

РЕДАКЦІЙНЕ

СВОЯ ТЕРИТОРІЯ

Плине час, і все більше людей опиняються поза країною і проживають там життя, відмінне від того, яким вони жили в Україні. Не те, щоб краще, не те, щоб гірше, просто інше. Хочеться вірити, що вони повернуться. Але зрозуміло, що ситуації бувають такі, що повертатися вже нема куди і до кого. Вони знайшли собі новий дім і облаштовують його як можуть. Питання тільки в тому, чи вистачить в них ресурсу ще й на нас? Чи не забудуть вони, що Україна потребує і завжди потребуватиме їхніх сил також?

Досвід «старих» діаспор доводить, що ні. Так уже сталося в нашій культурі, що ми заповнюємо собою значно більший простір, ніж люди, яким нічого не загрожує. Бо українці поколіннями народжуються зі спадком екзистенційної загрози, живуть із цією загрозою поруч, і навіть якщо намагаються втекти подалі, вона все одно лишається в пам'яті душі й тіла. Тому наша захисна реакція – діяти, борсатися, битися за ідентичність – завжди на максимумі. Де б ми не були, ми завжди проживаємо кілька життів в одному, перетворюємо чужу територію на свою, прямуємо в усіх напрямках водночас. У нас звичайна психологиня раптом починає писати п'єси, які ставлять в Європі, ну. І в цьому наша сила, що вже казати.

Чи готові ви, дорогі читачі, докластися до дискусії про потенціал українців за кордоном? На нашу думку, Україні потрібна вся наша діаспора (перфразуючи Де Голя) – і ті, хто поїхав давно, і ті, хто поїхав нещодавно. Пишіть, що ви думаєте з цього приводу, на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Наталя ПОКОЛЕНКО

ЦІКАВЕ

«Ми не коти. У нас немає дев'яти життів. І тому дуже хочеться своє єдине життя прожити не дарма», – каже та, хто в Маріуполі втратила все, що мала. Окрім життя. І вважає, що доля залишила її в живих, щоб вона нарешті навчилася його цінувати. Зараз Оксана Клименко починає життя спочатку в далекій Канаді. Це вже третя країна, де вона робить спроби знайти своє місце. Це не просто, проте Оксана кожного разу намагається зібрати навколо себе рідних по духу людей, щоб повернути відчуття втраченого дому.



СВОЄ МІСЦЕ НА МАПІ СВІТУ

ЗАМІСТЬ ВІДКРИТТЯ САЛОНУ КРАСИ ВІДКРИВАЛА ПІДВАЛИ

Оксана Клименко не боялася війни. Вона була до неї ближче, ніж багато інших. З 2014 року волонтерила, допомагала захисникам Маріуполя, пізніше сама пішла служити в армію. Звільнилася буквально напередодні повномасштабного вторгнення. Планувала повністю змінити фах, відкрити власний салон краси. «Але замість салону я відкривала підвали в оточеному місті», – каже жінка.

Вона була впевнена, що місто надійно захищене, і коли сестра дзвонила з Канади, де живе багато років, та вмов-

ляла виїхати з міста, Оксана тільки знижувала плечима.

– Я не вірила, що буде щось страшне. Була впевнена, що навіть якщо росіяни сунуться, все буде, як в 2014-му. Хлопці, військові, теж заспокоювали.

Оксана жила на Лівобережжі Маріуполя. Цей район потрапив під обстріли першим. Але навіть тоді не хотілося вірити, що все серйозно. Поки не подзвонила подруга: в сусідній будинок влучила ракета.

– Ось тоді мені стало лячно. Я пішла до сусідів, і мене глибоко вразила розмова з ними. Поки був живий мій чоловік, ми спілкувалися, інколи на шашлики ходили разом. А тут сусід мені каже: «Ну, готуйся, будеш від-

повідати, чим ти тут вісім років займалася». І я зрозуміла: вони мене просто здадуть, раптом що.

Тож Оксана швидко збрала речі й переїхала до батька, який жив в Приморському районі. Але і той дуже швидко перетворився на пекло.

– Сусіди по підвалу були переконані, що серед нас була навідниця, така собі Ольга, яка якимось дивом мала зв'язок і періодично з кимось контактувала. Так це чи ні, ми вже не дізнаємось, але беззаперечний факт – наш будинок був єдиним, куди не прилетіло. А ми, якщо чесно, очікували щодня. Тож коли я почувала, що люди стали виїжджати з міста, почала збиратися. ▶

Закінчення на стор. 4

ЧИТОМЕ

МРІЯЛА І ОТРИМАЛА

Переможницею червеневого розіграшу від «Схід NOW» стала Оксана Назаренко з Сум. Читати «Сміховисько» Світлани Ройз вона буде зі своїми маленькими дітьми – як зазвичай і робить, коли виграє у подібних розіграшах. Так-так, виявляється, пані Оксана вже не раз отримувала книжки у подарунок.



Що ще ми дізналися про переможницю? Окрім читання, вона полюбляє займатися рукоділлям – вишиває бісером картини та розшиває сумки-шопери. А ще цікавиться психологією, тож давно звернула увагу на дописи Світлани Ройз у фейсбуці.

– Про книжку-практикум для дітей «Сміховисько» я дізналася з особистої сторінки психологині. За описом вона мені дуже сподобалась, подумала, що була б не проти її мати. І тут на очі потрапив ваш розіграш... Я про неї мріяла – і я її отримала!

Нагадаємо, що 25 серпня ми розігруватимемо книжки від авторів-воїнів: «Бікфордова кров» Олександра Лисака та «Сліди на дорозі» Валерія Маркуса. Для участі треба підписатися на нашу фейсбук-сторінку facebook.com/shid.now/ і слідкувати за інформацією у стрічці.

ІСТОРИЧНЕ

Сеул не випадково називають мегаполісом, готовим до війни. Корейський півострів від початку ХХ століття і аж до закінчення Другої світової війни перебував під японською окупацією. Закінчення війни принесло звільнення від японців, проте ознаменувало розділення Кореї й перетворення її на місце нового протистояння між СРСР та Заходом. Холодна війна, як називають цей період протистояння, не завжди була «холодною», в Кореї 1950-1953 років було досить таки гаряче.

Під час Корейської війни Сеул кілька разів переходив із рук в руки й зазнав значних руйнувань. Столиця Південної Кореї була однією з головних мішеней для Кореї Північної. Третина мільйонного населення Сеула евакуювалася, але з великими труднощами, бо в Сеулі існувало всього два мости, та й їх довелось врешті підірвати, аби перерізати ворогу доступ до міста.

Щонайменше 191 000 будівель, з яких 55 000 житлових, були пошкоджені, десята частина міста – зруйнована повністю. Значна частина мешканців не мали даху над головою, а тут іще одразу після перемир'я місто заповнили біженці, збільшивши чисельність населення до 2,5 мільйонів людей. Вони селилися зокрема на березі Чон-гі-чун, яка століттями виконувала функцію головної стічної канави столиці, і поступово перетворювали центр Сеулу на клоаку.

До війни Сеул був умовно сучасним містом – окупаційна влада Японії активно будувала тут дороги, залізницю та промислових об'єкти, експлуатуючи ресурси Кореї і не дуже зважаючи на те, що місцеве населення потерпає від примусової праці та репресій. Значні зміни, пов'язані з демократичними реформами, Сеул відчув, перебуваючи після Другої світової в американській зоні окупації. Вони стали частиною післявоєнної реконструкції та модернізації столиці і країни.

Реконструкція Сеула тривала понад 10 років, перш ніж місто повернуло першість політичного та економічного центру країни. Єдиного плану відбудови не існувало, для кожного району розроблялися окремі схеми. Головна проблема, яку довелося вирішувати владі – брак грошей. Частина необхідної суми дала міжнародна спільнота, іншу вичерпили завдяки механізму реорганізації землі. Вперше його застосували у початку ХХ сторіччя, потім у Японії. Суть у тому, що землевласники просять віддати частину своєї землі уряду (частина приватних ділянок вилучалася й примусово). На одних ділянках влада створює міську інфраструктуру, інші продає або здає в оренду. Таким чином місто заробляє гроші на відбудову, а землевласник отримує інфраструктуру біля ділянки, яка у нього лишилася, та здоров'я цієї землі.

Масштабне будівництво багатоповерхових житлових комплексів дійсно суттєво підвищило вартість землі. Людей у столиці все більшало, а землі залишалося мало, тим більше, третина території Сеула – це гірська місцевість, яка не підлягає забудові. Ось чому з'явилася концепція багаторівневого міста і Сеул пішов під землю. Окрім видимих ландшафтів з хмарочосами, з'явилося багато підземних просторів – тор-

ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

Досвід Сеула



говельних центрів, парковок тощо. Тут легко пройти кілька кварталів, взагалі не виходячи на поверхню. Частково це пов'язано з безпекою, адже Корейська війна формально не завершилася, а Сеул знаходиться неподалік кордону (була навіть ідея перенести столицю в інше місто, її не реалізували, але до сьогодні з міркувань безпеки влада не буде на півночі країни). Останні 40 років об'єктів «на випадок війни» вже не створюють, але навколо Сеула та в горах досі зберігаються зони зелених насаджень, через які, у разі чого, жителі могли б непомітно покинути місто, а війська – облаштувати там свої позиції.

Попри інтенсивну забудову владі вдалося зберегти малоповерховий історичний центр міста, тож поєднання сучасності

та традиції робить Сеул не лише економічним, але й культурним центром країни.

За період відбудови в Сеулі були реалізовані проекти, які вражають масштабністю. Одразу згадується будівля торговельного центру Sewoon завдовжки кілометр і завширшки 50 метрів. Її звели на місці знесеного наприкінці 1960-х неформального поселення з високим рівнем злочинності. Це перший на Корейському півострові багатофункціональний комплекс, який поєднує житлове, комерційну та виробничу складові, щось на кшталт сучасних ревіталізованих промислових зон.

Деякі такі проекти, революційні для свого часу, були згодом докорінно переглянуті, бо економічна доцільність поступилася людським потребам.



Будівля торговельного центру Sewoon



Жінки й діти розбирають уламки в центрі Сеула, 1950 рік.

Показовою є історія річки Чон-гі-чун (Cheong Gye Chun), яка зі стічної канави перетворилася на зону міських нетрів, із нетрів – на модерний хайвей, а з хайвею



Автострада, перетворена на пішохідний міст

знову стала річкою. 1955 року, коли головними здавалися авто, Чон-гі-чун загнали під землю і побудували над нею дворівневу естакаду з шести смуг довжиною 5,8 км. Прошло менше 50 років – і повоєнний символ економічної потужності міста знесли, натомість річку видобули з бетонного колектора, рух транспорту перенаправили, збудували мости та сучасні житлові комплекси, створили громадські парки та зони відпочинку. Тепер тут проводять концерти та мистецькі акції, гуляють туристи. Для зручності переходу поперек річки з ідеаль-

но чистою водою, де плавають рибки, покладали містки із каміння. Штучні водоспади, фонтани, ефектна нічна підсвітка – реконструйована Чон-гі-чун виглядає як «річка ХХІ століття». А все завдяки кандидату в мери Сеула Лі Мьон Баку, який 2001 року балотувався з цією ідеєю, яку зрештою підтримали майже 80% мешканців міста. На її реалізацію було витрачено 9 мільярдів доларів, але вже за два роки нові рекреаційні зони відвідали понад 50 мільйонів людей, а інвестиції в центр міста різко зросли. Мер Сеула Лі Мьон Бак став, до речі, одним із найпопулярніших політиків країни, а зрештою – й президентом.

Як виявилось, рекреаційна зонапередбетоннихджунглівце набагато прагматичніше, ніж постійне розширення мережі доріг та збільшення їхньої пропускної здатності. Тож ідея біореновації стала класикою, якою відтоді керується влада у багатьох мегаполісах Кореї. Нові

райони проектують за принципом «здорового міста», щоб вони мали багато зелених парків, доступних для пішоходів та велосипедистів.

Сьогодні в місті, яке 1988 року приймало Олімпійські ігри, а 2002-го – чемпіонат світу з футболу, проживає чверть населення Південної Кореї – приблизно 10 мільйонів людей. Сеул займає сьоме місце серед міст світу за кількістю штаб-квартир транснаціональних корпорацій, що входять до списку найбільших за версією журналу Fortune. **СН**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ

ОСОБИСТЕ

КОЛИ ТВОРИ ОЖИВАЮТЬ

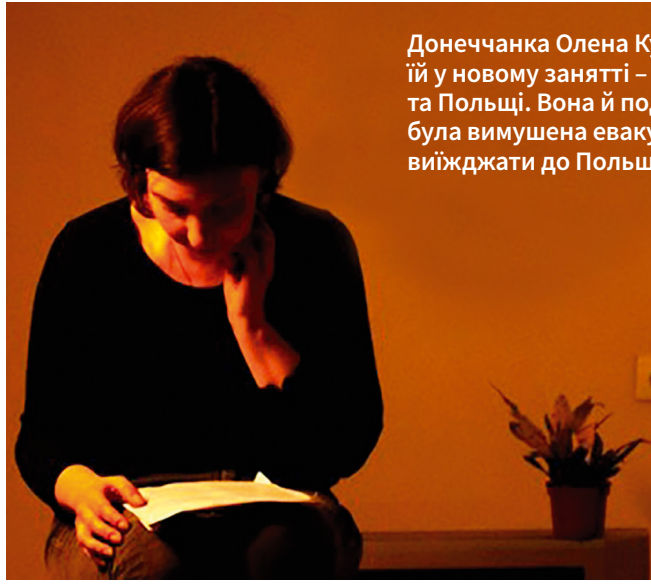
Перша п'єса Олени Кудяєвої з'явилася 2021 року завдяки участі у тематичному заході в краматорському просторі «ВІЛЬНА ХАТА».

– Культурна менеджерка «Вільхи» Євгенія Відіщева заснувала тоді щось типу театральної лабораторії, де запрошені актори, режисери, драматурги проводили для учасників воркшопи. Про інтенсив від режисера документального театру Андрія Мая я дізналася у фейсбуці і зацікавилася. Мій перший твір називався «6,5» – саме стільки років мій рідний Донецьк та ще частина Сходу України перебували на той момент в окупації. П'єса складалася з документальних свідчень і спогадів переселенців – до того дня я жодного разу не писала таких текстів. Після презентації Андрій Май підійшов і запропонував поставити п'єсу на сцені театру. Я не могла не погодитися, – згадує драматургиня.

Прем'єра вистави «6,5» відбулася у вересні 2021 року в Херсонському обласному театрі імені Миколи Куліша. Завдяки цій постановці Олена занурилася в атмосферу театру, і нові знайомі з театального середовища надихнули її продовжувати писати п'єси.

Такий яскравий початок кар'єри в драматургії жінку навіть збентежив – адже участь у тому першому воркшопі була для неї лише способом абстрагуватися від поганих думок.

– Напередодні я знайшла в себе пухлину в правій груді та чекала на операцію... І коли Андрій Май запропонував мені співпрацю, я, чесно кажучи, на-



Донецчанка Олена Кудяєва має вищу освіту з психології, і робота за фахом допомагає їй у новому занятті – писати п'єси, які вже третій рік охоче ставлять у театрах України та Польщі. Вона й подумати про таке не могла, коли 2014 року через російську агресію була вимушена евакуюватися з Донецька до Краматорська. А от коли довелося 2022 року виїжджати до Польщі, вже знала, що потрапити у драматургію може кожен та кожна.

Я РОЗПОВІМ ТОБІ ІСТОРІЮ

Як психологиня з Донецька стала драматургинєю

Таких текстів раніше багато писали. Наприклад, такий наратив: якщо твій батько п'є, то він поганий і не вартий любові. Але людські стосунки – то складна штука, і в житті буває так, що твій батько п'є, б'є, але ти його любиш навіть більше ніж маму, так буває.

Наразі пані Олена пише свій дев'ятий текст, а за її участі виходить вже третя збірка.

– Я давно хотіла спробувати себе в комедії. Мені здається, що комедію не кожен може писати. Ну бо драму «навалити» може багато хто, а комедія – це вищий пілотаж. Особливо якщо ця комедія про якусь страшну річ, наприклад, про війну... Я зараз саме на цьому шляху: читаю книжки зі стендапу, з психології комедії тощо. Планую встигнути написати комедійний текст до кінця місяця.

Драматургиня зазначає, що завдяки роботі режисерів на сцені її п'єси набувають особливої магії.



Олена Кудяєва

Ольга Трембач у виставі Insekt («Комаха») в постановці Єжи Ляха. Фото: Анастасія Канарська



віль не зрозуміла серйозності та масштабів цього всього.

Наступний – вже не документальний, а художній – твір називався «Щоденник відмінниці». Пізніше авторка дала йому іншу назву – «Комаха». Вже 2021 року ця п'єса увійшла до лонг-листа VIII Конкурсу п'єс Драма.UA, 2022-го – до шорт-листа «Липневий мед», а 2023-го потрапила до збірки перекладів української драми програми Українського інституту Transmission.UA: drama on the move.

– «Комаха» – це мій автобіографічний текст про аб'юзивні стосунки з батьком, сімейне насильство, алкогоельну залежність, про мене як людину, яка це все пройшла у дитинстві... Знаєте, я не люблю, коли у своїх текстах людина нав'язує готові сенси, ніби розжовує, що таке добре, а що погано, як пропаганду якусь.

– От, наприклад, режисер Дмитро Захоженко обрав соціальну драму «Один день» в індустріальному стилі, коли ставив її у Львівському драматичному театрі імені Лесі Українки в червні 2023 року. Вийшло дуже класно – він туди додав якусь містифікацію, додав чужаїстера (карпатського лісовика – ред.) як образ панічної атаки тощо. Щоразу це щось нове, щоразу відчуваю неймовірні емоції, коли мої тексти оживають на сцені.

ЯК ПРАЦЮЮТЬ ТЕКСТИ: ПОРАДИ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Жінка зізнається, що роботу в драматургії важко назвати прибутковою.

– Не можна сказати, що я цим прям заробляю. Прибуток, звісно, буває, проте нечасто. Наприклад, за гонорар за п'єсу «Один день» ми з донькою з'їздили до Братислави подивитися Словаччину. Я зараз сама утримую всю сім'ю: двох дітей і маму, і до кінця 2023

року працювала на трьох роботах. У мене не було вхідних, а тексти писала ночами. Це я до того, що драматургія – це не про гроші, а про можливість висловитися та залишитися у пам'яті нащадків.

Тому Олена Кудяєва охоче ділиться порадами тим, хто хоче писати, але не може на це зважитися.

– Все доволі просто – якщо ти хочеш писати, то пиши. Щоб дізнатися, чи добрі твої тексти – подавай-

ся на всі можливі драматургічні конкурси. Такі конкурси чесні та об'єктивні, адже рідери (судді) оцінюють анонімні тексти, не знаючи авторів. Якщо твій текст потрапив до лонг-листа, то він вартий постановки, його дійсно можуть поставити. Не увійшов – не опускай рук, пиши далі.

За словами пані Олени, їй довелося торік бути рідеркою на конкурсі «Тиждень Актуальної П'єси», і вона мала за три місяці перечитати близько 60-ти текстів.

– Цей досвід допоміг мені краще зрозуміти, чим живуть сучасні драматурги. Серед тих текстів були графоманські й навіть відверто крінжові. А були дійсно хороші твори, проте їх було дуже мало...

Драматургиня впевнена, що потрібно багато читати, або писати хороші тексти.

– За місяць я намагаюся прочитати мінімум дві книги. Як правило, одна книжка – це професійна література з психології чи психіатрії, а друга має бути якоюсь спрямована на мій розвиток у письменницькій діяльності. Читаю багато про сценічне мистецтво, написання текстів, сценічну майстерність тощо. Для початку можу порадити «Історію на мільйон доларів» Роберта Макі, «Врятуйте кицьку! Як блискавично писати живучі тексти» Блейка Снайдера та «Як написати кіно за 21 день» Вікі Кінг.

Пані Олена зазначає, що якщо людина планує розвиватися у письменницькій діяльності, то має вміти помічати та фіксувати світ навколо себе.

– І тут важлива кожна деталь. Хочемо ми чи ні, але постійно крутимось в людських проблемах та людських типажах. Тож можна міксувати якості ваших знайомих та наділяти ними ваших персонажів. Наприклад, у свої тексти я вкладаю дуже багато власного досвіду. Адже перше, про що ми хочемо розповісти – це власна історія.

Але, визнає Олена Кудяєва, що чим далі рухаєшся, тим важче стає писати.

– Як на мене, текст має бути полісенсовим, багатозначним, щоб кожна людина могла знайти в ньому щось своє. Головне, і я наголошую на тому, що у драматурга/драматургині має бути глибока обізнаність у темі, яку він/вона розкриває. Бо не можна просто так взяти і написати текст про Волноваху чи Маріуполь на основі публікацій з фейсбуку. Якщо ти хочеш писати про Волноваху, то маєш знайти людей, які пережили обстріли, окупацію, евакуацію, смерть близьких тощо, та провести з ними детальні інтерв'ю, дізнатися подробиці, відчувати їхні історії. І тоді читач скаже: я побачив чи побачила своїх родичів, або себе, або щось знайоме. Мені здається, що коли людина читає і бачить щось про себе, то в такому випадку текст працює. **CN**

Анастасія ХАРИНА



СВОЄ МІСЦЕ НА МАПІ СВІТУ

Закінчення. Початок на стор. 1

◀ В машині майже не залишилося пального, тож поїхали без речей – ну як ті речі тягати, якщо машина раптом заглохне. В останню мить до Оксани з батьком попросилися дві майже незнайомі літні жінки з підвалу.

Так і їхали – брудні, страшні старі люди.

– Думаю, коли росіяни на блокпостах дивилися на пасажирів, бажання нас перевіряти у них зникало. Я тільки так можу пояснити, що нас пропускали. Коли вже на українській території я розповіла, що везу в сумці свої військові нагороди, документи, мені сказали, що я з головою не дружу. Мабуть, так і було. Зараз я розумію, наскільки це був ризикований і непродуманий крок з мого боку.

МОРЕ В БОЛГАРІЇ ТА ЧУДОВА РУМУНІЯ

Це трохи дивне відчуття, коли, з одного боку втрачаєш все й щомиті відчуваєш порожнечу, а з іншого – перед тобою відкриті всі дороги. Їдь куди хочеш, бо все твоє життя – в одній торбинці... Виїхавши з захопленої ворогом території, Оксана з батьком трохи навіть розгубилися – куди далі? Як і більшість українців, Оксана думала їхати до Німеччини, але сестра порадила Болгарію.

– Я була така розгублена, не могла себе знайти, занурювалась у депресію. І єдине, що рятувало – море. Я приходила до нього щодня і просто мовчки дивилася. Без нього я б не витягла себе, це точно.

Урядова допомога скінчилася вже через два місяці перебування в Болгарії, і Оксана влаштувалась на роботу з роздачі їжі в приморський готель, який надав їм житло.

– Почувалася там дуже некомфортно – ставлення керівництва до українок і болгарок було геть нерівне. Болгарки мали можливість ходити на перерву, на обід, в туалет, а нам давали 30 хвилин на день для власних справ. Нас контролювали із годинником – записували, скільки раз на день ми відвідали вбиральню. Взагалі в Болгарії дуже потужні проросійські настрої, тож для жінок з



України в готелі створили такі умови, що було просто неможливо працювати. І я звільнилася.

Друзі порадили Оксані їхати в Румунію. І вона буквально відкрила для себе цю країну.

– Румунія – прекрасна. Тут дуже підтримують Україну, мені зустрілися неймовірні люди, – каже Оксана.

Вона дуже швидко працевлаштувалась в одну з румунських компаній менеджркою – відповідала за онлайн-листування. Почала вчити румунську. Їй пообіцяли навчання, кар'єрне зростання, більш високооплачувану роботу з часом. Там, в Румунії, Оксана опанувала нову спеціальність – СММ. А головне – вона почала вибудовувати навколо себе проукраїнське середовище, яке допомагало відчувати користь для своєї країни.

Українська громада в Бухаресті восени 2023 року була вже не такою багаточисельною – біженці поверталися в Україну. Менше з тим, люди збиралися, спілкувалися.

– Ми досить регулярно зустрічалися, але це переважно були просто зустрічі під українськими прапорами, з українськими піснями та слоганами. Я зрозуміла, що треба змінювати вектор – не просто співати, а привертати увагу європейців до ситуації на фронті, до потреб України у зброї.

Оксану підтримали румунські громадські організації, і результат не забарився. На заходи, організовані за участі мариупольчанки, стали приходити представники влади в Бухаресті, політики, журналісти. Вона давала інтерв'ю, проводила акції, допомагала українцям, які щойно прибували у Румунію. До неї досить звертаються по допомогу ті, хто не знає, що вона переїхала вже в іншу країну. І дивним чином Оксані вдається допомагати людям навіть на відстані.

– Мені здавалося, що я зможу залишитися в Румунії, будувати там свої життя. Я була дуже оптимістично налаштована. Єдине, що заважало – туга за сім'єю. Моя сестра, улюблені племінники, моя тітка з родиною – всі вони давно мешкали у Канаді. А ми з батьком – за тисячі кілометрів від них. Коли втрачаєш все, оці людські стосунки стають найціннішим. І в якусь мить я просто зрозуміла, що мій дім там, де моя родина.

Оксана накопичила грошей на квитки і прилетіла разом з батьком до Монреалю. Спочатку думала, що просто в гості. Але коли побачила, який щасливий її 74-річний батько поруч із онуками, вирішила залишитися.

КРАЇНА МОЖЛИВОСТЕЙ

Канада прийняла чимало українських біженців, проте сюди їдуть переважно працездатні люди. Бо складається враження, що в Канаді працюють всі, без обмеження віку. Через це Оксані довелося витратити час і нерви, щоб отримати статус біженця для батька, адже при заповненні анкети він вказав, що не збирається працювати (нагадаємо, йому 74 роки) – і йому відкрили лише туристичну візу.

Втім, пояснює Оксана, якщо ти маєш роботу, ти можеш дуже швидко стати на ноги. Українцям в Канаді пропонують одразу 3000 доларів допомоги плюс 500 доларів при поселенні в тимчасовому житлі. Майже одразу певні служби радять мовні курси і починають шукати для тебе роботу (протягом року). Деякі українці, які 2022 року приїхали із серйозними намірами влаштувати тут своє життя, вже мають власне житло та автомобіль, а дехто – більше ніж один, бо машини у Канаді дешеві, а користі від них багато.

Іноді українці поводять себе непорядно, коли приїжджають виключно для того, щоб отримати 3500 доларів і виїхати. Це дуже дратує канадців. Але ті, хто залишаються і починають працювати на користь країни, можуть розраховувати на підтримку.

– Тут дуже потужна українська діаспора, дуже активна. Так склалося історично. Я з перших днів долучилася до діяльності організації «Спільно Монреаль». Ще одна організація, з якою я співпрацюю, Communities Army of Ukraine, має осередки в 50-ти країнах світу. Вони тримають руку на пульсі і завжди реагують на події в Україні масштабними акціями. А ще тут збирають величезні гроші на підтримку української армії. Я не бачила такої потужної фінансової підтримки від простих людей в жодній країні Європи.

Для Оксани участь у діяльності проукраїнських організацій – це можливість наблизити Перемогу у спосіб, який їй доступний. Але не тільки. Під час таких акцій вона знаходить друзів, розширює коло спілкування. Одного разу познайомилася з мариупольчанкою, яка також пережила облогу. Говорили, згадували, плакали. Такі зв'язки дуже важливі, вважає Оксана.

Зараз жінка з батьком мешкає в будинку сестри. Вона починає заняття на курсах із французької, паралельно працює онлайн – надає СММ-послуги українцям, яким потрібно просувати свої сторінки за кордоном. Але розраховує, що після закінчення мовних курсів зможе працевлаштуватися в місцеву інтернет-компанію за фахом.

Їй подобаються можливості, які Канада надає українцям. Її заспокоює, що тут не потрібно принизливо очікувати, поки уряд подовжить українцям право перебувати в країні – кожен, хто працює і сплачує податки, отримує право на проживання та майже нічим не уражений у інших правах, окрім виборчого. Вона мріє заробити грошей і мати власний дім, навіть краший за той, який був у Маріуполі.

Проте Оксана досі не впевнена, де саме на мапі світу її місце.

– Я хочу повернутися додому. Хочу пройтися містом, в якому прожила кращі роки свого життя. Але я точно знаю, що більше не зможу бути щасливою там. **CN**

Ганна САВЧЕНКО

ВАЖЛИВЕ

На фото – марш українців Валенсії після атаки росіян на «Охматдит» 8 липня. «Росія вбиває дітей!» – скандують люди іспанською, нагадуючи суспільству, хто наразі уособлює світове зло. Фото зробила американська українка Luda Anastazievsky, яка з 2014 року організовує допомогу Україні від своєї спільноти в Міннесоті. Можливо, на цій ході є українці, які приїхали до Іспанії нещодавно. Дослідники кажуть, що з України продовжують виїжджати близько 30 тисяч людей щомісяця. А загалом за кордоном перебуває від 5,6 до 6,7 мільйонів українців. Половина з них можуть після війни не повернутися. І було б непогано, якби наші біженці не приставали до російськомовних емігрантських «земляцтв», а гуртувалися в осередки підтримки України, в українські діаспори.

Діаспори важать, навіть якщо вони маленькі. Інколи вони навіть докорінно змінюють історію – достатньо згадати, як українська спільнота в Петербурзі викупила з кріпацтва Тараса Шевченка. Якби не ця допомога, хто зна, чи пізнав би світ слово Кобзаря. Історик Тімоті Снайдер днями зауважив, що голоси американців українського походження можуть вирішити долю президентських виборів у США, адже їхня кількість у «хитких» штатах є більшою за перевагу, яку отримували в цих штатах переможці минулих виборів.

Отже, дуже важливо, яке рішення ухвалить для себе українська біженці за кордоном після того, як вони вже вирішили залишатися і вкорінюватися – бути баластом чи ставати ресурсом?

ДІАСПОРА (з грец. διασπορά – «розсіяння») – етнічна, релігійна та мовно-культурна спільнота людей, які існують та зберігаються за межами свого материнського регіону, усвідомлюючи генетичну та духовну з ним єдність. Діаспори досить часто підтримують зв'язок із країною своєї історичної належності та здійснюють вплив на політику країни, де вони знаходяться.

НОВА КРОВ

– Я постійно дякувала нашій діаспорі, говорила їм, що вони материк, інтегрований у світ материк під назвою Україна, – каже історикня та письменниця Олена Стяжкіна, яка минулої осені відвідувала університети США та Європи.

За її словами, попри свою усталеність «старі» діаспори постійно розширюють свої горизонтальні зв'язки, тому є живими і цілком відкритими.

– Діаспори проводять неймовірну кількість значущих подій заради присутності України на порядку денному. І «нові» українці-біженці приходять на ці події та кажуть – ми хочемо бути волонтерами, що робити? Вони продукують нові ідеї, організовують нові заходи... Ця активність дає сенс їхній вимушеній еміграції, а натомість вони підсилюють ту традицію, яка вже склалася до них. Тобто, вони точно стають ресурсом – і для себе, і для своєї нової громади, і для України.

Як приклад письменниця наводить зібрання перед Даунінг Стріт, 10, які з початку повномасштабного вторгнення посереді і щоп'ятниці проводить українська громада Лондона.

– Люди це вважають своєю роботою – нагадувати уряду Британії про військові потреби України, про злочини росіян. Українські біженці, які перебувають в Британії, їдуть в ці дні до Лондона, щоб доєднатися до тих зібрань. Це бачать британці, серед яких є багато закоханих в Україну, і вони теж залучаються та тиснуть на свій уряд, щоб Україна отримувала допомогу.

СУПЕРСИЛА

Чому українські діаспори важливі



СВІЙ ДО СВОГО

Звісно, що там, де вже існують дієві спільноти і традиція, до цієї традиції легко доєднатися. А якщо там, де українці опинилися, немає таких стрижневих спільнот?

– Взагалі-то поштовх може надати навіть не українець, – каже Олена Стяжкіна. – Наприклад, у Німеччині в Веймарі стрижнем гуртування українських біженців став німець, який взяв на себе допомогу їм, розселення. Він взагалі-то власник видавництва, яке займається перекладами українських книжок німецькою. На цій землі до війни української громади не було, тож саме завдяки йому українці стали такою спільнотою, яка активно виходить на мітинги, представляє Україну на ярмарках, фестивалях... Це унікальний трошки випадок, але дуже класний.

Втім, в більшості своїй українцям доводиться поклатися на те, що в них виходить краще за все – на самоорганізацію.

– На третьому році війни вже легше стає домовлятися з місцевими комунами, бо вони починають розуміти потреби українців, – розповідає луганчанка Ірина Стражевська, яка навесні 2022 року евакуювалася до Швеції й майже одразу згуртувала навколо себе українських біженців. – Зокрема, шведи поступово усвідомлюють, що українці не можуть довго сидіти на гуманітарці – її тут легше за все організувати, поставити галочку й забути. Але нам, на відміну від мігрантів з інших країн, потрібна робота. Без роботи наші геть дуріють, особливо коли доводиться жити як в гуртожитку.

Ірина спочатку займалася вибудовуванням зв'язків із місцевою владою на волонтерських засадах, а потім під неї утворили окрему посаду представниці української спільно-

ти. Тепер вона розробляє проекти зі створення для українців робочих місць. І в її невеликому містечку, вже знайшлися гроші на створення двох соціальних закладів, де працюватимуть люди з України.

– А ще ми одне одному бізнесмени, – жартує Ірина. – Хтось пече, хтось стриже, хтось шие на замовлення. Один літній дядечко навчився робити з дерева різні інтер'єрні речі, то свої ж і купляють охоче, щоб створити собі затишок. Але наполягають, щоб він не повторював витвори, бо ж хочеться індивідуальності, щоб не як у всіх. Можливо, з часом допоможемо йому продавати через інтернет.

Ірина Стражевська, скоріше за все, залишиться в Швеції, бо повертатися нема куди. А щодо інших сказати важко. Дехто точно знає, що поїде, щойно війна закінчиться. Дехто ще в роздумах. Дуже ображає, зізнається жінка, коли кажуть, що ми тут відсиджуємося в теплі і спокої, поки батьківщина воює. На її думку, в Україні вони були б зайвим тягарем, бо виїхали не від хорошого життя: більшість «нових шведів» – мамочки з малими дітьми та літні люди, які втратили житло.

– Ми зараз маємо говорити про повернення українських біженців у різних його проявах, не лише в фізичному сенсі, – вважає Олена Стяжкіна. – Люди, які вирішили залишитися за кордоном, не мають почуватися зрадниками. Вони можуть повернутися в іншому контексті. Скажімо, зібрати гроші на відкриття в своєму місті університету. Або приїхати викладати. Або фінансувати своєю новою спільнотою якусь програму в Україні. В усьому треба бачити прагматизм. А прагматизм в тому, що українські діаспори – важать. **CN**

Мирослав САЄНКО

2014 року в Донецьку пастор Сергій Косяк потрапив до катівні бойовиків як організатор молитовного марафону за Україну. Змушений залишити рідне місто, він продовжував волонтерську діяльність з евакуації та адаптації цивільних, був військовим капеланом, ініціював створення на Донеччині будинків милосердя для літніх самотніх людей. З 2018 року Косяк живе в Німеччині, де вже наприкінці лютого 2022-го створив український Центр допомоги і прийняв під опіку кілька тисяч земляків.



СПІЛЬНОТА В БАУТЦЕНІ: стати німцями чи/та залишатися українцями?

До початку війни в містечку Баутцені, який нараховує близько 30 тисяч мешканців, практично не було українців. Якщо й був якийсь слов'янський сегмент, каже пан Сергій, то це так звані «пізні переселенці» з колишнього СРСР, яких тут ще називають «руськими німцями». Російськомовні переселенці трималися разом, мали свій «руський клуб» під назвою «Маяк».

– Звісно, коли не знаєш місцевої мови, за мовною ознакою шукаєш хоч якесь споріднене середовище, щоб спілкуватися, – зізнається Косяк. – До 2022 року їхні проросійські настрої так можна було якось терпіти, так би мовити. Але після – це вже просто стало неможливим. Коли 24 лютого я прокинувся від дзвінка друга зі Львова й дізнався, що бомблять Київ та інші українські міста, зрозумів, що прокинувся в іншому світі.

ЛАНЦЮГ ПОРЯТКУ

Вже наступного дня, у п'ятницю, Сергій почав домовлятися з німецькими церквами щодо прийняття біженців з України.

– Кожного дня я долучав все більше людей, все більше церков. Бог відкрив серця німців, а німці відкрили двері своїх

будинків для українців, які рятувалися від війни. 1 березня ми вже зустріли перший автобус зі 140 людьми з України.

Щоб організувати ланцюг порятунку, у Львові відкрили базу та логістичний центр, де чотири людини цілодобово сиділи на телефонах, були на зв'язку з волонтерами, які допомагали з евакуацією. Для біженців з різних куточків України прокладали маршрути, у Львові формували з них групи, довозили до кордону, а в Польщі на них вже чекали автобуси, що везли прямо до Центру допомоги.

– Ці люди не перебували у таборах для біженців, їх одразу забирали до своїх домівок німецькі родини. І більшість українців жили в досить непоганих умовах – їм виділяли окремі приміщення, надавали продукти, підтримували. А в нашому Центрі допомагали оформити документи, щоб людина могла отримувати соціальні виплати та орендувати житло. Ми шукали власне житло, робили ремонт, знаходили меблі – в Німеччині часто віддають пристойні меблі безоплатно. Заселяли сім'ї, допомагали адаптуватися... ▶

Закінчення на стор. 8

Дитячий оздоровчий табір для українських та німецьких дітей



НАДИХАЮЧЕ

Дім милосердя у селі Катеринівці, за 16 кілометрів від тоді ще не зруйнованої Мар'їнки, майже 20 років тому відкрив настоятель місцевої церкви отець Роман. Неподалік від церкви він облаштував будинок, ремонтувати який йому допомагали жителі Катеринівки та навколишніх сіл. Крім житлових кімнат із необхідними меблями та телевізором, у будинку обладнали столову, душеву, кімнати гігієни, пральню.

За словами отця Романа, спочатку тут жили 10 самотніх стареньких, які лишилися без допомоги родичів. Але після 2014 року мешканців значно побільшало. Щоб збільшити житлову площу для нових постояльців, священник з прихожанами переробили та утеплити підсобні приміщення.

– Переважно нашими постояльцями були люди з прифронтових міст та сіл. Через війну, часткову окупацію молодь виїздила, а літні люди залишалися самі, – розповідає священник. – Хтось будинок втратив під час обстрілу, хтось замерзав у неопалювальній хаті, а родичі не могли їх забрати до себе з різних причин. Були й такі, чий близький загинув. У нас жила жінка з Красногорівки, яка втратила під час військових дій 2014 року трьох дітей.

За мешканцями прихистку доглядали прихожани церкви, прибирали жителі села по черзі. Щодня стареньких відвідував лікар, часто навідувалися з концертами місцеві школярі.

При будинку розвивали власне господарство, де розводили курей та свиней. Неподалік від церкви священник та прихожани щороку садили город, зібрані овочі та фрукти зберігали у власних погребах та консервували в ідальні. Місцеві агрофірми привозили молоко, олію, муку, крупи.

З початку війни не полишали постояльців й громадські організації. За словами заступниці голови ГО «Проліска» Вла-

Після повномасштабного вторгнення будинок для літніх людей з прифронтової Катеринівки евакуювався до Румунії. Однак його підопічні мріяли повернутися в Україну, і за два роки ця мрія здійснилася – за допомоги гуманітарної місії «Проліска» вони переїхали до Закарпаття, у невелике село неподалік від Ужгорода.



Жителі Будинку милосердя

ПРИХИСТОК



дехто мав дітей, які мали б за ними наглядати. У таких випадках літніх людей не можна влаштувати до державного соціального закладу, тож вони могли перебувати лише у подібних будинках милосердя, – каже пані Владислава.

На початку 2022 року в катеринівському будинку прожива-

розірвалася, а застрягла у землі. Стало зрозуміло, що з села необхідно виїздити. Усіх наших мешканців ми посадили в автобуси й поїхали в нікуди. Знайти в Україні місце, де б могли прийняти та розмістити в таку кількість людей, які ще й потребують догляду, було тоді дуже складно. Спочатку нам довелося влаштувати у соціальні установи тих, у кого не було паспортів, а потім їхати в Румунію на запрошення протестантського священника, який надав нам можливість розміститися у колишньому дитячому таборі.

Під час пошуків прихистку померли троє літніх хворих людей.

Згодом із літнього табору людей переселили до соціальної установи в Валяпулу – невеликому селі в центральній Румунії. Але було зрозуміло, що довго перебувати за кордоном постояльці евакуйованого будинку милосердя не зможуть. Літнім людям складно вивчити мову, а без неї важко спілкуватися з місцевими. До того ж, каже отець Роман, щоб залишатися в Румунії, треба було оформлювати документи.

– Фактично ми реалізували декілька донорських проєктів. За кошти Гуманітарного фонду для України відремонтували приміщення. В межах іншого проєкту закупили для закладу меблі, пральні машини, сантехніку, обладнання для кухні і столової та навели лад на прилеглий території. За підтримки Європейського банку реконструкції та розвитку придбали запас памперсів та засоби реабілітації, колісні крісла та «ходунки» для тих, кому складно пересуватися, – зазначає Владислава Зомарева.

Цього липня евакуйований з Катеринівки прихисток переселився до нової будівлі.

Отець Роман вже мріє про город, але то вже, мабуть, наступного року. А зараз, поки його підопічним оформлюють пенсії та переселенські виплати, з харчами допомагають місцеві жителі – приносять домашній хліб, яблука, сливи, молоко. Сусіди також залучаються до благоустрою будинку.

Єдине, чого зараз не вистачає, каже священник, так це працівників, які б могли доглядати за літніми людьми.

– Поки ми знайшли лише двох кухарів, які допомагають готувати. Раніше на 50 постояльців ми мали 20 працівників, які за ними доглядали. Тепер у нас 40 постояльців, з них 20 – лежачі. Троє зовсім не рухаються, шість паралізованих, майже у половині проблеми із пам'яттю. Вони потребують догляду цілодобово.



Владислава Зомарева та отець Роман

Саме тоді священник звернувся до ГО «Проліска» з проханням облаштувати місце для його підопічних у відносно безпечному регіоні України. Отець Роман сам знайшов занедбаний будинок у селі Шишлівці неподалік від Ужгорода, проте той був геть непридатним для проживання людей літніх та людей з інвалідністю. Працівники «Проліски» за підтримки міжнародних донорів провели повну реконструкцію, замінили всі комунікації, підвели воду, відремонтували всі приміщення та обладнали їх входами, доступними для людей на колісних кріслах.

Будинок милосердя далі буде тільки розширятися – і не тільки за рахунок літніх жителів Катеринівки, яких ще багато поневіряється Україною. До прихистку на Закарпатті планують також підселити самотніх маломобільних стареньких, яких зараз евакуюють із прифронтових сіл Харківщини, Донеччини.

За словами Владислави Зомаревої, «Проліска» й надалі підтримуватиме будинок і забезпечуватиме комплексним захистом людей, яких війна зробила ще більш вразливими. **CN**

Ірина ДІМІТРОВА

Лікування
постояльців
у Румунії

дислави Зомаревої, з 2014 року благодійники привозили до Катеринівки продукти, засоби гігієни, будівельні матеріали, а також допомагали людям відновити документи, оформити пенсію.

– Не у всіх підопічних були навіть документи: хтось прийшов пішки з окупованого Донецька чи Макіївки без нічого і не пам'ятав, як його звать.

ло понад 50 літніх людей. Неподалік вже звели новий корпус, де могли мешкати ще 20 постояльців. Його планували відкрити у квітні.

За словами отця Романа, в лютому ще була надія перечекати бойові дії вдома, але вже на початку весни фронт наблизився.

– Неподалік нашого будинку прилетіла ракета, але не

«Рак – не вирок, але краще його попередити або вилікувати на ранніх стадіях», – каже Ангеліна Шостак про важливість вчасної діагностики. Сама вона про страшний діагноз дізналася на пізній стадії хвороби. Якими були роки лікування, як онкологія вдруге прийшла в родину Шостак, чи провокує війна рецидиви і чому жінкам вкрай важливо щороку робити онкоскринінг, журналістка «Схід NOW» розпитала Ангеліну, лікарів та експертів.

НЕ ВИРОК

Історії мами і доньки з Бахмуту, які поборолі онкологію

У МАМИ 3,5 РОКИ РЕМІСІЇ, У ДОНЬКИ – 15

Ангеліна Шостак відома на Донеччині своєю волонтерською діяльністю, зокрема пошиттям українських прапорів, які стали дуже затребуваними на Сході після початку війни. Навесні 2022 року її родина переїхала до Тернопільщини, а потім до Києва. Син став до лав ЗСУ, а чоловік після 8 місяців служби демобілізувався, адже Ангеліна має інвалідність.

А початок цієї історії такий. Ще 2005 року Ангеліна Шостак зверталася до лікарів зі скаргами на сильний біль під лівою лопаткою та хронічну втому. Проте симптоми списали на остеохондроз.

– Однак моє самопочуття тільки погіршилося, я розуміла, що щось не так. 2008 року я поїхала до Донецька, де мені порадили професора, але він підтвердив остеохондроз і порекомендував плавати в басейні, аби зменшити біль, – згадує бахмутянка.

Щоб відвідати басейн, потрібно було пройти флюорографію. Коли Ангеліна прийшла за результатами, медсестра обережно сказала, що їй треба відвідати лікаря.

Про те, що в неї пухлина, жінка дізналася за день до дня народження сина. Їй тоді було 32 роки.

– У вас є два тижні на те, щоб знайти лікарню, і максимум місяць, щоб почати лікування, потім може бути запізно, – приголомшили на комп'ютерній томографії. Втім, лікар казав не лякатися, а дізнатися про хворобу якомога більше і прийняти правильне рішення щодо лікування.

У серпні 2008 року Ангеліна розпочала курс хіміотерапії. Усього їх було вісім.

– Ми жили у режимі літак-клініка-дім. До 4:00 треба доїхати до Донецька, бо о 6:00 – київський літак. До вбиральні під руки, по квартирі – під руки. «Опчики!» – це в нас означало: «Я змогла – дійшла, сіла». І таких рейсів було 50.

Ще були сімнадцять курсів променевої терапії. Організм реагував побічними реакціями та додатковими хворобами – розвилася пневмонія, довелося видалити частину легені. Жінка вживала по тридцять пігулок на день. Боротьба була тривалою і болючою. Зазначає, що боліло все.

Лише через п'ять років лікарі запевняли Ангеліну, що хвороба відступила. Однак попереду



була ще одна боротьба – за маму, в якій 2019 року діагностували рак молочних залоз.

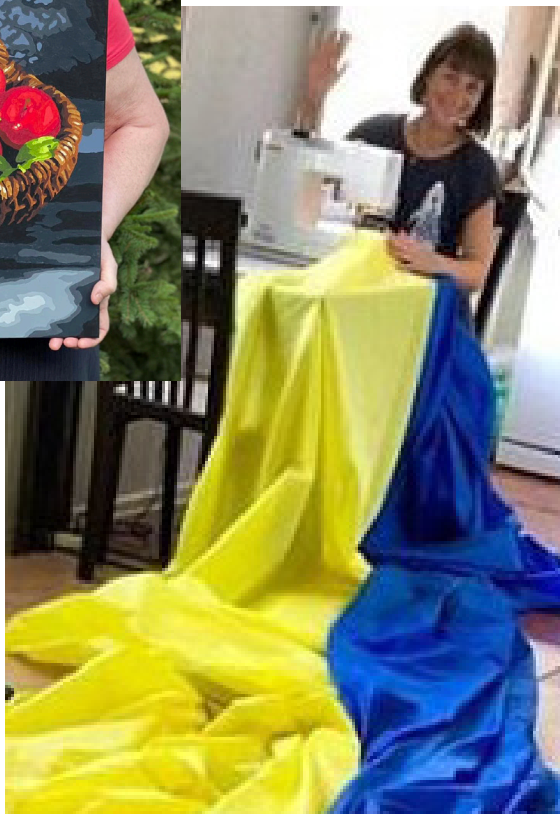
– Мама підозрювала, але нічого не казала, аби не засмучувати нас. З ущільненням на грудях вона звернулася до лікаря, проте при обстеженні той зауважив на іншу «горошинку» – саме в ній була небезпека.

Так для Ірини Олексіївни почався складний шлях – від однієї хіміотерапії до іншої. Ангеліна з родиною була поруч.

– Лікувалися пів року в Донецькій обласній онкологічній лікарні, тоді вона працювала в Краматорську. Майже всі препарати були безоплатними, за державною програмою. У протоколі був доксорубіцин, ми його замінили на інший препарат, не дуже коштовний, бо він впливав на серцево-судинну систему – це було єдине, на що ми витрачали гроші.

Під час лікування розрадою для Ірини Олексіївни стало малювання. Її роботами Ангеліна поділилася у соцмережах, де люди писали мамі побажання здоров'я та швидкого одужання.

– Наразі у Мамуші (так ласкаво в родині називають маму – ред.) ремісія 3,5 роки, у мене – 15 років. Останні 2 місяці були присвячені повному обстеженню – МРТ, КТ, УЗД, консультації та аналізи. Метастазів немає, як і збільшення лімфовузлів. Є вікові зміни, мамі вже восьмий десяток, є побічки від хіміотерапії. Але рак, з яким Мамуша мужньо боролася, відступив. І, сподіваємось, злякався й пішов назавжди.



ВІЙНА НЕСЕ ЗАГРОЗИ

Війна може призвести до сплеску захворюваності на рак, зазначає віцепрезидентка ГО «Афіна. Жінки проти раку» Вікторія Романюк. Щодня внаслідок вибухів у повітря потрапляють небезпечні канцерогени. Шкідливі речовини осідають у ґрунті та воді, пил розносить отруєне повітря.

– Під час руйнувань цей пил вдихають люди, зокрема рятувальники. А він здатен викликати рак. Вже доведений шкідливий вплив асбесту, він заборонений в Європі – той же шифер, наприклад, у нас свого часу активно використовувався на будівництві. Інші руйнування також несуть в собі загрозу, – говорить очільниця організації, що була створена 2017 року онкопациєнтами для адвокації хворих на рак.

Достеменно невідомо, чи впливає безпосередньо на появу пухлин стрес, каже Вікторія. Однак він провокує появу шкідливих звичок – куріння, переїдання, надмірного вживання алкоголю, а вони, за словами експертки, є доведеними факторами ризику.

– Після повномасштабного вторгнення люди значно менше звертаються по медич-

ну допомогу. Не тому, що не болить, а через те, що війна посунула пріоритети. Вони переживають за рідних в ЗСУ, в окупації, через втрату – їм нема коли ходити до лікарів. А між тим вчасна діагностика дуже важлива, бо розвиток хронічних захворювань може призвести до онкології. **CN**

Лія РУСИК



Вікторія РОМАНЮК,
віцепрезидентка
ГО «Афіна. Жінки
проти раку»:

– Оператори Гарячої лінії онкоспільноти «Пацієнт має право» не лише вислухають, а й нададуть вичерпну інформацію, де і які послуги безоплатно надає держава, що потрібно для їх отримання. Підкажуть, де є ліки, і що робити, якщо їх немає. Розкажуть про медевакуацію, лікування за кордоном – що саме зараз доступно для українських онкопациєнтів безоплатно. Наша організація також допомагає з ліками, яких зараз бракує для лікування на пізніх стадіях. А ще допомагає відстоювати права, коли людей змушують платити за безоплатні послуги, а такі випадки є.

Звертатися можна за телефонами **(068) 911 33 33,**
(066) 911 33 33 з понеділка по п'ятницю з 10:00 до 18:00.



Максим ЄРМАКОВ, клінічний онколог LISOD:

– Профілактики онкологічним захворюванням, як такої, не існує. Хіба що може вплинути спосіб життя: відмова від куріння, «розумне» споживання алкоголю, захист шкіри від сонця. Немає одного універсального методу скринінгу або аналізу крові, що скаже нам про все одразу.

Тому потрібні обстеження. Зокрема колоноскопія та гістроскопія допомагають виявити запальні процеси в кишківнику. Якщо, наприклад, лікар виявить поліпи і видалить їх, то попередить пухлину товстої кишки – і це вже є профілактика.

Вакцинація від вірусу папіломи людини є профілактикою розвитку раку шийки матки. Огляд гінеколога раз на рік обов'язковий, адже раннє виявлення хвороби допоможе уникнути ускладнень та тривалого лікування.

Нам ще доведеться мати справу з наслідками війни, які виллються у збільшення кількості онкозахворювань. Війна вже зараз провокує рецидиви в тих, хто колись боровся з раком. Ми бачимо «бум» рецидивів, які виникають через стрес, відсутність або відтермінованість дообстежень та оглядів тих, хто вже лікувався. Особливо це стосується людей, які залишаються на тимчасово окупованих територіях чи поблизу бойових дій, де відсутній доступ до онкопомоги.

ВАЖЛИВЕ

Закінчення. Початок на стор. 5

У вільне плавання, як каже Сергій, волонтери відпускали людей, тільки коли ті вже жили в орендованому житлі та на німецьких виплатах. Тільки у маленькому Баутцені так облаштували 2,5 тисячі українців. На це пішло 160 тисяч доларів допомоги.

Перший рік Сергій Косяк приходив до Центру зранку, а йшов вночі, адже було багато напрямків, які потребували координації.

– Але за рік я знов перемикнувся на ті проекти, якими займався раніше в Україні – стаціонарні будинки милосердя для стареньких. Бо у Центрі допомоги вже з'явилися люди, які займалися управлінням та контролювали процеси.

ЩОБ ДОПОМАГАТИ УКРАЇНІ, ТРЕБА ІНТЕГРУВАТИСЯ В НІМЕЧЧИНІ

Українці, щойно потрапляли до Баутцена, просто через QR-код доєднувалися до української спільноти «Вітаємо в Німеччині».

– Згодом у нас сформувалися чоловічі та жіночі клуби, які допомагали триматися разом у перші важкі часи. І тоді з'явилася певна спільнота, можна сказати – діаспора, – розповідає Сергій.

Менше з тим, він каже, що не акцентується на створенні української діаспори, бо Німеччина – не Америка, де люди різних національностей можуть зберігати та плекати свої культурні надбання та ідентичність. Це країна титульної нації, тут треба бути німцем, аби стати успішною людиною, вважає Косяк.



Український борщ смакує німцям

СТАТИ НІМЦЯМИ ЧИ/ТА ЗАЛИШАТИСЯ УКРАЇНЦЯМИ?

За його словами, людина з України має пройти три стадії адаптації. Спершу – усвідомити, що відбувається. В Центрі українцям допомогли пережити цей етап без сильного стресу, який зазвичай буває в тих, хто проходить його наодинці. Друга стадія – інтеграція. І саме в сприянні інтеграції Сергій вбачає зараз завдання для свого Центру.

– В принципі, сама країна досить активно допомагає інтегруватися: пропонуються курси з вивчення мови, культури. Бо рано чи пізно ти маєш відшукати себе в цьому світі та рухатися далі – йти на роботу, ставати на ноги, спілкуватися з людьми, що тебе оточують. Але, на жаль, багато українців

на цьому етапі застрягають. Можливо, частина ще сподівається повернутися...

Вийти на третій рівень – розвиватися у Німеччині, не вийде без повноцінної інтеграції, вважає Сергій Косяк. Адже лояльність німців, які готові пояснювати, не карати, не штрафувати, поступово буде закінчуватися. Й ті, хто не зміг облаштувати своє життя, залишаться неповноцінними членами суспільства – як ті самі «руські німці», які десятиріччями сидять на виплатах і нічого не роблять.

– Позиція жертви, в якій, на жаль, досі перебувають деякі мої земляки, не дає нічого. Можна страждати, а можна відчувати себе місіонерами – людьми, які



Святкування в Баутцені Дня Незалежності України

навіть у таких складних умовах можуть розвиватися й надавати країні, яка допомогла врятуватися, свої сили і бажання бути корисними.

На думку Косяка, якщо людина вирішила залишитися в Німеччині, вона має стати німцем. Але це не означає забути власну країну, не перейматися її долею. Тож українська спільнота Баутцена на своїх заходах постійно збирає гроші на протези, тепловізори, генератори та іншу допомогу Україні.

– Нема парадоксу в тому, що я закликаю інтегруватися та одночасно бачу сенс нашого Центру у підтримці українського, – пояснює пан Сергій. – Ми є та залишаємося частиною України, і у

людини мають бути якісь базові, кореневі речі, без яких, як і без інтеграції, важко рухатися далі.

Українці в Баутцені готують на міських заходах українську їжу, проводять богослужіння українською мовою, відзначають разом українські свята.

– Це важливо, щоб ти міг кудись прийти на День Незалежності своєї країни і мати можливість святкувати разом з тими, хто тебе розуміє. Думаю, що майбутнє нашого Центру – не осередок адаптації чи порятунку, а певний сувенір, як, наприклад, дровотий телефон, що приємно мати собі на згадку. Це може бути українською частиною у німецькому житті людини. **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА

СМАЧНЕ

Скільки не подорожуй світом, а зрештою розумієш, що найкраще – вдома.

Але що робити, коли додому ще рано повертатися? Правильно – не втрачати надії та наближати повернення в будь-який спосіб. Зайвим не буде згадувати домашню кухню – ту саму, улюблену.

Тож пропонуємо подумки полинити до українського Криму, приготувавши кримськотатарську страву «імам баїлди», в перекладі – «імам знепритомнів». Одна з легенд каже, що знепритомнів він від аромату цієї страви, що її приготувала дружина. За іншою версією, імам втратив свідомість, дізнавшись про вартість олії, необхідної для приготування цієї страви. Як би там не було, а насправді за романтичною назвою приховані доволі прості в приготуванні фаршировані баклажани. Їх готують і турки, і вірмени, і греки, але ми обрали для вас саме кримськотатарський варіант.



ІМАМ БАЙЛДИ

ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ баклажани – 5 шт. (середні)
- ◆ ріпчаста цибуля – 3 шт.
- ◆ томати – 5 шт. (великі)
- ◆ солодкий перець – 2 шт.
- ◆ часник – 8 зубчиків
- ◆ томатна паста – 2 ст. л.
- ◆ цукор – 2 ч. л.
- ◆ вода – 2 склянки
- ◆ сіль – 1 ч. л.
- ◆ чорний перець – 1 ч. л.
- ◆ олія

ЯК ГОТУВАТИ:

1. Баклажани чистимо від шкірки, не відрізаючи плодоножки. Кладемо в підсолену воду на 10 хвилин, щоб позбутися гіркового соку, потім промиваємо та обтираємо паперовими рушниками. Обсмажуємо в олії до золотавого кольору з усіх боків і викладаємо на паперовий рушник, щоби прибрати зайву олію.

2. Цибулю дрібно шаткуємо кубиками або півкільцями, подрібнюємо часник, перець нарізаємо кубиками. На помідорах робимо надрізи хрест-навхрест і кладемо їх в окріп на 2-3 хвилини. Дістаємо, знімаємо шкірку та нарізаємо 4 томати дрібними кубиками.

3. У глибокій пательні розігріваємо олію та обсмажу-

ємо цибулю до золотавого кольору. Додаємо помідори, солодкий перець, часник, сіль, цукор і мелений перець. Тушкуємо все, помішуючи, 10 хвилин на слабкому вогні.

4. Серединку смажених баклажанів надрізаємо ножом і розкриваємо, сформувавши кишеньку. Викладаємо туди овочеву начинку і закладаємо баклажани у широку каструлю. Додаємо 2 склянки гарячої води і тушкуємо на маленькому вогні 20 хвилин під закритою кришкою.

5. Готуємо соус. В окремій пательні розігріваємо 3 столових ложки олії, додаємо до неї томатну пасту та подрібнений помідор. Солимо, додаємо трошки цукру (щоб збалансувати кислоту) та, помішуючи, тушкуємо на середньому вогні 5 хвилин.

6. Викладаємо на тарілку соус, а на нього – фаршировані баклажани. За бажанням можна присипати подрібненою петрушкою.

ЯКЩО БОГ ІСНУЄ, ВІН НОСИТЬ ФОРМУ ЗСУ



ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»

Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим