

**2 ДОСЛІДНИК УКРАЇНСЬКОЇ**  
Історія Юрія Шевельова, який розгромив теорію про «общеруський язык»

**3 ЧИ СТАНУТЬ УКРАЇНЦІ ЗА КОРДОНОМ СИЛОЮ, ЦО ВПЛИВАЄ**

**4 НУМО, СЕСТРИ!**  
Колишня цивільна бранка Людмила Гусейнова про свою місію

**6 БРИГАДИРКА, ЯКІЙ ПОДОБАЛОСЯ ВИШИВАТИ**

**7 ВІДПОЧИНОК, ВІДНОВЛЕННЯ, ВІДПУСКА**  
Різні рівні турботи про себе як форми внутрішньої оборони

# СХІД NOW

№ 12 (53)  
серпень  
2025

БЕРЕГІНЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК

Federal Foreign Office

БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## БУДЕННІСТЬ, ЩО РЯТУЄ

Закінчується літо, а разом із ним – польові роботи. «Хто злітку працює, той узимку має що їсти», – каже стара приказка. І сьогодні хочеться поаплодувати українським аграріям, які забезпечують продовольчу безпеку нашої країни попри гуркіт війни, заміновані поля та спричинені вибухами пожежі на них.

Це про здатність тримати рутину там, де ворог хотів би бачити хаос. У військовий час саме рутини стає нашим якорем. Хліб сходить, колос дозріває, і його треба зібрати. Так само, як діти мусять йти до школи, лікарі – до лікарні, громада – до своєї праці.

Уміння дбати про будень – це також зброя. Адже щоденна праця дає сенс і відчуття контролю. Вона тримає нас у рівновазі, бо дрібні «перемоги» рятують від відчаю. І кожен, хто сідає за кермо комбайну, відкриває невеликий бізнес чи підтримує тих, хто на передовій, робить внесок у стійкість країни.

Кожна наша справа – це зернятко в хліб нашої Перемоги. І всі ми складаємо це зернятко в один спільний засік, ім'я якого – Україна.

А ми, дорогі читачі, 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 та пропозицій щодо змісту і тем публікацій на редакційну пошту [eastnowred@gmail.com](mailto:eastnowred@gmail.com) або через сайт [shidnow.com.ua](http://shidnow.com.ua).

Разом ми зможемо більше!



Фото: Наталя ПОКОЛЕНКО

ЦІКАВЕ

Ольга Малій евакуювалася з Донеччини до Італії разом із мамою та дитиною. Через півтора роки попри можливість отримати безстроковий контракт і залишитися в Європі, повернулася в Україну. У Києві познайомилася з ветераном Олександром Гончаренком, який після поранення створив унікальні тренажери для реабілітації. Разом вони планують започаткувати соціальне підприємство для захисників України.



## ВЕТЕРАН І ПЕРЕСЕЛЕНКА СТВОРЮЮТЬ СОЦІАЛЬНЕ ПІДПРИЄМСТВО З РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ

Близько п'ятої ранку 24 лютого 2022 року мешканку Краматорська Ольгу Малій розбудили вибухи. Родина одразу збирала речі та поїхала до Святогірська, де вони мали дім. Там Ольга займалася волонтерством, допомагала українським захисникам, підтримувала переселенців – створила фейсбук-сторінку для допомоги людям, евакуйованим із Волновахи та Маріуполя.

– Мені почали писати люди: «Допоможіть. А що нам далі робити? Я не знаю, де мій родич.

Де взяти списки тих, хто евакуювався?» Тож я зв'язалася зі Святогірською міською радою та Краматорськом, просила надавати списки евакуйованих людей для комунікації через соцмережі. Це почало так швидко ширитися, що мені почали люди обривати телефон, – згадує Ольга.

Втім, за два тижні вона й сама евакуювалася, бо наші військові попередили про планований підрив усіх мостів – виїхати з міста тоді буде майже неможливим.

### СИЛЬНА ЖІНКА

Ольга збила групу з трьох знайомих сімей – жінок із маленькими дітьми.

– Вони мене вибрали лідеркою нашої групи, бо я по життю дуже сильна жінка, – каже переселенка. – Домовилися з благодійниками, які пообіцяли зустріти. Потягами доїхали до західної частини України, а звідти автобусом дісталися Італії. Отак от ми всі гуртом опинилися в місті Больцано – це південний Тіроль. ▶

Закінчення на стор.8

ЧИТОМЕ

## КНИГА НА ДЕНЬ НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Сьогодні, на День Незалежності України, редакція «Схід NOW» провела розіграш анонсованої книги Івана Багряного «Сад Гетсиманський». Її отримає підписниця нашої фейсбук-сторінки Надія Мирна. Інтерв'ю з нею читайте наступного числа.

А ми оголошуємо новий лот

– книгу «Слово про будинок «Слово» Володимира Куліша. Оголошення переможця відбудеться 30 вересня на Всеукраїнський день бібліотек.

На сторінках спогадів сина письменника і драматурга Миколи Куліша можна поглянути на приватне життя одного з найталановитіших поколінь української літератури – мешканців харківського будинку «Слово» – на початку 30-х років минулого століття.

Хвильовий пізно вночі любив кататися на ковзанці, а тоді йшов писати. Йогансен, галасливий і життєрадісний, мав двох великих собацюр та обожнював полювання. Підмогильний, тихий і скромний, мав велосипед «Україна», на якому давав покататись, але завжди нагадував, аби його повернули й не зламали.

Хмари тоталітарного терору лише починали збиратися...

Хочете доєднатися до розіграшу? Для цього потрібно лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією у стрічці.



## ІСТОРИЧНЕ

Юрій Шевельов сформувався у Харкові 1920-х років – доби українізації та розквіту літературного й театрального життя міста. За його словами, тоді «нове покоління революціонерів-романтиків намагалося зробити світове місто, яке конкурувало б з іншими європейськими столицями». Юрій Шевельов проніс цей дух крізь усе життя. Більша його частина, втім, минула вже в еміграції. Тому сьогодні він в нашому циклі, присвяченому українській діаспорі.

# ДОСЛІДНИК УКРАЇНСЬКОЇ

## Історія Юрія Шевельова, який розгромив теорію про «общерускій язык»



У 1944-му доцент славистики Харківського університету Юрій Шевельов перед загрозою радянських репресій, свідком яких він був у 1930-х, емігрував до Німеччини, де кілька років провів у таборах для переміщених осіб. Учений швидко включився у вир культурного життя численної й строкатої української громади. Важливу роль у консолідації української інтелігенції у вигнанні відіграв Мистецький український рух (МУР), в якому Шевельов посідав чільне місце й фактично керував об'єднанням. МУРу вдалось розгорнути активну літературну, видавничу, наукову та журналістську діяльність – і все це в непростих умовах таборового життя. Згодом він викладав українську мову в університетах Німеччини та Швеції.

На початку 1950-х років на запрошення американського мовознавця Романа Якобсона Шевельов перебрався до США, де викладав у Гарвардському та Колумбійському університетах, ставши найвідомішим славістом на Заході. Попри гірке зізнання, що «трагедія української еміграції, трагедія всього – за малими винятками – українства XIX-XX сторіч у їхньому безконечному провінціалізмі», він невтомно творив культуру високого ґатунку, прагнучи піднести її до рівня світової. Шевельов був справжнім двигуном культурного життя української еміграції. Він редагував журнали «Арка» і «Сучасність», у 1954-му заснував об'єднання письменників «Слово», належав до престижного Гуггенгеймського меморіального товариства, а ще став одним із засновників Української вільної академії наук у США, яку очолював двічі. Шевельов писав під різними псевдонімами: Юрій Шерех, Григорій Шевчук, Гр. Ш., Ю. Ш.

Центральним напрямом його досліджень стало питання походження української мови.

У своїй «Історичній фонології української мови» Шевельов кинув виклик радянській мовознавчій школі із її доктриною «праруської мови» – міфічної колиски, з



Мадрид, 1960

якої нібито постали українська, білоруська та російська. Головний науковий висновок Шевельова полягав у доведенні самостійності української мови вже від VII століття.

Він добре усвідомлював масштаб свого внеску в мовознавство, згадуючи згодом: «Я думаю без зайвої скромності, що в своїй діяльності я зробив не менше, ніж Грушевський у своїй». Його теорія, що спростовує улюблені росіянами наративи про «один народ», і досі є загальноновизнаною у світовій науці.

Однак за це мовознавець дорого сплатив. Той самий

Роман Якобсон – впливовий професор, світило славистики у США – категорично відкинув концепцію Шевельова й застеріг від друку. Та попри ризик опали в академічному середовищі учений наполіг на своєму. Це коштувало йому добрих стосунків із Якобсоном і навіть призвело до цькування серед американських славистів: на одному зі з'їздів йому фактично заборонили виступати.

Подібна історія повторилася в Софії, де Шевельову відмовили в участі в конгресі славистів – цього разу, очевид-

### 5 ФАКТІВ З ЖИТТЯ ШЕВЕЛЬОВА

✘ **Етнічний німець із російських дворян.** Походив із родини московських етнічних німців і мав прізвище Шнайдер при народженні. Його батько, монархіст і генерал-майор російської імператорської армії Володимир Шнайдер, на початку Першої світової вирішив змінити своє прізвище на Шевельов, адже німецьке прізвище могло принести родині проблеми. За родинною легендою, він обрав початкове Ш, аби «не міняти міток на серветках».



✘ **Вибір бути українцем.** Щоб убезпечитись після приходу більшовиків, матір Шевельова знищила документи сина й змінила місце його народження на польське місто Ломжа. Також вказала національність «росіянин» та соціальне походження – «зі службовців». Однак коли настав час отримувати паспорт, Юрій у графі «національність» написав «українець». Він усвідомлював, що було б куди безпечніше назватися росіянином, але «після недовгих вагань, я вибрав – українець. Мені здається, що українськість завжди була в моїй родині» (зі спогадів).

✘ **Відмовився співпрацювати з нацистами.** У 1941-43 роках Шевельов завідував кафедрою української філології в Харкові. Окупаційна нацистська влада пропонувала йому записатися німцем, «фольк-дойче», щоб врятуватися від голоду, але вчений вдріг обрав бути українцем. Проросійські харківські політики Геннадій Кернес та Михайло Добкін закидали Шевельову співпрацю з німцями – під час окупації він дописував у газету «Нова Україна», підписуючи деякі тексти іменем розстріляного чекістами українського філолога Григорія Шевчука. Однак після того як газету захопили нацисти, Шевельов відмовився йти з ними на співпрацю.

✘ **Мрії про «П'ятий Харків».** Цей термін Шевельов створив для власної періодизації харківської історії. За його словами, «Перший Харків» – місто слобід і козаків, «Другий Харків» – купецький, «Третій Харків» виник у 20-30-ті роки революційного прориву, «Четвертий Харків» постав після репресій, коли покоління українських митців було знищене, а «П'ятий Харків» – це український Харків майбутнього. «Я відчув: Харків і далі має українське серце. Не в будинках, не в пам'ятниках, навіть не в старих церквах, а в людях», – писав Шевельов.

✘ **Історія з меморіальною дошкою в Харкові.** Останні слова Шевельова перед смертю були про рідне місто – він просив купити йому квиток із Нью-Йорку до Харкова. Науковець помер 12 квітня 2002 року, а 2011-го топонімічна комісія Харкова узгодила встановити меморіальну дошку Юрію Шевельову за адресою Сумська, 17, де жив науковець. Дошку встановили коштами громадськості, однак Харківська міська рада скасувала рішення топонімічної комісії, і в той же день невідомі розбили дошку сокирою. 2021 року розпочався ще один збір коштів. Необхідну суму зібрали за десять днів – і меморіальну дошку було відновлено.

но, не без тиску радянських спецслужб. У 1960-70 роки КДБ активно намагався схилити його до повернення в УРСР: обіцяли високі посади, запевняючи, що влада закриє очі на його «активність в націоналістичному русі». Та всі ці спроби виявилися марними: Шевельов тверезо розумів, що шлях назад у Радянський Союз буде для нього безповоротним.

Юрій Шевельов повернувся до рідного краю тільки коли Україна впевнено рухалась до незалежності. Повернувся він і фізично, і своїм великим доробком у близько 900 мово-

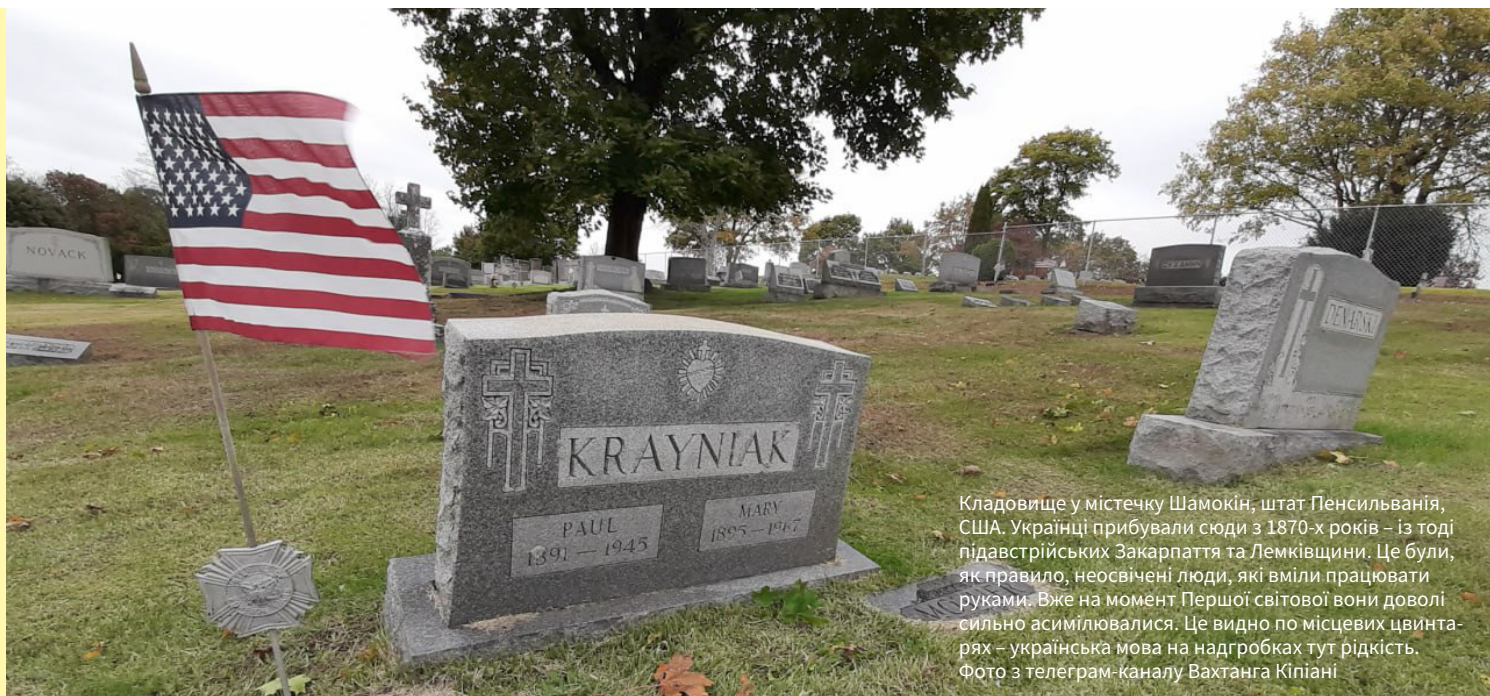
знавчих праць і есеїв, що їх називають «золотим еталоном української есеїстики».

Ще за життя вченого його внесок в національну культуру було визнано офіційно. Шевельов був іноземним членом Академії наук України, почесним доктором Харківського університету та Києво-Могилянської академії, лауреатом Національної премії імені Шевченка та ордена «За заслуги» III ступеня. Після його смерті у віці 93 роки була заснована премія модерної есеїстики його імені. **CN**

Олег ЖОВТАНЕЦЬКИЙ

## ВАЖЛИВЕ

Влада впевнена, що вжила всіх можливих заходів, аби після завершення війни повернути українців з-за кордону. Проте з такою думкою погоджуються не всі, і насамперед – самі українці за кордоном. За майже чотири роки великої війни багато хто з них вже втратив віру в деокупацію рідних міст та селищ, а відповідно – й надію на повернення. Чи стануть ці люди новою українською силою, голосом України за кордоном або розчиняться у новому середовищі? Ми зібрали різні думки, шукаючи відповіді на це складне питання.



Кладовище у містечку Шамокін, штат Пенсильванія, США. Українці прибували сюди з 1870-х років – із тоді південно-східних Закарпаття та Лемківщини. Це були, як правило, неосвічені люди, які вміли працювати руками. Вже на момент Першої світової вони доволі сильно асимілювалися. Це видно по місцевих цвинтарях – українська мова на надгробках тут рідкість. Фото з телеграм-каналу Вахтанга Кіпіані

## П'ЯТА ХВИЛЯ ПОСИЛИТЬ ДІАСПОРУ

За різними оцінками, зараз українська спільнота за кордоном може складати від 25 до 30 мільйонів людей. Це українці всіх п'яток хвиль еміграції. Наймасовішою з них стала еміграція після російського вторгнення у лютому 2022 року.

Ця хвиля триває і досі. Українці залишили близько 8 мільйонів людей (і це ще ми не знаємо, скільки українців опинилися на території країни-агресорки). За даними Євростату, лише у червні 2025 року 32 940 громадян України отримали тимчасовий захист у країнах Європейського Союзу. Найбільшу кількість українців із тимчасовим захистом прийняли Німеччина (майже 1,2 мільйона), Польща (майже мільйон) і Чехія (378 тисяч).

«Українська діаспора ніколи не була такою багаточисельною, як зараз», – зазначає президент Світового конгресу українців Павло Грод. Він вважає, що це дає підстави українській діаспорі ставати більш впливовою у світі.

Він наводить приклад єврейського народу. Євреїв у світі менше, ніж українців, але вони у багатьох державах є величезною політичною і економічною силою. Грод переконаний, що й українці можуть мати такий результат.

«Рецепт полягає у тому, що вони сотні років поспіль виховують своїх дітей як свідомих євреїв. Мають свої школи, синагоги. Збираються разом і один одному допомагають у бізнесі. І дуже важливо, щоб ми, українці, теж почувалися повністю українцями. А бути українцями – це не лише збиратися на зустрічі, вбиратися у вишиванки і співати гарні українські пісні (що, звичайно, теж важливо). А передусім треба бути політично активними, долучатися до політичних процесів на користь України», – впевнений він.

Проте далеко не всі вважають, що в українців п'ятої хвилі еміграції є шанси стати політично впливовими.

## 98% ТИХ, ХТО ПОЇХАВ З УКРАЇНИ, НІКОЛИ НЕ СТАНУТЬ ДІАСПОРОЮ

Український історик, журналіст, публіцист, а нині військовослужбовець Вахтанг Кіпіані переконаний, що 98% тих, хто залишив країну після початку повномасштабного російського

# ЧИ СТАНУТЬ УКРАЇНЦІ ЗА КОРДОНОМ СИЛОЮ, ЩО ВПЛИВАЄ



Вахтанг Кіпіані

вторгнення, просто розчиняться серед громад тих країн, які їх приймають.

Кіпіані багато років досліджує життя української діаспори в різних країнах світу, але каже, що нічого не знає про життя українців останньої хвилі еміграції.

– Комусь може не подобатися моя точка зору, але я переконаний: 98% емігрантів останньої хвилі ніколи не стануть українською діаспорою. Тому що бути частиною української спільноти, бути діаспорою – це труд. Це коли тобі, наприклад, у чужій країні потрібна українська церква, то ти просто збираєш гроші, а потім будуєш цю церкву. Або якщо твоїй дитині потрібна українська школа, то замість того, щоб купити щось для себе на зароблені важкою працею гроші, ти фінансуєш роботу школи. На жаль, лише одиниці з тих, хто поїхав зараз, відчувають себе аж настільки українцями, – вважає Вахтанг Кіпіані.

Він каже, що зараз з України виїхали дуже різні люди. Серед них, напевно, є багато тих, кого у суспільстві зараз називають «ва-тою». Такі люди точно не будуть

ставати частиною вже існуючих діаспор або створювати нові.

– Я дуже скептично ставлюся до ідеї повернення українців з-за кордону або до думки, що емігранти останньої хвилі стануть потужним голосом України. Думаю, що все ж таки більша частина просто зіллється з місцевим населенням, повністю асимілюється і ніколи вже не повернеться в Україну.

Безумовно, якийсь відсоток активних українців вже зараз створює

громадські організації за кордоном, долучається до вже існуючих, допомагає Україні, збирає гроші на армію, намагається реалізувати різні культурні проекти. Газета «Схід NOW» неодноразово про таких людей розповідала. Проте відсоток цей невеликий.

– Так і раніше було, – каже дослідник. – Наприклад, в Торонто живуть близько 100 тисяч українців, але лише 20 тисяч з них вважають себе українцями. Інші вже забули свою мову та своє коріння.

## НОВІ «БАНДЕРІВЦІ» ТА «МЕЛЬНИКІВЦІ»

Проте дистанціювання нових емігрантів від старої діаспори відбувається не тільки через «недостатню українськість» новоприбулих.

Відомий український письменник Андрій Любка ще наприкінці минулого року побачив зростаюче протистояння та непорозуміння між українцями різних хвиль еміграції. Після свого турне Канадою та США він написав про тривожні речі, які спостерігав у стосунках між українцями.

«Нова українська еміграція, яка виїхала вже після повномасш-

табного вторгнення за різними програмами для біженців, капсулізувалася й ізолювалася. Лише незначна меншість, фактично в одиночних випадках, знайшла порозуміння й сталий контакт зі «старішими мігрантами».

Причин для взаємних непорозумінь і зневаги чимало.

«Ті, що емігрували раніше, до біженців мають дещо зверхне й ображене ставлення, бо вони не мусили роками працювати на перспективу еміграції й отримання паперів – все отримали «на блюдечку» й за лічені дні. Ще хтось зі «старіших» піддає сумніву реальну втечу від війни «новіших», ретельно вивчаючи географічне походження й сімейні деталі. І так без кінця».



Маріупольчанка Оксана Клименко, яка зараз мешкає в канадському Монреалі, згодна з такою думкою.

– Дійсно, непорозуміння існують. Мені вдалося налагодити стосунки з представниками місцевої діаспори через мою активність, участь в усіх акціях, а ще – завдяки трагічній історії, яку я пережила у Маріуполі. Однак це виключення, а не правило.

Ті, хто приїхали у Монреаль після 2022 року, дивуються, як мені вдається спілкуватися із «старими» українцями. Вони занадто відрізняються від нас, дуже критично ставляться до всіх, хто зараз приїжджає, – розповідає Оксана Клименко.

Тому зараз у Канаді нові емігранти створюють нові організації, які не мають жодних контактів із старою діаспорою. І це розриває спільноту.

– Візьмемо до прикладу 24 серпня, День Незалежності України. У нас організувати свята у цей день мають право виключно члени Світового конгресу українців, і вони до організації нікого не підпускають. В результаті кожен робить щось своє. І цього року на День Незалежності у нас буде одразу три події: автотпробіг із Монреалю до Оттави із розважальною програмою, Конгрес проводить своє свято, і є молодь з нової хвилі, яка готує благодійний забіг з метою зібрати кошти на допомогу Україні. Можна було б об'єднатися і зробити щось спільне, але ні. Кожен – своє. В результаті кількість людей на всіх трьох заходах буде меншою, бо встигнути всюди не вдасться, і людям доведеться обирати. Тобто всі страждають від такої розірваності.

І це все дуже схоже на давню українську проблему, про яку кажуть: «Де двоє українців, там три гетьмани».

«Це протистояння не віщує нам нічого доброго й закінчиться очевидним послабленням української спільноти, а в підсумку – й масовою та пришвидшеною асиміляцією. У контексті конкретної мілітарної й геополітичної ситуації – зменшенням можливості допомагати Україні, бути гучнішими і впливовішими в своїх суспільствах», – резюмує Андрій Любка. **CN**

Ганна САВЧЕНКО

## ОСОБИСТЕ

Декого це підтримувало, декого дратувало. Дружина колишнього очільника поліції Олега Моргуна сприйняла такі слова як знущання особисто над нею – і написала донос, про який Людмилу попередив директор сільськогосподарського підприємства, де вона працювала.

Проте Гусейнова навіть не думала підкорятися новим обставинам. Мала компанію однодумців, з якими вони відзначали День вишиванки, День Прапора, День Незалежності, співали українські пісні. Опікуючись дітками зі школи-інтернату Приморська, Людмила залучала допомогу від друзів із вільної України, намагалася протистояти впливу російської пропаганди на юні серця. Часто відвідуючи Маріуполь, співпрацювала з волонтерами та активістами. На Великдень влаштувала обмін пасочками: в Маріуполь везла свої, по кілька залишаючи на українських блокпостах й підкреслюючи, що вони з Новоазовська, де люди чекають на звільнення. А паски, які передавали маріупольські подруги, везла до діток у Приморськ.

Мабуть, колись її діяльність повинна була впасти в око місцевим послідовникам ФСБ. Тим більше, що завжди знаходились іуди, які з радістю повідомляли про нелояльних до нової влади осіб. Але останньою краплею, мабуть, стала категорична відмова Людмили Гусейнової від російської пенсії. Цього їй не подарували і не забули.

### МІШОК НА ГОЛОВІ ТА «ІЗОЛЯЦІЯ»

Чи здогадувалася Людмила, що на неї може чекати? Каже, що ні. П'ять років окупації їй вдавалося робити те, що вона вважала за правильне. Людина щира та вільна, вона не могла жити інакше.

Безумовно, до неї доходили чулки, що роблять в так званому «МГБ» з людьми, яких підозрюють в проукраїнській діяльності. А 2019-го Людмила прочитала в інтернеті книгу Станіслава Асеева «Світлий шлях. Історія одного концтабору» про умови

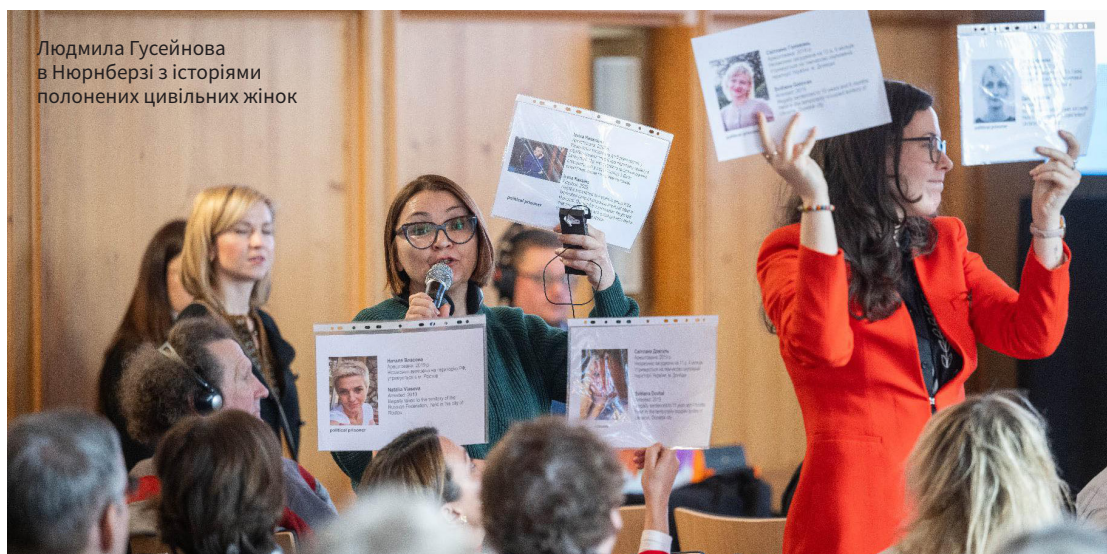
Людина з чітко усвідомленою проукраїнською позицією, вона діяла з відчайдушною сміливістю, коли на її рідний Новоазовськ 2014 року нахально й невпинно насувався російський мир. Вже місто опинилося в повній окупації, вже було по-звірячому вбито декілька принципових людей, вже в передмісті з'явилися військові бази, на дорогах – бойова техніка, а російськомовна Людмила Гусейнова в громадських місцях перто підкреслювала свою українськість характерними «Дякую!» та «Доброго дня!».

Грудень 2024 року



# НУМО, СЕСТРИ!

## Колишня цивільна бранка Людмила Гусейнова про свою місію



Людмила Гусейнова в Нюрнберзі з історіями полонених цивільних жінок

утримання на колишньому заводі «Ізоляція» в Донецьку – й злякалась. Однак все одно не побачила в цьому попередження.

– Мій мозок не сприйняв це як загрозу. Чому я мала б там опинитися? Я ніде не закладала бомбу, не перевозила зброю. Ну і що з того,

що сказала щось про те, що бачила чи чула. Це ж не було тероризмом, – згадує свої думки до ув'язнення Людмила Гусейнова.

Між тим, доля жінки вже була вирішена. Звинуватили її не в тероризмі, а в екстремізмі та шпигунстві. Але спочатку був арешт, мішок на голові,

кайданки, шлях до «Ізоляції», страшна «приймка», під час якої в певний момент вона перестала відчувати біль і взагалі те, що навкруги відбувається.

– В «Ізоляції» ти не знаєш, в яку хвилину тебе почнуть бити, піддавати тортурам або якось по-ін-

шому знущатися. Там тебе можуть просто вбити, закопати, і ніхто про тебе не дізнається.

Адвоката Людмила змогла побачити тільки за місяць, сказала йому, що вижити тут не зможе. Просила зробити все, щоб її перевели до іншої установи, бо вже не мала сил терпіти жорстокі тортури та нелюдське ставлення. Цілодобове підглядання з камери спостереження, весь день з шостої ранку до десятої вечора стояння на ногах, при кожному стуку треба було вдягати мішок на голову і відвертатися...

Адвокат повідомив, що вже подано документи на її обмін, треба тільки ще потерпіти, з усім погоджуватися і все підписувати. Тоді швидко відбудеться суд, а після нього – обмін.

### ЧИ МОЖЕ БУТИ ГІРШЕ?

Після 50 днів в «Ізоляції» цивільну бранку Людмилу Гусейнову перевели до СІЗО Донецька. За вимогою слідчого помістили «на урабочку» до кримінальних злочинниць, тож вона весь час була з тими, хто вбивав власних дітей або батьків, а одна навіть підсмажила та з'їла колишнього коханця. Від цих історій у Людмили холонула кров і здавалось, що нічого страшнішого вона вже не почує. Але кожна наступна історія перевершувала попередню.

Кримінальниці відразу ж прозвали її «укропкою» та почали цькувати. Дуже виручило те, що в передачі, які надсилала Людмилі сестра, та завжди за порадою адвоката клала цигарки, що і йшли на камерний «общак».

З часом співкамерниці почали сприймати Людмилу більш адекватно. Їм було цікаво, чому ця жінка така дивна: має якісь принципові погляди, не підлаштовується, не палить, не кричить, не розмовляє матом. І врешті-решт вони прийняли її позицію – який сенс сперечатися з «упертою укропкою»? Одного разу, коли Людмила сильно занедужала, сусідки по камері навіть кликали лікаря, але той не йшов. Поба-



З дітьми та італійськими друзями в Кастель-Вольтурно

## ОСОБИСТЕ

чивши, що хвора втрачає свідомість, вони підняли бунт, який змусив таки фельдшерку прийти й зробити Людмилі укол.

І якщо співіснування з кримінальницями було більш-менш стерпним, то самі умови – відверто пекельними. Годували баландою із смердючої, брудної, нечищеної риби та недопеченим клейким хлібом. Замість туалету в камері на 20 жінок була бридка, огидна «дїрка», до якої завжди стояла черга. Дихати було нічим, до того ж майже всі в камері палили. У жінки, яка спала поруч з Людмилою, виявили туберкульоз, і єдине, чим можна було забезпечити себе від хворого дихання – закривати своє обличчя рушником.

### ВОНИ МАЮТЬ БУТИ НА ЛАВІ ПІДСУДНИХ

Кримінальниці навчили її ховати у подвійному дні сумки з особистими речами щоденник, який з самого початку ув'язнення вела Люд-

будь-який момент скасований, і Людмила була приречена жити у вічному очікуванні страти.

– Тоді я сказала, – згадує Людмила, – що ця Лебедева мусить бути на лаві підсудних. І тут мусить бути той, хто її призначив – керівництво РФ за незаконні вчинки щодо цивільного населення України.

### ЗА ДВА РОКИ ЗВІЛЬНЕНО НЕ БІЛЬШЕ ДЕСЯТИ ЖІНОК

Щоб допомогти посестрам, котрі мають страшний досвід перебування в полоні з жорстокими тортурами та сексуальним насильством, Людмила Гусейнова створила й очолила організацію «Нумо, сестри!».

Коли у правозахисниці питають, що вона може робити для полонених дівчат, Людмила відповідає:

– Говорити. Доносити інформацію про те, що ми знаємо: Росія незаконно утримує цивільних жінок. Знаємо у

## НАДИХАЮЧЕ



Обмін, 17 жовтня 2022-го



мила – щоб не загубити себе і не зійти з розуму. Щоденник вже складався із низки зошитів, коли в лютому 2022 року з телевізора в камері Людмила Гусейнова узнала про повномасштабний напад на Україну. На той момент вона сиділа вже більше двох років і втратила надію на обмін.

Людмилу Гусейнову звільнили в межах «жіночого обміну» 17 жовтня 2022 року після трьох років і 13 днів у неволі.

Вона вивезла на свободу свій щоденник, на основі якого зараз працює над книгою. А ще – деякі документи, зокрема обвинувальний вирок за підписом заступника «генерального прокурора» Байрачного, а також постанову «судді» Лебедевої. Про обох цих негідників Людмила згадала в Нюрнберзі, куди приїхала брати участь у конгресі «Жива людяність. Військові злочини, універсальні права та майбутнє правосуддя».

В знаменитій залі №600, де проходили судові процеси над нацистами, вона на камеру розірвала фотокопію судової постанови, в якій повідомлялося, що Гусейнову не можуть стратити через мораторій на смертну кару для жінок. Весь жах цієї постанови був в тому, що той мораторій міг бути в

яких умовах, знаємо, що їх катують і що це відбувається просто зараз. Вимагати від тих, хто каже про переговори: якщо РФ хоче миру, нехай звільнить закатованих нею жінок.

Людмилу турбує, що за два роки було звільнено не більше десяти жінок, а в полоні їх тисячі. Вона вважає, що розгос може привести до їхнього звільнення, тож виступає на всіх доступних трибунах. І, хоча для неї це психологічно важко, дає безліч інтерв'ю для вітчизняних та іноземних медіа.

Коли ми спілкувалися з Людмилою, вона в межах проекту Об'єднаного центру при СБУ «Діти вдома» супроводжувала до італійського міста Кастель-Вольтурно групу з 42-х дітей, звільнених з окупації.

І саме від Людмили я вперше почула радісну новину про повернення з полону двох її посестер, які перебували в неволі більше шести років. Це Світлана Головань і Юлія Паніна. У дівчат попереду – радісна зустріч з родинами та непростий період фізичної і психологічної реабілітації. А у Людмили – продовження боротьби за тих, хто ще тільки очікує на повернення. **CN**

Світлана КУЗМІНЬСЬКА

# «ДОНЕЦЬКЕ ВУГІЛЛЯЧКО»

## Чому переселенка з Бахмуту тужить за родючим чорноземом



Родина Бутенків рослинами займається вже майже 20 років. Мали розплідник у селищі Ступки – це район Бахмута. Зараз із чоловіком та двома дітьми Валерія влаштувалася в Самарі на Дніпропетровщині, де за три роки вони відтворили свій розплідник і мають до п'ятисот видів рослин, які відправляють не тільки в міста України, а й до Польщі, Чехії, Німеччини.

– У Бахмуті був будинок, чотири культиватори, техніка для збирання саджанців – все залишили. Взяли з собою лише подвої (це рослини або їхні частини, на які прищеплюють іншу рослину – прим. ред.) та свої сорти. Посадили, розмножили і почали вирощувати. Одразу взялися за багато культур – смородину, агрус, персики, нектарини, абрикоси, вишні, сливи, черешні, троянди.

Культиватор, тяпки, секатори довелося купляти знову. Чимала доля землі, де Бутенки нині розводять рослини – це городи, які жителі приймаючої громади безоплатно віддали переселенцям у користування.

– Це переважно сезонна робота – осінь і весна найважчі. У цю пору ми працюємо з 6:00 до 23:00. Коли темніе – вмикаємо світло. Найтяжче було у блекаут. Тоді вмикали фари на автівці, спрямовували світло на сад і продовжували роботу.

Серед різних сортів Валерія особливо хвалить ті, що з Донеччини. Запевняє, що, наприклад, черешня «Донецьке вугіллячко» солодша і соковитіша, ніж інші. Також рекомендує спробувати, а ще краще – посадити вдома, «Чудо-вишню», виведену в Бахмуті – це вишня, схрещена з черешнею.

Для Валерії Бутенко земля – це і медитація, і заробіток. Вона розводить рослини: троянди, черешні, абрикоси, персики. Цим займалася в рідному Бахмуті на Донеччині, тепер відновила бізнес на Дніпропетровщині. Як сталося, що черешню «Донецьке вугіллячко» з її розплідника нині замовляють городники з різних країн Європи – у матеріалі «Схід NOW».

– Самі ми в лабораторії не працюємо, сорти не виводимо. Тільки вирощуємо та окулюємо, тобто прищеплюємо вічку однієї рослини на іншу. Це один із методів вегетативного розмноження в садівництві, – пояснює Валерія.

І додає, чого справді бракує для роботи – це родючого донецького чорнозему.

– Нашої землі не вистачає. У нас чорнозем, а тут супісчак, набагато складніше вирощувати будь-що. Деякі культури взагалі не ростуть. Посадив раз – не пішло. Вдруге – знову те саме. Й тоді розумієш, що справа в землі, в ній заважає піску. Як тільки закінчиться війна – ми одразу додому! Поїдемо місто відбудовувати. Зібрали б валізи – і гайда розбирати завали, відновлювати будинки, повертати людей у Бахмут. **CN**

Лія РУСИК

## НАДИХАЮЧЕ

До повномасштабного вторгнення Інна Куца 28 років працювала на відомій далеко за межами країни «Артемсолі», де за зміну її бригада фасувала більше 20 тон солі. У вільний час жінка вишивала рушники, ікони, картини та мріяла купити собі вишивальну машинку. Вона не думала, що її захоплення колись стане роботою. А перед цим їй доведеться вимушено покинути рідний дім, поїхати за понад 1000 кілометрів та розпочати життя з нуля.

Закінчивши в Соледарі професійно-технічне училище, Інна Куца пішла працювати на ДП «Артемсіль» спочатку укладальницею-пакувальницею, а згодом – машиністкою фасувально-пакувальної машини та бригадиркою. Жінка зізнається, що з дитинства їй подобалися різні складні механізми, завжди було цікаво розібратися, як вони працюють. Вона навіть їздила на мопеді, який сама ремонтувала.

Інна із захопленням розповідає, як із шахти глибиною 280 метрів подавали на-гора сіль брилами на 4-5 тон, які передавали на млин, де їх дробили до певного розміру.

– Найдрібніша сіль – помел №0, найкрупніша – №3. Після помелу сіль на транспортері подавали в автомати, де стояли вісім стаканів по кілограму, звідки сіль висипалася в пачку. Пачки ми стелили в чотири ряди по п'ять штук, так, щоб вийшло 20, і вручну загортали їх, як цукерку, у плівку.

2014 року на підприємстві почалися перебої в роботі, пов'язані зі збутом солі. Саме під час вимушеної перерви Інна побачила вишиту бісером ікону та захопилася вишивкою. До того жінка в'язала гачком та на спицях, всі рідні носили зв'язані нею светри, шапки, панчохи. На замовлення вона могла зв'язати светр за тиждень.

### ВАЖКИЙ ПЕРЕЇЗД ТА ЗМІНА ПРОФЕСІЇ

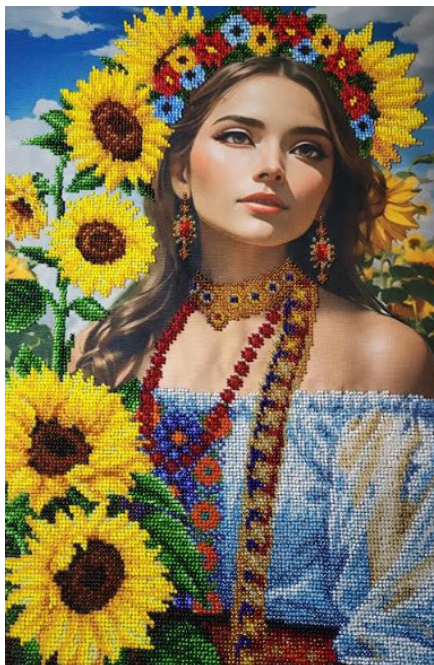
На початку повномасштабного вторгнення Інна втратила спокій не лише через обстріли росіян, а й тому, що її старший син брав участь у боях на Харківщині. У березні 2022 року жінка разом із молодшим сином Марком виїхала евакуаційним автобусом до Луцька, де не мала ні знайомих, ні друзів.

У Луцьку жінка винайняла кімнату в квартирі, де жили вже дві родини.

– Той березень був дуже холодним. Коли ми лягли спати, то у нас навіть ковдри не було, щоб укритися – я зняла із себе курточку та шапку й одягла на сина. Тоді думала, що від розпачу з глузду з'їду.

Мама та чоловік деякий час залишалися в Соледарі. Після чергового обстрілу мама отримала переломи руки в чотирьох місцях. Тож рідним також довелося їхати до Луцька.

Пів року після евакуації Інна всю увагу приділяла сину, який важко сприйняв переїзд. Марко відвідував спортивні секції, басейн, згодом вступив до музичної школи. Хлопець захопився музикою ще в чотири роки, навчався у музичній школі в Соледарі, грав на блокфлейті. У Луцьку довелося купити новий інструмент замість того, який залишився вдома. Педагог, яка його прослуховувала, була дуже здивована,

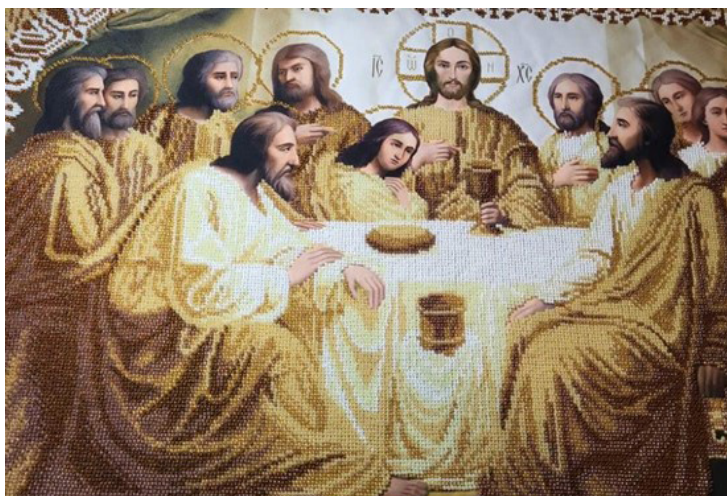


## БРИГАДИРКА, ЯКІЙ ПОДОБАЛОСЯ ВИШИВАТИ



коли хлопчик на слух зміг відтворити зіграну мелодію на фортепіано, на якому раніше ніколи не грав. Окрім фортепіано, він тепер грає ще й на сопілці та саксофоні.

Тим часом у центрі зайнятості Інні запропонували вивчитися в училищі на швачку. Жінка погодилася, хоча до цього вона шила лише новорічні костюми для сина. Після піврічного навчання їй запропонували пройти оплачувану практику на підприємстві Edelvika, яке займалося пошиттям військової амуніції. Спочатку в швейному цеху Інна вшивала в одяг «блискавки», застіжки, пришивала шеврони, обрізала синтепон. Згодом перейшла працювати в закрийний цех. Через деякий час звільнилося місце у вишивальному цеху, й Інна вирішила опанувати машинну вишивку. На підприємстві вона працює вже понад два з половиною роки, і з задоволенням впізнає на



вулицях міста сорочки та сукні, які вишивала в цеху.

– Для мене вишивка – це можливість з нічого створити щось. Це мова, в якій стібки-букви на полотні складаються у слова та речення. Заворожує, коли машинка вишиває на 860-ти обертах. Дивись і думаєш, скільки б це довелося вишивати руками, – розповідає Інна.

Вона й досі у вільний час вишиває вручну – це її заспокоює та відволікає від важких думок та переживань за старшого сина.

– Коли він відповідає мені, одразу легше стає на душі. Ну, а коли дзвінка немає декілька днів, то дуже складно подолати тривогу. Від самого початку вторгнення він на фронті, бачив, як все починалося. Це дуже страшно.

Майстриня зізнається, що їй більше подобається вишивати бісером та кристалами, ніж хрестиком чи гладдю, любить сама підбирати схему та кольори. Працює вдома, поки щось готується на плиті. Старшому синові так вишила дві вінчальні ікони та три рушники.

– Зараз вишиваю підкову на щастя. Це для душі, бо мій графік роботи – день, ніч, два дні – вдома, не дозволяє виконувати замовлення. Елементарно не вистачає часу.

Якось Інна зв'язала гачком сумочку та поїхала в ательє, щоб пошити на неї підкладку. Ця сумка сподобалася одній жінці, і вона її купила прямо в ательє. Тоді працівниці ательє запропонували Інні відкрити власну справу та зробити альбом своїх робіт. Але жінці було не до того. Однак невдовзі їй запропонували організувати виставку робіт – не лише ікон та рушників, а й в'язаних сумок, вибитих килимків.

### КЛЮЧІ ВІД ДОМУ, ЯКОГО НЕМАЄ

Будинок та квартира родини Куцких у Соледарі зруйновані російським обстрілом, від них залишилися лише ключі. Хоча дверей, які б вони відкрили вже давно немає, Інна не наважується їх викинути.

– Ми з чоловіком витягнемо їх з сумки, в руках потримаємо – і назад кладемо, – каже Інна.

Під час евакуації з Соледару вона наказала чоловікові вивести лише три ікони, вишитих одними з перших. Вся решта вишитих робіт чи то згоріли в будинку, чи їх вкрали мародери. Втратила родина й сімейні фотоархіви. Але дещо все ж вдалося врятувати – у чохлах фотоапарату, який вони з Марком привезли до Луцька, випадково знайшлися флешки зі світлинами з рідного міста.

– Там фото Соледару, світлина з пологового будинку, коли нас з новонародженим Марком виписували. Несподівана та дуже щаслива для мене знахідка. **CN**

Ірина ДІМІТРОВА

## АКТУАЛЬНЕ

## ВІДПОЧИНОК? ВСТАНЬ І ПРОТРИ ЩЕ РАЗ!

Пані Олена зізнається, що під час роботи інколи чує дуже щирі фрази: я, здається, трохи відновилась... два дні просто нічого не робила. Це ж і відпочинок, і відпустка, правда?

– Багато хто зараз ототожнює ці три поняття. Бо коли довго «тримаєшся», допомагаєш іншим, коли живеш у напрузі, дуже легко забути, що тіло та психіка потребують різних рівнів турботи, – каже Олена Цицільнікова.

Тож, давайте розбиратися. **Відпочинок** – це коротка пауза. Можливість просто «видихнути»: поспати, прогулятися, в тиші випити чаю, помовчати. Відпочинок не змінює середовище, але зменшує напругу. Він доступний для нас щодня, якщо дозволяти собі зупинитися. Поговорити з подругою, з якою можна зберігати свою цілісність – теж відпочинок.

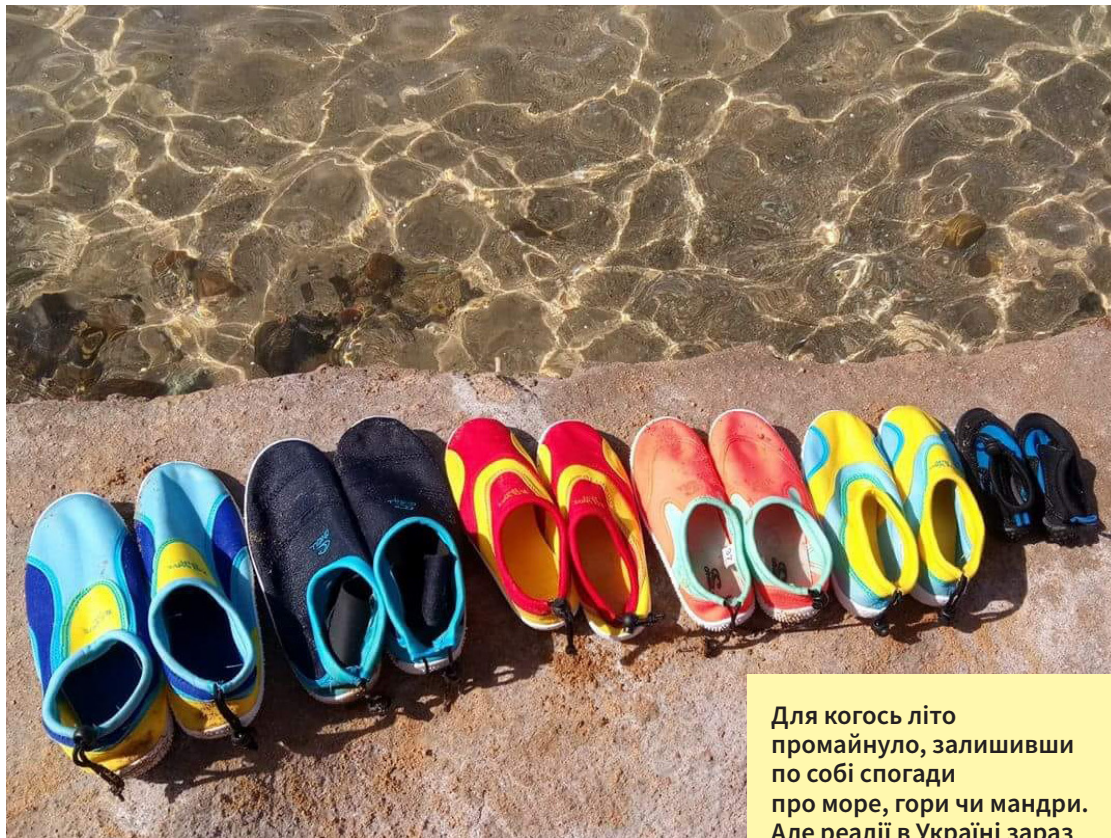
– Але зараз, під час війни, це непросто. Бо ми сильно «розсіпаємося» по цінностям. І ті люди, які раніше були близькими, зараз можуть тригерити твої цінності. Вони не погані, вони не стали гіршими. Проте якщо хтось переживає за чоловіка, який воює, а подруга телефонує понити про недостатню увагу з боку її другої половини, це розбиває цілісність по цінностях. Тож варто зберігати навколо тільки тих людей, які не розбивають вашу цілісність своїми діями, своїми висловами, своїми поглядами. До речі, це не означає, що ви більше не будете потім із ними спілкуватися.

Кожен, вважає психотерапевтка, може придумати, як забезпечити собі щоденний відпочинок. До прикладу, поставити нагадування у телефоні: годину працюю за комп'ютером, 15 хвилин дихаю повітрям на балконі. Або: після напруженого спілкування – просто лежу з книгою чи закритими очі. Ця звичка, на перший погляд, доволі проста й зрозуміла, насправді вимагає певного свідомого вкорінення у наше життя. Складність в тому, аби не забувати робити такі перерви, навіть якщо здається – ще неважко, ще трохи, я маю використати час на повну.

– Бо, на жаль, у нас це вписано у національну побутову культуру. Знаєте, як в анекдоті: «Доця, чого лежиш? Ти що, все переробила? Так! І посуд помила? Так! І підлогу підмела? Авжеж! Навіть пил протерла? Та звісно! Так встань, і ще раз протри!» – жартуючи, пояснює пані Олена.

Відпочивати треба попри те, що комусь це може здатися проявом лінощів або марнуванням часу. Експертка пояснює, що ми часто себе «підігриваємо» цими концепціями: треба пахати, постійно та невтомно щось робити. Бо якщо зупинишся – помреш.

– Можливо, так говорить наш багатотисячолетній досвід. Ми змінюємося, вже не говоримо про «хату з краю», бо розуміємо: якщо об'єднаємося, то зможемо досягнути більше. Але якщо я постійно буду «вдягати маску» на інших, мої сили швидко скінчаться. Наше невміння давати собі час на відпочинок тільки підсвітила війна. Ми не маємо сталих механізмів, які могли б



Для когось літо промайнуло, залишивши по собі спогади про море, гори чи мандри. Але реалії в Україні зараз такі, що для багатьох – скоріше, мрії про них. Навіть ті, кому пощастило викроїти для себе трохи часу, зізнаються: повноцінно відключитися й відновитися майже не виходить. Як щодня допомагати собі, а не чекати увесь рік на відпустку, увесь тиждень – на суботу, а увесь день – на міцний сон, спеціально для читачів «Схід NOW» розповіла психотерапевтка в методі позитивної психотерапії Олена Цицільнікова.

## ВІДПОЧИНОК, ВІДНОВЛЕННЯ, ВІДПУСТКА

### Різні рівні турботи про себе як форми внутрішньої оборони



Олена Цицільнікова

рятувати у складні часи. Наприклад, англійці, яких під час Другої світової війни багато бомбили, як пили у п'ятій годині свій чай, так і продовжували це робити попри все. Бо в них це була традиція, на яку вони могли спиратися. Інколи рамка – це не обмеження, це опора.

### ВІДНОВЛЮЄ ТЕ, ЩО ЗАГОЮЄ

Працювати, щоб донатити та допомагати – це дуже важлива частина життя, але де брати енергію та заробляти на це гро-

ші, якщо не відновлюватися? На жаль, процес **відновлення** не є автоматичним. Якщо ми не будемо відновлювати тіло, то рано чи пізно почнемо втрачати якісь функції, отримувати захворювання тощо.

– Відновлення є глибоким поверненням до себе. Коли тіло не тільки відпочило, а й почало «загоюватися». Повертається ясність думок, легкість у русі, здатність знову радіти. Відновлення завжди про ресурс: сон, харчування, стосунки, творчість, фізич-

ну активність, усвідомлення процесів. У часи війни – це форма внутрішньої оборони. Іноді ми боремося не на фронті, а всередині себе: за право жити, відчувати, просто бути. І зупинитися – не значить бути слабким, це акт сили, це теж робота.

Для успішного відновлення існують певні обов'язкові алгоритми. Наприклад, сон: лягати спати та відкладати телефон, щоб відновитися. Або раз на тиждень сідати десь у тиші, півгодини пити смачну каву та дозволити собі солодке. Піти туди, де відбувалися приємні події, щоб згадалися теплі емоції. Робити що завгодно, що дозволяє відчутти себе живим.

– На одному з тренінгів для сільських старост я запитала, що допомагає їм відновлюватися. І голова якоїсь сільради, попросивши тільки не жартувати з нього, відповів: оце, каже, цілий день літаю, щось роблю, усі від мене хочуть, а потім додому приходжу, йду до кролів, дивлюся на них, розмовляю з ними, а тоді вигрібаю їм гімно – і ви не уявляєте, як мені добре! – розповідає психотерапевтка, зовсім не кепкуючи з чоловіка.

Людина може вигоряти в якійсь конкретній соціальній ролі, тому відновлюватися варто за рахунок дій з «іншого життя», які приносять задоволення. І не нехтувати рутинною: з дрібниць, які наповнюють наше життя, складаються його сенси.

– Те, на що ми щодня можемо спиратися, також може нас відновлювати. Давати певну на-

дію на те, що я це буду робити завтра. Я зранку бачу, що в банці з кавою лишилося зовсім трошки. Тоді відкриваю нову пачку, засипаю каву і цими простими рухами даю собі надію, що завтра, післязавтра, післяпіслязавтра я буду пити каву. Ці маленькі усвідомлення дають віру в майбутнє.

### ДОЗВІЛ НА ВІДПУСТКУ

В Україні відпустку традиційно беруть, щоб посадити городи, зробити ремонт, а от лікарняний – щоб відпочити. У цьому жарті є тільки доля смішного, бо бути у справжній відпустці багатьом дуже важко.

На думку психотерапевтки, слово «відпустка» тісно пов'язане із дієсловом «відпускати». Тому те, як ви будете почуватися у відпустці, залежить, в першу чергу, від того, чи вмієте ви це робити, чи є у вас власний алгоритм, чи можете ви не обмежувати себе звичними уявленнями про відповідальність, які формувалися поколіннями.

– **Відпустка** – це вихід із рутини. Тут ідеться про зміну ритму, обставин, обов'язків. Не обов'язково їхати в гори, іноді вистачить змінити темп: вимкнути сповіщення, не відповідати на дзвінки, не бути «на зв'язку». Відпустка – офіційний дозвіл догоджати тільки собі, а не бути корисним комусь. Треба вчитися давати собі такий дозвіл. Що ж заважає «відпускати»? Одним не дає спокою гіпервідповідальність за роботу чи волонтерство. Інші люди, коли виїжджають кудись на відпочинок під час війни, часто почувуються винними та тривожаться за тих, хто залишився вдома, ще більше, ніж коли були поруч. Ніби все між усіма повинно бути розподілене порівну: і небезпека, і тривога, тож «відпустити» – це фактично перекласти свою частину на близьких.

Така ілюзія, на жаль, заважає повноцінно відпочивати навіть тим, хто наважується якимось організувати своє дозвілля.

– Ще у нас вкорінена думка, що відпустка – це обов'язково дуже дорого. Краще поїхати в село, десь побути, щось зробити і, так вже й бути, трошки полежати. Але так ми попадаємо в ту саму перспективу, в якій і живемо. І не відпускаємо.

Ми усвідомлюємо, що майбутнє невідоме. Українці часто повторюють «хочеш розсмішити Бога, розкажи йому про свої плани». Але війна змушує нас змінюватися. Коли у будь-який момент може прилетіти ракета, «колись» перестає мати цінність. І цінним по-справжньому стає цей конкретний момент твого життя.

– Ми стикнулися з усвідомленням, що завтра може не відбутися. Тому турбота про відпочинок та відновлення має бути в кожному дні. Війна нас прямо зараз вчить проговорювати свої потреби, не прикриваючись умовностями, до яких звикли. **CN**

Єлизавета ГОНЧАРОВА

P.S. Ця стаття написана з перервами на відпочинок під час відпустки для відновлення©

## ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

Адаптація в новій країні виявилася надзвичайно складною через мовний бар'єр, відсутність коштів та речей, а також необхідність влаштувати велику групу людей.

– Нас було п'ятеро. Ми жили в одній маленькій кімнаті готелю. Їжу отримували по талонах від «Карітасу», але їсти доводилося на вулиці, бо проносити свою їжу до готелю категорично заборонялося.

Ольга почала вивчати італійську мову та за чотири місяці досягла рівня А2. Влаштувалася спочатку офіціанткою за 2 євро на годину, потім на фабрику, де доводилося важко працювати.

– За рік я опанувала італійську на нормальному рівні, тож мені сказали, що я можу шукати квартиру, бо отримаю безстроковий контракт.

У цей час чоловік Ольги, який залишився в Україні, повідомив про розлучення та забрав усе спільне майно. Коли жінка вирішила приїхати до Києва, він намагався відновити стосунки, але Ольга відмовилася.

– Я не собака, яку можна залишити, а потім повернутися.

Повернення в Україну було виваженим рішенням. Ольгу мучили думки про війну, відновлення країни, про те, що вона потрібна на своїй землі! До того ж, цього хотіли й її рідні.

**ВETERAN-ВИНАХІДНИК**

У Києві доля звела Ольгу з ветераном Олександром Гончаренком, який розробив та виготовляє унікальне обладнання для реабілітації людей із проблемами опорно-рухового апарату.

Починав він 2012 року як молодший сервіс-майстер, а до повномасштабного вторгнення вже мав у Харкові успішний бізнес з ремонту спортивного обладнання, створив школу з навчання майстрів по всій Україні.

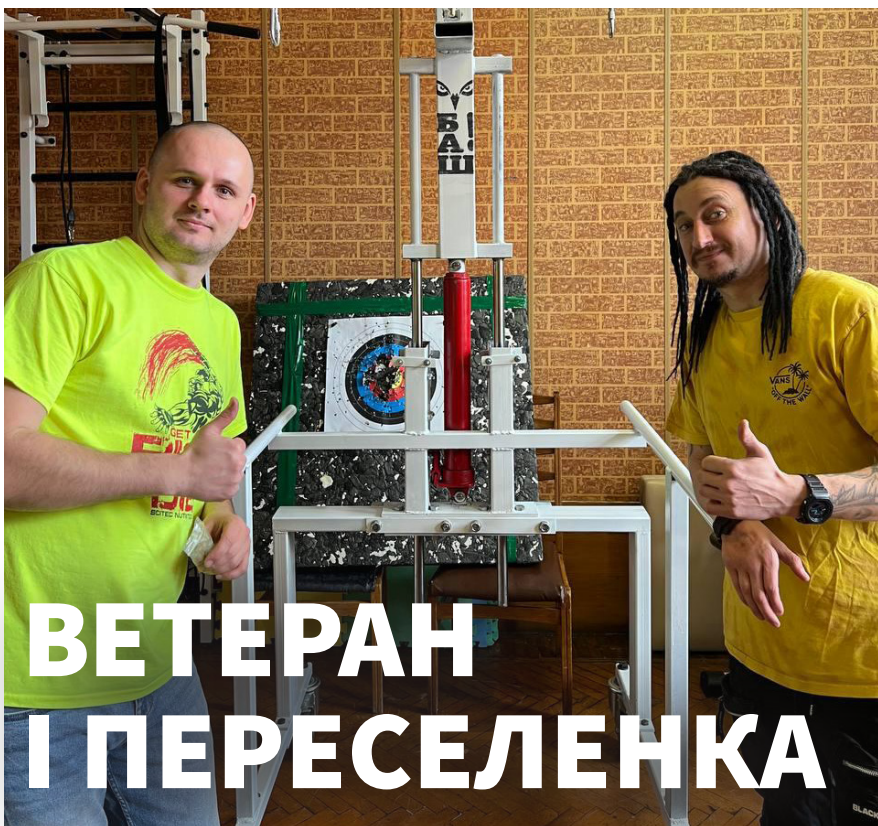
«А раптом війна», – так Олександр пояснює, чому 23 лютого 2022 року він інтуїтивно купив 20 пакетів швидко-розчинного супу. Вони потім справді знадобилися – весь свій час після початку вторгнення Олександр приділяв волонтерству, возив журналістів у «гарячі точки».

Переломний момент настав, коли він привіз готові обіди на Північну Салтівку, а люди відмовилися: «Знову плов».

– Підійшла собачка – їй порцію й віддав. Зрозумів – треба йти воювати, – згадує Олександр.

Провоював трохи більше як місяць. Під час Харківського наступу міна відірвала йому кисть правої руки.

– За 45 хвилин після поранення я вже лежав на операційному столі. Думаю, руку врятувало те, що її досить швидко

**ВETERAN І ПЕРЕСЕЛЕНКА****створюють соціальне підприємство з реабілітації військових**

пришли назад. Я розумів – якщо зараз пройду реабілітацію вчасно, то зможу повернутися зі здоровою рукою. Якщо втрачимо час – вже не поверну.

Олександрові зробили вісім операцій, але й досі рука функціонує не повністю.

Ідея створення реабілітаційних тренажерів виникла в лікарні, коли лікарка показала підвісну систему за 15 тисяч євро.

– Подивився – нічого складного, можна зробити не дуже дорого, – каже винахідник.

Винайдений ним український тренажер має суттєві

переваги: мобільний, автономний, універсальний, утричі дешевший за імпортні аналоги.

– Це готова бізнес-модель для власників фітнес-центрів: наймає реабілітолога, та люди з порушеннями руху беруть абонемент на рік, працюють з реабілітологом і відновлюють здоров'я, – пояснює Олександр.

**СПІЛЬНА ІДЕЯ**

Після знайомства з Олександром в Ольги з'явилася бізнес-ідея – спільно створити соціальне підприємство, де працюватимуть суто військові ветерани.

– Олександр дуже добра та щира людина, і його енергетика та бажання покращити життя ветеранів передалася й мені. Наразі ми плануємо співпрацю з великими компаніями, які братимуть на роботу ветеранів, а також створення навчальних програм із ремонту спортивного обладнання.

Паралельно з роботою над втіленням цієї мети Ольга працює помічницею адвоката. На питання, чому для неї важливо допомагати ветеранам, жінка відповідає:

– Я маю це робити заради моїх друзів, які загинули на

фронті, і заради тих, хто зараз боронить Україну, щоб моя дитина жила у вільній країні, щоб спілкувалася українською... Ці люди захищають мене. В нашій країні більше мільйона ветеранів, які потребують допомоги, і якщо не допомогти зараз, в майбутньому суспільство отримає додаткові серйозні виклики. Правова держава будується в середині кожної людини. Коли бачиш біль інших і маєш можливість допомогти, неможливо залишатися осторонь. **CN**

Анастасія ХАРІНА

## СМАЧНЕ

Пропонуємо сезонний салат, у якому поєднуються м'які овочі, зелень і яскраві спеції. Найкраще він смакує теплим. У цьому рецепті використано поєднання смажених баклажанів, цибулі, часнику та томатів. Його головна особливість – текстура баклажанів після обсмаження: м'яка, злегка кремова всередині та з хрусткою скоринкою зовні.

**ТЕПЛИЙ САЛАТ З БАКЛАЖАНАМИ****ЩО ПОТРІБНО:**

- ◆ Баклажан – 3 шт.
- ◆ Крохмаль кукурудзяний – 2 ст. л.
- ◆ Олія – 2 ст. л.
- ◆ Цибуля – 1 шт.
- ◆ Томати – 3 шт.
- ◆ Зубки часнику – 2 шт.
- ◆ Оцет яблучний – 1 ст. л.

- ◆ Зелень – 30 г
- ◆ Сіль, перець – за смаком.

**ЯК ГОТУВАТИ:**

1. Баклажани миємо та відрізаємо плодоніжки. Нарізаємо кубиками, солимо, посипаємо крохмалем і перемішуємо.
2. Обсмажуємо баклажани

на розігрітій з олією пателні до золотистого кольору, приблизно 10 хвилин.

3. Підготуємо овочі. Цибулю чистимо, нарізаємо тонкими півкільцями. Томати нарізаємо кубиками. Часник натираємо на тертушці. Подрібноємо зелень.

4. У салатник викладаємо томати, цибулю, зелень, часник. Солимо, поливаємо оцтом та олією та перемішуємо. Зверху викладаємо баклажани.

5. Залишаємо салат на 10 хвилин, щоб помідори промаринувалися, та подаємо до столу.

**ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!**



IVAN UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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