

СХІД NOW

№ 20 (38)
листопад
2024



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

ЗАРАДИ МАЙБУТНЬОГО

Все, що створено до нас, створено для нас. Те, що створюємо ми – ми створюємо для тих, хто прийде після нас. І якщо ми хочемо подбати про свою душу, то певно, не варто сповідувати принцип «Після нас хоч потоп», проголошений Людовиком XV (а українці кажуть «Хоч вовк траву їж»).

Обставини поки не на нашому боці. Все відвойоване кров'ю змивається новою хвилею випробувань. І доводиться щоразу переконувати самого себе, що твоя праця – не марна. Не в усіх витримують нерви і «чекалка».

Це як будувати велику фортецю: не факт, що зможеш оцінити власний внесок у майбутню міць. Можливо, він буде очевидним лише тим, хто приїде по тобі. Але якщо опустиш руки – фортеці точно не буде.

Час – дуже дивний вимір. Ми не бачимо його плину і можемо лише спостерігати за результатами його дії. Архітектура життя є такою, що складається з імен. Ці імена-цеглинки і зберігає пам'ять людська. Чийсь недовго, чийсь – навечно. Тож залишити по собі щось істотне, щось важливіше за ризик між датами, щось таке, за що подякують наступні покоління – в цьому і є, мабуть, сенс життя людини.

А ми нагадуємо, що газета «Схід NOW» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекаємо ваших відгуків і пропозицій щодо тем та змісту публікацій на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Ірина ГОРБАСЬОВА

ЦІКАВЕ

У міськраді рідного Вугледару Маргарита Гольцева працювала начальницею відділу екології та енергоменеджменту, брала активну участь у трансформації шахтарського містечка, співпрацюючи з міжнародними партнерами для створення комфортного майбутнього. Водночас жінка боролася з важким захворюванням, яке потребувало регулярної хіміотерапії. Наразі вона вимушена жити у чужій країні, однак знаходить в собі сили допомагати іншим та не полишає надії на Перемогу та скоріше повернення до України.



НОВИННЕ



ЗАПУСКАЄТЬСЯ ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ТА ПЕРЕКВАЛІФІКАЦІЇ

Reskill UA – проєкт підвищення кваліфікації та перекваліфікації для українців, який навчає спеціалістів та об'єднує їх з роботодавцями – передбачає 30 тисяч стипендій за 11-ма напрямками.

Це – енергетика, виробництво, підприємництво, управління ланцюгами постачання та логістика, будівництво, продажі, проєктний менеджмент, маркетинг, служба підтримки в ритейлі, кібербезпека, штучний інтелект (AI).

Взяти участь можуть як початківці, так і спеціалісти, які хочуть підвищити кваліфікацію. Навчання безоплатне. Все, що потрібно від учасників – це зручний для навчання пристрій і доступ до інтернету.

Участь у програмі передбачає: онлайн-інтенсиви на Coursera за освітніми програмами найкращих світових університетів та компаній, серед яких Google, Meta, IBM.

За проєктом, учасники отримують: технічну та менторську підтримку, вебінари, пітчі, консультації, ярмарки вакансій, онлайн та офлайн стажування, активне ком'юніті, що об'єднує шукачів роботи та працедавців.

Триватиме навчання від 3-х до 6-ти місяців. По завершенню організатори обіцяють міжнародний професійний сертифікат та реальні можливості працевлаштування в топових компаніях України.

Щоб приєднатися до програми, потрібно обрати напрям навчання, заповнити реєстраційну форму за посиланням reskill-register.happymonday.ua/ та чекати на лист про зарахування.

Докладніше на сайті happymonday.ua/reskill.



НА ДОПОМОГУ АГРАРІЯМ: СТАРТУЄ ПРОГРАМА «ВРОЖАЙ»

Програма «Врожай», що фінансується USAID та впроваджується Кімонікс Інтернешнл, оголошує конкурс ініціатив з покращення продуктивності сільського господарства, зміцнення продовольчої безпеки та просування практики сталого ведення сільського господарства в Україні.

Гранти надаватимуться офіційно зареєстрованим в Україні:

- ♦ комерційним компаніям або організаціям;
- ♦ фермерським кооперативам та групам виробників;
- ♦ неурядовим організаціям або вишам чи науково-дослідним інститутам.

Програма підтримуватиме сільськогосподарський сектор в усіх регіонах України, окрім тимчасово окупованих територій. Пріоритет надаватиметься запропонованим заходам, спрямованим на розв'язання нагальних проблем у східних та південних областях.

Документи слід подавати в електронному вигляді на адресу ukraineharvestSIF@harvestukraine.com, у темі листа вказати «APS-2024-001_[назва організації]_Концерт Paper».

Дедлайн програми: 4 липня 2025 року або до тих пір, поки кошти будуть доступні.

ВІД СЛОВА «ЄДНІСТЬ»

Велика війна прийшла в життя вугледарців о 9:30 ранку 24 лютого. Маргарита каже, що спочатку почула, як потрапила під обстріли сусідня Волноваха, і одразу пригадала 2014 рік, коли вона працювала в Донецьку – свою першу евакуацію, бородачів чоловіків на блокпостах...

– В міськраді нам дали інструкцію очистити комп'ютери, зберегти дані на флешки та біг-

ти забирати додому дітей зі шкіл і садочків, бо насувається щось страшне. З вікна моєї квартири було видно, як горіла лікарня... Я дуже шкодую, що не фотографувала і не знімала Вугледар у перші дні повномасштабного вторгнення: закупи в АТБ (солодощі, чай, кави для наших хлопців), збори гуманітарки для біженців з Волновахи (особливо запам'яталася молода подружня пара:

чоловік вискочив з охопленого вогнем будинку босий і майже без одягу, тож просили взуття й верхній одяг), черги до бочок із водою і молоком з ферми, спорожнілі сірі лютневі вулиці, відчуття безпорадності й пригніченості. Добре пам'ятаю перший авіанальот, у спогадах закарбувався звук цього літака – його ні з чим не можна переплутати...

Пам'ятаю, як нам було страшно. Ми всією родиною зійшлися в одну квартиру, аби не розлучитися – якщо вже прилетить, щоб всі разом були.

Маргарита з сім'єю евакуювалася з Вугледару наприкінці березня 2022-го. Вони шукали не просто безпечне місце, а й можливість продовжувати лікування онкології.

– З України виїздили ми втрійох – я, моя мама, яка також має онкологію, і мій син. Я не знала ані англійської мови, ані німецької, адже в школі та університеті вивчала французьку. ▶

Закінчення на стор.8



ІСТОРИЧНЕ

У довоєнному Лондоні на площі 305 квадратних кілометрів проживало 4 мільйони людей. Щоб зрозуміти, що це означає, уявіть, що Київ зменшився втричі, а кількість мешканців у ньому збільшилася на мільйон. При цьому житло в Лондоні було переважно малоповерховим, у місті практично не було відкритих просторів. Тема розселення надмірно щільної столиці звучала у британському парламенті початку ХХ століття. Але для організації нових поселень була потрібна політична воля та якийсь революційний фактор, яким і стала Друга світова війна.



ЖИТТЯ ПІСЛЯ РУЇНИ

Досвід Лондона

Починаючи з 6 вересня 1940 року Лондон зазнав наймасштабнішого бомбардування німецької авіації під кодовою назвою «Бліц». Нальоти безперервно тривали 57 ночей. В ніч на 30 грудня 1940 року на Лондон впало приблизно 100 тисяч запальних бомб, спричинивши пожежу більшу, ніж у XVII столітті, коли місто вигоріло вщент. Цей наліт сильно пошкодив лондонський Сіті – діловий район британської столиці. Останній великий рейд «Люфтваффе» відбувся в ніч на 11 травня 1941 року й забрав життя 1436 мирних жителів. На додачу до 20 тисяч тон бомб скинутих на місто, лондонцям довелося також відчути на собі руйнівну силу німецьких ракет, що полетіли на їхні голови наприкінці війни – 963 ракети «Фау-1» і 164 ракети «Фау-2». За час війни в Лондоні загинуло близько 30 тисяч людей й ще 50 тисяч отримали поранення. Близько 1,5 мільйона людей залишилися без даху над головою, а масштаби руйнування вимірювались цифрою у 3,5 мільйона будинків.

Відбудова пошкоджених пам'яток почалася одразу після оголошення перемоги, й уже до середини 1950-х велику частину їх було відновлено, як-от церкву Святого Якова на Пікаділлі, Чайний магазин Twinings 1706 року, Букінгемський та Вестмінстерський палаці тощо. А от зруйновані житлові квартали ретельно розчищали, але



Жителі Лондона почувуть на станції метро Aldwych під час авіанальоту

Ще до початку війни британський парламент окреслив Зелений пояс навколо Лондона – близько півтисячі гектарів у передмісті було відведено під рекреаційну зону, де допускалося існування лише історичних садиб і заборонялося нове житлове чи промислове будівництво. Концепція стримування столиці від неконтрольованого розповзання стала опорною точкою Плану Великого Лондона, розробленого архітектором Аберкромбі.

Патрік Аберкромбі був противником щільної забудови та фанатом вільних просторів: парків, садів, лісів. Всі вони повинні бути пов'язані між собою пішохідними маршрутами, щоб забезпечити потік відкритого простору із саду до парку, з парку до бульвару, з бульвару



Нова житлова забудова в Хемел-Хемпстед

У районах, що прилягають до Зеленого поясу, це завдання вирішувалося автоматично. А ось місце в центральній частині Лондона треба було виділити й облаштувати. Аберкромбі простори створювалися на місці найбільш зруйнованих кварталів. Приватним клубам і паркам було наказано зробити вільний вхід на свою територію. Ще один резерв площі – двори, які традиційно були закритими: «Домашнє каре – специфічно британський винахід, що добре підходить до нашого темпераменту та способу життя. Площі мають бути відкриті для повного громадського користування».

Для зменшення щільності населення було ухвалено рішення відселити частину мешканців за межі міста. У новостворенні містечка відселили лондонців, які втратили свої будинки під час бомбардувань. Процес релокації розпочався вже наприкінці 1940-х років й стосувався насамперед представників робітничого класу зі зруйнованого вщент Іст-Енду.

Про примусове відселення не йшлося, навпаки – бажаючих було більше, ніж нових квартир. Наприклад, 1949 року, коли в Хемел-Хемпстеді здавалися перші квартири, у черзі на переселення стояли 10 тисяч людей. Для того, щоб забезпечити швидкісне сполучення столиці з передмістям, архітектор запланував будівництво кільцевої об'їзної дороги.

Нові міста, побудовані в стилі терміни за типовими проектами, критикували за брак виразної архітектури, однак ніхто не ставив під сумнів

нулі на ландшафт ділового району – Сіті. Найбільш яскравим зразком комплексної забудови вважається Барбікан – архітектурний ансамбль будівель у районі Сіті, запроєктований в бруталістському стилі. Офіси, громадські простори зі школою музики та драми, бібліотекою, культурним центром із власною тропічною оранжереєю, а також сади, фонтани, озеро, магазини та житловий комплекс на 2000 квартир, що складається із висотних веж та 7-поверхових блоків. Початок будівництва Барбікана припав на економічний бум 1960-х й був повністю закінчений у 1980-ті, коли економічне зростання змінилось кризою.

Починаючи з 1970-х, у Сіті розгорнулося будівництво офісних хмарочосів: 47-поверхова Вежа-42, Мері-Екс, Ерон-Тауер та інші. Сьогодні саме ці доміанти зі скла та бетону, поряд із традиційними символами Лондона – Біг-Беном, Букінгемським та Вестмінстерським палацами, собором святого Павла, Лондонським оком – 135-метровим колесом огляду, визначають сучасне обличчя міста.



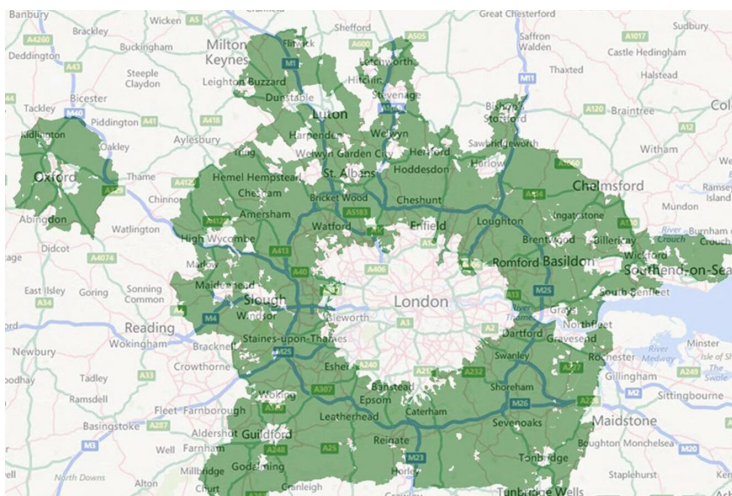
Колекція хмарочосів Сіті

доцільність такого кроку. У відповідь на виклики «бебі-буму» у 1960-х розпочалося будівництво другої черги нових міст, й цього разу критичні зауваження взяли до уваги: планувальна сітка була більш гнучкою, а архітектура – різноманітнішою.

Післявоєнний Лондон пережив також радикальну деіндустріалізацію, переорієнтовуючись в економічній діяльності на фінансові та консалтингові послуги. Ці зміни суттєво впли-

З Лондоном пов'язана також історія української громади. На відзначення 1000-ліття хрещення Русі-України біля станції метро «Голанд-Парк», неподалік від Українського клубу 1988 року, постав пам'ятник Володимиру Великому. Пам'ятаючи про подвиг власного народу у часі Другої світової, уряд та британці надають всебічну допомогу Україні та її громадянам у протистоянні російській навалі. **CN**

Олег Жовтанецький



не поспішали їх забудувувати наново. По-перше, гостро не вистачало будівельних матеріалів, а по-друге, влада наклала суворі обмеження на зведення нового житла в центрі Лондона та навколо нього.

до зеленого сектора, із зеленого сектора до Зеленого поясу. Автор Плану Великого Лондона розраховував, що на тисячу мешканців має припадати щонайменше 1,6 гектара громадського простору – бажано зеленого.

АКТУАЛЬНЕ

**СВОБОДА –
НАЙВИЩА ЦІННІСТЬ**

– Завжди важливо залишатися на світлій стороні. Мені легко було не переплутати, де саме сяє світло, бо я виріс на «ворожих голосах». І добре розумів, що робить чекіст [Путін], придушуючи свободу в своїй країні, – розповідає Геннадій Мохненко.

Він називає себе старим антисовєтчиком та «соціальним сиротою». Його батьки страждали на алкоголізм, тож виховував себе сам. В 13 років прочитав «Один день з життя Івана Денисовича» Олександра Солженіцина – і це змінило хлопця докорінно.

– Я зненавидів страшну радянську систему. Путін зараз намагається всіма силами втягнути нас туди, в минуле. Я буду цьому спиратися, доки у мене є сили. Для мене свобода – найвища цінність. Та на жаль, у світі не так багато людей, для яких вона має бодай якусь цінність, – каже пастор.

Власне, вихованню в людях прагнення свободи він присвятив 32 роки свого служіння.

Після армії та побудови спортивної кар'єри Геннадій Мохненко вступив до біблійної школи у Вільнюсі, а повернувшись в Маріуполь 1992 року, заснував Церкву добрих змін, яка допомагала людям зберегти себе для життя. Реабілітаційний центр Мохненка «Республіка Пілігрим» став найбільшим в колишньому Східній Україні прихистком для дітей, які лишилися сиротами при живих батьках та мали проблеми з алкоголем і наркотиками. Він особисто збирав їх по підвалах, приводив в центр, допомагав позбавитися від залежності.

2003 року разом із вихованцями пастор організував навколосвітній велопробіг «Світ без сиріт» з метою привертнути увагу до проблем сиротинців, заохотити до всиновлення. Тоді вони доїхали

Коли 2014 року росіяни напали на Україну, пастор Церкви добрих змін, капелан Геннадій Мохненко не коливався, на який бік ставати – разом зі своїми синами він вийшов рити окопи навколо Маріуполя. 2022 року від рук росіян загинула його донька, 11 синів зараз на фронті – вони і тисячі їхніх побратимів завжди можуть розраховувати на волонтерську допомогу від прийомного батька. Цьогоріч відбулася презентація роману Євгена Положія «Фінальний епізод (війни, яка триває 400 років)», в якому Мохненко став прототипом головного героя.



Фото: Сергій ШТАМБУР

ЧОМУ МИ ПЕРЕМОЖЕМО

«Зло ніколи не зупиняється само.

Хтось має його зупинити», – маріупольський пастор

й богослов. І знаю напевно, що зло ніколи не зупиняється, поки його не зупинить інша сила. Тому я переконував свою паству готуватися до нової атаки зла. І ми готувалися. Мені здається, ми були готові набагато краще інших маріупольців...

**ГЕРОЇЧНА
«РЕСПУБЛІКА
ПІЛІГРИМ»**

В церкві, яка розташовувалася в колишньому кінотеатрі «Комсомолец»,



аж до Владивостока, і росіяни зустрічали їх як героїв. А тепер російський постпред в ООН Небензя каже про них як про злочинців.

– Росіяни називають дітей разом зі мною терористами, а «Республіку Пілігрим» – терористичною організацією. Ви тільки вдумайтеся в це! Насправді після 2014 року така поведінка росіян мене не дивує. Я ж не тільки історик, я

вихованці центру заздалегідь облаштували справжнє бомбосховище, завезли туди матраци, воду, зробили запас їжі. В подальшому це врятувало тисячі людей.

Перший конвою Церкви добрих змін виїхав із Маріуполя вранці 24 лютого. Жінки з дітьми, літні люди, які боялися залишатися у місті, змогли це зробити організовано. Всі решта, в тому

числі підлітки «Республіки Пілігрим», планували взяти до рук зброю й захищати рідне місто. Але пізно ввечері представники розвідки наказали пастору терміново вивозити дітей – з Криму рушить велика колонна росіян, є загроза оточення.

– Вже через 40 хвилин ми їхали в конвої, а мені телефонували військові: пасторе, тисни на газ, вони йдуть

вам назустріч. І ми, рятуючи дітей, гнали спочатку на захід України, а звідти – до Німеччини.

Повернутися до заблокованого Маріуполя Геннадій Мохненко до Маріуполя, щоб забрати ще людей. А потім ще, і ще. Я домовлявся за алкоголь і сигарети для них. Це було трохи незручно – пастор, який скуповує горілку! Але саме вона була основною валютою на російських блокпостах, і це допомагало хлопцям проїжджати. Хоча не можна сказати, що без проблем. Були погрози, декілька разів водіїв вивозили на показові розстріли, машини обстрілювали з мінометів. Але вони знову поверталися у місто, рятували людей, вивозили за підірваними документами військових.

Загалом, за словами пастора, Церква добрих змін вивезла з Маріуполя 8 тисяч людей. Жоден з тих, хто знайшов прихисток в колишньому приміщенні кінотеатру, не загинув.. ▶

– Наша Ольга Бутримова була дітям мамою, нянею, всіх годувала, опікала. Мій син Артем забезпечував людей всім необхідним, а коли з'явилася перша нагода, розшукав можливості для евакуації.

На початку березня Артем разом з Аскольдом Квятковським вивезли з Маріуполя першу колону людей. Дорогою наштовхнулися на заміновану ділянку, і Артем прокладав шлях своєю машиною – наказавши, щоб у випадку, якщо він підірветься на міні, всі поверталися назад. На щастя, колоні вдалося проїхати.

– Ми зустрічали їх на «нулі» з української сторони, – пригадує Геннадій Мохненко. – Вони пережили страшне. Сина просто рвало, коли він вийшов з машини. Я ледве впізнав його. А вранці хлопці повернулися до Маріуполя, щоб забрати ще людей. А потім ще, і ще. Я домовлявся за алкоголь і сигарети для них. Це було трохи незручно – пастор, який скуповує горілку! Але саме вона була основною валютою на російських блокпостах, і це допомагало хлопцям проїжджати. Хоча не можна сказати, що без проблем. Були погрози, декілька разів водіїв вивозили на показові розстріли, машини обстрілювали з мінометів. Але вони знову поверталися у місто, рятували людей, вивозили за підірваними документами військових.

Загалом, за словами пастора, Церква добрих змін вивезла з Маріуполя 8 тисяч людей. Жоден з тих, хто знайшов прихисток в колишньому приміщенні кінотеатру, не загинув.. ▶

АКТУАЛЬНЕ



ЧОМУ МИ ПЕРЕМОЖЕМО

Закінчення. Початок на стор. 3

«А «Республіка Пілігрим» перебувала у Німеччині два роки, і цієї весни повернулася в Україну. Друзі церкви змогли зібрати гроші і купити будинок в Яремче. Саме там зараз відновлює роботу реабілітаційний центр.

– Ми стали першим дитячим центром, який після повномасштабного вторгнення повернувся в Україну з-за кордону. Чому ми ухвалили таке

хідне. Кількість «буржуйок», що їх передали різним підрозділам, вже перевалила за тисячу. Але основна робота – все ж таки духовна підтримка воїнів у складі «Капеланського батальйону Маріуполь», до якого ще 10 років тому пристали 250 капеланів різних релігійних конфесій з різних міст України.

– Мене часто питають люди, де подівся Бог, чому він не зупинить війну. Я чув

Я вже 32 роки священник. Я знаю багатьох, кому байдуже, з ким жити, під якими прапорами, кому байдуже на свободу і справедливість. У мене особливий погляд на людей, які зараз розповідають про «українських нацистів», в тому числі й в окупованому Маріуполі. Я відчуваю не лють, не гнів, а жалість до них. Як же можна було так спаскудити себе, щоб заплутатися в трьох сонсах і не зрозуміти, де добро і де зло?!

Проте я оптиміст, і знаю напевно: світло обов'язково переможе. Прийде час, і путінський сатанинський режим рухне, а російське телебачення та російські підручники стануть називати цю війну жажіттям і злочином проти людяності. І діти путінських холуїв будуть соромитися своїх прізвищ.

Знаєте, колись я був знайомий з хрещеницею Гітлера. Її батько був нацистським генералом, і вони дружили з Гітлером. Вона казала, що добре пам'ятає, як дядя Адик приносив шоколадки, брав її на коліна і гладив по голові. Все своє життя вона їздила світом і калялася перед народами, які постраждали від дій її батька і «дяді Адика». Зараз ця жінка вже померла, але все своє життя вона несла свій хрест, спокувала провину.

От подумайте самі, скільки було диктаторів в цьому світі – таких, хто вбивав людей, граючи. Де всі вони? Що сталося з ними? Їх нема. І Путіна не буде. Він згине.

Бо ми переможемо – так влаштований світ. Не можемо сказати, як швидко. Може, завтра ми прокинемося і прочитаємо в новинах, що голову Путіна винесли на блюді і просять три дні на вихід російських військ з території України. А може, війна триватиме роками. Це не моя справа. Моя справа – йти дорогою правди, справедливості, чеснот. Я маю робити те, що маю.

Так, на жаль, ми платимо велику ціну. Але ми на стороні світла. В цьому наша сила. І тому ми переможемо. **СН**

Ганна САВЧЕНКО

НАДИХАЮЧЕ

«БОМЖ-ІНТЕЛЕКТУАЛ»

«Маріуполь – серце моря, яке заб'ється знову... Пульс мого міста...» – ці слова під своїм малюнком із кораблем написала Анастасія Пономарьова після втрати форпосту на Сході. І додала, що після Перемоги обов'язково зробить таке тату. Цю обіцянку вона виконала навіть швидше.

– Такий подарунок зробив мені чоловік торік на день народження. Знаю, що подібне тату є і в інших маріупольців, деякі мені навіть фото прислали, – розповідає художниця, чиї принти про Маріуполь швидко набули популярності в діаспорі східняків.

Про те, що маріупольська серія «пішла в люди», Анастасія знає. Вона охоче дає дозвіл на використання ескізів, але за умови, що комерційні проекти частину грошей з прибутків скеровуватимуть на підтримку української армії або на допомогу дітям.

– Не всі, звісно, але підприємці дозвіл питають. Деякі навіть звітують про донати та надсилають фото, чеки. Цей проект був волонтерський, тож грошей я за нього не беру.

За тим, як ворог руйнує рідне місто, Анастасія спостерігала вже з Дніпра. Дім її родини стояв за п'ять кілометрів від лінії розмежування, тож



потужні вибухи вони постійно чули ще до 24 лютого 2022 року. Коли ж на Маріуполь посипалися снаряди, зібрали валізи та поїхали. Як крається її серце, маріуполька викладала в ескізах, де були і російський корабель, і перший день весни, і квітуха Україна без бур'яну – окупантів.

– У мене був ескізник з восьми аркушів, плюс папітурка та кілька старих маркерів. І я змалювала свій біль, бо мене просто розривало на шматки від того, що нелюди розстрілювали житлові будинки, знищували місто та вбивали людей.

Анастасія згадує, що, коли виїхала з Маріуполя, називала себе «бомж-інтелектуал», бо насамперед взяла з собою книжки, а речей майже не мала. За два роки її бібліотека стала значно більшою, однак до тієї, що була вдома, ще далеко. А поки жінка зізна-

Педагогиня, ілюстраторка, учасниця ініціативної групи «Місто щасливих людей», керівниця освітнього центру «Місто», кураторка Code Club, менеджерка культури, організаторка фестивалів та навчальних проєктів – це все про одну людину з Маріуполя. Нині Анастасія Пономарьова живе з сином у Дрогобичі на Львівщині. Поки її чоловік боронить країну у лавах ЗСУ, вона створює проєкти з терапевтичною складовою, які допомагають українцям триматися.

ється, що корені ще не пустила, і готова далі шукати свій ідеальний будинок.

– Я не певна, що хочу лишатися в Дрогобичі. Ми активно шукаємо місце, де хотіли б оселитися, те місце, яке найбільше підходить для переселенців. Це має бути будинок, бо я звикла, що в мене є простір, земля під ногами, природа.

А ще простору вимагають собака Дік та кіт Кася. Дік приїхав разом із господарями, а ось Кася з переляку втік і витягти його з Маріуполя вдалося лише через пів року.

– Собака великий – фактично вовк, а кіт – УБД-шник (учасник бойових дій). Ми так жартома його кличемо, бо він всю облогу залишався в Маріуполі. Коли сусідка зняла відео, як наш кіт повернувся до хати – я знайшла волонтерів, щоб допомогли його ввіймати. Далі він мандрував Маріком,

Запоріжжям і Львовом, аж поки дістався нашої родини.

ТЕРАПІЯ ДЛЯ МАРІУПОЛЬЦІВ

Створення стікерів про Маріуполь та про його знакові споруди стали для переселенки терапією. Їх вже близько 20-ти, а буде ще



більше, бо багато тем підказали самі маріупольці в соцмережах. Але поки цей проєкт на паузі.

– Хочу закласти в них більше сенсу, зробити якісними. Планую заручитися



рішення? По-перше, в Карпатах – безпечно, і це основний аргумент, який ми розглядали. По-друге, ми не могли працювати за кордоном, коли в Україні сотні дітей потребують нашої допомоги.

Зараз в «Пілігримі» близько 30 вихованців. Співробітники центру продовжують набір дітей, які потребують захисту і допомоги.

МОНОЛОГ ДОРОГОЮ НА СХІД

Ми розмовляли з Геннадієм Мохненко, коли він сів у капеланську автівку і рушав на Схід, де його підтримки чекають тисячі українських захисників.

Семеро з його синів отримали на фронті поранення. Один з них втратив руку, коли виводив свій підрозділ з оточення. Тож пастор робить все можливе, щоб допомагати війську. Разом з паствою він закуповує для фронту необ-

таке, що Бог покинув нашу країну, покинув Маріуполь. Але я з цим не згодний. Бог посеред війни разом з тими, хто робить добро. Бог з воїнами, які віддають життя, які втрачають своє здоров'я. Бог з волонтерами, які ризикують. Бог з моїми капеланами, які сьогодні вранці роз'їхалися фронтом. Добро, світло, жертвність – це все прояви Божого духу та справжня зброя нашого народу.

Ця війна аж занадто чорно-біла, щоб не розуміти, на чій стороні правда. Дух Божий на стороні справедливості, бо ми захищаємо свою країну і маємо на це право. 2022 року у росіяні було багато більше зброї, але вони зламалися о силу духу нашого народу. І сьогодні дуже важливо, щоб дух війська тримався. Бог не може зупинити війну замість нас. Це мають зробити люди світла.



ПУЛЬС ЇЇ МІСТА

Як долає стереотипи амбасадорка неформальної освіти з Маріуполя



підтримкою, наприклад, історика/кині й додати до ілюстрацій ще й інформацію про той чи інший будинок, споруду, пам'ятку – їхню історію, якісь характеристики. Щоб все це було більш корисним та пізнавальним, – каже Анастасія.

Живе власним життям й інший її художній задум – зображення мотанок в чорно-червоній стилістиці, традиційній для української орнаментики.

– Вони є в електронному варіанті, й коли мене запитують – я ділюся, особливо, коли йдеться про просування українського за кордоном. Знаю, що мої роботи висять на стінах маріупольського волонтерського хабу в Дніпрі, у кав'ярнях. Як я можу відмовити? Проект для цього і створювався. Те, що з моїх стікерів роблять тату, мене не дивує, та одна дівчина набила собі малюнок мотанки на пів руки. З такої позиції я їх не розглядала, але вийшло дуже класно.

АМБІТНА МЕТА ТА ВЧАСНО ВИПИТИЙ ЧАЙ

В Маріуполі Анастасія Пономарьова брала участь у багатьох проектах, переважно для школярів. Деякі тривають й досі.

Один із них – з надолуження освітніх втрат на Донеччині – на завершальному етапі. Підтримує його Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ), а реалізує ГО «Клуб рибалок України» за фінансування Глобального партнерства заради освіти (GPE). У Добропіллі, Олександрівці, Краматорську та Слов'янську Донецької області організатори зробили ремонт у п'яти сховищах, оснастили приміщення меблями, необхідною технікою та навчали дітей, зокрема навичкам з ІТ. За рік охопили майже дві тисячі школярів. Очікується, що проект буде подовжений і наступного року.

– Ми встигли ще попрацювати офлайн, а потім вже в гібридній формі – вчилися і очно, і дистанційно, – розповідає Анастасія, яка й зараз часто їздить на Донеччину. – Навчання проходило за трьома напрямками. Перший – це курси з математики, історії,

англійської, української мови. Другий – ІТ: робототехніка, леґо, 3D-моделювання. Третій стосувався «прокачування» лідерських якостей дітей та психосоціальної підтримки.

Ще одна ініціатива, яка потребує розвитку та трансформації – «СтероТипочки України», альбом-карта України за найпоширенішими регіональними стереотипами, гіперболізованими наразі в дев'яти зображеннях.

– Цей проект також поки заморожений, бо ми хочемо додати йому глибини. Створили його для подолання стереотипів. Коли ти підсвічуєш проблему і трошки з неї смієшся, то краще видно, над чим треба працювати. Пройшлися не тільки Сходом, а всією Україною. І нам одразу «прилетіло»...

Пілотний образ «Донбасянин вульгаріс» викликав неабияку полеміку в сомережах.

– Не всі зрозуміли, що це стьоб. Але ж ми звідти, тому з себе й почали. І дехто сприйняв це як образ, люди почали писати: «ми не такі» – мовляв, таких гопників можна зустріти скрізь. Так, саме тому це



стереотип, який викривляє реальність. Бо як насправді? Насправді в Донецькій області був один з вищих в країні рівнів технічної освіти та науки. Це регіон митців та поетів, борців

за українську мову і культуру – таких, як родина Алчевських, Стус, Чернявський, Симоненко, Дзюба та інші... В тому й то річ, що треба позбуватися регіональних ярликів, що болять та заважають жити, бо чи не кожен з ними стикався.

Для подолання стигматизації Анастасія має в планах зробити курс для підлітків та навчальну настільну гру, яка дозволить учасникам відчутися себе на місці людини з регіону, щодо якого закріпилися певні стереотипи – з тим, щоб природно відреагувати потребою негайно ці міфи розвінчати.

Також Анастасія Пономарьова веде рубрику з нефактових психологічних порад від кумедного персонажа Кукухи («Відпочинь або з'їдь, – твоя Кукуха»). Є ще Лисичка-трудоголічка, яку робочі будні вимотали настільки,

що «хотіла поставити амбітну мету, а поставила чайник».

Це про вигорання. І от що я вам скажу: іноді вчасно випитий чай важливіший за будь-яку амбітну мету, – пояснює ілюстрацію авторка.

А з тих малюнків, що Анастасія створювала в ескізнаку у перші дні повномасштабної війни, вийшли терапевтичні казки для дітей.

– На мій допис-пропозицію відгукнулася львівська письменниця Галина Вдовиченко. Їй сподобалися мої малюнки й вона написала 12 казок для дітей, які постраждали від військових дій. Ми їх видрукували у форматі карток та в якості казкотерапії використовували в освітніх просторах Краматорська, Слов'янська, по країні загалом та за кордоном.

До речі, картки з казками доступні для роздруку на сайті kazka22.wordpress.com. **CN**

Людмила ШЕЙКО

НАДИХАЮЧЕ

**НАДТО ДОРОСЛИЙ,
ЩОБ ПОЧИНАТИ ПЛАВАТИ**

У Андрія – вроджена хвороба, дитячий церебральний параліч. На щастя, каже спортсмен, його не повністю «покрутило», як це буває при ДЦП. Зачепило ліву частину тіла: Андрій сильно кульгає на ліву ногу, ліва рука також значно слабкіша за праву. До того ж, доброякісна пухлина в голові давить на мозочок, який відповідає за вестибулярний апарат. Він відвідував звичайну школу та, як усі діти, намагався знайти собі заняття по душі, але нічого не чіпляло – поки батьки не дізналися про групу плавання для дітей з особливими потребами в сусідньому Слов'янську.

У воді Андрій почувався на своєму місці, тож в басейні йому сподобалося. І хоча тренерка зауважила, що хлопець надто дорослий, щоб розпочинати займатися спортом – зазвичай дітей приводять у молодшому віці, йому дозволили вчитися в спортивній групі.

Спочатку на тренування підвозив машиною батько. Але чим старшим ставав Андрій, тим частіше він діставався Слов'янська автобусом. Ранкове заняття розпочиналось о сьомій ранку, то вставати треба було о п'ятій. Потім школа, потім – вечірні заняття. Перші п'ять років хлопець все більше обирав вечірні тренування. Коли ж з'явився шанс потрапити до збірної України, почав їздити на обидва.

– Набудував собі планів, мріяв стати чемпіоном, – згадує Андрій. – До школи, звісно, ходив, але плавання стало важливішим. Після ранкового тренування відсилався перший урок, а до школи йшов на другий. Вечері – чергове заняття з плавання. Якось втягнувся.

**«ЦІНЮЮ КОЖНУ
СВОЮ ПЕРЕМОГУ»**

Перші змагання були місцевими, їх організували та проводили тренери. А перше «вийзне» золото він привіз з турніру в Макіївці.

– Я цінюю кожную свою перемогу, велике значення надаю цим спогадам. Перші 20 грамот вдома висять в рамочках, – каже паралімпієць.



Коли Андрій вирішив серйозно займатися спортом, батьки спочатку скептично ставилися до цих прагнень – казали, що на першому місці має бути освіта, раптом у плаваних нічого не вийде. Однак запрошення в 10-му класі до збірної України остаточно визначило, в якому напрямку складатиметься подальше Андрієве життя.

Найважливішу роль у житті спортсмена відіграли його тренери, подружжя Казначеевих.

**СИЛЬНИЙ
ДУХОМ****Паралімпієць із Донеччини
довів світові, що українці здатні
конкурувати та перемагати**

Андрій Казначеев – головний тренер, а Світлана Казначеева – старший тренер збірної України з плавання серед спортсменів з вадами зору та ураженням опорно-рухового апарату. Вже 12 років вони поряд з Андрієм.

За його словами, тренери самі викладаються на 200 відсотків, того ж вимагають від своїх підопічних. Саме тому їм вдалося виховати чимало переможців.

**ПОКАЗАВ СВІТОВІ,
ЩО УКРАЇНЦІ ЗДАТНІ
ПЕРЕМАГАТИ**

На Паралімпійські ігри Андрій хотів потрапити ще 2016 року, але тоді результати не дуже відповідали рівню таких змагань. І це було на краще, бо на Паралімпіаду в Токіо 2021 року він поїхав максимально підготовленим, з мрією про перемогу. І привіз до України 2 золотих, 3 срібних та 1 бронзову медаль.

– Перша медаль – це як здійснення найзаповітнішої мрії, як найбільш вагоме досягнення, ці відчуття навіть порівняти з іншими дуже складно. Усе було ВАУ! – згадує спортсмен.

Через ковідні обмеження паралімпієць в Токіо виступав перед порожніми трибуна-

ми, без глядачів. Цьогоріч у Парижі була геть інша ситуація: купа вболівальників та криків. Якщо деяким такий галас до душі, Андрієві, навпаки, легше зосереджуватися саме в тиші. Але до Парижу його прийшла підтримка дружина, тож саме ця вболівальниця грала плавцю серце.

Під час змагань такого високого рівня треба завжди зберігати рівноваженість, бо нервовий стан відчутно впливає на результати. У цьому Андрій переконався особисто, коли був дискваліфікований під час запливу брасом на дистанції 100 метрів. Причина – порушення техніки, така ситуація склалась саме через хвилювання та нервову напруженість. Але підтримка з боку команди та дружини стала важливішою за єдину поразку – спортсмен зібрався духом і решту запливів виконав технічно бездоганно.

Міжнародним медіа, які спостерігали за перебігом Паралімпіади в Парижі, Андрій Трусов розповідав про жахіття війни в Україні. Він хотів показати всьому світові, що Україна не здається, а українці здатні скласти суттєву конкуренцію в спорті – попри смерті, обстріли, руйнування та знищення цілих міст і містечок.

**РОЗДУМИ
ПРО МАЙБУТНЄ**

Наступна мрія молодого паралімпієця – досягти в плаванні результатів свого товариша та доброго знайомого Віктора Смирнова зі Слов'янська. Нарівні з тренерами він зіграв величезну роль у становленні Андрія як спортсмена. Наразі Смирнов, чемпіон з вадами зору, входить по п'ятірки найтитулованіших паралімпієць в історії України. З Парижу він привіз аж 5 золотих медалей. Андрій Трусов вже

поза чемпіонатами та олімпіадами. Саме тому він закінчив Донбаський педагогічний університет у Слов'янську. Диплом вчителя фізкультури дозволить йому працювати тренером.

Усім дітям, особливо тим, хто має певні проблеми зі здоров'ям, Андрій радить займатися спортом, зокрема плаванням. Професійний спорт, коли доводиться викладатися на всі сто – це, звісно, не про всіх, а ось оздоровчі заняття з плавання добре впливатимуть на опорно-руховий апарат, нервову систему та й взагалі загартовуватимуть організм.

– Зараз багато захисників і захисниць повертаються до мирного життя з ампутаціями кінцівок, іншими травмами чи каліцтвами. Але вони мають усвідомити: на цьому житті не закінчується! – вважає Андрій Трусов. – Ми, люди з інвалідністю, беремо участь у змаганнях та перема-



працює над тим, щоб повторити успіх Віктора на наступній Паралімпіаді в Сингапурі.

Розмірковує Андрій і над своїм майбутнім – бо спортивна кар'єра все одно колись закінчиться, і треба буде шукати себе

гаємо. Ми – яскравий приклад того, як можна реалізувати себе, навіть маючи проблеми зі здоров'ям. Треба тільки залишатися сильним духом і йти вперед! **CN**

Олена АКУЛОВА

Фото з відкритих джерел

КОРИСНЕ

ГРА В ХОВАНКИ

– Будь-яка криза – це перехідний етап. Але зараз ми не можемо казати про процес проживання кризи як вихід на наступний рівень. Адже сам фактор, який її провокує, не змінюється – війна продовжується. Через ментальну втому нам вже доволі довгий час складно віднаходити емоції, які колись мотивували та були рушійними для розвитку. За три роки ми використали всі ресурси витривалості, які були накопичені, а генерувати нові на етапі кризи занадто складно. Тому ми здебільшого намагаємося залізти в якусь схованку, щоб просто пережити цей час.

Природно, що людям у такому стані не хочеться думати про реалії та включатися в складні процеси. Звісно, більшість розуміють проблеми в країні, зокрема на фронті, але цей стан створює хибне враження, що їх можна уникнути, якщо добре заховатися. І починається болюча гра в хованки – всередині себе, у стосунках, в соціумі.

Натомість люди максимально відкриті до афективного реагування: включатися в скандали, публічно генерувати стан апатії та відчуття, що ми рухаємося в нікуди. На жаль, ЗМІ не завжди адекватно допомагають суспільству, не прораховуючи, наприклад, довгостроковий вплив гучних заголовків. Побачивши «кричущу» назву, більшість нестабільних людей, навіть не відкриваючи новину, одразу готові дестабілізуватися та дестабілізувати своє оточення. І це може спрацювати таким подвійним ефектом: викликати емоції, але не показати, як і де вони мають знайти вихід.

Виснаження через повторення подій, що травмують, демонстративна їх гіперболізація, стратегія тотального уникання при критичній відсутності опори та образу майбутнього формують також певну схильність до споживання російського ПСГО. Бо, на жаль, у такому стані вже немає на чому ґрунтувати критичне мислення – саме через нестачу внутрішнього ресурсу. Відбувається будь-яка подія, до роздмухування якої долучилися російські спецслужби, і майже одразу я відчуваю це на своїх сеансах – люди приносять множинну тривогу, яка проявляється відчуттям безпорадності.

ГНУЧКІСТЬ ЗАРАДИ СТІЙКОСТІ

– Зараз, як ніколи, важливо плекати резильентність – динамічну властивість особистості, що допомагає долати стреси конструктивним шляхом. Іншими словами, йдеться про здатність пружини відновлюватися після натискання. Треба працювати над тим, щоб пружина, тобто ми, не зламалася, а якомога довше могла згинатися і розгинатися, витримуючи навантаження – принаймні довше, ніж ворог. А для цього треба розуміти, який тиск може витримати ця пружина, коли потрібні паузи та відпочинки.

Тому, як би банально це не звучало, важливо звертати увагу на здоров'я. Ментальна втома та існування в стані війни загострює хронічні захворювання, лікарі різних спеціаль-

Психологиня БФ «СОС Дитячі містечка» **Ольга Голубицька** з перших днів повномасштабного вторгнення долучилася до психологічної підтримки українців. Вона консультує дітей та дорослих, проводить групи підтримки та досліджує емоційний стан людей, змушених щодня реагувати на виклики війни. Чому шкідливо зранку дивитися новини, як не «падати» з емоційних гойдалок і не заразити один одного зневірою, психологиня розповіла читачам «Схід NOW».



РЕСУРС ВИТРИВАЛОСТІ

Чому треба тренувати свою «пружину»: поради психолога

ностей фіксують перевантаження організму токсинами. Нещодавно, я слухала доповідь трихологів про те, що навіть волосся українців накопичує шкідливі речовини, які з'являються через вибухи, обстріли, пожежі, погіршення екології. І так не тільки у військових, на стан яких війна впливає найбільше, це стосується усіх мешканців країни.

Впевнена, для підтримання стійкості вкрай важливо приділяти увагу профілактиці хвороб, допомагати собі долати деструктивні наслідки: більше ходити, наприклад, щоб стимулювати циркуляцію в організмі та запобігати атаці токсинів на внутрішні органи.

А ще важливо «домовлятися» з собою. Наприклад, не дивитися одразу після сну новини – дати собі хоч пів години на виконання приємних ритуалів: чай, кава, музика чи серія улюбленого серіалу. Ці абстрактні речі дозволять мозку налаштуватися на сприйняття різного, а не тільки

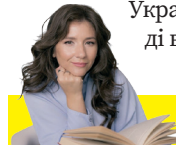
тривожного. Бо якщо ми хочемо витримати цей етап, маємо тренувати гнучкість нашої «пружини», тренувати різноманітність мислення.

Наведу приклад з практики. Одному чоловікові, який відчуває втому та тривожність, я дала завдання вищукати кожен день хороші новини про Україну. Бо насправді вони є, але через

зосередженість на переживанні тривоги люди їх не бачать – так створюється враження, що їх взагалі немає! Я раджу слідкувати в соцмережах за людьми, які стабілізують ваш стан тривоги, які демонструють критичне мислення, якщо вам не вистачає власної оцінки подій. Це допомагає не впадати в апатію – можливо, все не так, як здається на перший погляд.

Чи не найбільша загроза нашій стійкості – саме тунельне мислення, в якому немає варіантів, немає виходу, немає майбутнього. Через це хороші події погано вкладаються в лінію життя, яке відчувається сірим та розмитим. Тому найважливіше зараз – нагадувати собі, що ти можеш щось змінювати, чимось ділитися, кудись рухатися. **CN**

Елізавета ГОНЧАРОВА



Ольга ГОЛУБИЦЬКА, психологиня БФ «СОС Дитячі містечка»:

– Як допомагати близьким людям? Раджу не знецінювати їхні почуття. Ці фрази – «не кажи так», «не придумуй», «все буде добре» – це насправді не про підтримку, а про «замовчи, я не хочу це чути». Якщо в певний момент дійсно немає ресурсу слухати, краще відверто про це сказати: «давай поговоримо про це завтра, бо сьогодні мені важко». Ця щирість дає й додатковий ефект – люди розуміють, що можна казати «ні» близьким, коли ти сам вже не тягнеш. І від цього ваш контакт не зруйнується! Але якщо ви пообіцяли поспілкуватися, то нагадайте про це самі – покажіть, що вам важливі почуття та думки людини, що ви поруч, навіть якщо вчора не готові були підставити плече.

Це важливо, бо часто люди думають, що тільки вони не вивозять. Але в такому стані може опинитися будь-хто. І якщо немає сил щось казати, можна просто посидіти поруч, вислухати потік свідомості, сказати – знаєш, я також інколи втрачаю надію. А тоді запитати – чим я можу допомогти, чого б тобі хотілося? Насправді можна пропонувати різні дії, головне – вони мають повертати владу над своїм життям. Запланувати завтра разом готувати? Добре! Купили на ринку ароматні продукти, разом зварити смачний борщ? Пишайтесь цим! Це так цінно – робити акцент на досягненнях, відчувати, що ми над чимось маємо контроль. Якщо хочете, можна навіть святкувати результати своїх кроків.

У Міністерстві охорони здоров'я ще на початку повномасштабної війни прогнозували, що близько 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічної підтримки. Наразі, за оцінкою Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 10 мільйонів людей мають ризик психічних розладів, і з наближенням зими ситуація загострюється.

✓ Дослідницька компанія Gradus Research щороку дізнається про стан ментального здоров'я українців. Під час опитування восени 2022 року 41% респондентів оцінили свій стан як задовільний, 51% визначили його як середній, 8% – незадовільний.

✓ Опитування, проведене через рік, показало, що так само 51% українців визначають свій ментальний стан як середній. Але водночас збільшилася частка тих, хто оцінює свій стан як незадовільний (з 8% до 11%), та зменшилася частка тих, хто вважає його задовільним (з 41% до 38%).

МЕНТАЛЬНЕ ППО

Вплив війни на психологічний стан українців: цифри



✓ На початок 2024 року знову зросла частка українців, які визначають свій ментальний стан як незадовільний – до 13%. Також до 36% зменшилася частка тих, хто вважає його задовільним.

✓ Червневне опитування Центра Разумкова показало, що у 55,8% українців психологічний стан за останній рік погіршився. У 33,6% він не змінився і лише у 2,9% – покращився.

✓ Найбільше українці скаржаться на відчуття тривоги, знервованості, напруженості та на порушення сну. Також за останні два

роки вчетверо зросла кількість пацієнтів із ПТСР: якщо за весь 2021 рік діагноз «посттравматичний стресовий розлад» було встановлено 3 тисячам пацієнтів, то 2023 року – вже 12 тисячам. А 2024-го «довоєнний» (мається на увазі велика війна) річний показник був досягнутий вже за перші два місяці.

✓ Ще один тривожний факт: 78% опитаних ніколи не відвідували психолога чи психотерапевта. Добре хоча б те, що 40% із них не виключають такої можливості у майбутньому. Адже, за оцінкою Національного інституту стратегічних досліджень, психологічної допомоги потребуватиме 40-50% населення. Серед військових та ветеранів кількість таких людей складатиме 1,8 мільйона, серед людей старшого віку – 7 мільйонів, серед дітей та підлітків – близько 4 мільйонів. При цьому 3-4 мільйонам знадобиться саме медикаментозна лікування.

✓ «Схід NOW», як відповідальне медіа, турбується про своїх читачів. Тож закликаємо не боятися звертатися по допомогу до фахівців – це не боляче і не страшно! Ви ж не соромитесь лікувати зламану руку? То що зупиняє вас від піклування про ментальну обороноздатність свого організму?

ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

«Але мій 13-річний син Михайло знав англійську на рівні B2, і це нас рятувало. Такий маленький на зріст, він був єдиним у величезному бусі, хто міг спілкуватися з німцями. І тільки якась зупинка, то всі кликали Мішка, адже людям потрібно було поїсти, щось купити на заправці тощо. Якщо когось хтось зустрічав, то мій син все перекладав. За ніч він у мене подорослішав не знаю на скільки років... Він тоді мені сказав: «Мамо, моє дитинство закінчилося, коли я перейшов кордон у Польщі. Я став дорослою людиною».

Сьогодні Маргарита з боєм згадує знищений росіянами Вугледар. Вона не розуміє, як можна любити чужу землю, не відчувати зв'язку зі своїм домом, не цінувати те, що було збудовано нашими руками.

– Я вважаю, що у нас була зам'яка політика, адже навіть ті, хто підтримував проросійські погляди, могли вільно висловлюватися. Ніхто їх не переслідував за це, навпаки – вони отримували ті самі можливості, як і всі інші. Але замість того, щоб працювати для власного міста, для власної країни, вони чомусь обрали країну, яка не дала їм нічого, крім ілюзій. Мені важко це зрозуміти. Всього цього біль – він не зникає, навіть якщо здається, що ти його вже відпустила. Я розумію, що ніколи не зможу це забути або пробачити. І хоча я зараз тут, в іншій країні, моє серце і моя душа залишаються там, у Вугледарі.

З перших днів життя у новій країні Маргарита спільно з іншими біженцями організувала Український клуб «Єдність». Об'єднавшись, українці не лише підтримують один одного, вони знайомлять німців з Україною, її традиціями та культурою, збирають на своїх заходах кошти для допомоги українським військовослужбовцям.

– Нещодавно на наш концерт завітали 300 людей – українці та німці. В програмі була вистава, яка розчулила кожного в залі – як люди гинуть під обстрілами, і їх забирають янголи. Ми без слів змогли показати біль, який відчувають щодня українці. У такі моменти розумієш, наскільки цінною є єдність.

Крім концертів, Український клуб «Єдність» проводить майстер-класи, організовує зустрічі з письменниками, збирає людей на українські вечорниці.

– В наш госпіталь якось привезли українського солдата Сергія, який втратив ногу. Через велику кількість ліків хлопець погано їв, у нього не було на це сил, він такий був худюсінкий. І коли хтось із наших дівчат про нього дізнався, до його палати почалося справжнє паломництво.



ВІД СЛОВА «ЄДНІСТЬ»



Німці казали: «Та досить вже носити їжу в такій кількості, бо він скоро тут лопне». Тож ми назначили чергування – хто зранку снідати несе, хто в обід супчик чи борщик свіженький, гаряченький, а хто вечерю. Ми зібрали гроші, потягнули Сергія в магазин, з ніг до голови вдягнули та взули, а потім водили по місту, щоб трохи його розвеселити. От скільки він був у лікарні 3-4 місяці, стільки й допомагали. А після виписки наші українці його доправили до України, до його міста.

Це неймовірно важливо – знати, що ти не один, каже Маргарита. Що тисячі, міль-

йони людей у різних куточках України та за її межами зараз живуть одним заповітним бажанням – побачити свою країну вільною. Люди об'єднуються, стають сміливішими, наполегливішими, вчать підтримувати один одного, допомагати тим, хто поряд, навіть якщо самі не мають багато.

– Ми вже не просто сусіди чи однокласники, ми стали родиною. Коли говориш з іншими переселенцями у Німеччині, бачиш у їхніх очах такий саме блиск надії та бажання повернутися. Це щось набагато більше, ніж просто спільне горе чи спільні випробування. Це справжнє

братерство, яке народжується в труднощах. Багато хто, як і я, зберігають ключі від своїх домівок, навіть якщо від тих будинків уже майже нічого не залишилося. Ці ключі – як символ нашої пам'яті.

Звісно, зізнається наша героїня, бувають моменти відчаю.

– Часом здається, що це все ніколи не скінчиться, що ця війна забирає останнє. Але потім я дивлюся на свого сина – він навчається у німецькій гімназії, вже досить гарно знає німецьку мову, вчить іспанську... Дивлюся на його безтурботну усмішку і розумію: я не можу здатися. Я мушу боротися заради нього, заради всіх дітей, які мають право на щасливе дитинство у своїй країні.

Пані Маргарита зазначає, що головне – не втрачати віру в те, що спільна мрія обов'язково здійсниться.

– Знаєте, що мене тримає? Це віра в те, що ми повернемося. Часто думаю про те, як після Перемоги ми зможемо знову зібратися на нашій рідній землі, підняти з руїн будинки, відновити знищені школи, садочки, парки, разом відбудувати наше життя, наше майбутнє. Мені хочеться, щоб наші діти знали історії про героїзм і допомогу, а не тільки про біль і втрати. Можливо, це здається утопією, і життя вже ніколи не стане таким, як раніше, але я вірю, що ми зможемо побудувати ще кращу країну. Ми заслужили на це своєю вірою і незламністю, своїми втратами і своїм прагненням жити вільно. **СН**

Анастасія ХАРНА

СМАЧНЕ

Прийде час, і ми обов'язково поїдемо влітку до мирної української Одеси. Погуляємо Привозом, скуштуємо рапанів та рачків (так місцеві називають креветок), а ввечері підемо насолоджуватися атмосферною одеською кухнею – зокрема фаршированою шийкою.

Клише зі шкіри ший, але в наші дні птах, як правило, надходить у продаж без ший, тому багато господинь пристосувалися знімати шкіру з інших частин курки та наповнювати її начинкою, яка обов'язково містить тельбухи (шлуночки, серця, печінку). До речі, фаршировану шийку можна готувати також з качки чи гуся.

ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ курка – 1 тушка
- ◆ курячі сердечки – 200 г
- ◆ курячі печінки – 200 г
- ◆ цибуля – 3 шт.
- ◆ курячий жир – 200 г
- ◆ сіль – 1/3 ч. л.
- ◆ чорний мелений перець – 1/3 ч. л.
- ◆ часник – 2 зубчики
- ◆ борошно – 6 ст. л.



ФАРШИРОВАНА КУРЯЧА ШИЙКА ПО-ОДЕСЬКИ

ЯК ГОТУВАТИ:

1. Обережно знімаємо шкіру з ший і грудки сирової курки.
2. Варимо до готовності курячі серця та печінку, ріжемо їх на кубики. Печінку можна не варити, а обсмажити на сковороді.
3. Цибулю чистимо і подрібнюємо кубиками.

4. Курячий жир подрібнюємо на невеликі шматочки. Смажимо його, поки не перетвориться на шкварки.

5. Знімаємо їх на тарілку, а в гарячому жирі смажимо 10 хвилин на слабкому вогні цибулю – вона має стати лише прозорою, а не золотавою.

6. Додаємо на пательню печінку та серця. Солимо та перчимо, додаємо подрібнений часник.

7. Поступово, по одній столовій ложці додаємо борошно. При цьому постійно перемішуємо начинку, щоб борошно не згорнулося грудками. Смажимо до готовності і залишаємо охолонути.

8. Складаємо курячу шкірку вдвоє і зашиваємо з одного боку бавовняною ниткою. Мають вийти мішечки для начинки.

9. Начинка під час готування збільшується в розмірі, тож, аби шкіра не порвалася, її треба начиняти на 2/3 до верху мішечка.

10. Зашиваємо всі сторони шкіри. Варимо у бульйоні на слабкому вогні 20 хвилин.

11. Виймаємо шийки і видаляємо нитку, коли вони висохнуть.

12. Обсмажуємо шийки на пательні з усіх боків до появи золотистої скоринки. Коли страва повністю схолоне, нарізаємо медальйонами та подаємо до столу.

ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!



**ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398**

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