прихистили зовсім незнайомі

міло, що війна не закінчиться найближчим часом. Але восени минулого року Інеса звернулася до благодійного фонду по допомогу для дитини, там познайомилася з Тетяною і уклала угоду про волонтерську діяльність. Відтоді волонтерство та переселенці, які відвідують фонд, стали невід'ємною частиною її життя.

– Жінки приходять до нас у дуже пригніченому стані, їм потрібно виговоритися та відчутти, що вони не самі. Ми намагаємося морально підтримати кожну людину, яка звертається до нас по допомогу. Дітки радо біжать до фонду, бо в нас тепла й позитивна аура. Наші майстер-класи з



Тетяна Дончева та Інеса Прокопець

дійний фонд. Наразі ми отримуємо від них речі, підгузки, іграшки для дітей-переселенців, – каже Тетяна.

Окрім неї, у фонді працюють дві жінки, які евакуювалися з Донеччини та Херсонщини. Збирати необхідне для переселенців допомагають також благодійний фонд «Рокада», Українська волонтерська група з Литви та небайдужі лучани.

ВІД МАЙСТЕР-КЛАСІВ ДО ВЛАСНОГО ВИРОБНИЦТВА

За майже два роки фонд став своєрідним містком між благодійниками та тими, хто потребує допомоги. Згодом тут почали залучати психологів, які безоплатно проводять для переселенців інтеграційні заходи. Ще одним напрямком стала допомога жінкам у започаткуванні власної справи.

з Харківщини за допомогою наміста та мотузки створювала новорічні ялинки – виявилось, що вона з дитинства займалася рукоділлям і навіть торгувала своїми поробками. Інші жінки також знайшли у собі таланти, і подарунки від них отримували за донат гості Форуму волонтерських ініціатив, який проходив у Луцьку наприкінці минулого року.

Була на цьому Форумі й карамель від Наталії Білімової, двічі переселенки з Луганщини. За підтримки луцьких волонтерок Наталія захопилася виготовленням цукерок та відкрила власне виробництво, в чому їй допомагає син. Вона виграла грант, за рахунок якого придбала індукційну плиту, технологічні термометри, харчовий принтер. Жінка заробляє виготовленням з карамелі логотипів організацій та



Інеса Прокопець разом з переселенками

люди. А згодом родина опинилася у Луцьку.

Інесі певний час було важко зрозуміти, що робити вдалині від рідного дому, як жити та планувати майбутнє. У дах її нью-йоркського будинку влучив ворожий снаряд, пошкодив всі комунікації, жити там вже не можна. Були думки про виїзд за кордон. Особливо вони посилювалися, коли стало зрозу-

хенд-мейду об'єднують людей та покращують їхній емоційний стан, – впевнена Інеса.

Наразі жінка хоче отримати третю спеціальність – вивчитися на психолога, аби допомагати тим, хто цього потребує. Адже війна триває, і людей із психологічними проблемами з кожним днем стає все більше. **CN**

Ірина ДІМІТРОВА

ЗДОРОВЕ

Виклик воєнного часу – це вимоги до підвищеного стійкості аж до героїзму. Ми маємо бути стійкими олов'яними солдатиками, проте ніхто не видав нам зброю, щоб захищати себе. Якщо нас поплавить, то мало не здаватиметься.

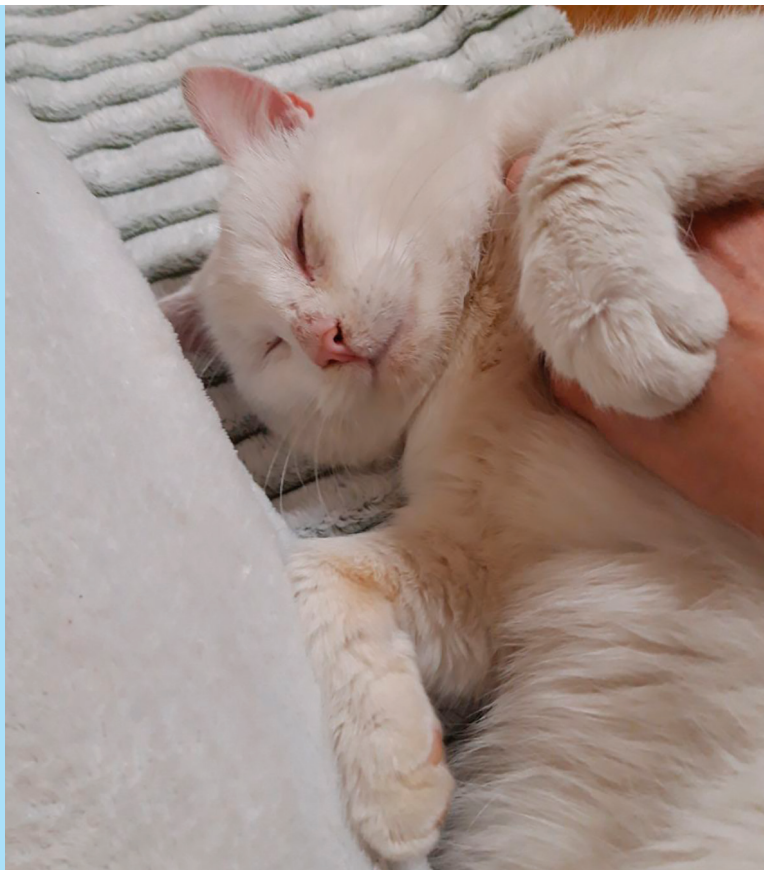
Надзвичайно важливо усвідомити своє тіло і стан фізичного та психічного здоров'я як основний свій актив, від якого залежить абсолютно все, і відповідно поставити їх у перший пріоритет. А сон – це червоний сигнал на «панелі приладів» організму. У нещодавньому дослідженні американських вчених йдеться про те, що одна безсонна ніч викликає в мозку зміни, аналогічні тим, що спостерігаються за 1-2 роки старіння. Але якщо добре відіспатися, мозок повертається у вихідний стан. Тобто саме сон і може стати тією стратегічною зброєю, яка допомагає опиратися воєнній.

Тож як нею користуватися? Насамперед – обережно, за принципом «Не нашкодь».

Найголовніше правило – не займатися самолікуванням і не «призначати» собі безрецептурні «снодійні», які порадили кум, сват, брат, та які довжелезним списком видає Google на запит «Як позбутися безсоння». Корвалол, пустирник, персен, новопасіт, седавіт, барбовал, нервохеель алор, валеріана, фіточай – не тільки неефективні, а й можуть викликати звикання, алергічні реакції, стати потенційною небезпекою для нирок і печінки, порушувати пам'ять та увагу.

Медицина допоможе однозначно, але тільки доказово. І звісно, за показаннями. Можливо, вам дійсно допоможуть безрецептурні препарати – гліцин, мелатонін, доксиламін. Гліцин – це амінокислота, яка виробляється в нашому тілі й відгальмує

За словами нейропсихологів, запити від українців на нормалізацію сну та покращення його якості стають все частішими. Безсоння загострює проблеми тривожності та депресивності, підважує відчуття зневіри та провини. «Як я можу зараз думати про свій сон, якщо військові мерзнуть в окопах та гинуть?» – знаємо? Та й як взагалі можна нормально спати, коли чи не щодня – нічні чи вранішні повітряні тривоги, хвилювання за себе та рідних, розкиданих по всій країні? Згодні, що розради з цим немає. Але ми принаймні можемо не робити щось, чого робити точно не треба.



СОН ЯК ЗБРОЯ

дію адреналіну. З мелатоніном ситуація інакша. Наше тіло трансформує мелатонін у серотонін, коли на сітківку ока потрапляє яскраве денне світло, а коли темніє, то серотонін перетворює на мелатонін. І якщо розлад сну пов'язаний дійсно з нестачею серотоніну/мелатоніну, він спрацює. Але якщо причина інша, «гормон сну» може сприяти ще більшому безбудженню. Отже, у будь-якому разі завжди треба радитися з лікарем.

Можливо, вам доведеться звернутися до ендокринолога, адже якщо є негаразди з функціонуванням гормональної системи, ви можете тільки прибрати розлад сну як симп-

том, але первинні причини нікуди не дінуться. Для жінок взагалі червоною лінією має бути контроль заліза (окремо від гемоглобіну) та феритину

в крові, особливо якщо є рясні місячні. Анемія чи субанемія (низький феритин) дуже поширені, від кількості заліза залежить і гормональний фон, і

Зазвичай різновиди безсоння поділяють на три групи:

- ☑ Пресомнічні: складнощі із засинанням, думки, що заважають заснути, пошук зручної пози. Процес засинання може тривати кілька годин замість звичних пів години.
- ☑ Інтрасомнічні: часте прокидання посеред ночі від найменших, навіть уявних, подразників, після яких довго не вдається заснути.
- ☑ Постсомнічні: раннє пробудження, коли організм ще не встиг відпочити, але спати більше не вдається. При цьому весь день людина відчуває втому й сонливість.

Також важливо розрізняти безсоння транзиторне (менше 1 тижня), гостре (менше 1 місяця) та хронічне.

У нормі ми маємо спати без прокидань 7-8 годин (хоча це досить індивідуально, декому потрібно до 10 годин) і відчувати, що за цей період вдалося відновити сили.

імунітет, і фізична та психічна витривалість. Як би складно це не звучало, але комплексну проблему потрібно вирішувати відповідно.

Якщо на етапі ендокринолога проблема не зникла, і ви усвідомлюєте, що вас накривають негативні відчуття, доречно звернутися до психотерапевта. Якщо ви у стані «не хочу жити» і нападають суїцидальні думки, тоді вже потрібно до психіатра.

Не будемо розповідати, як важливо дотримуватися графіка сну, займатися спортом та медитацією – інколи це просто нереально зробити або тупо нема сил. Не їсти перед сном – теж порада так собі, хтось, навпаки, не зможе лягти спати голодним. Але що, на нашу думку, дійсно може суттєво допомогти – це вправи з щоденного розслаблення м'язів. Якщо м'язи затиснені – а це один з можливих проявів стресової реакції, то мозок реагує на гіпертонус тривогою, від якого м'язи затискає ще більше, і таким чином утворюється замкнуте коло. Отже, дієвими стануть мінімальні вправи на розтягнення та релаксацію м'язів, легкий масаж або самомасаж. Вони можуть зайняти всього 15 хвилин та відбуватись у зручний для вас спосіб.

У нагоді стане й досвід військових, які вимушено вдаються до того, щоб **дрімати по 20 хвилин, сумарно набираючи необхідну кількість сну протягом доби**. Ця тактика може допомагати деякий час, хоча не має бути тривалою. У нових рекомендаціях з гігієни сну під час війни для американської армії, опублікованих 2020 року, разом із короткими сеансами денного сну радять також приймати мультивітамінні комплекси (якщо немає індивідуальних протипоказань) та дозволяти собі відіспатися у спокійніші дні. **СН**

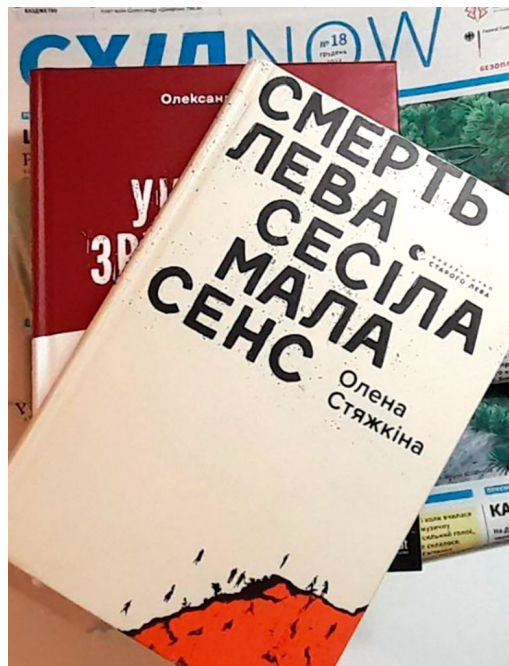
Оксана СТЕЛЬМАХ

КОРИСНЕ

Чи правда слов'яни призвали вікінгів на царювання? Чому українці обрали найрадикальніший сценарій ЦРУ? І як пов'язана смерть лева Сесіла у національному парку Зімбabwe з обороною ДАПу? Відповіді на ці питання – у книжках, які є справжніми хітами сучасної української літератури.

♦ Роман «Смерть лева Сесіла мала сенс» письменниці та історикіні з Донецька вийшов друком у 2021 році. Буквально тиждень тому авторка отримала за нього головну нагороду премії «Львів – місто літератури ЮНЕСКО». Грошову винагороду Олена Стяжкіна розподілила між волонтерськими ініціативами, зокрема вагомий донат піде до героїв нашого тексту про маріупольську «Халабуду», де ремонтують дрони для ЗСУ.

Ця книга – про нашу війну й про долі людей, випадково поєднаних у Донецькому пологовому будинку в 1986 році. Магія фотографії та запозичених імен перетворює незнайомих на гілки генеалогічного дерева – і вони вреш-



ті стають родиною. У книжці безліч переходів – стоматолог стає воєнним хірургом, цап – сапером-собакою, боягузливий радянський чиновник набуває рис янгола-охоронця, продавчиня косметики перетворюється на інструктора зі снайперської стрільби... Все

можливо в українському Донецьку на початку XXI століття. Проте час у книжці – доволі умовна величина.

♦ У книзі «Як українці зруйнували імперію зла» історик та публіцист Олександр Зінченко описує, що відбувалося за лаштунками Серпневого путчу, який зробив розпад СРСР швидким та неминучим.

Автор поденно відтворює події 1991 року, наводить ще донедавна секретні архівні документи ЦРУ і КДБ, упер-

Переможницею Різдвяного розіграшу книжок від «Схід NOW» стала Людмила Янченко із села Озеро Рівненської області. До неї вже йдуть книжки Сашка Дерманського з автографом автора. Інтерв'ю з пані Людмилою буде у наступному числі газети, а поки редакція оголошує черговий розіграш, присвячений Дню Соборності України. Повірте у свою вдачу, як ми віримо у вас – і не зволікайте взяти участь.

РОЗІГРАШ ХІТІВ

ше зіставляє спогади учасників і свідків здобуття Україною незалежності: політиків, істориків, письменників. І відповідає на запитання, хто насправді зруйнував імперію зла.

♦ Книга «Брама Європи» історика та професора Гарвардського університету Сергія Плохія, за яку 2018 року він отримав Національну премію імені Тараса Шевченка, – це цікавий виклад історії українських земель упродовж двох з половиною тисячоліть від скіфів до нашого часу.

Плохій – це як сучасний Сутельний, колись обов'язковий для вибагливих українців, які цікавилися своїм

походженням. Саме за цим посібником, написаним доволі доступною мовою, є сенс зараз вивчати історію України, якщо ви хочете побачити її нерозривно пов'язаною з історичними процесами в Європі.

Що треба зробити, аби отримати ці книжки? Лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://www.facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією у стрічці. Переможця рандомно обиратимемо на День Святого Валентина. Нагадуємо, що у розіграші можуть брати участь всі українці, навіть ті, хто перебуває за кордоном – ми маємо змогу надіслати книжки у будь-який куточок світу.

ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

◀ – Яюсь із власниками крамниці ми зійшлися на ціні 1 долар за одні джинси. Так за раз я купила за 100 доларів велику партію сировини: 100 джинсів – це для мого виробництва було дуже багато, – згадує Наталія.

У Кривому Розі родина збирала гроші й вже планувала купити власне житло, аж раптом лікарі діагностували у Наталії рак.

– Я відкрила свій ФОП, рік лікувалася. Зараз онкологія в стадії ремісії, але я довго відновлювалася – треба було підлаштуватися до нових змін у житті, сприймати себе новою.

Аби повернутися в форму, Наталія знову почала шити. Під час пандемії переключилася на пошиття масок. Але, як з'ясувалося, Covid-19 – то були квіточка...

У РУКАХ – ДОЛОНЬКИ ДІТЕЙ, ЗА ПЛЕЧИМА – ГІТАРА

24 лютого 2022 року повномасштабне вторгнення країни-терористки росії змусило Наталію Кобзар вдруге збирати валізи. Цього разу вона поїхала до Німеччини.



– Обрала Німеччину, бо там гарна медицина, а я ще й досі залежна від деяких коштовних препаратів і процедур. Тут у цьому плані я захищена.

Як і дев'ять років тому, цього разу речей багато не брала, натомість прихопила гітару – жінка займається музикою і гарно співає.

– Яюсь я нашла сумок і в Фейсбукі написала – мовляв, друзі, я так давно не грала на гітарі, бо моя залишилася у Донецьку, хочу собі на день народження нову. І попросила купляти мої торби. Не знаю, що то був за перформанс, який я вигадала, але воно яюсь пішло, все спрацювало, і на день народження я була з подарунком. Тож до Німеччини забрала з собою лише долоньки донечок, а за плечима були одна маленька валіза і гітара.

БУТИ КОРИСНОЮ

Ще під час перебування у німецькому притулку біженка з Донецька вже шукала можливості підтримати Україну й українців.



ТАЛАНТИ ЗА ДОНАТИ

– Я зналася на рукоділлі, тож хотілося бути корисною – щось шити та продавати, аби донати. Швидко не виходило – це ж Німеччина. Аж ось мені подарували машинку, гарну таку, і я почала шити іграшки на продаж або ж у подарунок за гарні пожертви. На ній я шию й зараз, хоч і небагато, не в таких масштабах, як в Україні.

Наразі жінка з доньками винаймає квартиру. Каже, побут німців багато чим відрізняється від нашого.

– Ось є бажання в орендованому житлі викрасити білі стіни у червоний – будь ласка, але перед тим, як з'їхати з квартири, я маю перефарбувати у попередній колір. А ще тут люди мандрують із квартири на квартиру зі всім своїм, але часто дарують вживані речі, бо викинути їх коштуватиме дорожче. Тут проблема не придбати річ, а позбутися її. За рік можна викинути лише на певну вагу або суму. І якщо, наприклад, вага дивана перевищує ці обмежен-

ня, то треба доплачувати – винести його на смітник може коштувати 200-300 євро. Тому тут з такою радістю все віддають, а українці на початках думали: «Боже, які щедрі люди»...

Застосування гітарі також знайшлося в Німеччині. Нині Наталія Кобзар виступає у гурті «Зілля», який складається з сімох артистів. З них лише одна німкеня, решта – українці. На репетиції збираються на базі благодійної організації, де вони, власне, познайомилися і згуртувалися.

– Збираємо гроші на ЗСУ, співаючи на мітингах, виступаючи на різдвяних ярмарках. Нещодавно за дві години збрали кошти для військового ЗСУ, який лікується в Німеччині. Він втратив кінцівку, другу – рятують лікарі. Оперуватимуть безоплатно, збір був на проживання тут, – пояснює Наталія.

Останні два місяці, каже жінка, виступи відбувалися кожного тижня. Співали у храмах, був навіть виступ арабською мовою. У німецькому хорі Наталія Кобзар мала сольну партію.

– На афіші зазначали солістів, нас було двоє: я і ще жіночка. І кожен, хто читав афішу, розумів, що Кобзар – то українка. На самому заході також акцентували на цьому увагу, і я рада, що таким чином презентую за кордоном музичну ідентичність українців.

Крім того, артисти спільно долучаються до ініціатив волонтерських організацій. Зокрема Наталія виготовляє сувеніри, гроші з продажу яких спрямовуються на підтримку України.

– Може, моя допомога Україні й невелика, але я роблю це від щирого серця. Я не можу зараз повернутися додому, бо тоді буду тягарем для рідних. Питання про повернення до України для мене дуже болоче, бо я вже не планую далі, аніж на місяць. Війна триває вже десять років, і я дуже багато мала планів, але це виявилось справою невдячною... Гадаю, це може статися лише після Перемоги. **СН**

Людмила ШЕЙКО

СМАЧНЕ



ПІЦЦА З ЧІКАГО

Американський Іллінойс прийняв чи не найбільше українців з-поміж інших штатів США – митна та прикордонна служби зареєстрували понад 33 тисячі запитів на притулок від наших співгромадян. Українці можуть розраховувати тут на грошову та продуктову підтримку, медичне страхування, підтримку у пошуку роботи та вивченні мови і навіть на допомогу для оплати догляду за дитиною, поки батьки на роботі.

Та й кухня цього штату проста і зрозуміла для кожного українця. Наприклад, чиказька піца, рецепт якої винайшли ще 1943 року двоє місцевих підприємців, дуже нагадує м'ясний піріг. Із Чикаго ця страва поширилася по всьому світові. Спробуймо приготувати й ми.

ЩО ПОТРІБНО:

- ♦ борошно – 3 склянки

- ♦ кукурудзяний крохмаль – ½ склянки
- ♦ сіль – 1 ч. л.
- ♦ цукор – 2 ч. л.
- ♦ дріжджі сухі – 2 ч. л.
- ♦ вода – 1 склянка (приблизно)
- ♦ вершкове масло – 7 ч. л. (3 ложки розтопити, 4 – просто розм'якшити)
- ♦ рослинна олія – 1 ч. л.
- ♦ моцарелла – 400 г
- ♦ сир твердий – 50 г

- ♦ м'ясний фарш – 400 г
- ♦ цибуля, часник, томатний соус, спеції для соусу – 500 г

ЯК ГОТУВАТИ:

1. Готуємо дріжджове тісто. З'єднуємо борошно, крохмаль, розтоплене масло, сіль, цукор, воду і дріжджі. На годинку залишаємо підходити.
2. Тісто розкачуємо, наносимо шар розм'якшеного масла та акуратно загоргаємо рулетом.
3. Розкачуємо і залишаємо ще на 40 хвилин.
4. Готуємо соус: обсмажуємо цибулю з часником на рослинній олії, додаємо томатний соус або подрібнені свіжі помідори. Солимо, перчимо, додаємо трави за смаком та уварюємо до загустіння.
5. Моцареллу натираємо на середній тертушці.
6. Збираємо піцу. Розкачане тісто викладаємо в жароміцну форму середньої глибини. Присипаємо моцарелою, зверху викладаємо фарш, далі – соус. Наостанок все притрушуємо натертим твердим сиром (ідеально взяти пармезан).
7. Піцу випікаємо в розігрітій духовці 25 хвилин. Перед подачею її треба остудити хвилин 10.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



**ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398**

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