

РЕДАКЦІЙНЕ

ЖИТТЯ ЯК НАГОРОДА

Федеріко Фелліні сказав: «Життя – це суміш магії та макарон». Неочікуваний початок? Не зважайте, то було для пригортання уваги ☺. Насправді нам більше до душі висловлювання Соломона: «Життя – це шлях, мета і нагорода». Ключове слово «нагорода».

Чи не тому ми вкладаємось у якусь тяжку справу, аби отримати певний приз? Для когось це подяка від людей, для когось – матеріальний зиск. Так чи інакше, ми потребуємо ухвалення свої вчинків.

Але отримуємо визнання не завжди, ніде правди діти. Або у людей забракло слів, щоб віддячити, або вони надто поспішали й не помітили наших здобутків. Ба навіть просто вирішили, що зайвий раз похвалити – то розпестити. Принаймні так вважає багато батьків, коли йдеться про спроби дитини відзначитися та отримати ширший відгук. А потім дивуються, якщо діти виростають без мотивації робити бодай щось.

Насправді похвалити – це заохотити. Навіть погода, яка тотальними зливами нагадає нам про свою природну силу, нагороджує потім яскравими барвами веселок. Такої сили, як у природи, ми не маємо, але маємо добрі слова та міцні обійми. Й інколи цього достатньо, аби спричинити народження ще однієї доброї справи.

Якщо ви помітили, «Схід NOW» ніколи не заощаджує своїх шпальт, аби висвітлити ваші зусилля зробити кращим своє життя і життя співгромадян під час війни. Кожний наш матеріал – це і є обійми. Бо газета створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу та завдяки підтримці платників податків Німеччини. Тож чекаємо обіймів навзаєм на редакційну пошту eastnowred@gmail.com або через сайт shidnow.com.ua.

Разом ми зможемо більше!



Фото: Олена ВИШНЕВСЬКА

ЦІКАВЕ

СИМВОЛИ ВІДРОДЖЕННЯ

Навіщо майстриня з Донеччини малює на гільзах та ящиках від боєприпасів



Катерина Троян народилась і виросла біля моря – в селищі Ялті Мангушської громади. На художницю-оформительку вчилася у Мелітополі, а після навчання повернулася додому – вона з дитинства була закохана у рідну природу, Азовське море та навколишні краєвиди. Влаштувалася у місцевий будинок культури, де вела гуртки для дітей, оформлювала стенди, робила фотографії. Катерина й надалі б займалася улюбленою справою, але розпочалось повномасштабне вторгнення.

Селище Ялта було окуповане 8 березня. Бомби та ракети не летіли, окупанти зайшли та захопили владу, познімали українські прапори, розігнали місцевий ринок та побили вікна в будівлі старостату. Хоча в самому населеному пункті активних бойових дій не було, Катерина

постійно чула, як обстрілювали «Азовсталь» у Маріуполі. Маючи вади слуху з дитинства, жінка все одно здригалася від того жахиття, яке несли окупанти.

Працівникам будинку культури відразу сказали: ви можете залишатись працювати, але під іншими прапорами, або ж

можете звільнитися. Катерина ні на хвилину не сумнівалася в тому, що працювати на ворога вона не збирається. Вона відмовилася від роботи, але відразу покинути домівку та виїхати на вільну територію України не мала можливості. ▶

Закінчення на стор.8

ЧИТОМЕ

І ЗНОВУ
КНИЖКОВИЙ
РОЗІГРАШ

Переможницею розіграшу до Дня Соборності стала Марина Книр з Чернігова. До неї поїхав бестселер Ілларіона Павлюка «Танець недоумка». Своїми враженнями вона поділиться у наступному числі.

А на наступний розіграш, який відбудеться на День Святого Валентина, 14 лютого, редакція «Схід NOW» підготувала для вас щось особливе.

Хіба сучасна українська література може похизуватися лише авторами-чоловіками? Ні. Тож цього разу ми вирішили, що треба дотримуватися гендерного балансу. І пропонуємо дві захопливі книги Ольги Ваккаус, що перенесуть вас у світ детективних історій та несподіваних поворотів долі.

♦ «Авантюра». Спокійне життя вчительки музики зі Львова змінюється в одну мить. Жоден із нас не застрахований від несподіванок, які перевертають усе догори дригом. Навіть якщо ми зовсім не схильні до авантюри.

♦ «Белла Донна». Літо, тепла Одеса, омріяний відпочинок... Але для львівської вчительки музики ця подорож стає зовсім не тим, чого вона очікувала. Низка детективних подій затягує її у вир пригод, які доводять: випадковостей не буває. На нас завжди чекають зустрічі, здатні змінити все.

Для участі в розіграші треба всього лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку facebook.com/shid.now/ і слідкувати за інформацією у стрічці.



ІСТОРИЧНЕ

ІСТОРІЯ ДІДА КОСТЯНТИНА

Так сталося, що пані Віру виховували бабуся Олена, яку всі вдома називали Ольгою, батько та його рідний брат Микола. З дитинства жінка бачила в будинку багато фотографій дідуся Костянтина. Але бабуся про нього майже не розповідала.

– Вона була дуже мовчазна, майже не посміхалася і взагалі ніколи не сміялася. Тільки дорослою я зрозуміла, чому. А про діда мені розповідав батько, дядько, родичі. Історію його життя я дізналася вже дорослою, – розповідає жінка.

Костянтин Алтинпара народився 1890 року у великій родині в грецькому селі Улакля (село знаходиться на відстані 16,5 кілометра від нині окупованого Курахового – прим. ред.). Чоловік служив в армії, 1917 року повернувся додому та одружився з односельчанкою Оленою Бешулею. У 30-х роках родина переїхала у селище неподалік від Курахового, яке згодом стало частиною міста – на будівництво тамтешньої ТЕС людей переселяли із найближчих сіл та селищ.

– Греки, коли переїздили, то викопували свої фруктові дерева, аби їх пересадити на новому місці. Деревя гуртом вантажили та везли на підводах. Часи були важкі, тож тодішні переселенці розуміли, що дітей чимось треба годувати. У кого прижилося дерево, той з сусідами ділився плодами.

Найстарша донька Костянтина та Олени померла малою ще 1920 року. Потім у подружжя народилися Олексій, Ганна, Ми-

Вірі Косюк – волонтерці та переселенці з Курахового – дуже боляче переглядати світлини зруйнованого росіянами рідного міста. Особливо нестерпно дивитися на підірвані труби Курахівської ТЕС, якій все життя присвятив її тато Іван Алтинпара. Пані Віра радіє, що військові 241-ї бригади ще до того, як у місті активізувалися бої, переслали їй сімейні фото. Трагічну історію своєї родини жінка дізналася не відразу: збирала спогади рідних по дрібках, згодом складала їх, як мозаїку. Про репресованого діда, пам'ятник без могили, бабусю, яка ніколи не посміхалася, та те, як маленький хлопчик з Курахового опинився у Калуші, Віра Косюк розповіла «Схід NOW».

помер у тюрмі від запалення легенів.

Декретних відпусток тоді не було, тож Олена майже відразу після народження доньки Валентини пішла працювати на будівництво електростанції, рила котловани та отримувала 200 грамів хлібу. Разом із нею на роботу ходили старші діти. Невдовзі немовля померло. Навіть зараз Віра не знає, де його поховали.

– Бабуся про померлу доньку не розповідала. Тітка Ганна дуже просила не торкатися цієї історії й не розпитувати



В ПОШУКАХ КОРІННЯ



Іван Алтинпара в дитбудинку (крайній зліва)

чатку в дитбудинку у Галичі, а згодом перевели до Калуша.

– Йому під куртку підшили клаптик тканини з ім'ям та прізвищем. Він пригадував, що в дитбудинку його не ображали, добре годували, але нічого не розповідали про батьків.

1947 року його знайшла старша сестра Ганна. Забрати брата жінка не могла, тож влаштувалася працювати у дитбунку вихователькою. На початку 50-х років Іван повернувся до Курахового і познайомився зі своєю матір'ю, яку майже не пам'ятав. Він почав працювати на екскаваторі, потім влаштувався на ТЕС, згодом очолив конструкторське бюро електростанції.

За словами пані Віри, все життя Іван намагався дізнатися про долю батька, звертався до Генеральної прокуратури та Верховного суду СРСР із відповідними запитаннями. 1960 року родині повідомили про по смертну реабілітацію Костянтина Алтинпари. Його дружині Олені назначили додаткову пенсію – 7 рублів.

ПАМ'ЯТНИК БЕЗ МОГИЛИ

Довгий час вважали, що Костянтин засудили як ворога народу, і він відбував покарання на півночі СРСР, працював на заготівлі лісу, де й помер. Але Іван з'ясував, що його батька розстріляли невдовзі після арешту.

– Заарештованих чоловіків не відправили на північ.



Іван Алтинпара

Йх взимку тримали у вагонах без їжі та води. Вони почали помирати. Вагони загнали на одну з ділянок вузькоколійки між та станцією Роя та Улаклями. У яру їх розстріляли. Десь у 60-х роках у тому яру обладнали футбольне поле, – пригадує Віра розповіді батька.



Віра Косюк

Вже під час перебудови Іван звертався з проханням провести розкопки та ексгумацію тіл, але йому відмовляли. Наприкінці 80-х років Віра відважилася поруч із могилою бабусі встановити пам'ятник дідуся.

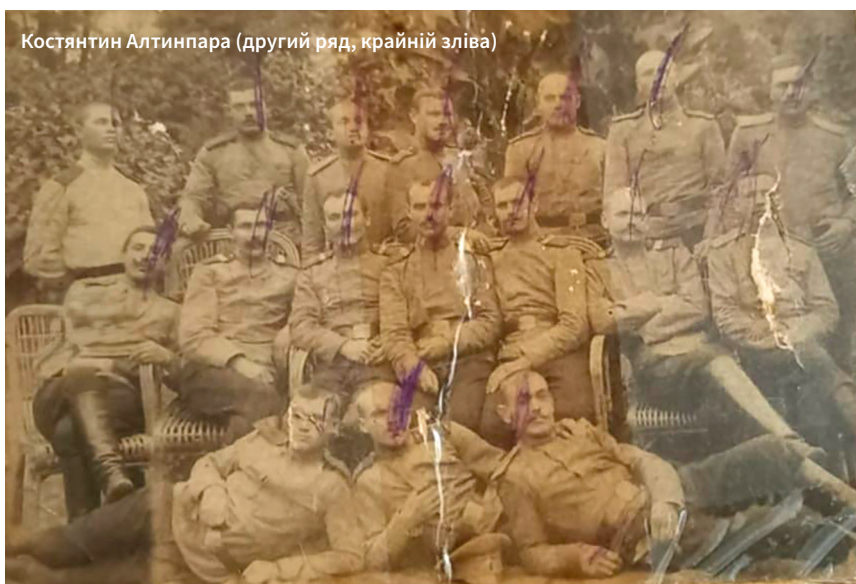
– Мені хотілося, щоб мої діти і онуки могли прийти кудись, принести квіти, вшанувати пам'ять мого діда. Тепер розумію, що за встановлення пам'ятника без могили і без тіла мене могли «притягнути». Але тоді мене це не турбувало, – каже Віра.

Вже 2018 року Віра знайшла інформацію про діда у «Книзі пам'яті маріупольських греків». Тоді вона дізналася, що його розстріляли ще у січні 1938-го, через місяць після арешту. Місце його поховання достовірно невідоме донині.

Історія Костянтина Алтинпари вплинула на всю родину.

– У тата не склалося особисте життя, крім мене, дітей більше в нього не було. До своєї смерті у 1991 році він хотів довести, що його батько ні в чому не винний.

Трагічно склалася і доля її дядька Миколи, який у 16 років потрапив у в'язницю за чужий злочин. Тоді на виробництві, де працював підліток, пропала динамо-машина. Микола пожалів товариша по службі, у якого були діти, і сказав, що крадіжку вчинив він. Чоловік повернувся з в'язниці, але невдовзі його безпідставно звинуватили у хуліганстві і знову позбавили волі. Після повернення Микола допомагав братові виховувати Віру.



Костянтин Алтинпара (другий ряд, крайній зліва)

кола, 1935 року на світ з'явився тато Віри – Іван. А в грудні 1937-го, коли Олена чекала на народження ще однієї дитини, Костянтин разом із декількома сусідами заарештували.

– Дідусю навіть не дозволили тепло вдягтися та зібрати речі. Жінки заарештованих наступного дня прийшли до сільради, аби дізнатися про долю чоловіків, але їм порадили йти додому. Так бабуся залишилася сама з малечю на руках та клеймом родини ворога народу. У сім'ї забрали двох овець, годувати дітей не було чим...

Згодом родина отримала повідомлення, що Костянтин

її. Кажали, що дівчинку поховав хтось з родичів, бо бабуся тяжко переохворіла на тиф і була дуже слаба. Тільки перед смертю бабуся багато говорила про Валю.

ДИТБУДИНОК У КАЛУШІ

Наймолодшого сина Івана, якому ще не було трьох років, забрали з родини і відправили на Івано-Франківщину, спо-



Довідка про реабілітацію діда Костянтина

ІСТОРИЧНЕ

– При народженні його назвали Олексієм. Але він змінив ім'я на Олександра та написання прізвища на Алтин-Пара. У свідоцтві про народження змінив й ім'я матері з Олени на Ольгу. Не знаю, чому він це зробив, може, через репресованого батька. Він був старшим із братів, можливо, на нього тиснули дорослі.

«МАМА ВІРА»

З 2014 року курахівчанка волонтерила, допомагала військовим, для яких стала «мамою Вірою».

– Сусіди дивувалися, що я в борг купую борошно, щоб хлопцям насмажити пиріжків. А вони для мене, як діти. Майже у кожному підрозділі у мене були улюбленці, які мені моїх синів нагадували, – пригадує пані Віра.

Через допомогу військовим вона неодноразово отримувала погрози від проросійських бойовиків так званої «днр», з якими колись жила по сусідству. Після початку повномасштабного вторгнення син Ярослав, який сім років захищає країну, вмовляв батьків виїхати з Курахового. Подружжя виїхало до Німеччини, але через 10 днів повернулося додому, щоб допомагати військовим. Та й потім спроби евакуюватися були невдалими: подружжя доїжджало до сусіднього Селидового й поверталося додому.

– Я це тоді як втечу сприймала. Не могла покинути хлопців з батальйону «Дніпро-1», 72-ї, 68-ї бригад. Вони за стільки років мені вже рідними стали.

На гроші, які син вислав на дорогу, вона купувала футболки та спортивні штани для поранених військових. Їх тоді привозили до курахівської лікарні з Великої Новосілки, Вугледару, Мар'їнки.

Але син все ж таки вмовив батьків виїхати спочатку до Хмельниччини, а звіттія на Київщину. Вони прихопили з дому лише великий червоний чехол, де були сокира для рубання дров, спальники, консерви, сухе пальне, системи для крапельниць та медичні набори для перев'язування поранених. І прапор.

За майже три роки в їхній будинок у Кураховому неодноразово «прилітало». Однак військові, які жили там минулого року, встигли переслати «мамі Вірі» найцінніше – фото рідних та сімейний архів. Наразі жінка не тільки налагоджує життя на новому місці, а й продовжує допомагати військовим. Разом з однодумцями вона виготовляє окопні свічки.

– Найцінніші подарунки, які мені презентували на новий рік – 50 кілограмів воску для свічок та пристрій для плавлення парафіну. Тож на свято у мене був гарний настрій.

Про своє волонтерство вона розповідає доволі неохоче.

– У мене є знайомі жінки, яким вже 90 років, і вони шийть бурки для військових ще з 2014 року. У них немає соцмереж, тому про них ніхто і не знає.

Жінка сумує за власною домівкою, але розуміє, що повернутися туди може лише після звільнення Курахового. **CN**

Ірина ДІМТРОВА

НАДИХАЮЧЕ



Євген Ткачук – з Маріуполя, де працював у сфері продажів та до повномасштабного вторгнення був керівником дистрибуційної компанії. Проте війна змусила його залишити рідне місто, дім та облаштований побут. Разом із родиною він евакуювався до Чернівців. Сюди приїхав з надією знайти нове місце для життя та роботи, і незабаром відкрив для себе новий шлях – соціальне підприємництво.

ЧАРІВНІ ІГРАШКИ

Як маріупольці у Чернівцях освоюють соціальне підприємництво

Вибір Чернівців був не випадковим – це була мала батьківщина Євгена. У перші місяці чоловік волонтерив і почав замислюватися над тим, як допомогти дружині, яка активно працювала з дітьми, проводячи заняття з каністерапії. Каністерапія – залучення тренуваного собаки до занять із малечю, таке собі психологічне розвантаження дитини. Євгенія мала досвід роботи в цій сфері, і коли помітила, що їй бракує матеріалів для терапевтич-

нери для каністерапії – пазли, шнуровки, різні інструменти для дітей. Спочатку це були невеликі замовлення, а згодом Євген створив сайт та сторінки в соцмережах, щоб продавати свої вироби.

– До мене почали звертатися психологи, колеги дружини, які проводили заняття з дітьми. Фактично, їхні замовлення стали ідеєю для подальшого розвитку. Спочатку ми виготовляли дітям сувеніри у формі кісточки, які дарували після занять. Поступово

З часом Євген вирішив розширити свій бізнес і зробити його більш соціально орієнтованим. З'явилася ідея запропонувати покупцям можливість придбати дві іграшки: одну для себе, а іншу – для дітей з вразливих категорій населення.

Цю ідею підказали на навчаннях із соціального підприємництва, де Євген дізнався про різні бізнес-моделі, зокрема про модель компанії, що продає товари з благоїною складовою. Впродовж трьох місяців чоловік навчався основам бізнесу та менеджменту на курсі соціального підприємництва «Impactpreneurship 2.0» на платформі FUNdraiser. Врешті успішно захистив свій проєкт і отримав грант на придбання фрезерного верстата. Нове обладнання дало можливість виготовляти іншу продукцію. Зараз Євген планує робити не лише сувеніри з фанери, а й вироби з дерева, наприклад, балануючі дошки для дітей.

– Ми працюємо за бізнес-моделлю «Один за один»: за кожен проданий іграшку ми передаємо таку ж іграшку дитині, яка не може собі таке дозволити. Купуючи у нас, ви допомагаєте двом дітям одночасно – вашій дитині та



дитині, яка цього найбільше потребує. Це не нова ідея, у США вона дуже популярна, і я подумав, що нам теж можна спробувати. Ми вже тестували її і знаємо, що це працюватиме. У наших планах у перший рік подарувати іграшки 1000 дітям – спочатку це будуть діти з Чернівців, згодом плануємо розширити географію по всій Україні.

Зараз «Альфа Ерудит» тільки починає свій шлях. Незважаючи на труднощі та виклики, пов'язані з постійними змінами, Євген твердо впевнений у тому, що робить. В його планах – якнайбільше допомогти дітям, підтримуючи їхній розвиток та надаючи можливість для творчості та психологічної реабілітації через взаємодію з тваринами. Це сімейний бізнес, в якому кожен з родини Ткачових має свою роль: дружина веде бухгалтерію, донька допомагає з фотографіями, а Євген активно працює над виробництвом і вдосконаленням процесів.

– Я точно знаю, що життя постійно дарує нам нові можливості, вони з'являються щодня, варто лише побачити їх і працювати. Тоді успіх неодмінно прийде, – вважає чоловік. **CN**

Наталка СТЕПОВА



них занять дітей із собаками, це стало для її чоловіка ідеєю для бізнесу.

Наприкінці 2022 року, використавши свої заощадження, чоловік орендував приміщення і придбав лазерний верстат, на якому почав виготовляти дитячі іграшки з фа-

асортимент зростає, я почав проєктувати нові вироби з фанери, – говорить Євген про початок виробництва.

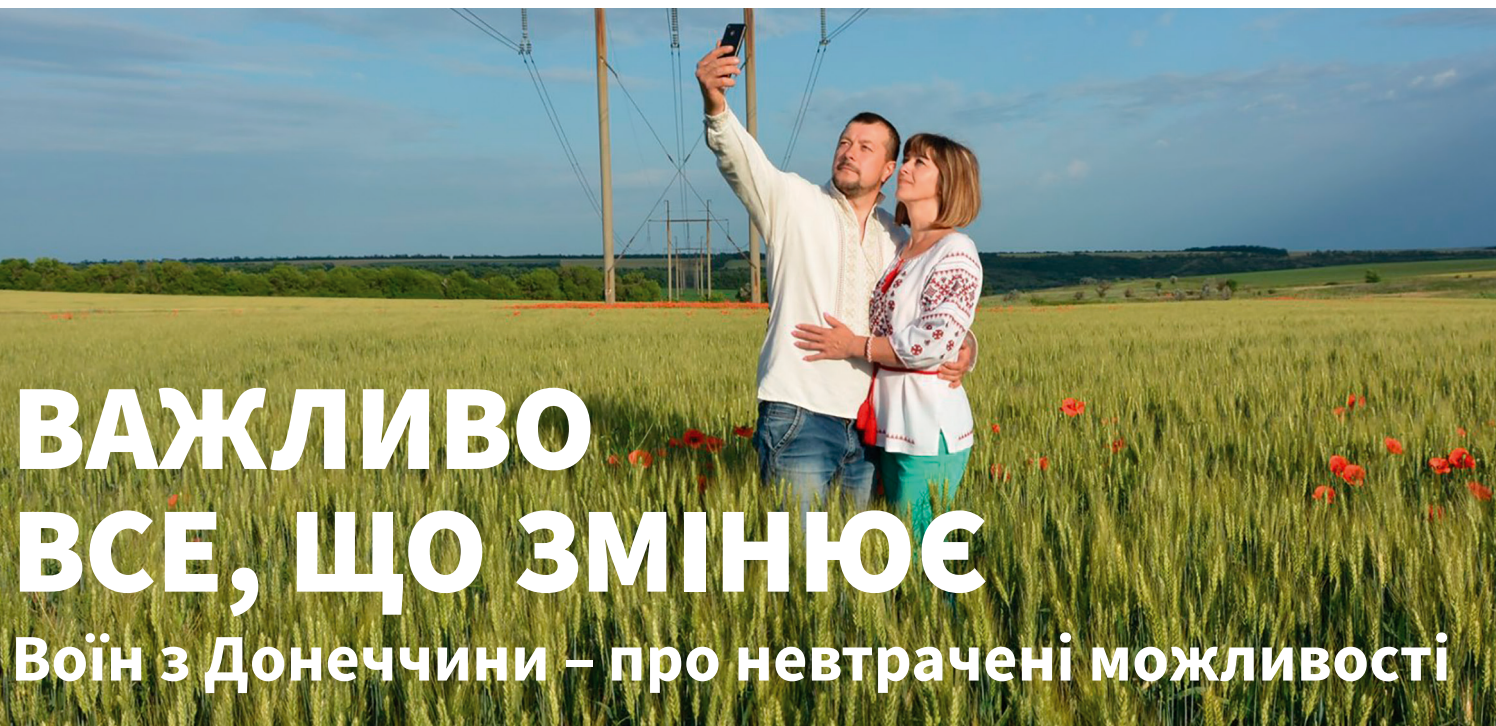
Свою справу чоловік назвав «Альфа Ерудит», де «Альфа» символізує нове покоління дітей, народжених після 2010-го року, а «Ерудит» – розвиток.

НАДИХАЮЧЕ

Андрій Тараман – депутат Іллінівської громади від села Олександро-Калинове, ветеран АТО та засновник громадської організації «Енеїда». Після початку повномасштабного вторгнення чоловік повернувся до війська, але серце його попри відстань та військові турботи тягнеться до рідного села. Де на постаменті біля унікального музею старожитностей, який він створив разом з однодумцями, стоїть легендарний трактор «Універсал», і де живуть люди, які пам'ятають фестиваль української культури «Смолянський куліш», що гримів на всю область.

ВАЖЛИВО ВСЕ, ЩО ЗМІНЮЄ

Воїн з Донеччини – про невтрачені можливості



НЕ МАРНО

Про це часто запитують себе та один одного активісти з Донеччини та Луганщини, які після російської агресії 2014 року стали рушійною силою громадського життя у своїх містах та селах. А чи не були ці зусилля марними, якщо тепер їхня мала Батьківщина повністю чи частково зруйнована або окупована, і про досягнення можна говорити хіба що з ностальгією?

– Зізнаюся чесно, такі думки трапляються: скільки роботи, скільки сил, скільки часу – невже це марно? – каже пан Андрій. – Але кажу собі: стоп! Колись ти їздив відпочивати у Крим, наприклад – купався, у гори ходив, отримував нові емоції. Так, це закінчилось, але це ж було, і ці моменти не просто залишилися у спогадах, а й змінили тебе. Все, що змінює, важливе.



– І хоча в процесі децентралізації ми не отримали статусу центра громади, Олександро-Калинове зокрема й через наявність потужного музею стало культурним центром. Бо центр культури не там, де контора, а там, де культура, – пояснює Андрій.

В аматорському музеї з'явилася й сучасна кімната спротиву російській агресії, де багато років плели маскувальні сітки для військових. Зберігалися там різні артефакти, що були пов'язані з війною та земляками-захисниками. Щорічно його відвідували тисячі людей, які залишали свої відгуки у Книзі побажань.

«СМОЛЯНСЬКИЙ КУЛІШ»

Час до повномасштабного вторгнення став для Олександро-Калинового роками розширення та масштабування культурних подій та заходів. І фестиваль української культури «Смолянський куліш» виріс до справжньої візитівки села. Багато років у серпні на нього з'їжджалися з усієї півночі Донеччини – понад 5 тисяч людей щорічно. Після



Трактор було. Тому ми гуртом викупили садибу і почали збирати різні артефакти вже для нашого Музею Довкілля. Від кам'яної баби до рушників ручної роботи, якими ділилися місцеві жителі. З цієї ініціативи виросла громадська організація «Енеїда», члени якої рухали життя громади, – згадує Андрій.

– У нас була така легенда: ті, хто поколивав цю люльку, невдовзі бавив вже власне немовля, – з усмішкою розповідає Андрій. – Ви можете не вірити, але ми маємо майже двадцять таких історій.

ЛЕГЕНДАРНИЙ ТРАКТОР

Андрій Тараман говорить відверто: певний час його не дуже цікавили процеси, що відбуваються у суспільстві. Він працював ветеринаром, і найбільшим соціальним внеском міг вважати хіба кілька гривень на штори у школі. Але звичайний старий трактор став поштовхом для масштабних змін – не тільки особистісних, а й на рівні всього села.

Під час Другої світової війни мешканець Олександро-Калинового Іван Баглай сховав від евакуації за Урал свого «годувальника» – розібрав і прикопав у посадці в ямі під гіллям трактор «Універсал», який після звільнення району врятував від голоду кілька сіл. Машина в селі стала символом незламності, тож коли 2009 року в районі вирішили пере-



Фото: ІА Вчасно

нести його до музею в Костянтинівці, люди збунтувалися. Одним з ініціаторів боротьби став Андрій Тараман.

– Ми відстояли наш трактор, але було зрозуміло, що він має стояти не просто так – а на подвір'ї музею, якого на той час в Олександро-Калиновому не

Нині через удар КАБом майже зруйновані обидві будівлі Музею Довкілля, більшість експонатів якого встигли вивезти до Полтави. Евакуацію витримала зокрема й дитяча люлька, створена за старовинними традиціями місцевим мешканцем.



Ті експонати, які перевезти неможливо, надійно сховані – як от легендарний трактор, історія якого, схоже, повторюється.

Музей дивиться на знелюднене село порожніми очима вибитих вікон, і складно повірити, що зовсім недавно до унікальної садиби постійно приїздили відвідувачі. Були навіть автобуси з екскурсіями з Донецька. А потім Донеччина опинилася у вирії війни, в якій Олександро-Калиновому пощастило бути по цій бік лінії фронту.

створення Іллінівської громади цей захід офіційно став головним святом громади.

– Це було справжнім феноменом: без якогось організованого зведення до нас на свято рік за роком самотини їхали фермери, майстрині, волонтери, байкери... Їхали цілими родинами та активними сіл з різних районів області. І саме ця щирість була вкрай важливим досягненням, – вважає Андрій, якого справедливо вважають «батьком» фестивалю.

НАДИХАЮЧЕ

Родзинками «Смолянського кулешу» був і жовтий горбатий «Запорожець», в якому любили фотографуватися діти, й велосипед на 8 пар ніг, який власноруч змайстрував Андрій Тараман, й віслючки, одна з яких – Данка – навіть вела свою сторінку в соціальних мережах.

Велосипед та «Запорожець» вдалося перевезти до музею Здолбунова, де зараз мешкає родина пана Андрія. Ці подарунки з Донеччини вже використовують на різних святах. Молодший син Андрія Тарамана став крутити педалі на татовій саморобці, щойно почав до них діставати. Він зізнався, що ледь стримався, щоб не заплакати, коли тепер сів на неї так далеко від рідного дому.

– А Данка, на превеликий жаль, загинула. Я залишив її у родичів, під час обстрілу її поранило. Попри лікування врятувати віслючку не вдалося: один з уламків залишався у легені, загноївся, і вже нічого не можна було зробити, – з сумом розповідає Андрій.

ЗАХИСТ

– Десь за десять днів до повномасштабного вторгнення мені, як людині, що пройшла АТО, вже було зрозуміло – скоро велика війна. Тому я розпродав свою сільськогосподарську техніку та худобу. Ті, хто купували тоді в мене за невелику ціну, сміялися в обличчя: та яка війна, що ти таке



кажеш, – згадує пан Андрій. – Але вже зранку 24 лютого 2022 року ми були повністю готові. Я вирішив вивезти сім'ю, бо думав, що наступ почнеться з нашого напрямку.

На новому місці Андрій та чоловік сестри Дмитро одразу пішли до військкомату. Як військового першої черги військового резерву, його запросили до штурмової бригади. А родича – ні, бо він за станом здоров'я навіть не мав військового квитка.

– Він був дуже засмучений... У нас обох вже є онуки,

і він казав: а що я відповідати-му своєму, коли він питає, де я був, коли дід Андрій воював? Я вмовляв Дмитра, бо у нашої великої родини мав би хтось з чоловіків залишитися, щоб допомагати на новому місці, але його це не влаштувало. І у той день, коли я з речами йшов до військкомату, бачу: біжить, радісний. Йому зателефонували, бо з'явилося ще одне місце. Так ми пішли воювати разом.

Дмитро загинув на Курахівському напрямку у 70 кілометрах від дому. Його поховали

у Здолбунові, де вони з дружиною навіть встигли купити квартиру. В яку він так ніколи й не зайшов...

ПРАПОР ДОНЕЧЧИНИ

Андрій зізнається, що часто розмірковує, що саме так вплинуло на земляків, що одні стали героями, які віддають життя за волю Батьківщини, а інші попри очевидні наслідки досі чекають приходу росії.

– Цей розподіл відбувся не тільки на рівні просто знайомих, в мене є люди, з якими я багато років спілкувався і

почувався щасливим. А потім виявилось, що ми маємо протилежні погляди на ці дуже важливі речі. Я пройшов усі етапи, намагаючись змінити їхню думку – пояснював, злився і лявся, потім просто ігнорував і уникав спілкування. Тепер мені їх просто шкода.

Але він побачив й багато прикладів справжньої мужності та звязаття серед військових з Донеччини, тому вирішив збирати на прапорі Донеччини підписи земляків, з ким доведеться перетинатися на фронті. Або рідних тих, хто загинув...

– Коли ховали Дмитра, я клав на труну цей прапор, щоб усі знали: цей Герой – син Донеччини. Також на ньому розписалися дружина активіста Артема Попіка з Костянтинівки. На жаль, ми не встигли побачитися на війні до його загибелі, хоча товаришували. Я цей прапор зберігаю і планую після Перемоги передати до обласного краєзнавчого музею.

Наразі в Олександрополю та Яблунівці залишилося 450 людей. Більшість вже виїжджали через обстріли, але повернулися назад. Кажуть, не витримали морального та матеріального тягара життя на чужині. Останній раз у рідному селі, до якого наближається лінія фронту, Андрій Тараман був три місяці тому... **CN**

Елизавета ГОНЧАРОВА

КОРИСНЕ

Ніхто не молодіє, а стреси та шкідливі звички тільки додають віку та руйнують здоров'я. Всі зголошуються з тим, що треба почати відлік «нового» життя, але ми любимо перекладати це на «з понеділка». Як позбавитися недосконалостей без болісних суперечок з самим собою та як перетворити корисне заняття з повинності в звичку, радить психолог Світлана Закревська.

НЕ З ПОНЕДІЛКА, А ЗАРАЗ

10 способів закріпити корисну звичку

Виховати в собі нову, більш сильну та здорову особистість так само складно, як позбутися існуючої. Адже майже все наше життя складається з рутини, яка формувалася протягом довгих років, і неможливо внести поправки до неї моментально. Недарма кажуть, що звичка – друга натура.

Деякі нові звички доводиться закріплювати місяцями, але це того варте – вони залишаються з нами. Кілька дієвих прийомів – і все обов'язково вийде.

1. Пообіцяйте собі, що будете закріплювати нову звичку протягом 30 днів, а після цього у вас буде право від неї відмовитися. Ставтеся до нововведення як до гри, маленького експерименту: чому б всього один місяць не пограти, наприклад, у здоровий спосіб життя? Таке обмеження дозволить зробити процес психоло-

гічно комфортним (нас лякає слово «назавжди»), а звичка непомітно закріпиться. Через 30 днів подовжіть термін ще на місяць або два.

2. Не ставте глобальних цілей. Звичка, яку ви хочете закріпити, має бути максимально простою, односласною. Привчати себе водночас до фізкультури, здорових сніданків і довгих прогулянок – нездійсненне завдання. А ось виконувати невеличкий комплекс простих вправ три рази на тиждень цілком можливо.

3. Перші 30 днів ви повинні залізно дотримуватися дану собі обіцянку. Якщо запланували займатися дихальною гімнастикою по вівторках о 8 ранку, почати потрібно саме в цей день і о цій годині. Бажано робити це ще і в однаковій обстановці: у вітальні, на рожевому килимку, у чорній футболці.

4. Сформуєте попередній ритуал (в психології його називають «тригером»). Він може бути самим абсурдним, наприклад, п'ять разів клацнути пальцями перед тим, як випити чергову пляшку денної норми води. Звучить дивно, але на практиці пригломшливо допомагає закріпити будь-яку звичку.

5. Не прагніть звикнути до того, що ви ненавидите. Це, звичайно, можливо, але навіщо? Якість вашого життя точно не покращиться. Тому обирайте для щоденної рутини саме ті дії, які вам хоча б теоретично до душі. Якщо о сьомій ранку вам хочеться тільки померти, аж ніяк не снідати, не змушуйте себе спросоння калапудити на кухні овочеві коктейлі. Може, пізніше – а зараз почніть з чогось більш прийомного.

6. Створіть якомога більше «нагадувань». Попросіть друзів і рідних щодня цікавитися, як просувається ваша боротьба. Заведіть кілька будильників, щоб витримувати графік. Обклейте свій простір папірцями з нагадуваннями. Спочатку це буде жакливо драгувати, потім – не залишить вибору.

7. Нагороджуйте себе. Це дуже важливо, щоб виробити позитивну емоційний зв'язок з новою звичкою. На початку дозволяється навіть з'їдати пару квадратиків шоколаду після кожного виконаного завдання.

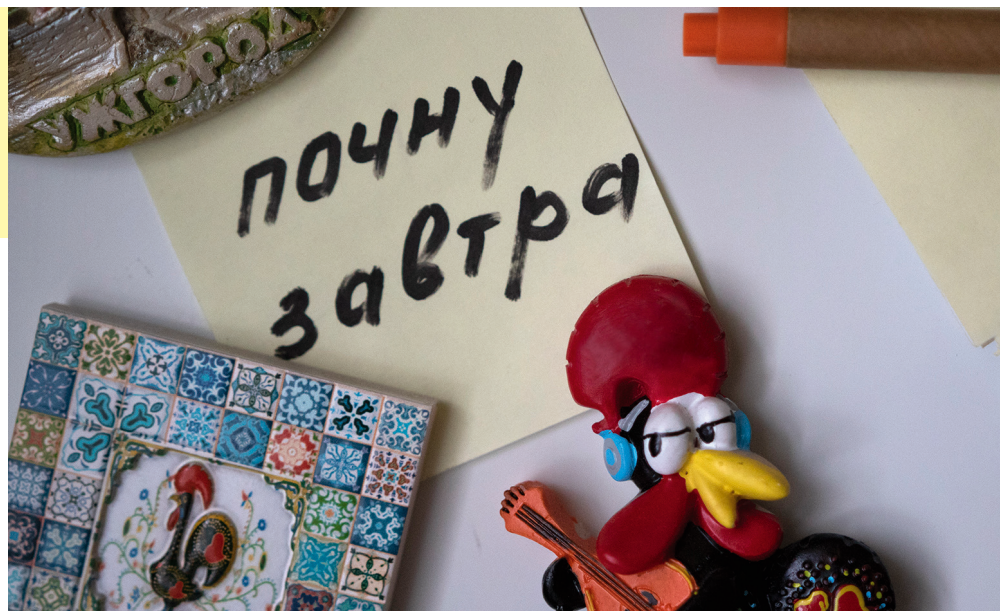
8. Сурміть на весь світ про свої досягнення! Розповідайте всім, що ось уже три дні гуляєте вечорами. Схвалення оточуючих відмінно мотивує. Крім того, важливо, щоб зовнішній світ став асоціювати вашу

нову звичку з вами і сприймав ваше досягнення як зразок («От Юрій Іванович – захотів і кинув вживати алкоголь. Тож кожен зможе»).

9. Щойно вам в голову прийде надзвичай важлива причина, чому необхідно скасувати заплановану справу, запишіть її. Робіть це регулярно і з часом зрозумієте, що набір відмовок у вас завжди один, і всі вони нікчемні.

10. Якщо ви хочете замінити одну звичку іншою, вони мають бути рівноцінними. Коли необхідно відмовитися від термоядерної кави, сформулюйте звичку, яка буде точно так же заряджати мозок зранку. Заспокоїливе (насправді – ні) дзиччання телевізора перед сном замінить читанням, а вечірній чай з булочкою – фруктами. **CN**

Олеся ДОВГАЛЬ



ЦІКАВЕ

Олексій та його дружина Юлія – теж музиканти. Юлія прекрасно співає, Олексій викладав музику в музичній школі. Звісно, що в такій родині важко було залишитися поза мистецтвом. Проте насправді, як каже батько, він сина ні до чого не примушував. Єдине, на чому завжди наполягав – якщо берешся за щось, то викладайся на повну.

В 7 років Микита вирішив навчитися грати на гітарі. Подивився на батька – і самому захотілося. Але до музичної школи його не взяли – сказали, пальці закороткі. Микита не засмутився і став вчитися самостійно, брав уроки в батька.

Тож коли через пару років вони знов прийшли до музичної школи, музикант-початківець вже зміг показати те, що вміє.

В музичну школу Микиту у підсумку взяли, та тільки навчався він там лише два роки. Нецікаво стало. Вирішив, що зможе навчатися сам – з батьком, з друзями.

– В його 13 років я запропонував Микиті створити музичний гурт. Він ухопився за цю ідею. Так з'явилася команда «Dream Team», – розповідає Олексій Леонтєв. – Звісно, це ще було дуже по-дитячому, але в будь-якому випадку це був цінний досвід.

Наступним кроком стало створення гурту «SunScream». А першим хітом, який музиканти написали вже для цього складу музичного колективу, стала пісня «Битва за горизонт» – пісня-біль, яка народжувалась вже після подій на Майдані та в Маріуполі в 2014-2015 роках.

Микита Леонтєв тоді навчався в школі та, як і більшість підлітків, не цікавився політикою. Але одного разу прийшовши додому, він побачив, що батько, ніби прикутий до телевізора, спостерігає страшні речі. Він спитав, що це, і Олексій як зміг пояснив, що саме відбувається на Майдані. А за рік був обстріл мікрорайону Східний. Родина Леонтєвих жила як раз поруч. Російська ракета прилетіла в сусідній будинок. Дивом ніхто в родині не постраждав. Внаслідок атаки загинуло 29 людей, ще майже 100 отримали поранення, серед загиблих та поранених – родини, діти, підлітки.

Тоді, взимку 2015-го, Леонтєви на місяць виїхали до Бердянська – настільки страшно було вдома.

Ті події багато чого змінили для родини. Вони влилися в активний громадянський рух у Маріуполі. І Микита, разом із батьками, став активним учасником цих подій, встигаючи і вчитися, і музикою займатися.

Фестиваль «Червона рута», який відбувся у Маріуполі 2016 року, став для Микити Леонтєва «квантовим стрибком» вперед у музичній кар'єрі. Після цього гурт «SunScream» стали запрошувати на всі культурні заходи у місті. Вони брали участь у міських святах та фестивалях, а також самі організовували концерти.

2021 року Микита Леонтєв взяв участь у талант-шоу «Голос країни». Він пройшов лише два раунди і програв переможцю 11-го сезону цього конкурсу. Але попри невдачу, саме «Голос країни» став поштовхом для Микити



Микита Леонтєв, музичний псевдонім ENLEO, вперше у житті потрапив до Національного відбору на Євробачення-2025 і одразу прикував до себе увагу. Експерти зазначили, що і пісня хлопця, і її виконання були найсильнішими під час відбору. Ну а слухачі почали обговорювати геть не музичне. Під час відбору до ENLEO підійшов музичний блогер і спитав, чи слухає той російських співаків. Микита чесно сказав, що інколи слухає Оксимірона. І хоча цей Оксимірон виявився «іноагентом» і людиною, що дає концерти на підтримку України, глядацька аудиторія цього ENLEO не пробачила. Тож до фінального туру Нацвідбору він не потрапив. Чи стало це ударом для музиканта, що взагалі у хлопця в голові і на серці, і чи вплине невдача на подальші плани співака, ми розпитали у батька Микити, Олексія Леонтєва.

ЗАХЕЙТИЛИ, АЛЕ НЕ ЗЛАМАЛИ

Що завадило маріупольському співаку ENLEO перемогти у відборі до Євробачення



Батько вважає, що настрій у суспільстві зараз такий, що можна з легкістю маніпулювати людьми як завгодно.

– Кого цікавить проукраїнська позиція мого сина, його участь в усіх проукраїнських акціях у Маріуполі? Він міг залишитися зі мною у Польщі, коли гастролював з концертами і збирав гроші на ЗСУ, але Микита категорично відмовився. Бути в Україні, працювати, допомагати армії – це його принципова позиція.

Олексій Леонтєв не приховує, що цей скандал фактично зруйнував перспективи для ENLEO домогтися успіху на Нацвідборі і сильно вплинув на молодого співака.



– Микита отримав сотні негативних повідомлень в соціальних мережах, кілограми хейту. Він дуже болісно це переживає. Зрозуміло, що такий скандал, який роздували українські ЗМІ, зробив неможливим подальшу участь у відборі для Микити. Дуже шкода. Навіть продюсерка конкурсу Тіна Кароль в коментарях пояснювала, що він не порушив правила, його пісня – потужна і присвячена загиблomu українському герою, вокальні дані Микити склали позитивне враження на конкурсну комісію. Менше з тим, комісія Нацвідбору вирішила не ризикувати потенційними конфліктами і не допустила ENLEO до фіналу відбору. На громадському голосуванні Микита також посів лише друге місце. Але сподіваюсь, що цей досвід – не тільки як музиканта, а і досвід у спілкуванні з блогерами, буде корисним для нього і не зламає сина, – сподівається батько.

Ми теж на це сподіваємося і будемо спостерігати за подальшою музичною кар'єрою талановитого маріупольського співака. Тим більше, що днями він вирішив подати заявку на участь в Євробаченні-2026. **СН**

Ганна САВЧЕНКО

ти розпочати сольну професійну кар'єру під німом ENLEO.

Участь у національному відборі до Євробачення була його планом на 2025 рік. За словами батька Олексія Леонтєва, ENLEO не розраховував на перемогу у Нацвідборі, проте мав задачу максимум – потрапити в шорт-лист конкурсу.

І тут трапився блогер з питанням про музичні уподобання, і відповідь фактично закреслила всі попередні плани.

– Я прокинувся вранці, подивився новини і був шокований – всі центральні медіа гриміли заголовками, один гірше іншого, про ENLEO, який пропагує російську музику. Заголовки були маніпулятивні, вони створювали абсолютно хибне уявлення про Микиту. Але кого це цікавило?! Це був шок для мене, – розповідає Олексій Леонтєв. – Я подзвонив сину, спитав, що відбувається, і він розповів, що у спілкуванні з блогером

намагався бути щирим, не бачив підступності у запитанні. Я взагалі-то дуже здивувався відповіді Микити про Оксимірона. Він насправді ніколи не захоплювався російською естрадою. Його улюбленим гуртом, практично з народження, був американський «Linkin Park». Саме цей гурт був в його особистому плейлісті в автомобілі, і ми його постійно слухали всією родинною. Замість коліскової ми включали сину цей гурт. Я б сказав, що саме ця музика завжди була провідною для Микити. І раптом – Оксимірон. До речі, він антипутінський, дає концерти на підтримку України. Але коли вмикається шакалячий експрес, всі деталі, мотиви, факти втрачають сенс.



З батьком

ВАЖЛИВЕ

Вони обидва народилися в Мангуші. Там і познайомилися, закохалися, створили сім'ю. Олексій закінчив технікум сільського господарства, але в колгоспі працювати не прагнув. Після строкової служби про військову кар'єру навіть не думав – в його родині всі займалися виключно цивільними справами. Не маючи власних планів, скористався нагодою спробувати себе в якості пожежного. І залишився в цій професії на цілих 13 років, половину з яких прослужив начальником караулу, бо встиг ще й закінчити Харківський національний університет цивільного захисту.

На відміну від чоловіка, в родині Валентини військовими були всі, в тому числі батьки. А вона пішла іншим шляхом – отримала диплом про вищу економічну освіту. Проте в заміжжі переважно займалася здоров'ям донечки Аліси, бо дівчинка мала цілий букет важких захворювань і статус дитини-інваліда.

Тож, головною метою подружжя було заробити гроші для лікування малої за кордоном. Одному чоловікові досягнути цієї мети було неможливо, і взимку 2022 року дружина влаштувалася на службу в полк «Азов». Займалася паперовою роботою, але була готова пройти й військову підготовку. Однак до повномасштабної російської агресії ні Валентина, ні Олексій, який на той час служив прикордонником, готові не були.

– Коли почалося, ми до останнього сподівались, що все швидко завершиться, як і в попередні роки, – каже Олексій. – А коли кільце навколо Маріуполя замкнулося, зрозуміли, що це вже все.

ОСТАННІЙ БАСТІОН

З 24 лютого підрозділ Валентини зайняв позиції на території комбінату «Азовсталь». Активна фаза боїв тривала з першого ж дня, обстріли ставали все більш потужними.

– Спочатку окупанти розвідували територію за допомогою безпілотників і ДРГ. Ми не мали зброї, щоби ті безпілотники збивати, – згадує Валентина. – На початку березня почалося пекло. Запах горілого досі мені вчувається. На заводі поруч з нами було багато жінок і дітками. А ще були самі дітки, бо їхніх батьків вбили окупанти... В один з бункерів було пряме влучання авіабомби. На той момент там перебувало багато людей. Згоріли всі... Деяких вбило не відразу. Хлопці через замкнені, червоні від високої температури двері чули дівочі стогони зі словами: «Допоможіть». Потім усе стихло...

Підрозділ Олексія виконував бойові задачі безпосередньо в місті.

– У нас була команда тримати Маріуполь. Тільки чим тримати? Стрілецькою зброєю проти танків? В останній час ми вже не мали мінометів, нічого не мали. Хіба що закордонні комплекси «Джавелін». Але в умовах міського бою вони були неефективні. Знаєте, я на початку взагалі не міг наважитись на постріл в бік росіян. Вже потім і гранати



Історія призовців Олексія та Валентини Кабакових водночас типова й неймовірна для драматичної сучасності України. Юнацьке кохання, сімейне життя, війна, полон, звільнення, возз'єднання і умовний гепіенд в кінці розповіді. Але як вкласти в цю спрощену схему місяці в російських застінках, відчайдушний страх за долю коханої половинки, повну невідомість про родину, вперте протистояння брехні тюремників про те, що Київ захоплено, України вже нема, і Батьківщині ти не потрібний?

НОВЕ ЖИТТЯ

Історія подружжя призовців, які пережили полон і народили доньку



Валюша на «Азовсталі»

кидав – ото як сніжки ліпиш і кидаєш. І стріляв – бо на кону життя моє і моїх товаришів. Відстріляв і переміщується. Залишатися на одному місці дуже небезпечно, бо за піхотою йшли БТри, БМП і танки.

Першу контузію Валентина отримала, коли в бункер «прилетіло», і після секундного «Гух!» жінка відчула, як голову міцно вдавлює і вона опинилася ніби у вакуумі. У шпиталі вона побачила свого Олексія, якого спочатку не впізнала, бо на місці обличчя була суцільна рана.

До того чоловіка декілька разів зачіпало осколками, і після медичної допомоги він знову відправлявся на позиції. А ось наприкінці березня ледве не згорів. Коли відступали від одного з командних пунктів, спалахнули пари розлитої на підлозі горючки. Олексія вибуховою хвилею відкинуло метрів на шість. Запалав бушлат, лишаючи на спині

жахливі опіки, згоріли лямки на бронжилеті, ремінь автомата. Прямий вогонь нищив обличчя та кисті рук.



Олексій Кабаков після жахливих опіків

В шпиталі Олексій Кабаков потрапив в жахливому стані. Мазі й перев'язки допомагали, але їх міняли іноді раз на тиждень, бо закінчувалися ліки та

перев'язувальні матеріали. Обличчя загоїлось за місяць. А ось руки – то було саме живе м'ясо, шкіри майже не залишилось.

Олексій знав, що дружина була на «Азовсталі», але сподівався, що її евакуювали в більш безпечне місце. І дуже засмутився, коли з'ясувалося, що це не так.

– Одного разу бачу: залітає, я тільки по одних очах її впізнав, бо схудла, зачіску поміняла.

– Це був наш останній бастіон, – згадуючи «Азовсталь», Валентина ледве стримує сльози. – Мені здавалося, якщо зараз ми впадемо, то весь світ звалиться. Коли оголошували по радіо: «Увага, усім абонентам, очікується масований авіаудар», молилися всі, бо після прямих авіаударів шанси вижити були майже нульові.

ПЕКЛО

Пізніше вони узнали, що існує щось страшніше за смерть. За наказом вищого керівництва у травні 2022-го



Олексій після реабілітації. Дружина ще в полоні

весь гарнізон «Азовсталі» вийшов у полон. Подружжя Кабакових розлучилося майже на рік, кожного з них чекали свої кола пекла.

Вже на волі спілкуючись з журналістом, Олексій не став розповідати про всі ті «локації», через які його протягли, мов через колючий дріт, але згадав сумнозвісну Оленівку. Коли привезли «азовсталівців», після денеерівців бал у таборі правили росіяни. Били, калічили, приводу для цього не шукали.

Коли під час теракту в Оленівці була знищена частина азовців, Олексій перебував в Свердловській Луганської області. Щоб витримати морально, зберегти в серці крихти надії, люди молилися, об'єднувалися навкруги капелана. Проте російські новини вибивали з колії, а на допитах окупанти продовжували жорстко тиснути: «Чому пішли воювати?». Відповідь «На захисті батьківщини стояли!» їх тільки драгувала: «Ви під американців лягли, не хотіли з нами мирно жити».

Валентина про полон досі не може згадувати без сліз, дні та місяці в руках у нелюдей нанесли їй здоров'ю руйнівну шкоду.

– Там таке відбувалось! Жінки їхні просто тварини! Намагалися підбивати нам ноги, дівчата в шпагаті розтягувалися і падали, а їх це все тільки веселило. У мене від тих веселощів травма таза. А ще тюремникам подобалося собаку нацькувати, дубинкою вдарити по спині. Один із карцеру, з метою виховання, лупанув мене дошкою по нирці, і дуже любив повторювати: «Вас не поміняють, України вже нема, ви нікому не потрібні, поїдете до Сибіру».

ПІСЛЯ ЗВІЛЬНЕННЯ

Олексія звільнили першим. Під час реабілітації він дізнався, що з донечкою та її бабусею все гаразд, живуть в безпечній Буковині. Серце рвали на шматки думки про дружину. На щастя, не пройшло й два місяці, як і її теж звільнили. Олексій потім зізнався: «Було важко дивитися на те, що від жінки залишилося після полону. Ви б бачили якою вона раніше була!».

Реабілітація Валюші, і фізична, і психологічна, відбувалась не просто. Жінка довгий час навіть ходила зігнутою, як колись вимагали наглядачі. Але воля, любов і турбота творять дива – Валентина не тільки в прямому і переносному сенсі розпрямила спину, а й дала світу нове життя.

Після трьох контузій, наслідків пекельних місяців у полоні, її вагітність стала дивом, в тому числі для лікарів! І тепер у родині Кабакових дві дівчинки: до 12-річної Аліси приєдналась мала Таїсія. Тримуючи маленьку біля серця, Валентина каже: «Я багато чого витримала і не зламалася. Бог залишив мені життя, щоб я могла дати нове». **СН**

ЦІКАВЕ



Закінчення. Початок на стор. 1

До середини літа жінка жила вдома разом із восьмирічною донькою, майже не виходячи зайвий раз на вулицю. Як тільки з'явилася нагода, збрала речі та поїхала.

На той час вже функціонували фільтраційні табори, через які окупанти випускали місцевих жителів з захопленої території Донеччини. Друг Катерини допоміг виїхати іншим маршрутом, оминаючи ці табори. В бусіку їхали Катерина з донькою та ще дві жінки – без жодного зв'язку дорогою та без розуміння, чим закінчиться ця подорож. Їм вдалося дістатися Василівки в Запорізькій області, де кілька дів вони стояли в величезній черзі людей, які хотіли виїхати з окупованої території. Окупанти пропускали, як їм заманеться – проводили обшуки речей, дивились телефони та ноутбуки, не давали жодних пільг для вагітних чи дітей. Катерина купувала піржки для доньки, а сама трималася на каві та чаю.

На шосту добу вдалося перетнути пункт пропуску та дістатися Запоріжжя. Волонтери зустріли-нагодували, пригостили смаколиками, знайшли місце для ночівлі. Наступного дня треба було вирішувати, куди рухатись далі. Ані родичів, ані знайомих у Катерини в інших регіонах не було, тож їй були відкриті всі дороги – можна їхати хоч куди, навіть за кордон.

Але вона прийняла рішення залишитись в Україні, бо за час, проведений в окупації, хотіла вдосталь надихатися вільним українським повітрям. Спочатку жінка з дитиною поїхала до Львова, це був складний рік адаптації. Коли мала на те внутрішні сили, ходила до центру підтримки переселенців «ЯМаріуполь», де проводила творчі майстер-класи для дітей.

2023 року переїхала до міста Мостиська на Львівщині аж на кордоні з Польщею. Саме там у Катерини з'явилося нове заохплення. На прохання місцевих волонтерів вона стала розмальовувати гільзи та тубуси від гранатометів, щоб потім виста-

СИМВОЛИ ВІДРОДЖЕННЯ



Катерина Троян

вити їх на аукціон та заробити грошей на дрони для захисників. «Як бачите, так і малюйте, ми вам довіряємо», – саме так відповіли волонтери на питан-

ня, що саме малювати. Саме ця довіра дуже надихала майстриню, яка взялась до роботи.

Розмальовані Катериною предмети коштували від 4 до 12

тисяч гривень за одну роботу. Тоді вдалося зібрати рекордну суму серед інших громад, які брали участь у аукціоні – 2 мільйони 353 тисяч гривень. Купленими на ці гроші дронами забезпечили тоді бійців 10-ї окремої гірсько-штурмової бригади «Едельвейс», 103-ї бригади ТрО, 24-ї ОМБр імені короля Данила, 63-ї ОМБр...

2024 року Катерина переїхала на Київщину до Бородянки – її перевели працювати до Мангушської публічної бібліотеки. Раніше вона не й не працювала в цій сфері, але бібліотеки вже давно перестали бути місцем зберігання книжок і популяризації читання, а перетворилися на волонтерські центри.

Працюючи в дистанційному форматі, Мангушська бібліотека перевела частину заходів в онлайн-формат, частину ста-

ли організувати в офлайн, проводячи екскурсії, зустрічі та майстер-класи для переселенців з Мангушської громади у Києві, на базі Центру підтримки ВПО.

Саме в Бородянці художниця почала розписувати предмети війни: гільзи, ящики від боеприпасів та інші військові артефакти. Матеріалом для роботи Катерину забезпечив керівник Мангушської громади – обов'язки селищного голови наразі виконує Володимир Матяш. Саме він попросив бібліотекарку організувати виставку її робіт для центру підтримки переселенців «Серце Сходу».

Творчість майстрині має особливу місію – нагадувати, що кожен предмет, який був створений для руйнування, може стати символом відродження. Порожні гільзи набувають нового значення, перетворюючись на змістовні артефакти, які несуть послання про життя та красу.

Серед робіт Катерини, які доповнюють експозицію в центрі для переселенців – картина, на якій зображена стела Донецької області. Художниця намалювала стелу на фоні сонячного неба та золотистих соняхів – як символ миру та життя. Тут же – море й терикони, які символізують регіон.

– Це моє море, моя земля, де я народилася і де жила. Воно в моєму серці назавжди, незалежно від того, як складеться потім життя, – каже Катерина. – Ми всі чекаємо повернення окупованої Донеччини додому, до України. **СН**

Олена АКУЛОВА

Фото надані Катериною ТРОЯН

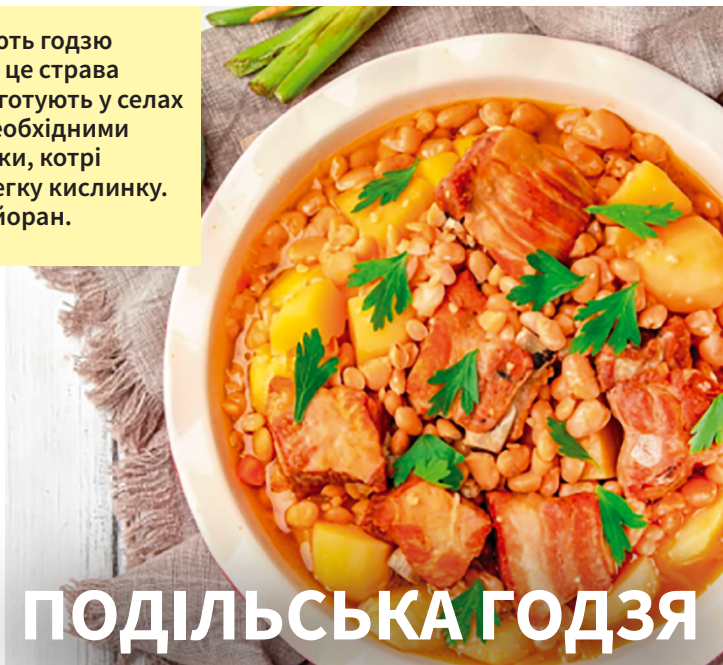
СМАЧНЕ

Подільські господині називають годзю «борщем без буряка». Годзя – це страва із овочів та м'яса, яку здавна готують у селах Вінничини. Особливими та необхідними компонентами є квашені огірки, котрі надають страві характерну легку кислинку. А аромату додають кмин і майоран.

Автентична годзя має бути приготована в печі, там вона повільно влїватиме звечора аж до ранку. Але ми можемо приготувати її на будь-якій плитці та в будь-якій духовці, просто давши страві потім добре настоятися.

ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ свинячі ребра – 600 г
- ◆ квасоля – 1 склянка
- ◆ картопля – 300 г
- ◆ цибуля жовта ріпчаста – 250 г
- ◆ морква – 300 г
- ◆ капуста білоголова – 300 г
- ◆ огірки солоні – 100 г
- ◆ корінь селери – 20 г
- ◆ пастернак – 20 г
- ◆ олія – 50 г



ПОДІЛЬСЬКА ГОДЗЯ

- ◆ масло вершкове 73% жирності – 5 г
- ◆ сушений кмин – за смаком
- ◆ майоран – за смаком
- ◆ часник сушений – за смаком
- ◆ лавровий лист – 2 шт.
- ◆ зелень петрушки – за смаком

- ◆ сіль та чорний перець – за смаком.

ЯК ГОТУВАТИ:

1. Замочуємо і потім відварюємо квасолю з цибулиною, морквиною, селерою і пастер-

наком. В кінці цибулю і коренеплоди викидаємо, відвар трошки підсолюємо.

2. Ребра обсмажуємо на пательні.

3. У казан викладаємо шарами обсмажені ребра, квасолю з половиною відвару, нарізану кубиком картоплю – і тушкуємо до готовності картоплі.

4. Моркву нарізаємо кубиком та обсмажуємо на олії. Подрібнену цибулю обсмажуємо окремо на олії із додаванням дрібки масла.

5. В казан із м'ясом та овочами додаємо шарами обсмажені моркву та цибулю, нарізані кубиком огірки, нашатковану капусту.

6. Сюди ж вливаємо решту відвару з квасолі, додаємо лаврові листочки, чорний перець, часник, майоран, кмин.

7. Накриваємо кришкою і ставимо на 30 хвилин у духовку, розігріту до 180° С.

8. Подаємо у глибокій великій тарілці, щоб ребра були зверху.

ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!



ІВАН UA383052990000026005015017860
ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»

Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим