

**2 УКРАЇНСЬКИЙ ІКАР**  
Кому по праву належить культурна спадщина Сержа Лифаря

**3 ІТАЛІЯ – КРАЇНА, ДЕ КОЖЕН САМ ЗА СЕБЕ**  
Історія українки, яка буде кар'єру на Сицилії

**4 ЧИ Є ЖИТТЯ В ОКУПАЦІЇ?**

**5 ОКУПОВАНІ ЛЮДИ: ЧОМУ ВАЖЛИВО ДУМАТИ ПРО НИХ ІНАКШЕ**  
Олена Стяжкіна – про страх, вибір і людяність під окупацією

**6 ЯК ТРИМАТИСЯ, КОЛИ ВАЖКО ЩОДНЯ**  
Що допомагає людям, які втратили дім, зберігати внутрішнє світло

# СХІД NOW

№ 14 (55)

ЖОВТЕНЬ  
2025

БЕРЕГІННЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## ДАРУНКИ БАБИНОГО ЛІТА

Воно завжди приходиться зненацька, коли вже точно здається, що тепла більше не буде. Саме тому сприймається як неочікуваний подарунок. А хто ж не любить подарунків?

Бабине літо – коротке, як перепочинок між боями, кожен його день на вагу золота. Треба встигнути погрітися у променях лагідного сонця й разом зігріти душу. Це можливість посадити часник чи приборати сад. Або нарешті зустрітися з кимось, на кого влітку не вистачило сил і часу. Або – просто відчинити вікно й випустити свіже повітря, що пахне опалим листям і... спокоєм. Адже звичайного, тихого спокою нам зараз найбільше бракує. У такі миті ми згадуємо, яким може бути життя, коли не треба весь час триматися.

Тож не треба поспішати. Хай це коротке літо затримається з нами трохи довше. Воно не обіцяє, що далі буде легше, але дає шанс відновити дихання, розгледіти сенс у малому, знайти себе серед щоденного хаосу.

Ми не можемо керувати війною чи погодою, але можемо вирішити, як ставитися до сьогоднішнього. І якщо природа знаходить сили, щоб востаннє перед зимою вибухнути теплом, то, може, і ми здатні зібрати рештки енергії, щоб вистояти й надалі.

А ми нагадуємо, що газета «Схід NOW» створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини. Двічі на місяць ми зустрічаємося з вами у наших переселенських справах, а щодня – чекаємо ваших відгуків та пропозицій щодо 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: Ірина ГОРБАСЬОВА

ЦІКАВЕ

**29-річна лікарка-стоматолог Аліна Кіріна 2022 року втратила дім у рідному Сватовому на Луганщині. Однак на новому місці, завдяки своїй наполегливості та підтримці Українського ветеранського фонду, їй вдалося втілити в реальність мрію свого життя – відкрити власний стоматологічний кабінет.**

Шлях Аліни Кіріної у стоматологію був майже визначений долею – бабуся працювала зубним лікарем, і дівчина з дитинства мріяла продовжити її справу.

– Я відчувала, що це моє. Хоча родичі й відмовляли від цієї професії через довготривале і дороге навчання, мені дуже-дуже хотілося, – згадує Аліна.

Велике бажання перемогло – у 2013 році вона вступила до Луганського державного медичного університету. Однак провчилася там лише перший семестр – 2014 року через початок бойових дій і окупацію Луганська довелося переїхати до Полтави.

Її майбутній чоловік Артем, також зі Сватового, на той час служив у Національній поліції та брав участь у бойових діях на Луганщині.

2018 року Аліна повернулася до рідного міста. Професійний досвід здобувала паралельно: у першій половині дня проходила інтернатуру в комунальній поліклініці, а після обіду працювала у приватному кабінеті. Прорацювавши в приватній практиці майже чотири роки, Аліна остаточно зрозуміла, що далі хоче розвиватися самостійно.

Аби відкрити свій стоматологічний кабінет, Кіріні в центрі Сватового придбали квартиру на першому поверсі, почали там ремонт. Слава Богу,

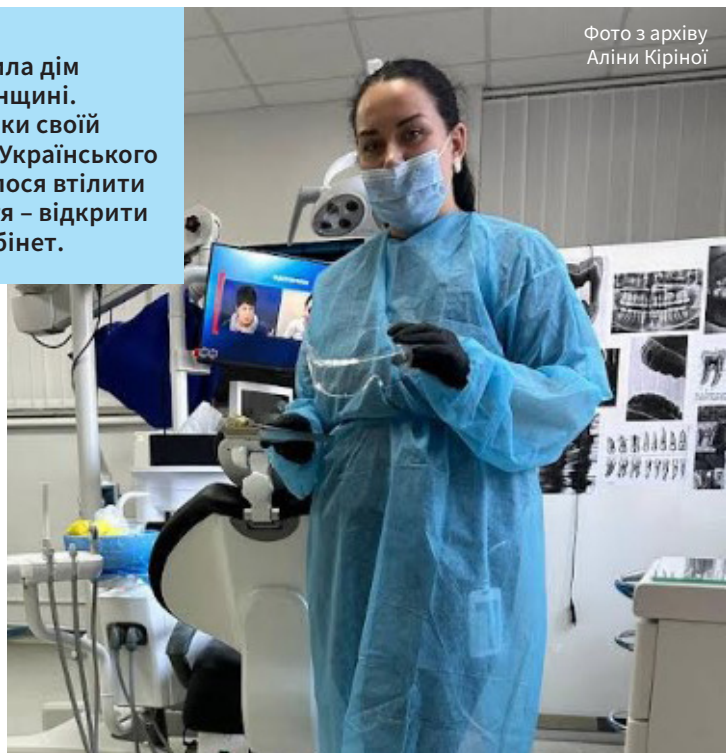


Фото з архіву Аліни Кіріної

## СПРАВА ЖИТТЯ

Як дружина УБД з Луганщини відкрила стоматологічний кабінет у Дніпрі

не встигли купити обладнання, каже тепер Аліна. На заваді планам стала війна.

### ДОРОГА В НЕВІДОМІСТЬ

До великої війни родина була готова настільки, наскільки це було можливо. Передчуття неминучого змусило їх діяти на випередження – ще 23 лютого 2022 року сумки були зібрані, машина заправлена. Щойно вранці 24 лютого пролунали перші вибухи, вони разом із дворічною донькою негайно покинули дім.

До окупованого вже 8 березня Сватового подружжя Кіріних більше жодного разу не приїжджало навіть за речами.

Напрямок евакуації визначила служба чоловіка – його відділ передислокували на Дніпропетровщину. Спочатку Аліна планувала їхати далі на захід України, але врешті вирішила залишитися ближче до Донеччини. Адаптація була складною. «Наче кошени, яке просто викинули десь у полі», – згадує вона ті часи. ▶

Закінчення на стор.6

НОВИННЕ

## ДО 500 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ ДЛЯ КРЕАТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ

Стартував прийом заявок на грантову програму «Теплиця ідей», яка допоможе реалізувати бізнес-ідеї у сферах дизайну, цифрових медіа, ремесел, моди, архітектури, геймінгу, музики або видавництва.

Гранти для культурної та креативної індустрії направлені на підтримку широкого спектру активностей: розробка продукту, брендинг і дизайн, дослідження ринку, реєстрація інтелектуальної власності, участь у ярмарках або інноваційних подіях тощо.

Для бізнесів, зареєстрованих менше року, або фізичних осіб, які мають ідею та готові зареєструвати підприємство до підписання контракту, пропонуються 200-250 тисяч гривень. Підприємства, що зареєстровані понад 1 рік, можуть отримати 300-500 тисяч гривень.

Гранти покривають до 90% витрат проекту. Власний внесок заявника має становити не менше ніж 10%. Особлива увага приділятиметься молоді, підприємствам, якими керують жінки та ВПО.

Оцінювання відбуватиметься за такими критеріями:

- ◆ культурний та соціальний вплив;
- ◆ бізнес-потенціал;
- ◆ сталість бізнес-моделі;
- ◆ спроможність реалізувати ідею;
- ◆ інноваційність;
- ◆ експортний потенціал.

Проект реалізує швейцарсько-український проект «Згуртованість та регіональний розвиток України», UCORD та Міністерство економіки, довкілля та сільського господарства України. Заявку можна подати на порталі [madeinukraine.gov.ua/profile](http://madeinukraine.gov.ua/profile)

## ГРАНТ ДЛЯ ЗАХОДІВ З ПРАВ ЛЮДИНИ

Лауреат Нобелівської премії миру 2022 року, Центр громадянських свобод відкриває грантовий конкурс для правозахисних організацій та організацій громадянського суспільства, які проводять освітні заходи за тематикою прав людини.

Розмір грантів – від 250 до 340 тисяч гривень для проектів терміном 5-10 місяців.

Підтримуються проекти, що передбачають:

- ◆ проведення тренінгів, лекцій, дискусій чи освітніх програм;
- ◆ розробку навчальних матеріалів із громадянської освіти;
- ◆ заходи у школах, молодіжних просторах, громадах.

Перевагу буде надано проектам, які залучають працівників бюджетних установ, держслужбовців, активних представників приймаючих громад, працівників системи освіти, молодіжні та студентські об'єднання, волонтерські та гуманітарні ініціативи.

Орієнтовна дата початку реалізації проекту – січень 2026 року.

Географія реалізації проектів – вся територія, підконтрольна Уряду України. Проектні заявки приймаються до 14 листопада 2025 року. Деталі, а також форми заявки – за посиланням [surl.li/astljn](http://surl.li/astljn).

## ІСТОРИЧНЕ

БУРЖУА З КОЗАЦЬКИМ  
КОРІННЯМ

Народився Сергій Лифар у 1905 році в родині київського чиновника. Як з'ясували дослідники, Лихварі (прізвище на Лифар змінив Сергійв дід – Яків Давидович) походили з селян, як і родина матері – Марченки. При тому Лифарі мали козацьке коріння, про що свідчать спогади Сергія: «Бачив я в дитинстві поживкві вицвілі грамоти, дані Лифарям українськими гетьманами й кошовими отаманами Війська Запорізького».

Формування батьків Сергія та його дитинство припали на період, коли Україна не мала власної державності. Як і більшість киян на той час, його родина не жила активним політичним життям. Хіба що дідусь Василь Марченко, який був заможним господарником, мав багато землі, розводив племінну худобу, розділяв ідеї Союзу хліборобів-гетьманців.

У маєтку діда на Канівщині, де Сергій із братами проводили канікули, той розповідав онукам про те, «як наші предки, чубаті, бритоголові запорожці носилися Чорним морем у старих чайках, грабували турецькі береги, ходили степом на кримських татар та разом із військом Яна Собеського громили під Віднем полчища Сулеймана Величного», – напише потім Лифар. Живучи поряд із селянами, він спостерігав за яскравими народними обрядами й святами, за його власними словами – «торкався чистого джерела древньої вікової культури».

Попри свою аполітичність родина Лифарів точно не підтримувала в Києві проросійський монархічно-шовіністичний рух, а тим більше – більшовистську революцію. В мемуарах Сергія теплі дитячі спогади про ігри з гімназистами у запорозьких козаків, участь у хорі в Софійському Соборі й українське село поступаються опису кривавих Визвольних змагань. Трагічно гинуть його друзі, руйнується Київ, більшовики нагло грабують і націоналізують майно. П'ятиповерховий будинок на вулиці Ірининській, що належав дідові Сергія, радянська влада передала у власність житловому кооперативу, лишивши Лифарям одну квартиру – №7. Сергію довелося сусідити з сім'ями радянських чиновників, які користувалися його родинним майном. Аби не голодувати, Лифарі були змушені міняти на продукти фамільне срібло, меблі, навіть росяля.

У той час Сергій вчився в консерваторії за класом «фортепіано» (до речі, сидів за однією партою з майбутнім 25-разовим володарем «Греммі» Володимиром Горовицем). Однак у вуличній сутичці йому зламали руку, тож із фортепіано довелося попрощатися. Саме тоді 16-річний юнак випадково потрапляє до балетної школи відомої світові Броніслави Ніжинської, сестри танцівника Вацлава Ніжинського. І – назавжди захоплюється в балет.

## ГІДКЕ КАЧЕНЯ

Стартувати в 16 років у балеті – божевілля. Однак Сергія це не зупиняє. Ніжинська без жодних пояснень йому від-



Плакат. Париж, 1935

Сьогодні в нашому циклі про видатних представників української культури в світі – киянин Серж Лифар, якого сучасники називали «богом танцю» і «добрим генієм балету ХХ століття». Він фактично відродив паризький балет, ставши засновником нового напрямку – неокласицизму. Недивно, що цю зіркову постать серед багатьох інших намагаються привласнити собі росіяни. Однак сам Сергій Лифар, відмовившись свого часу від французького громадянства, сказав так: «Я ніколи не був і не буду французом, бо я українець і батьківщина моя – Україна».

## УКРАЇНСЬКИЙ ІКАР

## Кому насправді належить культурна спадщина Сержа Лифаря

мовляє – він починає старанно займатися, аби потрапити до її класу. На черговому перегляді вона ставить навпроти його імені відмітку «Горб» – він звертається до медзакладу по свідоцтво, що має бездоганну поставу. І зрештою Броніслава змінює гнів на милість – він стає учнем балетної школи, але аж ніяк не демонструє шалених успіхів.

Коли за першої нагоди Ніжинська їде з Києва та розпочинає в Парижі співпрацю з «Руськими сезонами» Сергія Дягілева, Сергій Лифар продовжує навчання самостійно. «Відлюдницька праця» – так він називає свої заняття за верстатом по 5-6 годин щодня впродовж п'ятнадцяти місяців.

Аж поки Броніслава Ніжинська не надсилає до Києва телеграму, в якій запрошує до трупи Дягілева п'ятьох своїх учнів.

«Само собою, мене не обрали... З'ясувалося, що кордони закриті, будь-яка спроба залишити Країну Рад без спеціального дозволу розглядається як зрада і карається смертю. Один із п'яти обраних танцівників відмовився їхати. У найостанніший момент на заміну запропонували їхати мені», – згадував Лифар.

Хоча близькі не розуміли захоплення Сергія балетом, однак у дорогу його споряджала вся родина. З другої спроби (в перший раз його ледь не застрелили чекісти) вночі повзом по снігу Сергій Лифар долає кордон, і 13 січня 1923 року дістається Парижа.

## ПАРИЖ, ПАРИЖ!

Біженці, які тоді втікали від радянської влади, вважалися «біженцями з Росії». Так само «Руські сезони» Дягілева звалися так зовсім не тому, що там було багато вихідців саме з Росії. Це те, що згодом назвуть культурною



Фото з Музею Сергія Лифаря

апропріацією. Але тоді Сергій (відтоді – Серж) над цим не замислювався. Його цілком влаштувало, що він назавжди залишився «особою без громадянства».

Бентежило його інше. Він погано танцював і знав це. Після першого перегляду новоприбулих Дягілев лютував – усі вони не дотягували до рівня популярної в Європі трупи. Але Лифар знав, що, урвавши у долі шанс, він має землю гризти, аби не повертатися на батьківщину, яка «перетворилася на тюрму». Що він і робить. З ранку до ночі, поза репетиціями, коли всі йшли відпочивати, він тренується.

І досягає свого – одного дня, побачивши ледь помітний прогрес, Дягілев звертає на нього увагу.

Він посилає Лифаря вчитися до італійського балетмейстера Енріко Чеккетті, замовляє йому книги, щоб надолужити знання про балет, вводить у світ. Сержу знадобилося два роки наполегливої праці, щоб стати провідним танцівником трупи та танцювати головні партії на кращих сценах Європи. Однак незабаром Дягілев помирає, й його «Російський балет» після 20 сезонів зникає одним днем. Розгублені танцівники та хореографи розлітаються світом. Але не Серж.

Спочатку він отримує від Паризької Опери пропозицію закінчити постановку балету «Творіння Прометей» після Джорджа Баланчина, який від неї відмовився. А після триумфу «Прометей» директор Гранд Опера пропонує стати головним балетмейстером театру не досвідченому хореографу Баланчину, а саме Лифарю.

## РЕВОЛЮЦІЙНИЙ ТРИУМФ

Дослідниця спадщини Лифаря Наталія Білоус вважає, що не варто перебільшувати «чинник Дягілева», як це любить стверджувати російська історіографія – мовляв, без нього Лифар не став би тим, ким став: «Дягілев помер у 1929 році, а Лифар стає справжньою зіркою світового рівня в 1930-х роках. У цей час він у своїх оригінальних творчих пошуках далеко і досить цілеспрямовано відходить від «дягілевського» спадку, формує свій оригінальний стиль, свою школу».

Серж Лифар отримує в своє розпорядження театр у віці 25 років. Паризький балет дістався йому в плачевному стані. Справа в тому, що балет був тоді таким собі «розігрівом» перед операми. Відповідно до нього й ставилися – і глядачі, і сама трупа. Крок за кроком Лифар змінює таке ставлення до мистецтва балету. Тепер один вечір на тиждень – у так звані «балетні середи» – в театрі давали виключно балет. Публіка, звикла до того, що у залі не гасили люстру, тепер дивилася вистави в темряві. Щойно підіймалася завіса, двері зачинялися й вже не можна було вільно ходити залом, як раніше. Тоді це була революція. ▶

Закінчення на стор.8



Серж Лифар у ролі Ікара, 1935

## АКТУАЛЬНЕ

## «ІДЬТЕ І НИКОЛИ НЕ ПОВЕРТАЙТЕСЯ»

– 13 березня вночі снаряди лягали так близько, що ми вже прощалися із життям. Стіни буквально ходили ходуном, хиталися, від гуркоту все стискалося всередині – такий тваринний страх. Страх за свою дитину, – згадує Майя початок весни 2022-го в Маріуполі.

Вранці родина побачила, що будинків навколо більше не існує. Тож 14 березня сіли в машину і поїхали з міста. Майя вмовила всіх знайомих, у кого ще залишалися машини та бензин, їхати разом з ними. Утворилася досить велика колона. Тоді ще не було інформації про «коридори», тож їхали вони навмання, отримуючи інформацію через «сарафанне радіо».

– Я розуміла, що нас можуть розстріляти, ми можемо налетіти на міну або потрапити під обстріл «Градами», але я так само розуміла, що в Маріуполі ми загинемо. І треба ризикувати.

Вони їхали через десятки російських блокпостів. Їх зупиняли, оглядали машину, перевіряли документи. Дехто навіть запитував, ну як там «Пентагон» (народна назва одного з районів Маріуполя).

– Ну, тобто на деяких блокпостах стояли місцеві. Молоді хлопці. І я весь час намагалася зазирнути їм у вічі. Хотіла зрозуміти, як це взагалі – йти вбивати своїх, розстрілювати, рівняти з землею місто, в якому колись самі жили – і не бачила у цих очах нічого. Дехто з них нам казав: «Ідьте і ніколи не повертайтеся назад».

І вони їхали. Спочатку дісталися Запоріжжя, а далі – дорога на Захід.

## ІЗ ВОГНЮ – У ПОЛУМ'Я

Майя з донькою планували відвідати декілька країн, подумати, де їм буде краще. Так вони опинилися на Сицилії, в Палермо. Приїхали лише на чотири дні, але раптом донька у важкому стані потрапляє до лікарні. І це було жахливо – без знання мови зрозуміти, що за діагноз встановлюють лікарі, як проходить лікування.

Хвороба була тривалою та важкою. Термін оренди квартири в Палермо закінчився, а винайняти житло в Італії на тривалий час – велика проблема. Майя була у відчаї. Але людяність перемагає лихо. Власники квартири відгукнулися: у них знайшлися друзі, які погодилися прописати Майю в квартирі та надали їй житло.

В Італії питання прописки та наявності житла – це не просто дах над головою, а ще й обов'язкова умова отримання статусу біженця.

– Всі, хто приїжджають в Італію, звертаються в місцеву комууну з заявою про надання «пермессо» – статусу тимчасового захисту. Це щось на кшталт нашого міськвиконкому. Для того, щоб отримати «пермессо», потрібно мати орендоване житло та прописку. Тут власник житла зобов'язаний



## ІТАЛІЯ – КРАЇНА, ДЕ КОЖЕН САМ ЗА СЕБЕ

## Історія українки, яка будує кар'єру на Сицилії



Майя Шурховецька потрапила на Сицилію випадково. Вирвавшись із донькою з блокадного Маріуполя, вона гадки не мала, що робити далі, де жити, чим займатися. Майя думала подивитися на різні країни, перш ніж вирішувати, де зупинитися. Почати вирішила з Італії. Забронувала квартиру у Палермо на чотири дні, але обставини змусили затриматися там на 3,5 роки. Сьогодні жінка живе в Кальтаджіроне. Вона розповіла «Схід NOW», як склалося її життя в Італії, і чому вона більше не планує повертатися в Україну.

заний прописати того, кому здає квартиру. Без прописки ви не зможете залишатися в Італії. Статус надається на рік, а потім треба знову йти в комууну із заявою про його подовження.

Нічого, окрім права проживати та працювати на території Італії, «пермессо» не дає. В цій країні не виплачують жодної соціальної допомоги, не надають соціального житла.

– Минулого року рішення про подовження терміну перебування українців у цьому статусі взагалі не ухвалювали півтора місяці, тож всі ми, українці в Італії, жили в підвищеному стані.

Тому якщо минулоріч в українців ще були якісь сумніви щодо того, чи потрібно отримувати робочу візу в Італії, то зараз таких сумнівів немає – від «пермессо» допомоги ніякої, а з робочою візою більше впевненості у майбутньому.

– Ця країна точно не для всіх. Італія підходить лише тим, хто дієвий і готовий все робити самостійно, без сторонньої допомоги. Тут кожен сам за себе, – каже Майя.

У неї особисто не було вибору, лишатися чи їхати – донька була хвора й знаходилася в лікарні. Потрібно було терміново знайти постійне житло та роботу, щоб вижити. І в

кризовій ситуації їй знову допомогли нові італійські друзі, власники її орендованої квартири. Вони вислухали про досвід роботи Майї у Маріуполі (вона була співвласницею одного з відомих літніх барів) і познайомили з людьми, які мали ресторанний бізнес у Палермо. Їй запропонували роботу офіціантки в одному із закладів.

– Я взагалі-то не хотіла працювати офіціанткою. Але на той момент вибору у мене не було. Проте мені пощастило: в Палермо я працювала з відомими рестораторами Франческо Граціано (мережа закладів Graziano), і на проект wow.palermo (Tiziano di Cara, Giuseppe Romana, Giovanni Polizzi) – ці люди великі молодці у бізнесі, я їм дуже вдячна за можливість.

Вже за кілька місяців власники довірили Майї роботу адміністратором закладу традиційних сицилійських страв в історичному центрі Палермо. Звісно, аби проявити себе й довести, що вона може працювати, довелося вивчити італійську.

Все життя Майя Шурховецька вважала, що не має здібностей для вивчення мов. Але зараз вона вільно говорить італійською на будь-які теми.

– Виявляється, справа не у здібностях, а в мотивації. У мене була шалена мотивація отримати роботу. Тому я вчила італійську всюди. Мовні курси мені зовсім не допомогли. Вони були короткостроковими, а викладачка дуже часто була не в гуморі, хворіла, чи через погану погоду не приходила на заняття. Тож справжнім вчителем мови для мене стало італійське оточення. Я отримала першу роботу, ще не володіючи мовою. І це був мозковий штурм – вчити необхідний набір лексики, щоб отримувати замовлення. Я впоралася.

Окрім мовного інтенсиву на роботі, Майя влаштувала собі інтенсив удома: музика, фільми – все тільки італійською.

– Ця мова насправді дуже близька до української. Не в частині граматики чи лексики, а саме у вимові. Тому українцям легко говорити італійською, – каже маріупольчанка. – Ну а нові слова я вчу і зараз щодня. Вивчення мови – це постійний процес.

## РОБОТА МРІЇ

Через три роки важкої роботи в ресторанному бізнесі Палермо, Майя Шурховецька отримала пропозицію роботи своєї мрії. Доктор агрономії Алфіо Паппалардо запропону-

вав їй стати менеджеркою нового проекту – Віллі Principi di Moschitta casa Pappalardo в Кальтаджіроне.

Цю гостьову віллу Альфіо будував власноруч протягом п'яти років. І Майя погодилася працювати в цьому неймовірно красивому місці.

– Я тут фактично хазайка вілли – займаюся промоцією, зустрічаю гостей, стежу за номерами і готую сніданки. Ми перший рік відкриті, й можу сказати, що відпрацювали на вищому рівні. У високий сезон, серпень та вересень, у нас було повне заселення всіх 12 номерів. Гості приїжджають з усього світу.

Майя розповідає, що готельний бізнес в Італії відрізняється від українського. Тут власник намагається бути ближче до гостей, особисто зустрічає кожного, спілкується, проявляє максимум гостинності. І люди це відчувають.

– За той час, що я працюю на віллі, я дуже змінилася. Мій ритм життя став спокійнішим, я багато чого переосмислила. Мені здається, я тепер зовсім інша людина. Щоденна краса навколо мене, тиша, простір роблять свою справу.

Зараз Майя більше заробляє, менше витрачає, і мріє, що за 2-3 роки вона зможе купити власний будиночок. Тут це реально – через те, що італійці пізно одружуються, нація катастрофічно старіє, і в невеличких містах Італії, в тому числі на Сицилії, багато напівпорожніх містечок із незаселеними будинками, які продаються дуже дешево.

## «ВЖЕ НЕ ПОВЕРНУСЬ...»

За останні роки плани щодо майбутнього неодноразово змінювалися, каже Майя. Коли виїжджали з Маріуполя, ще думали колись повернутися туди. Після окупації міста стало зрозуміло, що повертатися вже нема куди, тож мріяли повернутися в Україну, жити у Києві.

– Ми вже більше ніж три роки на Сицилії. Це означає, що я вже змогла налагодити тут життя. Донька успішно навчається, три роки поспіль виграє шкільні олімпіади з математики. Тут її друзі, захоплення. Після всього, що дитині довелося пережити під обстрілами, і після Маріуполя, адаптуючись в абсолютно нових реаліях, в чужій країні, вона дуже боїться нових змін, переїздів тощо. Тому сьогодні я відчуваю, що наше майбутнє – тут, в Італії.

На Сицилії Майя гуртує навколо себе українську спільноту, влаштовує українські свята. Вона була тією людиною, хто організував у Палермо показ фільму «20 днів у Маріуполі». Події фільму розгортаються там, де жила родина Шурховецьких – на вулиці Троїцькій.

– Нас, українців, дуже мало на Сицилії. Але ми тримаємося один за одного, допомагаємо, підтримуємо. І це безцінно – відчувати свою спільноту в країні з геть іншими традиціями. **СН**

Ганна САВЧЕНКО

## ВАЖЛИВЕ

На щорічному «Фестивалі думок» обговорення теми «Невидимі, небезпечні, окуповані. Як змусити державу побачити людей в окупації?» було дуже активним і емоційним. Правозахисники пропонували кілька варіантів, як змінити ставлення держави до своїх громадян, що змушені виживати в непростих умовах. Але, зазначали вони, це можливо за умови розуміння українським суспільством необхідності бачити людей ЗА окупацією. А це стає чимдалі важче, бо цей фокус майже зник із порядку денного.

| КОЛІЯ ПОІЗД | TRACK TRAIN | СПОЛУЧЕННЯ        | ROUTE | ПРИБУТТЯ | ВІДПРАВ.  |
|-------------|-------------|-------------------|-------|----------|-----------|
|             |             |                   |       | ARRIVAL  | DEPARTURE |
| 1           | 111         | KYIV - PEREMONHA  |       | 20:23    |           |
| 10          | 146         | KYIV - SIMFEROPOL |       |          | 16:36     |
| 2           | 102         | KYIV - KHERSON    |       |          | 16:38     |
| 7           | 520         | KYIV - LUHANSK    |       |          | 11:07     |
| 11          | 28          | KYIV - SEVASTOPOL |       |          | 20:21     |
| 6           | 45          | KYIV - LYSYCHANSK |       | 11:33    |           |
| 8           | 584         | KYIV - MARIUPOL   |       |          | 16:57     |
| 9           | 58          | KYIV - YEVATORIIA |       |          | 17:58     |
| 3           | 38          | KYIV - DONETSK    |       |          | 19:25     |
| 5           | 12          | KYIV - MELITOPOL  |       |          | 19:25     |
|             |             | KYIV - BERDIANSK  |       |          | 20:01     |
|             |             |                   |       |          | 14:52     |

Ми не знаємо, чи можуть хворі на діабет отримати ліки в умовному Луганську без паспорта РФ. Не задумуємося, що буде, якщо не віддати дитину в селі на Херсонщині в офіційну школу, перетворену на центр російської пропаганди. Нам зазвичай нецікаво, де вони працюють, які продукти купують, чи мають можливість обговорювати вголос новини. Навіщо це нам, вони ж там – за лінією, де життя закінчилося, як тільки озброєний окупант приніс свою владу.

## НЕВИДИМИ

– Ми вдаємо, що життя там нема. І цей стереотип лежить в основі неприйняття важливих рішень. Ми хочемо, щоб там життя ніякого не було, – вважає директорка з адвокації Центру прав людини ZMINA Альона Луньова. – Бо прийняття того факту, що в окупації є життя, змушує щось робити з документами, наприклад. Ми маємо визнавати певні факти, які там відбулися, вони просто є. Наразі ми маємо відсутність цього бачення і відсутність суб'єкта, з яким можна це обговорити. Адже ні в уряді, ні в парламенті в нас немає такого суб'єкта.

Український інформаційний простір майже не підсвічує життя в окупації – ну, хіба що виходять статті про колаборантів та зрадників. І пересічний українець підсвідомо занотовує: там немає інших, бо я про це ніде не читав. А якщо йдеться про спротив, то його ж точно чинять не ті, хто там живе та працює, а невідомі особи, що якимось казковим способом там опинилися. Ця необізнаність інколи сягає дивовижних масштабів.

– Я чула таку думку від вчителів, що дітей в окупації треба дистанційно навантажувати якомога більше, щоби в них не було сил ходити до зросійщеної школи, – каже юристка-аналитикиня ГО «Донбас СОС» Тайя Аврам. – Вони навіть не уявляють: за те, що діти не ходитимуть до школи, окупанти можуть піддати батьків тортурам, позбавити батьківських прав і забрати дітей.

Щоб отримати путівку «на підвал», достатньо того, щоб у вайбері вашої дитини знайшли листування з кимось, хто живе «на волі».

## ЧИ Є ЖИТТЯ В ОКУПАЦІЇ?



– Ми фіксуємо випадки, коли до класу заходять співробітники правоохоронних органів і починають перевіряти телефони на предмет зв'язку з усім українським, – ділиться старший юрист БФ «Схід SOS» Ярослав Таранець. – І це насправді дуже страшно.

## НЕБЕЗПЕЧНІ

Шлейф тотальної «небезпечності», який спершу переслідував тих, хто залишався на окупованій Донеччині чи Луганщині, автоматично перейшов у спадок жителям інших регіонів, куди змогли дотягнутися окупанти. Ще вчора мелітопольці чи бердянці були звичайними українцями, а зараз – це винятково підозрілі особи, які йдуть на вільну територію виключно з метою шкодити Україні.

– Але коли ти дивишся на найгучніші злочини, то далеко не завжди вони пов'язані з людьми з окупації. Ймовірний вбивця Андрія Парубія не є вихідцем з окупованих територій, – пояснює Альона Луньова. – Чому ж тоді людей з окупації сприймають як таких, що їх потенційно швидко завербувати, і вони якимось чином точно є загрозливими?

Цей стереотип існує майже в усіх сферах, які начебто не пов'язані з безпекою. З обережністю ставляться до людей з

окупації представники освітньої сфери, відчувають їх як загрозу у сфері юстиції чи медицини.

## ОКУПОВАНИ

Хоча, якщо розглядати стан людей, які опинилися в окупації, наспереди варто розуміти, що у більшості випадків – це про втрати: звичного укладу життя, безпеки, зв'язку з рідними, цінностей, впевненості та взагалі розуміння майбутнього. З цього мало б виходити, що ці люди потребують підтримки, розуміння їхнього стану та адекватної державної політики. Але цього не відбувається.

– Зараз, на жаль, багато відповідальності перекладається з держави безпосередньо на цих людей: вони самі мають бути відповідальними за те, як їх сприймають на підконтрольній території, що їх чекає після деокупації або після виїзду, – каже Тайя Аврам.

І поки ми продовжуємо плисти за течією за законами 2014 року щодо ТОТ, держава-агресор часу дарма не гає. Вона вкладає сили та кошти, щоб змінити ідентичність українців, нав'язати власні цінності, зробити рідну батьківщину ворогом. Особливо прикро, що під прицілом – молодь.

– Якщо 2014 року бюджет на молодіжну політику був трохи більше за 1 млрд рублів, то 2024-го він вже складає 56

млрд рублів, – каже Ярослав Таранець. – Ця цифра дає нам змогу оцінити ступінь впливання ресурсів, аби змінити українську ідентичність молоді на російську.

Окремо треба виділити методи милітаризації населення і дитинства загалом.

– Це особлива болюча тема, тому що ми бачимо, як, наприклад, діти збирають дрони на уроках, або добровільно-примусово залучаються до милітаристських рухів та громадських об'єднань, – підкреслює пан Ярослав.

## ЯК ЗМІНИТИ?

Наразі створення та ліквідації інституцій, які мали б відповідати за окуповані території й людей там, не додає ясності пи-

танню. Розібратися, яке міністерство чи відомство має тримати руку на пульсі, вже неможливо. І не тільки людям, які роками відірвані від українських реалій, а й навіть тим, хто виїхав і має довідку переселенця.

– Виявляється, що у питаннях тимчасово окупованих територій основним носієм інституційної пам'яті є якраз організації громадянського суспільства – каже Ярослав Таранець. – І це здебільшого забезпечується людьми, які самі вийшли з окупації та як ніхто розуміють цю проблематику.

Це насправді не дивно, бо Україна – держава, яку рухають і змінюють люди. Голова правління Кримської правозахисної групи Ольга Скрипник впевнена: наші політики з важливих питань роблять не люди в кабінетах, а люди, які вміють виходити на вулицю й не бояться брати відповідальність.

– Всі наші революції є тому підтвердженням. І всі наші роки спротиву, який є в окупації, це теж підтвердження: щоб там не казала держава, якщо люди вважають, що в них є цінності, вони будуть за них боротися, – вважає пані Ольга. – Навіть ціною власного життя. Тож люди в окупації теж мають бути рівноцінною цінністю, як і багато інших речей, які необхідні Україні для виживання. **СН**

Єлизавета ГОНЧАРОВА



**Альона ЛУНЬОВА, директорка з адвокації Центру прав людини ZMINA:**

– Правозахисники єдині у розумінні необхідності говорити про людей в окупації на різних рівнях суспільства: в органах влади, з народними депутатами, з касиркою в магазині. Усі вони мають розуміти, як виглядає життя в окупації. Говорити, показувати, шукати форми, працювати з великими каналами, вшивати це в серіали. Це має бути на слуху, це має бути в наративах, які ми транслюємо.

Через те що, ймовірно, окупація триватиме довго, можливо, є сенс державі подивитися на людей в окупації, не як на зону ризику, а як на зону росту і допомоги нам, як державі, вистояти й вижити. Бо людина, яка свідомо обирає Україну, проживаючи в окупації – це людина, яка реально стає на бік України. Вона може не виїжджати з окупованої території, але при цьому мати не намір навіть, а віру в те, що ця територія буде деокупованою. І я знаю дуже багато людей, в яких після 2022 року з'явилася ця віра, що Україна переможе і відновить свою територіальну цілісність.

## ВАЖЛИВЕ

У війнах середньовіччя землі, які дістаються переможцю, називалися завойованими, колонізованими, захопленими. В цих словах відбивалося право сильного на перегляд кордонів та загарбання нових територій.

Річ у тім, що тоді війна була справою лицарів. У структурі середньовічних суспільств селяни були тими, хто мав працювати на землі та годувати, священники – молитися, а лицарі – захищати. Селяни, ремісники, торговці не воювали. Династичні війни, «війни честі», «війни за нові території» велися в такий спосіб, щоб не чіпати населення, не руйнувати виробничого циклу, не загрозувати торгівлі.

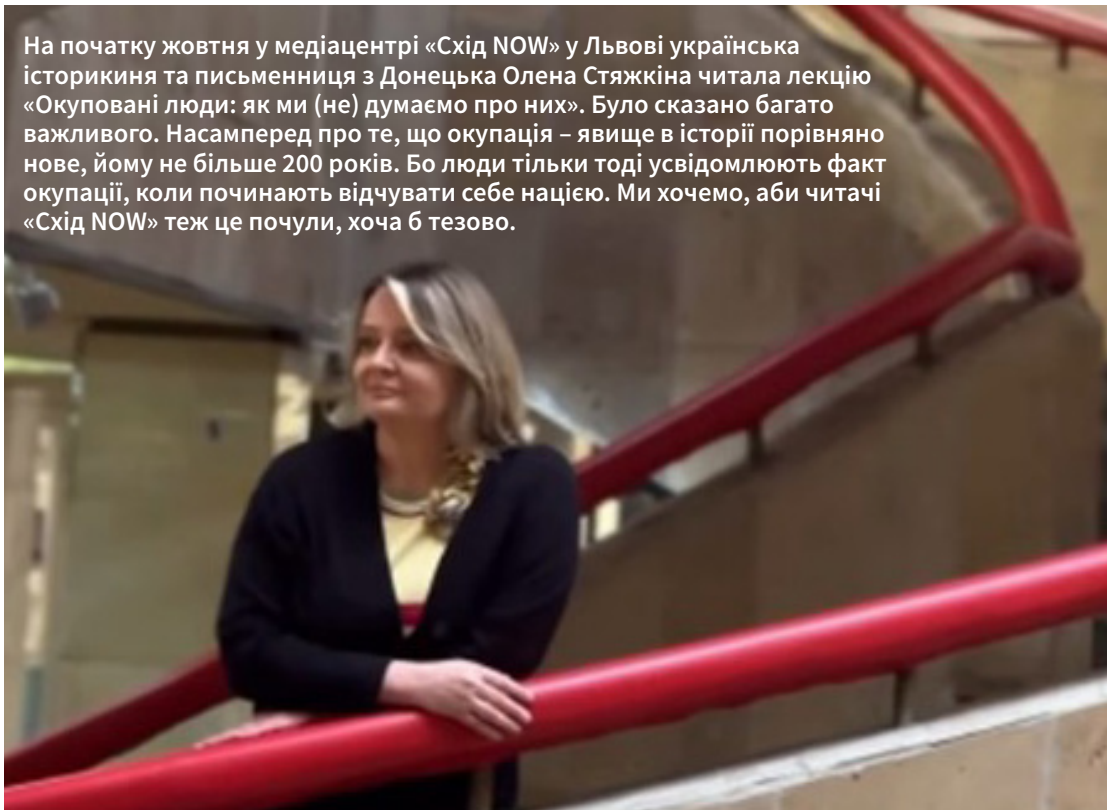
Але з часом (і це був дуже складний та нерівномірний для регіонів Європи процес) люди почали усвідомлювати себе не тільки селянами чи містянами, але й іспанцями, французами, німцями. Настає процес формування нації та поняття «Батьківщина». Це означало, що армія тепер воює не за династію, не за трон, не за честь, а за Батьківщину. І тепер в армії воюють всі.

Цей відлік можна почати з Наполеонівських війн – з іспанців, які розгорнули партизанську війну проти французів. Відтоді починається зміна й у словнику. Не швидко, але...

У слові «окуповані» вже вмонтоване право слабшого на відсіч. У ньому – повага до встановлених кордонів та означення незаконності загарбання. Це дуже важливий вербальний зсув, пов'язаний у тому числі з нарощуванням практик міжнародних договорів, які закріплювали повагу до кордонів.

Спосіб мислення московської еліти дотепер залишається до модерним. Їхня загарбницька політика й досі ґрунтується на словнику середньовіччя. Вони й досі бачать себе «завойовниками», взоруючись на Чингісхана – у той час, коли весь світ ясно категоризує їх як окупантів, вбачаючи в них нащадків Гітлера.

На початку жовтня у медіацентрі «Схід NOW» у Львові українська історикня та письменниця з Донецька Олена Стяжкіна читала лекцію «Окуповані люди: як ми (не) думаємо про них». Було сказано багато важливого. Насамперед про те, що окупація – явище в історії порівняно нове, йому не більше 200 років. Бо люди тільки тоді усвідомлюють факт окупації, коли починають відчувати себе нацією. Ми хочемо, аби читачі «Схід NOW» теж це почули, хоча б тезово.



## ОКУПОВАНІ ЛЮДИ: ЧОМУ ВАЖЛИВО ДУМАТИ ПРО НИХ ІНАКШЕ

### Олена Стяжкіна – про страх, вибір і людяність під окупацією

...В СРСР героїчна смерть – єдина можлива правильна поведінка в окупації. Її бажано померти правильно. Тобто не просто здійснити диверсію, а зробити з того перформанс, щоб цьому були свідки, щоб це був добрий агітаційний матеріал. Померти та стати агітаційним матеріалом – таку настанову давав Кремль окупованим людям.

Ось Поліна Губіна – директорка медичної школи з Чи-

стякового на Донеччині. Вона справжня совєцька жінка, комуністка, щиро віддана справі Леніна-Сталіна. Цю нещасну жінку розстріляли німці у 1942 році. До того її заарештовували двічі. І вона була настільки налякана тим, що її двічі відпустили з нацистської в'язниці, що взялася писати величезну пояснювальну записку – яку в совєцькому музеї потім назвали «Щоденник партизанки». В ній вона на-

магалася довести, що не стала зрадницею, а навіть в ув'язненні не забувала про свій партійний обов'язок, пильнуючи та викриваючи тих бранців, які зрадили «більшовицьку вітчизну».

Здається, що Поліна Губіна не дуже вірила, що комуністи пробачать їй ці дві історії, в яких вона мала загинути, але не загинула. Тож більшою мірою цим текстом вона вибудовувала біографію своєї шестирічної

доньці, наполягаючи, що та стала справжньою партизанкою, зв'язковою та навіть диверсанткою. Шестирічна дівчинка!

Розстріляна нацистами жінка боялась більшовиків не менше, а, можливо, й більше, ніж ворога.

А ось Єлизавета Бірюкова – працівниця рибкомбінату в Маріуполі, яка після вигнання нацистів була заарештована за «зраду батьківщини». Але за неї вступилися люди – бо з'ясувалося, що вона перетворила комбінат на табір порятунку й врятувала від смерті не менш ніж 150 людей.

Ця жінка завжди зупиняє мене від найгіршого. Коли ми заходимо в пабліки окупованих міст, і бачимо там поруч із ворогами усміхнених місцевих дівчат – уся сила зла опановує нами. І тоді я думаю, що хтось так само дивився на Єлизавету Бірюкову, яка йшла вулицею Маріуполя з німцем, директором комбінату. І в цей самий час, коли я хочу проклясти жінку з сучасної світліни, вона, можливо, в свій, їй одній відомий спосіб рятує українських воїнів. І тому я стишуюсь, і думаю, що в окупації можливо все: й дуже погане, й хороше. І я хотіла б, щоб ми частіше згадували Єлизавету Бірюкову, бо вона дає нам можливість бути людьми.

...Раз у раз, намагаючись думати про окупованих людей, ми шукаємо аналогії або правила, які засвідчили свою ефективність, але стикаємося з персональними історіями, кожна з яких – пекло, навіть якщо з території вільної України це має інший вигляд.

...Люди з окупованих територій мають знати, що вони не забути, що вони – українці, що вони – наші.

...Серед очевидних резонів нашого повернення – борг. Але є купа неочевидних. Один із таких неочевидних резонів думання і повернення називається простим словом: Любов... **CN**

Олена ДОВГАЛЬ

## «ТАБІР ПОРЯТУНКУ» ЄЛИЗАВЕТИ БІРЮКОВОЇ

Коли нацисти зайняли Маріуполь, Єлизаветі Бірюковій виповнилося 27 років. Поки подружки створювали сім'ї, вона вчилася у новоствореному інституті рибної промисловості в Москві. Консерви в ті часи були проривом, здатним вирішити проблему стратегічних запасів для армії та населення. Невелика харчова революція – хоч і на технологіях, запозичених у США наркомом Мікояном.

У червні 1941 року Бірюкова отримала диплом і місце роботи – завідувачки лабораторії маріупольського рибоконсервного комбінату. А восени в Маріуполі вже були німці. Єлизавета захворіла на скарлатину й не евакуювалася. Тому пішла виробляти консерви для армії Вермахту. «Шеф» комбінату німець Бендер призначив її керувати виробництвом – вона була відмінним фахівцем і знала німецьку...

10 вересня 1943-го Маріуполь звільнили, а 19 жовтня Бірюкову заарештували. 1944 року військовий трибунал у Сталіному визнав її винною в державній зраді: мовляв, «брала активну участь у відправленні радянських громадян до Німеччини», «ініціативно керувала відновленням і запуском агрегатів комбінату, а під час відступу німців здійснювала демонтаж обладнання, сприяючи його вивезенню німцями».

Бірюкову засудили до 20 років каторжних робіт із позбавленням прав і конфіскацією майна. У серпні 1944 року її батько написав першого листа до Берії. Він наполягав, що вироку несправедливий і вимагав перегляду справи. Йому відмовили. Але він писав знову. І не сам. Люди, які працювали з Єлизаветою на комбінаті, її сусіди, знайомі – одинадцять безстрашних і наполегливих – знов і знов писали Берії, Вишинському, Калініну...

Вдячність за те, що зробила Бірюкова під час окупації, виявилася сильнішою за страх перед можливими обвинуваченнями в пособництві ворогу.

Із допитів підписантів у НКГБ поступово вимальовувалася картина неабиякого подвигу. Тут було багато історій: заховані єврейські діти, врятовані з концтаборів радянські військовополонені, молодь, яка уникнула відправлення до Німеччини, дружини червоноармійців: «Під час окупації рибкомбінат став табором порятунку, бо звідти нікого не відправляли до Німеччини. Знання Бірюковою німецької мови стало захистом...», «Бірюкова не лише допомагала працівникам, вона підтримувала радянських солдатів...», «Товаришка Бірюкова... врятувала 150 людей...».

Бірюкова ризикувала щодня. Вона рятувала всіх, кого могла. І ті, хто вижив, протя-

Завдяки їй щонайменше 150 людей змогли прожити свої життя. Їхні онуки та правнуки навіть не здогадуються сьогодні, кому зобов'язані своїм існуванням. Жертва одразу двох безжальних режимів, вона стала і захисницею, і тією, за кого заступалися – бо виявилася справжньою героїною. На жаль, забутою. Справа Єлизавети Бірюкової, виявлена ще до війни в донецьких архівах Оленою Стяжкіною, варта того, щоб про неї згадати. І ніколи більше не забувати.



Фото – з архівної «справи Бірюкової» та особистого архіву родини Кушнір (онуки Є. Ф. Бірюкової)

гом чотирьох років писали, щоб врятувати тепер її.

Вирок переглянули. 1948 року Єлизавету Бірюкову випустили на волю, зберігши судимість – за «співпрацю з німцем Бендером». Радянську систему не переконало, що без цієї «співпраці» спасіння було б неможливим: щоб забирати червоноармійців із табору, комбінат мусив давати високі показники.

Після каторги почалося інше життя. Була усиновлена дівчинка, яка подарувала їй двох онучок, були свята, була

робота (без посад – судимість назавжди зруйнувала кар'єру). І було мовчання. Мовчання, в якому історія її подвигу так і не знайшла визнання. Вона й сама навіть рідним не розповідала про врятованих маріупольців, але протягом всього життя домагалася реабілітації. Бірюкова знала, що не злочинниця. Але чи знала, що героїня? Реабілітація відбулася лише в 1992 році. За півроку потому Єлизавета Бірюкова померла. Померла виправданною. **CN**

Юлія ЧЕБРЕЦЬ



# СПРАВА ЖИТТЯ

Закінчення. Початок на стор. 1

◀ На деякий час Аліна поставила кар'єру на паузу. Дитячі садки не працювали, Артема через специфіку служби місяцями не було вдома, тож довелося доглядати за маленькою донькою. Коли дівчинка піросла, а родина перебралася до Дніпра, жінка знову повернулася до думки про власну справу.

## МРІЯ СТАЄ РЕАЛЬНОСТЮ

Поштоухом до дій стала інформація про Український ветеранський фонд, який надавав фінансову підтримку бізнесам, заснованим ветеранами або членами їхніх родин.

– Ми побачили, що серед отримувачів гранту були стоматологи з сімей учасників бойових дій. І вирішили спробувати, – розповідає Аліна.

2024 року подружжя взялося за підготовку заявки. Це була командна робота: Аліна займалася описом концепції, бізнес-процесів та соціальної складової проекту, а Артем – технічними розрахунками та роботою з онлайн-системами.

Попри природні сумніви, бажання було настільки сильним, що жінка на 80% була впевнена в успіху. І віра та наполегливість дали результат. Наприкінці року родина отримала грант 1,5 мільйона гривень на започаткування власної справи.

За ці гроші придбали дві стоматологічні установки, портативний рентген-апарат, автоклав для стерилізації інструментів, а також найдорожче та найважливіше – стоматологічний мікроскоп вартістю майже пів мільйона гривень.

Після двох місяців пошуків вдалося знайти ідеальне приміщення – кабінет на території Інституту гастроентерології у Дніпрі, де власним коштом Кіріні зробили косметичний ремонт. Погодь-



найманих працівників.

Цей баланс лояльності до команди та персональної відповідальності за результат і став фундаментом, на якому будується робота її нового кабінету.

Сьогодні кабінет Аліни Кіріної – це сучасний медичний простір, який надає майже весь спектр стоматологічних послуг: від професійної гігієни до протезування та хірургії. Наявність двох установок дозволяє Аліні, яка спеціалізується на терапії та ортодонтії, працювати паралельно з іншими фахівцями.

Її невелика команда – також переселенці. Медсестрою

працює жінка зі Сватового, теж дружина учасника бойових дій, а посаду хірурга-ортопеда обіймає лікар з Лиману – унікальний фахівець, який має освіту і зубного техника, і лікаря-стоматолога, що дозволяє йому знати всі нюанси протезування зсередини.

У кабінеті діють знижки 20% для військовослужбовців та ветеранів, і 10% – для переселенців. Завдяки «сарафанному радіо», особливо серед військових, кабінет швидко здобув довіру та постійних клієнтів.

## СУЧАСНА СТОМАТОЛОГІЯ З СОЦІАЛЬНОЮ МІСІЄЮ

Є в Аліні і плани на майбутнє – зокрема, розширити команду, запросити дитячого стоматолога та імплантолога. Але поки вона обережна в прогнозах через безпекову ситуацію в Дніпрі.

Іншим родинам військових, які вагаються, чи варто ризикувати і починати власну справу, Аліна радить не боятися.

– Війна війною, а життя не зупиняється. Треба шукати щось позитивне. Якщо власна справа дасть поштовх та віру в нове майбутнє, то треба пробувати. Цим шансом не варто нехтувати, бо він може даватися один раз. **CN**

Олена АКУЛОВА

**Російський полон – моторошне випробування навіть для міцних чоловіків. А для жінки, тим більше вагітної, коли в небезпеці не тільки своє життя, – втричі важче витерпіти знущання тюремників, постійне відчуття голоду, фізичний та психологічний тиск. Але Мар'яна Мамонова все витримала, а опинившись на волі та оговтавшись, народила доньку й взялася допомагати жінкам із схожим досвідом.**

Ужовтні відзначають Всесвітній день ментального здоров'я. Як то кажуть – ми не празнуем, бо де переселенці, а де ментальне здоров'я? Але, з іншого боку, треба ж якось зберігати його залишки, щоб вже зовсім не зірвало дах. Тож журналістка «Схід NOW» дізналася, що допомагає людям, які втратили свій дім через війну, підтримувати внутрішнє світло та уникати чорних думок.

## ЗДОРОВИЙ СОН І КНИЖКИ

**Ольга Герасименко, Донецьк – Слов'янськ – Шахтарське, викладачка**



зику та прошу родину знизити рівень шуму вдома.

Також триматися на плаву допомагають хатні справи, звичайна домашня рутинна та гумор.

Відволіктися від важких думок та покращити настрій – це до читання. Неабияк допомагають книжки. Нещодавно Ольга прочитала детектив «Сни з колодязя» сучасної української письменниці Алли Рогашко, а до цього – «Жагу до життя» Джека Лондона.

– Я вже більше 15 років читаю книжки тільки українською мовою. Намагаюся купувати збірки новел чи невеликих оповідань, щоб прочитати одне, отримати позитивний заряд, і потім продовжити читання, коли знову з'явиться час.

## ПІШІ ПРОГУЛЯНКИ ТА ПРИРОДА

**Галина Помазан, Курахове – Луцьк – Львів – Полтава, медична працівниця**

Після останнього переїзду Галина змушена була звернутися до психолога. До цього спонукали особисті проблеми, які наклалися на необхідність безкінечної адаптації до нових місць.

Вона розповідає, що деякі поради психолога використовує на практиці досі

Ментальне здоров'я безпосередньо пов'язане з фізичним, а отже, без повноцінного сну не обійтись, вважає Ольга. Саме це допомогло їй пережити другий вимушений переїзд за останні 11 років переїзд на Дніпропетровщину.

Вона намагається лягати не пізніше 23:00 та спати не менше семи-восьми годин. Така звичка сформувалася в неї ще до війни. Жінка каже, що її робота вимагає уважності та зосередженості, а цього можна досягнути, лише якщо дотримуватися режиму дня і висипатися.

– Коли я добре сплю, то в мене є і сили, і здоров'я, і настрій. Крім того, намагаюся ввечері перед сном прогулятися на свіжому повітрі там, де небагато людей. 30-40 хвилин прогулянки мене заспокоюють. За кілька годин до сну не переглядаю соціальні мережі – особливо ТікТок і фейсбук, не слухаю гучну му-



– дихання по колу під час тривоги та спостереження за природою. Це допомагає відволіктися, знизити рівень тривожності, емоційного навантаження та «перемкнутися» думки.

# ЯК ТРИМАТИСЯ, КОЛИ ВАЖКО ЩОДНЯ

## Що допомагає людям, які втратили дім, зберігати внутрішнє світло



У будь-яку погоду Галина ходить на роботу та з роботи пішки. Таким чином щодня на прогулянку витрачає близько години. Цей час присвячений спостереженню за природою.

– Люблю розглядати листочки на деревах та кущах, небо, квіти. Тобто все, що залишається прекрасним незалежно від мого настрою та думок у голові. Крім того, ходити пішки корисно не тільки для ментального, а й фізичного здоров'я.

Ще відволіктися допомагає спілкування з дітьми та спільний перегляд мультфільмів.

Щоб підтримати своїх дітей, які важко пережили і переїзди, і адаптацію, бояться обстрілів, Галина закінчила курси надання первинної психологічної допомоги. За її словами, короткотермінові сертифіковані курси для медичних працівників, вчителів, поліцейських та рятувальників наразі проводять гуманітарні благодійні організації.

Галина каже, що знизити рівень тривоги можна регулярними заняттями спортом або творчістю – шиттям, вишиванням, в'язанням спицями чи гачком. Її мама Світлана більше півтора року займається йогою, а до цього шила полотняні торби з етнічним орнаментом.

### СУМКИ ЗІ ДЖГУТА ТА ВОЛОНТЕРСТВО

**Юлія Сергієва, Донецчина – Харківщина – Луцьк, адміністраторка готелю**

– Після переїзду хотілося щось робити власними руками, аби відчутти землю під собою. Саме тому мене зацікавили курси швачки-кравчині та машинної вишивки, – розповідає Юлія.

На курси вона потрапила не одразу – спочатку на її ого-

Юлія Сергієва



лошення про те, що шукає уживану швейну машинку, відгукнулася лучанка, яка запропонувала свою, що стояла без діла. І Юлія почала шити сумки, гаманці, чохла для телефонів з плетеного бавовняного джгута. Вона розповіла, що це її заспокоює, бо таке захоплення вимагає уваги та посидючості.

Також жінка знаходить час відвідувати курси англійської мови.

– Навчання не дає сумувати та зациклюватися на проблемах, а спілкування з однокурсниками допомагає долати стрес.

Чоловік Юлії Артем, син та зять боронять країну, тож крім шиття жінка та англійської допомагає військовим на фронті. Нещодавно їй вдалося зібрати теплий одяг, хімічні грілки для підрозділу, де служить її син.

### КЛУМБИ ТА ВІДЕО ДЛЯ СОЦМЕРЕЖ

**Ганна Банникова, Курахово – Чаруків, Волинська область, фотографка, відеографка**

Разом із чоловіком Ганна оселилася у сільському при-

ватному будинку, хоча до цього все життя прожила в квартирі. Вона зізнається, що садок біля будинку, чималий город та хатні справи допомагали не тільки відволіктися, а й не залишали часу для нудьги чи довгих роздумів.

Самотужки знімати та монтувати відео для ТікТока і фейсбука, шукати фон, підбирати музику жінка почала вчитися незадовго до повномасштабного вторгнення.

– Щоб відзняти, змонтувати ролик, накласти музику

та титри, мені потрібно десь п'ять годин. Але на підготовку до зйомок іноді витрачаю пів дня. Дуже складно мені було знімати відео про роботу над картинами, присвяченими містам Донецчини – Кураховому, Вугледару, Покровську. Це й дуже близькі, але й водночас важкі для мене картини.

Якщо хтось купує картини Володимира, то Ганна займається пакуванням та пересилкою. Нещодавно їй довелося відправляти картину покупцеві в Німеччину.

– Це не так просто, треба було самостійно збити з фанери ящик для полотна, взяти в краєзнавчому музеї спеціальний дозвіл на вивіз картини за кордон. Це займає час, тож мені ніколи сумувати.

Ще однією розрадою для жінки стали онлайн-уроки англійської мови, які дозволяють відволіктися та тримати у формі розумову активність.

Крім того, родина любить подорожувати, бувати в нових місцях, відвідувати музеї та виставки. За словами Ганни, мандрівки надихають на творчість, дозволяють отримати нові емоції, хоч дорога іноді й втомлює. **СН**

Ірина ДІМІТРОВА



Ганна Банникова та її чоловік художник Володимир Яницький

– Коли мені треба «провітрити голову», я йду на клумбу – пересаджувати чи садити нові квіти, поливати, прибирати траву. Тут завжди робота знайдеться.

А ще Ганна знімає відеоролики про створення картин свого чоловіка Володимира, який малює попри складне порушення зору. Його роботи неодноразово презентували на виставках у Луцьку, Львові, Івано-Франківську, Трускавці.



Картина Володимира Яницького

## ІСТОРИЧНЕ

Закінчення. Початок на стор. 2

Лифар відродив чоловічий балет, ввівши клас дуетного танцю. Артисти-чоловіки перестали виконувати функцію «підставки» для балерин і отримали власні хореографічні партії. Кордебалет знову став повноцінним учасником постановок. До класичних па Серж додав акробатичні рухи, що стане частиною його впізнаваного стилю й називатиметься «неокласикою Лифаря». Він також стверджував, що хореограф не повинен бути «рабом» композитора, бо танець може існувати і без музики.

Ця авангардна концепція була втілена у виставі «Ікар», яка стала найяскравішою візитівкою Лифаря. Публіка, заворожена драматизмом, у повній тиші спостерігала, як танцівник, повторюючи шлях міфічного Ікара, піднімається та падає, лише під ритмічний супровід.

Серж Лифар поставив понад 200 балетів, зробивши Оперу медійною, цікавою. Все більше художників і музикантів прагнули з ним співпрацювати. Він товаришував із Пікассо й Далі, Коко Шанель і Шарлем де Голлем. І все життя мріяв із тріумфом повернутися до рідного Києва.

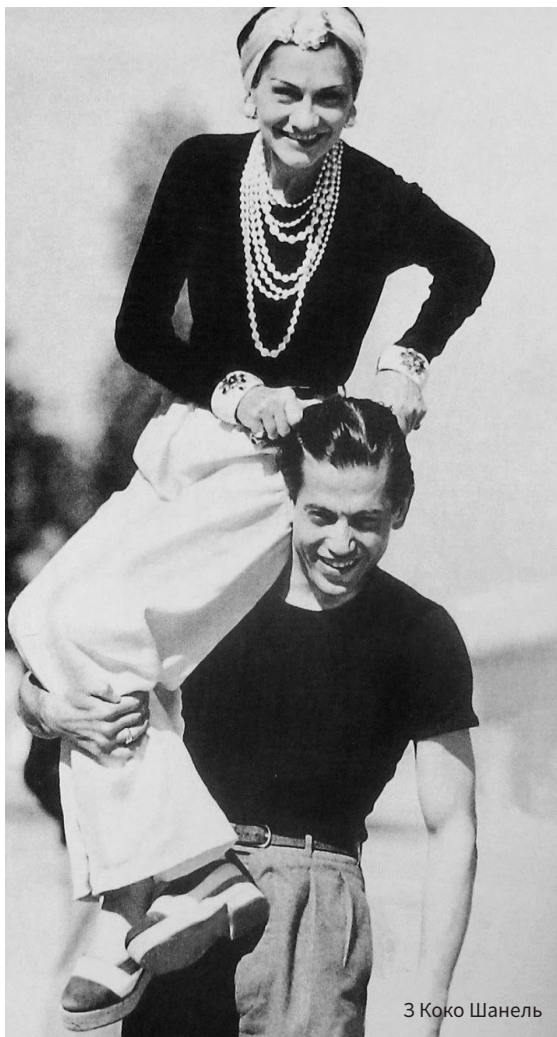
## ЗАВЖДИ ПОЧУВАВСЯ УКРАЇНЦЕМ

Зі спогадів письменника Григора Тютюнника, який спілкувався з Сержем у Парижі, відомо, що той не лише володів українською, а й всіляко підкреслював свою приналежність до України. Одного разу навіть привітав гостей в українському народному костюмі. Однак за весь час Сергій Лифар лише раз відвідав Київ – 1961-го.

Перша спроба була 1958 року. Тоді на перші свої гастролі до СРСР виїхала вся трупа Паризької опери, окрім Лифаря – не сподобався його паспорт. Розлючений, він звільнився з усіх посад в Гранд Опера... й став художником. Його творчий потенціал вилився у сотні оригінальних картин та малюнків. Друге запрошення відбулося у зв'язку з 200-річчям Большого театру. Візит до Москви, а тоді, нарешті – до Києва, вартував Лифарю згоди на те, щоб його називали «хореографом російського походження».

На той час брати і сестра Сержа теж втекли з СРСР, а його батьки вже померли. Листування з ними радянська влада припинила ще в 1930-ті. Останні листи Михайла Лифаря до сина датовані квітнем 1934 року. Із цих листів Серж і дізнався про смерть матері: «Дорогий Сергію! Надсилаю тобі знімки покою нашої спочилої

## УКРАЇНСЬКИЙ ІКАР



З Коко Шанель



Ліллан Алефельд-Лорвіг та Сергій Лифар. 1950-ті роки



Лифар з крилами Ікара покидає Оперу, 1958

Богині. Любіть її, тримайтеся даною нею вам любов'ю – іншого виходу нема. В міру сил ми її не забуваємо і живемо її чарівністю. Всі ми, тобто я і дідуся, живі, здорові, працюємо. Живемо і дихаємо вами».

Під час приїзду до Києва у травні 1961 року Лифар познайомився з тодішнім очільником Національної опери України Віктором Гонтарем,

який був зятем Микити Хрущова. Очевидно, Серж мав надію, що родич першого секретаря ЦК КПРС допоможе йому поставити свої балети на київській сцені. Однак це не спрацювало – в одному з листів Лифарю Гонтар зізнається, що не зміг свого часу допомогти з постановкою, бо «такі питання вирішували не в Києві, і не директор театру».

Як каже Наталія Білоус, листи Лифаря до Гонтаря знаходяться в нащадків Хрущова в Москві. Але з чернеток до них (він мав звичку зберігати чернетки своїх листів) ми дізнаємося, що Лифар і в 1974 році продовжує мріяти про повернення до Києва, «забути про свої минулі досягнення, про балет і славу, а думати про простори і далі української землі».

Однак листування протягом двадцяти років із радянськими чиновниками закінчилося лише тим, що вони виманювали в Лифаря цінні букіністичні видання і рукописи. Більше жодних справ із «перебежчиком» вони мати не хотіли.

У своїй автобіографічній книзі «Мемуари Ікара» Серж Лифар опише свої враження від відвідування в Києві Байкового цвинтаря, де поховані його батьки: «Кладовище занедбане: безкінечний пустир, на ньому я відшукав дві могили. У мене не було з собою жодної квітки, щоб на них покласти... Нагорі в моїй пам'яті виринає моя мати – не святкового вечора, коли вона була така гарна, у вінку з квітів, у намисті й вишитому корсажі, а під час прощання, коли усміхається крізь сльози, а я прямую назустріч своїй долі... Від болучої туги я впав навколішки. Я сказав до них: «Це я, ваш Сергій, ваш Сергунчик. Я танцював у всьому світі, але ви, найближчі люди, ніколи цього не бачили. І все ж я ваш син!». Я взяв по жмені землі з кожної могили. Ліллан пообіцяла, що кине її на мою труну».

Ліллан – це графиня Алефельд-Лорвіг, дружина Лифаря, яка провела з ним 30 років. Перед своєю смертю в Лозанні 1986-го він часто говорив їй, що волів би, аби його спадщина лишилася Україні – щоденники, нотатки, листи, малюнки... Коли Україна стала незалежною, Ліллан виконала це бажання.

2019 року було започатковано Музей Сержа Лифаря, а 2008 року його іменем було названо Київську муніципальну академію танцю. А в Лозанні з'явився пам'ятник, дарунок від киян: Ікар з піднятими руками-крилами наче прагне злетіти у небо. **СН**

Михайлина ХОМА

## СМАЧНЕ

Коли ми вивчали призабуті, але унікальні страви української кухні, то знайшли рецепт для тих, хто любить цибулю. Цибульники в томатному соку – коронна страва села Рачин Рівненської області, його нематеріальна культурна спадщина.

Готувати цибульники просто, але є одне правило – смажити їх бажано на смальці. Для страви найкраще використовувати звичайну білу ріпчасту цибулю (червона буде надто сухою). На відміну від цибульників по-закарпатськи, її треба не терти, а нарізати четвертинками, щоб зберігся цибулевий смак.

## ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ Цибуля – 4-5 шт.
- ◆ Яйця – 3-4 шт.
- ◆ Борошно 4-5 ст. л.
- ◆ Томатний сік – 1 склянка
- ◆ Сушений часник, копчена паприка, коріандр – по 0.5 ч. л.
- ◆ Сіль і мелений чорний перець.



## ЯК ГОТУВАТИ:

1. Нарізаємо цибулю четвертинками, але не дуже грубими та не дуже тонкими.
2. Додаємо до цибулі яйця, борошно, всі спеції та мішаємо до однорідного стану. Да-

ємо настоятися 10-15 хвилин, щоб цибуля пустила сік.

3. Викладаємо цибулевий фарш столовою ложкою на розігріту зі смальцем сковороду й смажимо з обох боків до золотавості.

4. Перекладаємо у каструлю з товстими стінками, заливаємо томатним соком і тушкуємо 15 хвилин на плиті на маленькому вогні або доводимо до готовності в духовці, розігрітій до 180°C.

ПІДТРИМУЄМО ЗСУ –  
ДОПОМАГАЄМО СОБІ!



ІВАН UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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