

**2 ПРИНЦ УКРАЇНИ**  
Життя і смерть гетьманича  
Данила Скоропадського

**3 НА ВИХІД?**  
Що буде з українцями за кордоном  
після 4 березня 2027 року

**7 РІЗДВО НА ДОНЕЧЧИНІ**  
Фольклористка розповідає  
про святкування у Волноваському районі

**8 ПРАВО НА ТЕПЛО ЗИМОВИХ СВЯТ**  
Як святкувати Різдво та Новий рік без почуття  
провини – рекомендації психолога

# СХІД NOW

№ 18 (59)  
грудень  
2025

БЕРЕГІНЯ  
МАРИУПОЛЬСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК



БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

## НЕХАЙ БУДЕ СВІТЛО

Зимові свята приходять тоді, коли всі вже достобіса виснажені – і саме тому сприймаються як заслужена нагорода за прожитий рік. Ми це добре знаємо, бо живемо в такому ж самому ритмі, що й ви.

Рік був ще той – сповнений пустих надій, нездійснених планів, порожніх обіцянок. Підсумки такі: ми стоїмо. Щоб встояти далі, треба бодай на кілька днів зупинитися, перевести подих і дати собі трохи спокою – а тоді з новими силами повернутися до буднів.

Дякуємо, любі читачі, що були з нами протягом цього року! Дякуємо вам за довіру, за уважне читання, за критику та підтримку. Саме ви даєте сенс нашій роботі. Для редакції це важливо: знати, що наші матеріали не зникають у порожнечі, а знаходять свого читача.

Зичимо вам простих, але важливих речей: спокою там, де його бракує, сил – там, де вони потрібні найбільше, тепла – у стосунках з близькими, впевненості – у власних рішеннях. І, звісно, Перемоги та миру нам усім!

Тож будьмо уважними одне до одного. Бережімо себе. Допомогаємо ЗСУ. І нехай у новому році в наших домівках завжди буде світло!

Зустрінемося у наших переселенських справах вже наступного року. Завдяки підтримці платників податків Німеччини ми все ще маємо можливість видавати газету «Схід NOW», яка створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу. Подякуємо їм також!

Як буде бажання поспілкуватися – пишіть нам 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

Коли не спиться, Ганна Немирська розглядає обличчя ляльок, які разом із нею тепер живуть у невеличкій кімнаті стандартної малосімейки у Вільнюсі. Це було прохання сина, який у перші місяці повномасштабного вторгнення пішов добровольцем до війська – щоб мама поїхала у безпеку. Так йому спокійніше.



Вони такі чудернацькі, ці ляльки... Але кожна з них наче зліпок настрою чи стану душі авторки. Ганна зізнається, що саме ляльки є для неї способом лікування, занурення у казку, де можна мріяти та творити.

### МІСІЯ – НАВЧИТИ ТА ВРЯТУВАТИ

– Я бачила у себе всі ознаки депресії – і як людина, що дотична до медицини, і як соціальна працівниця. Було як за книжкою: я не шукала спілкування, змушувала себе вийти на вулицю хоча б раз на тиждень. Як-то кажуть, відчуй різницю між еміграцією, яку плануєш, і вимушеною евакуацією.

З подібними станами стикаються багато людей, які через війну опинилися у незвичному середовищі. Як не дивно, але психологи кажуть, що найбільше страждають ті, хто завжди мав активну життєву позицію, багато спілкувався та «був на розхват» у професійному плані. Їхній досвід, навички та

## ЛЯЛЬКИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ ЗАСНУТИ

вміння на чужині несподівано стають невагомими, і ті, хто зник, що робота сама валиться на них, застигають у розумінні – її треба якось шукати, підлаштовувати себе під певні умови, знижувати планку...

Власне, це все про пані Ганну. У Дружківці вона працювала у Донецькому обласному гуртожитку для

дітей-сиріт. Це така тимчасова домівка для майже дорослих людей, які вже випустилися з інтернатних закладів, але виявилися не готовими до самостійного життя. Таке з «державними дітьми», які фактично ніколи не виходили за паркан закладу, стається чи не з кожним першим. ▶

Закінчення на стор.5

ЧИТОМЕ

## КНИГА ПІД ЯЛИНКУ

Нагадуємо, що на Різдво редакція «Схід NOW» розіграє детектив Дмитра Палія «Порожній пазл». А за результатами листопадового книжкового розіграшу переможницею стала Ольга Іващук із міста Старокостянтинівська Хмельницької області. Вона – бібліотекарка з багаторічним стажем, яка присвячує свою роботу розвитку читання у сільській громаді.

Пані Ольга народилася в Лисичанську на Луганщині, але давно живе на Хмельниччині – на батьківщині свого чоловіка. Уже майже 14 років вона працює в Лажівській сільській бібліотеці Старокостянтинівської ЦБС, де дбає про те, щоб читачі мали доступ до літературних новинок.

Це не перший раз, коли удача усміхається пані Ользі: вона часто бере участь у подібних розіграшах і вже виграла три дитячі енциклопедії. Усі вони також були передані до бібліотеки – аби більше дітей мали доступ до пізнавальної та якісної літератури.

Нова книжка Олени Стяжкіної «Чобіток Зельмана», яку пані Ольга виграла цього разу, стане важливою частиною бібліотечного фонду. Наразі бібліотека не має інших книжок цієї авторки, тож ця перемога – не лише особиста приємність, а й подарунок для всієї громади.

А ви ще маєте час долучитися до Різдвяного розіграшу. Для цього потрібно всього лише підписатися на нашу фейсбук-сторінку [facebook.com/shid.now/](https://facebook.com/shid.now/) і слідкувати за інформацією у стрічці.



## ІСТОРИЧНЕ

Данило Скоропадський народився 1904 року, як то кажуть, із золотою ложкою у роті. Його батько, Павло Скоропадський, був імперським генералом, флігель-ад'ютантом царя й одним із найзаможніших свого часу землевласників – від діда й батька він отримав у спадок маєтки в Полтавській та Чернігівській губерніях, які щорічно давали величезні прибутки. Водночас батько з дитинства нагадував Данилу, що він належить до одного з найстаріших і найвідоміших українських родів, який походив від брата гетьмана Івана Скоропадського. Рід Скоропадських був пов'язаний із пануючими європейськими родами і протягом трьох століть дав Україні багатьох визначних військових, державних і громадських діячів. Мати ж Олександра Петрівна була з роду Кочубеїв.

Однак у ранньому дитинстві Данило, отримавши ім'я на честь гетьмана Данила Апостола, лише влітку бував в українських об'їздах батька, бо сім'я жила в Санкт-Петербурзі. На відміну від батька, який до 12 років взагалі ніяких інших міст не бачив, крім Стародуба і Києва, хлопець зростав у російському середовищі та переважно під впливом російської культури. До Києва він приїхав вже після революції 1917 року, які стали переломними для Павла Скоропадського.

Майбутній гетьман про крах царату довідався саме в Україні, де він командував армійським корпусом. Він став свідком небувалого піднесення національно-демократичного руху, який змусив його дуже поступово, після вагань і роздумів, увійти в українські визвольні змагання. А вже все його попереднє життя було тісно пов'язане з Російською імперією, в якій він посідав одне з чільних місць, а соціалістичні ідеї лідерів Української Центральної Ради були для нього чужими й неприйнятними.

Однак вибір був зроблений. У своїх споминах Павло Скоропадський писав: «Я пішов тим шляхом, до якого ближче всього лежало моє серце. Цей шлях вів до України. Йшов я без честолюбних замислів, од етапу до етапу, поступово все більше і більше приймаючи той український світогляд, який і привів мене до ідеї української державності».

Навесні 1918 року політика Української Центральної Ради зазнала краху й розпочався новий етап в історії української революції. 29 квітня 1918 року з'їзд хліборобів-власників проголосив Скоропадського гетьманом усієї України. Відтоді 14-річний Данило щодня з хвилюванням спостерігав з вікна змінну варту біля батьківської резиденції на вулиці Інститутській у Києві – рівно о 12-тій із музикою й українськими прапорами.

Проте вже у грудні 1918 року внаслідок перевороту до влади прийшла Директорія, яка оголосила Скоропадського поза законом, арештувала його маєтки та змусила гетьмана з родиною виїхати в еміграцію до Німеччини.

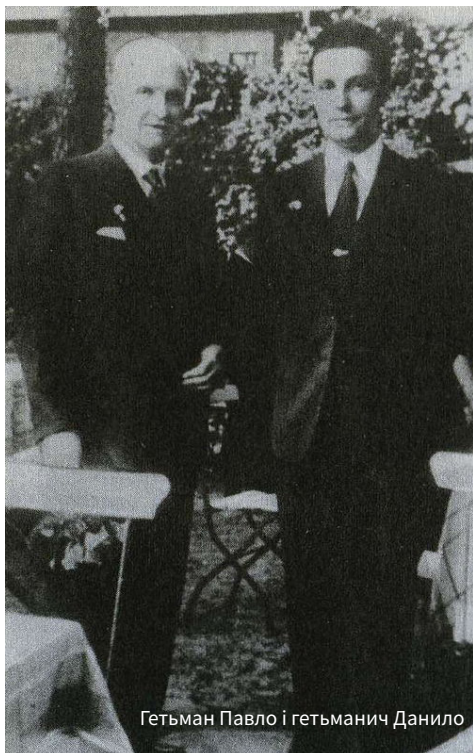
Образ самостійної Української держави, яка постала й набиралася сил, назавжди залишився з Данилом. Через 20 років він казав: «Я бачив ту нашу

«33-літній принц України одного дня може стати центральною фігурою у великій повстанні, від якого може залежати доля Європи і України», – так наприкінці 1930-х років західна преса писала про гетьманіча Данила Скоропадського. Офіційний спадкоємець гетьманського престолу, добре знааний і шанований у колах української еміграції, був, утім, узагалі невідомим на батьківщині. За радянських часів таке ставлення до провідників українського руху було звичайним, проте в незалежній Україні ця непересічна постать вимагає шанобливого пам'ятування.



# ПРИНЦ УКРАЇНИ

## Життя і смерть гетьманіча Данила Скоропадського



Гетьман Павло і гетьманіч Данило

тих, хто організував антигетьманське повстання проти його батька та був причетний до повалення Української Держави 1918 року. Навпаки, Данило Скоропадський робив усе можливе, щоб сконсолідувати різні українські сили в еміграції. Він вважав гетьманський рух лише складовою загальноукраїнського руху та наголошував, що боротиметься за соборну Україну незалежно від того, сидітиме на українському престолі чи ні.

Данило володів особливим даром привертати до себе людей і згуртовувати їх навколо себе. Ось як писали про нього в емігрантській пресі Америки, де він опинився в 1937-1938 роках за дорученням Павла Скоропадського: «Високий, стрункий, сильно збудований, знаменитий спортсмен, мужній і ласкавий, енергійний

ретельно відслідковували кожний крок гетьманіча, зокрема його діяльність в США. У спецповідомленні до голови НКВС 1937 року зазначається про створення «Валетом» військової бази на озері Мічиган, де з колишніх військових української армії формується український легіон. База субсидується американськими фінансистами, зокрема Фордом, має у своєму розпорядженні підводні човни, танки, літаки та військово спорядження для підготовки військових спеціалістів.

Чекісти ревно зазначали, як зростає популярність гетьманіча в емігрантських колах: «Виникла тенденція бачити в ньому символ національного об'єднання. Партійні противники гетьманців також опинилися на боці Скоропадського. Крім того, його зовнішність, дипломатичний такт, ораторський талант сприяли набуттю ним особистих прихильників (після заяви про прихід в організацію гетьманців жінок)».

1939 року Павло Скоропадський посилає Данила до Великої Британії, щоб у разі війни він міг керувати гетьманським рухом поза Європою. Українська діаспора в Британії була тоді не-

ся близько 40 тисяч біженців із СРСР і українських дивізійників, членів ОУН і воєнків УПА, яких Данило Скоропадський взяв під свою опіку.

Згодом українська діаспора тут стає однією з найбільших у Європі. Гетьманіч засновує Союз українців у Великій Британії, призначається його незмінним почесним головою, створює британські структури Української автокефальної православної церкви, активно допомагає українським біженцям облаштуватися на чужині, веде інформаційну роботу серед української молоді. Він співпрацює зі Степаном Бандерою, з Антибільшовицьким блоком народів, закликає лідерів західних країн до засудження злочинів проти людства у СРСР тощо.

1956 року в Лондоні відбулася 10-тисячна демонстрація українців і поляків, приурочена до приїзду радянського лідера Микити Хрущова. Її учасники звернулися до британського уряду з вимогами засудити тоталітарний режим у СРСР і порушити питання про самовизначення українського народу. Одним з організаторів цієї політичної акції був Данило Скоропадський. Йому виповнилося на той час 52 роки, він, як і раніше, вражав своєю енергією, активністю, працездатністю, не любив «слабодухів, тонкошлюбних, злочинно-пасивних».

Невдовзі він заручився з українською біженкою Галиною Мельник-Калужинською, офіційне повідомлення про їхнє вінчання мало бути опубліковане на початку березня 1957 року. Однак 22 лютого 1957 року гетьманіч Данило під час вечері в ресторані за тим самим столом, що й щовечора, відчув дивне запаморочення й за годину знепритомнів. Наступного ранку, 23 лютого, Данило Скоропадський помер – начебто від крововилив у мозок, хоча посмертного розтину при цьому не було зроблено.

Раптова смерть здорової людини одразу викликала підозри, що це справа рук КДБ. Після з'ясування справжніх причин несподіваної смерті Степана Бандери, німецька преса писала, що Данила Скоропадського отруїв агент «Сергей». Так Москва позбулася ворога, боїтися якого мала всі підстави.

На надгробку гетьманіча на лондонському цвинтарі Гемпстед викарбувано напис: «Будую Україну для всіх і з усіма». **СН**

Олеся ДОВГАЛЬ



Данило Скоропадський серед української молоді в Нью-Йорку, 1953 рік

у рухах і мові, спокійний, але рішучий, здержливий, поважний, але не зимний, елегантний ззовні і в зносінах з людьми, вільний у поведінці, а при тім повний дійсно гетьманської поваги. Він поривав українців за собою...».

Звісно, така харизматична людина стала об'єктом уваги радянських спецслужб під оперативним псевдо «Валет». Чекісти

чисельною та пасивною. Ставши членом Королівського клубу в Лондоні, гетьманіч почав широкую інформаційну компанію на підтримку України, яка дуже не сподобалась Британському Двору. А оскільки приїхав він із Німеччини, активної діяльності йому під час війни розгорнути не дали. Інша річ – повоєнний час, коли в Британії опинили-

## АКТУАЛЬНЕ

Єврокомісія подовжила тимчасовий захист для громадян України до 4 березня 2027 року в межах Директиви ЄС. Подовжила, але з умовами: протягом 2026 року країни ЄС мають розробити для українців перехідні програми. Російська пропаганда вже зараз поширює фейки, нібито українські біженці хочуть продовження війни, щоб і надалі залишатися за кордонами України. В цьому тексті ми пояснюємо, чому в ЄС ухвалили рішення про припинення тимчасового захисту, які програми готують уряди країн, що прийняли найбільшу кількість біженців з України, та що про це думають самі українці.



Загалом Директиви ЄС – це один з основних типів правових актів Європейського Союзу, які зобов'язують держави-члени діяти у визначених рамках, але залишають їм свободу вибору засобів у національному законодавстві.

Директива щодо міграційної політики була ухвалена 2001 року, а в березні 2022 року її дію поширили на біженців із України.

Вона застосовується до тих біженців, які проживали в Україні до 24 лютого 2022 року, а також до їхніх подружків, неповнолітніх дітей та залежних родичів, які виїхали через війну. Отриманий ними тимчасовий захист надає дозвіл на проживання, доступ до ринку праці, житла, медичної допомоги, соціальної підтримки та освіти для дітей.

Тимчасовий захист ухвалюється на рік, автоматично двічі подовжується на 6 місяців, а далі – лише за рішенням Ради ЄС. Тобто тимчасовий захист не може тривати довго, на те він і тимчасовий. І в Європейському Союзі пішли на порушення регламенту, подовжуючи його для українців аж на 5 років.

Тож в ЄС вирішили повернутися до традиційних нормативних правил, припинити дію тимчасового захисту після березня 2027 року та замінити цю програму – іншими. Люди зможуть або повернутися в Україну, або залишитися в тій країні, де вони жили, якщо зможуть виконати певний перелік умов.

Причому кожна країна ухвалює свої програми, відповідно до власного законодавства та зацікавленості у нових мешканцях.

У перехідному плані, який мають ухвалити країни-члени ЄС, окремо виділяється програма підтримки добровільного повернення біженців в Україну. Державам у координації з українською владою рекомендується створити програми, які б допомогли біженцям переселитися.

Очікується, що програми добровільного повернення триватимуть щонайменше рік після закінчення тимчасового захисту, з можливістю продовження залежно від умов в Україні. Протягом цього періоду учасники зберігатимуть свої права на захист аж до від'їзду.

# НА ВИХІД?

## Що буде з українцями за кордоном після 4 березня 2027 року

### НІМЕЧЧИНА

Німеччина прийняла найбільшу кількість біженців із України. Станом на листопад тут перебуває 1 мільйон 290 тисяч біженців за «параграфом 24» – нормативом, який і визначає статус українців.

Перехідна програма передбачає, що замість тимчасового захисту українці зможуть подати на національні посвідки на проживання на основі роботи, навчання, сімейних зв'язків чи інших підстав.

**На яких підставах можна залишитися у Німеччині після 2027 року:**

- ♦ Трудовий договір, який дозволяє перехід із тимчасового статусу до стабільного проживання з правом на роботу.

- ♦ Сімейне возз'єднання чи навчання: дозволи видаються за наявності підстав, таких як родичі в Німеччині чи зарахування до університету чи коледжу.

Українці в Німеччині сприймають нововведення переважно спокійно, розповідає українка Юлія Священко. Люди кажуть, ну, якщо доведеться повертатися в Україну – то й повернемося.

– Хто дійсно нервує – так це біженці з окупованих територій. Цим людям нема куди повертатися, нема на кого опертися в Україні, вони не можуть розраховувати на допомогу від держави. І пенсіонери також схвилювані. Поки що немає інформації, як Німеччина буде вирішувати ситуацію з українськими пенсіонерами. Літнім людям, насправді, тут комфортно: рівень соціального захисту, медичної допомоги найвищий, ні про що не потрібно турбуватися. У багатьох вже сформувалося власне комьюніті, і вони живуть в Німеччині повноцінним життям.

Юлія каже, що останнім часом українці дуже активізувалися в пошуках роботи.

– Розумієте, щоб отримати робочий параграф, мало мати

просто якусь роботу. Треба підтверджувати кваліфікацію, працювати за фахом. Тому всі раптово взялися нострифікувати свої дипломи, вчити німецьку й намагатися скласти іспити на рівень B2. Треба встигнути до 2027 року знайти кваліфіковану роботу та попрацювати протягом не менше 6 місяців. Часу небагато, але ніхто не панікує. І вже точно – ніхто не хоче продовження війни, як пишуть російські ЗМІ, – пояснює Юлія.

### ЧЕХІЯ

У Чехії уряд уже запровадив «особливий довгостроковий дозвіл проживання» для українців з тимчасовим захистом, він діє від 11 лютого 2025 року. Цей дозвіл дійсний протягом 5 років з можливістю переходу до постійного проживання у Чехії.

**Умови отримання дозволу на проживання:**

- ♦ Безперервне проживання під тимчасовим захистом щонайменше 2 роки.

- ♦ Відсутність судимостей, заборгованості за медстраховку, економічна незалежність (для однієї особи: щорічний оподатковуваний дохід від 440 000 CZK – це майже мільйон гривень).

- ♦ Неотримання гуманітарної допомоги з жовтня 2024 року.

- ♦ Є зареєстроване житло, дійсний проїзний документ.

- ♦ Діти від 6 до 14 років відвідують чеські школи.

Новий статус, запропонований чеським урядом, дозволяє вільний доступ до ринку праці без тестів, поїздки Шенгеном. Але він вводить і додаткові обмеження: більше немає права на нестрахові соціальні чи гуманітарну допомогу, приватне медстрахування для непрацюючих дорослих стає обов'язковим.

### ПОРТУГАЛІЯ

На відміну від Чехії чи Німеччини, Португалія не запровадила окремої спеці-

альної перехідної програми для українців після 2027 року. Тимчасовий захист автоматично продовжено до 4 березня 2026 року з подальшим подовженням до 2027 року без потреби повторної подачі.

Після 2027 року уряд пропонує українцям отримати національні дозволи на проживання: перехід на звичайні візи чи резиденції на основі роботи, бізнесу, пасивного доходу, навчання чи сімейного возз'єднання.

Після 5 років в країні цей дозвіл можна конвертувати в право на постійне місце проживання.

### НІДЕРЛАНДИ

Для українців з тимчасовим захистом Нідерланди готують перехідну програму тимчасового дозволу на проживання на 3 роки після 4 березня 2027 року. Цей дозвіл буде наданий українцям автоматично, без заяви, якщо особа відповідає наступним умовам: наявність статусу тимчасового захисту, відсутність загрози громадському порядку, відкриття заяви на притулок.

Документ дозволяє працювати, інтегруватися в суспільство, але вимагає самозабезпечення житлом та медстраховкою для працевлаштованих. Безробітні й надалі можуть звертатися по допомогу.

### ІРЛАНДІЯ

Ірландія не запровадила окремої перехідної програми для українців після 2027 року, але дотримується загальних рекомендацій ЄС від вересня 2025 року про перехід до національних статусів чи повернення.

Тож після березня 2027 року українцям будуть доступні стандартні дозволи на проживання через IPAS на основі роботи, навчання чи сімейних обставин. Є можливість отримати єдиний робітничо-рези-

дентський дозвіл для інтеграції на ринку праці.

Можна також подати заяву на притулок, але українцям зі статусом тимчасового захисту не радять це робити, адже тимчасовий захист надає швидший доступ до роботи, соціальних виплат, житла та подорожей, тоді як притулок блокує ці права на 6 місяців чи навіть довше.

Також у співпраці з українським урядом Ірландія планує підтримувати європейську програму підтримки добровільного повернення українців в Україну.

### ІСПАНІЯ

Іспанія теж не має спеціальної перехідної програми для українців після 2027 року, натомість пропонує перехід на стандартні національні резиденції, робочі дозволи та студентські візи відповідно до рекомендацій ЄС вже від вересня 2025 року.

Все це – на умовах певного матеріального цензу. Наприклад, студентська віза видається за наявності підтвердження зарахування до навчального закладу, медичної страховки та фінансової забезпеченості близько 600 євро на місяць.

### ПОЛЬЩА

Польща – друга після Німеччини по кількості українських біженців країна ЄС. Донедавна вона приваблювала українців спорідненістю мови, культури, легкістю адаптації. Проте після зміни влади у Польщі ситуація стала змінюватися не на користь українців.

За останніми даними, зараз у Польщі проживають 992 тисячі наших співгромадян. Попри Директиву ЄС, яка подовжує їхній тимчасовий захист до 4 березня 2027 року, президент Навроцький каже, що вже у 2026-му тимчасовий захист для українців у Польщі буде припинений.

Натомість польський уряд вирішив почати запроваджувати для українців нову перехідну картку тимчасового проживання – CUKR на 3 роки. Це варіант польського національного статусу для іноземних громадян. Подібно до PESEL UKR, CUKR дає право на роботу, освіту, медицину та соціальну допомогу з можливістю переходу до постійного місця проживання після 5 років проживання у Польщі.

Але є велика проблема для українців з отриманням цього статусу. Основною умовою є безперервний статус PESEL UKR від 24 лютого 2022 року. А у багатьох родин, які отримували соціальну допомогу від польського уряду, такий статус переривався. Наприклад, поїхала українська родина в Україну на Різдво – і польський уряд перервав дію PESEL UKR і виплати. По поверненню статус, звісно, поновлювався. Але через такі переривання люди тепер не можуть отримати CUKR.

Тож наші люди у Польщі зараз знаходяться у підвищеному стані – ніхто до пуття не розуміє, що їх очікує, і до чого варто готуватися. Деякі починають шукати можливості для переїзду у більш визначені та більш лояльні до українців країни. **СН**

## ВАЖЛИВЕ

Вперше Світлана поїхала до Польщі 2016 року – у «розвідку», бо після двомісячного панування в Маріуполі так званої «днр» у неї не було впевненості, що незвані гості не повернуться. Їй не сподобалося, тож рідні почули вердикт: «Більше ніколи й нікуди не поїду».

Через шість років потому, напередодні повномасштабного вторгнення Світлана з сином Мироном сіла в поїзд, щоб супроводити невістку з малою дитинкою до Львова. А повернутися вже не змогла – після 24 лютого дістатися до Маріуполя було неможливо через підірваний мост у Волновасі.

Наляканий син безперервно вмовляв: «Давай в Польщу! Тільки не вертайся! Я не можу, я боюся!». Тож наступного дня рушили в довгу дорогу до містечка Легніца Нижньосілезького воєводства, де вже давно жила мама Світлани. Зрештою до рідні їх довів із Катовіце молодий поляк, шеф знайомих українців.

– Він гнав шість годин на дуже великій швидкості, – розповідає Світлана. – Нас зустрічали мама з братом. Ми обіймалися та плакали. І той поляк, дивлячись на нас, теж заплакав. Мама йому намагалася дати гроші за паливо, але він відмовився.

### «ВАЖАЛА, ЩО ІНШИМ ПОТРІБНІШЕ»

Перші місяці перебування в Польщі Світлана багато плакала, майже нічого не їла та цілодобово сиділа в інтернеті, відстежуючи в чатах інформацію про Маріуполь і підказуючи рідним та знайомим маршрути евакуації. Завдяки отриманій підказці врятувалася її сестра, яка змогла вийти з міста, а потім через Росію та Литву потрапити до Польщі.

Період душевного пекла та зависання у маріупольській біді міг тривати ще довго, якби не потреба заробляти на життя. Адже жінка свідомо відмовилася від біженських благ.

– Було житло якесь безкоштовне, але ми нічим не скористалися. Навіть допомогу на дитину не брала, бо соромно. Думала, іншим потрібніше. Ми ж тут не самі, а з мамою, а є люди, які приїхали в нікуди.

Найшвидший спосіб швидко стати на ноги – піти працювати на один з німецьких автомобільних заводів. Платять там непогано, але умови праці жахливі. Заробляючи так три роки, Світлана довела себе майже до нервового зриву.

– Там до людей дуже погано ставляться, і до українців, і до поляків – дешева робоча сила. До такого я не звикла, бо вільна людина. А тут від дзвінка до дзвінка головою не повернути.

Вона звільнилася у квітні. Але спочатку скористалася можливістю, яку надавала фундація, що допомагала іноземцям інтегруватися в польське суспільство – пройшла навчання на курсах садівництва.

– Мені це дуже цікаво, бо дома ми мали великий город, сад, я мріяла про екофермерство. Було важко працювати на заводі й паралельно навчатися – після нічної зміни сідала на велосипед і легла на курси. Але це був мій шанс жити тим життям, якого я прагнула, і я ним скористалася.



# ТРЕБА ТРИМАТИСЯ РАЗОМ

## Українка із Польщі – про життя у чужій країні, підтримку, провокації та дружнє плече

Маріупольчанка Світлана Федоровська з династії азовстальців. Любила свою роботу, ростила з чоловіком сина, обожнювала рідне місто, шанувала країну. Опинившись за кордоном, вона відчула, як багато залежить від дій або бездіяльності кожного. На четвертому році життя у Польщі, маючи певний досвід побутового виживання та громадської активності, знайшовши друзів і однодумців серед українців та поляків, сльозами вимиваючи гіркоту від провокацій деяких маргіналів, молода жінка впевнена в одному: «Щоб виграти війну, маємо дружити».



По закінченню курсів Світлана отримала практику, що тривала усе літо. Жінка каже, що саме тоді нарешті прийшла до тями і згадала, що вона людина. Почала активно спілкуватися та більш впевнено розмовляти польською мовою. Нове дихання отримала й громадська діяльність, якою Світлана займалася з перших днів у Польщі.

### ЯК ЗМІНЮЄТЬСЯ УКРАЇНСЬКЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Ще на початку вторгнення вона відгукнулася на заклики заступника командира полку «Азов» Святослава Паламара інформувати світ про «Азовсталь». Потім почала організовувати акції на підтримку українських військовополонених. Збираючи донати на ЗСУ, знайшла багато однодумців серед українців і поляків.

Про співвітчизників Світлана говорить з гордістю. Більшість із тих, кого вона знає, змогли з нуля відбудувати собі нове, доволі заможне життя, вивчили польську мову, хтось відкрив бізнес, а дехто навіть придбав автомобіль чи квартиру. При цьому не забуваючи брати участь у зборах на армію – Світлана знайома з родиною, яка пожертвувала на ЗСУ навіть заощадження на навчання дитини.

На жаль, останнім часом значна частина українців воліє менше згадувати про війну. Інтегрувавшись в польське суспільство, люди прагнуть в ньому розчинитися і жити своє найкраще життя. А підлітки перестають брати участь у проукраїнських акціях через тиск з боку польських однолітків. Антиукраїнська хвиля, яку розганяють популістські політики та російські боти у соцмережах, насамперед впливає на молодь. Надивившись Тік-Току, молоді поляки з ентузіазмом



Українці та поляки разом

тролять українців. Іноді справа доходить до бійок і відкритого цькування, яке пережив і син Світлани Мирон. Він дуже добре інтегрувався у польське середовище, швидко вивчив польську мову, розмовляв без акценту. Хлопець довго приховував цькування від родини, а якось не витримав і побився з поляком, який його провокував.

### ПОЛЯКИ, ЯКІ З НАМИ

За спостереженнями Світлани, незадоволені присутністю українців у Польщі насамперед маргінали та люди з низьким достатком, в тому числі пенсіонери. Багатьом із них жити насправді нелегко, їм здається, що всі проблеми через українських біженців. Якби вони цікавилися реальними цифрами, то знали б, що саме завдяки українцям рівень ВВП Польщі в минулому році збільшився на 2,7%, значно перевищивши витрати на допомогу.

– Натомість більшість з мого оточення – це інтелігенція: музиканти, письменники, депутати, лідери громадської думки. Вони всі дуже сильно за Україну, не підтримують риторику президента Навроцького та штучне роздмухування емоцій навколо Волині. Так вийшло, що в їхнє коло я, проста роботяга, потрапила через війну. Саме вони – основні учасники всіх наших проукраїнських акцій. Допомагають фронту, багато хто з 2014 року. Збирають гроші, закупають для підрозділів спальники, їжу, ліки, турнікети.

В числі таких людей дуже відомий у Польщі історик і колишній дисидент Гжегож Маєвський, депутат і викладач Павел Фрост – людина легендарна, всі справи робить прикутим до інвалідного візочка, музикант-лірник Пшемислав Квітковський, який більше десяти років підтримує наше військо і навіть їздить на передову. Дуєт пана Пшемислава з українською бандуристкою Наталією Бернадською на одному з благодійних концертів зібрав 8 тисяч злотих, яких вистачило на придбання автомобіля та тепловізора. А найдорожчий для Світлани друг – це Адам Вевюрка, який недавно пішов з життя. Знайомлячись, пан Адам завжди казав: «Я українець, який ніколи не жив в Україні». На різдвяні свята до нього мали приїхати четверо українських ветеранів, і він дуже цьому радів.

Спілкуючись зі Світланою Федоровською, я відчувала, що вона всім серцем прагне донести до співвітчизників в Україні декілька важливих моментів.

Перший – українці в Польщі роблять все можливе для підтримки батьківщини. Другий – більшість поляків для нас друзі. І третій, найголовніший – які б не були між нами суперечки та розбіжності, ми повинні зосередитися на тому, що нас об'єднує. Бо «щоб виграти цю війну, ми повинні дружити». **CN**

Світлана КУЗМІНСЬКА

# ЛЯЛЬКИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ ЗАСНУТИ

Закінчення. Початок на стор. 1

У гуртожитку з ними працюють спеціалісти з чіткою місією, яка полягає у позбавленні від «дуже корисних» навичок, що вони отримували в дитячих будинках та інтернатах – жити на всьому готовому, вважати, що їм усі винні, не мати досвіду навіть найменшої відповідальності. Пані Ганна вчила своїх вихованців тому, що називається «жити в соціумі»: готувати їжу, розподіляти бюджет, оформлювати документи, шукати роботу.

На початок повномасштабного вторгнення у гуртожитку мешкало 19 людей. Коли залунали обстріли, хтось із них повернувся до тимчасової родини, в якій жив до повноліття, хтось евакуювався зі своїми навчальними закладами. А дев'ять хлопців і одну дівчинку евакуювала до Чернівецької області саме Ганна Немирська. Молодшому з підопічних було 18, старшому – 22.

Поки вона рятувала інших дітей, її власний син, який мав обмеження по здоров'ю, записався добровольцем.

## МІСІЯ – «ПРИЛАШТУВАТИ» ДІТЕЙ, ТВАРИН, СЕБЕ...

Про те, що довелося подолати Ганні разом із вихованцями в процесі переселення, вона згадувати не дуже любить. Бо було не тільки привітне ставлення, а й жахливі ситуації тиску та дискримінації. «Бунт» таких самих переселенців, що дізналися про діагноз хлопчини, який отримав ВІЛ від інфікованої мами, та вимагали виселити його з гуртожитку. Принизливі та незаконні обшуки хоч і особливих, але повнолітніх людей – в пошуках чи то спиртного, чи то цигарок. Нервові зриви. У всіх.

– Дуже по-різному склалася доля тих, кого тоді, 2022 року, я посадила у потяг для евакуації. Як, власне, і тих, хто за роки моєї роботи в соціальному гуртожитку пройшов через мої руки. Хтось, знаю, служить, хтось так і залишився на Буковині, де знайшли їм тимчасове житло, з кимось, на жаль, зв'язок перервався. Але найбільше я радію, коли дізнаюся, що хтось із них створив сім'ю, народив дітей. Бо, на жаль, формування міцних теплих родинних зв'язків для вихідців з інтернатів – рідкість. Вони бачили або спотворену форму сім'ї, або взагалі ніколи не жили в атмосфері сімейного затишку.

А сама Ганна поїхала до Вільнюса, де спочатку було складно.

– І з того стану мене врятував син. Через дуже складні ланцюжки він передав мені до Європи собаку, яку знай-



шов десь на полях війни. Тож, хочеш не хочеш, тричі на день треба йти гуляти. З часом з'явилися знайомі серед місцевих собакників – знаєш, це коли ти точно знаєш, як звати пса, але майже ніколи – ім'я власника. Мій квартал знає, що вона Луна. Тепер моя улюблена собака дає мені здорове дозвілля, нові комунікації, відчуття своєї необхідності.

## МІСІЯ – СТВОРИТИ КАЗКУ

Ганна каже, що з дитинства завжди щось робила руками: малувала, працювала з бісером, вишивала. Але першу свою ляльку вона зробила саме у Вільнюсі.

– Вона, якщо чесно, була така страшненька. Ляльки, як би я їх собі не планувала заз-

далегідь, завжди показують свій характер – вони виходять такими, як мають бути саме у цей момент, саме з цим настроєм, з цією енергетикою.

Якось Ганна побачила у вікні майстерні з виготовлення ляльок неймовірну колекцію. Її зробила теж переселенка, яка 2014 року виїхала з окупованого Алчевська до Литви.

– Ольга Норвієлене робить дуже класні ляльки та навчає цього інших. Коли я потрапила до неї в студію, побачила ляльок на різних етапах створення, всю магію зсередини, я захопилася цим процесом. А ще з землячкою мені комфортно знаходитися поруч, бо з нею можна не тільки поговорити, а й помовчати про наше. Це дуже важливо.

Ці зустрічі стали тією зачіпкою, яка привела Ганну у коло однодумців, подарувало їй хобі, про яке, хоч і скептично, вона розмірковує як про можливість заробітку.

– Це захоплення дає мене сили – через занурення у казковий світ ляльок, який я сама створюю, кожен раз проживаючи цю казку. Це занурення, проживання і отримання ляльки як результату є ліками. Повний цикл – від задуму, складання й перебирання в головні образів до матеріалізації у щось, що можна потримати – дає найбільшу стабілізацію і задоволення.

Існує багато матеріалів, з яких виготовляють ляльок. Ганна працює з двома видами пластики: одна потребує запікання,

інша застигає на повітрі. Першу можна нескінченно виправляти, щось додавати, змінювати, аж до моменту, коли запечеш. А друга ліпиться краще, хоча працювати треба швидше.

Цьогоріч її робота бере участь у виставці, яку проводить Бауський музей у Латвії. А 2023 року вона представляла своїх ляльок на традиційному ярмарку Казюкасі. Її ляльки багато подорожують: є вони в Британії та Америці.

– Ще б почати серйозно займатися бізнесом, – каже Ганна з такою іронією, що стає зрозуміло: навряд чи вона у це вірить. – Але мені треба, щоб лялька була ДОСКОНАЛА, аби пропонувати її за гроші. А, як усі знають, немає межі досконалості!

За словами Ганни, це основний «гальмівник», який заважає їй масово продавати свої витвори. Але іноді люди просять, і вона зголошується. А інколи – просто дарує.

Однак є ляльки, які особливо гріють душу, вони назавжди залишаться у Ганни. В неї завжди перед очима ці казкові істоти, веселі та злякані, набурмосені дівчиська, як та бешкетниця, що не хотіла на Новий рік бути сніжинкою, а хотіла бути піраткою, чудернацькі бабусенці з очима, як у святих. І кожен раз, коли емоції та переживання за рідних не дають Ганні спати, вона роздивляється їх, згадуючи, як кожна з них «народилася», як змінювалася під час створення, які емоції вдалося передати, а яких позбавитися – через цю творчість. І, нарешті, засинає... **CN**

## НАДИХАЮЧЕ

До повномасштабного вторгнення Наталія Штангеева разом із чоловіком та двома дітьми жили собі в Сіверськодонецьку. 37-річна жінка, працюючи як підприємниця, надавала консультативні та логістичні послуги, її чоловік був водієм фури.

Свою домівку вони покинули 5 березня 2022 року.

– 2014 року на обстріли я казала дітям, що то грім. Вони були маленькими, цього вистачало, щоб їх заспокоїти, – згадує Наталія. – Коли прийшла велика війна, доньці вже було 15, синові 11, казки про непогоду не спрацювали б. Діти були налякані, їх треба було рятувати.

Хоча Наталію з дітьми чекали в Польщі, вона не наважилась розділити родину і вирішила залишитися в Україні. Як і більшість, розраховувала, що скоро повернеться додому.

## ХАТКА-РУКАВИЧКА

Три дні вони їхали до Вінниці. Вільну хату знайшли в селі Сапіжанці Жмеринського району. Родина, яка все життя жила в квартирі, опинилася в будинку, де не було жодних зручностей: село без газу, вода з колодязя, опалення пічне, туалет на вулиці.

Так і стали жити 11 людей у тій хаті: Наталія з чоловіком та двома дітьми, кума з двома дітьми, батьки та бабуся з дідусем.

– Місцеві селяни нам дуже допомагали: приносили молоко, картоплю, яблука, іншу городину. Навесні навіть город невеличкий засадили: огірки, кабачки та що помістилось на клаптику, де дозволили посадити.

У листопаді 2022 року в тому ж селі Штангеевим вдалося знайти окремих будинок і переїхати вже своєю родиною, восьмеро людей. Саме необхідність забезпечувати стільки ротів стала поштовхом для створення невеликої птахоферми.

## ФЕРМА «НАОСЛІП»: ТРЕНУВАННЯ НА КУРЧАТАХ

– До найближчого магазину – 35 кілометрів по бездоріжжю. Коли раз на тиждень їхали на закупки, то купували по шість лотків яєць, відразу декілька кілограмів м'яса. Тож вирішили завести курей, щоб хоча б мати свої свіжі яйця, – розповідає Наталія про початок власної справи.

Не маючи жодного досвіду у сільському господарстві, Штангееви купили спочатку 10 курей, які виявилися старими та згодом померли через свій вік. Довелося зайнятися самоосвітою. В інтернеті Наталія знайшла онлайн-курси з птахівництва та консультантку, яка навчалася в профільному інституті. А вже тоді попросила в знайомого інкубатор і замовила з Угорщини яйця, щоб виводити курчат.

– Відключення світла почалися саме тоді, коли ми чаклували над тими яйцями. Довелося придбати генератор, аби підтри-



Створити щось своє, коли немає ані досвіду, ані належних ресурсів – це про сім'ю Штангеевих із Сіверськодонецька. Після втечі на Вінниччину родина не лише облаштувала побут у сільському будинку без зручностей, а й змогла з нуля збудувати невелику птахоферму «для себе», а потім отримати кілька грантів і перетворити вимушене переселення на можливість почати власну справу.

– Кожного місяця точно, а може – й раз на два тижні, – каже Наталія про регулярні передачі копченостей військовим.

Стабільний попит також формували давні знайомі, які роз'їхалися по різних містах. Першими надлишками Штангееви пригощали їх безоплатно – то шматок копченої курки передадуть, то свіжий бройлер поїде поштою як гостинець. А згодом люди почали просити відправити ще – але вже за гроші. З кожним місяцем з'являлися нові постійні клієнти, а про копченості родини переселенців почали говорити як про якісний домашній продукт.

## «ЦЕ НЕ БІЗНЕС МРІЙ, ЦЕ ЖИТТЯ»

Наприкінці листопада 2025 року чоловік Наталії був звільнений з лав ЗСУ та долучився до сімейної справи. За цей час родина виросла: у подружжя народилася донька, їй вже 7 місяців, старша донька поїхала вчитись до Тульчинського коледжу, там же й вчиться син.

Пташина ферма – це щоденна нелегка фізична праця, з ранку до пізньої ночі, і так по колу. Часу на «відпочити» практично немає. Але є розуміння, що ця справа дозволяє триматися на плаву.

Питання про майбутнє для родини залишається непро-

## ЖИТИ ОДНИМ ДНЕМ

## Переселенці з Луганщини створили пташину ферму в селі на Вінниччині



мувати температуру в інкубаторі та дочекатися курчат.

Коли вдалося, вирішили вирощувати курей ще й на м'ясо. Перші бройлери також з угорських яєць вижили та дуже швидко виростили – раділа Наталія разом з усією родиною.

## ШАНС НА СТАБІЛЬНІСТЬ

У жовтні 2024 року чоловік Наталії був мобілізований на фронт. Воював на Донеччині у десантно-штурмових військах. Господарство лишилося на Наталії, щастя, що встигли побудувати усі необхідні приміщення для птиці – сараї та курники.

Для розвитку бізнесу жінка активно залучала грантові кошти. Ще 2023 року завдяки підтримці Міжнародної організації з міграції родина придбала перший брудер – спеціально облаштований термобокс для курчат на перші тижні їхнього життя. Наступним став грант на 140 тисяч гривень від держави за програмою «єРобота». Його Наталія Штангеева отримала як ФОП

з умовою працевлаштування одного найманого працівника. Таким працівником стала мама Наталії, а гроші витратили на обладнання.

Грант від Харківської ГО «Український професійний розвиток» склав близько 70 тисяч гривень. Це були гроші на будівництво нового курника для бройлерів. Вистачило на фундамент та обшивку, довелося докласти майже вдвічі більше власних заощаджень.

За 150 тисяч гривень від Сіверськодонецької МВА придбали обладнання для кормів. Таким чином родина створила повноцінний цикл вирощування птахів, що дозволило розширити виробництво та вийти на стабільні обсяги.

## ЯК З'ЯВИЛИСЯ ПЕРШІ ЗАМОВЛЕННЯ

Після перших інкубацій Штангееви отримали більше птахів, ніж потрібно для власного вжитку. Надлишок м'яса спробували продавати



Для виробництва корму

– і справа пішла. Спочатку це були поодинокі продажі знайомим у селі, але дуже швидко інформація поширилася далі.

Перші покупці оцінили якість курятини – натуральне годування, відсутність хімічних добавок, смак кращий за масове фабричне м'ясо. Згодом замовлення почали надходити не лише з Сапіжанки, а й із сусідніх громад.

До свіжого м'яса поступово додалися копченості. Ще до війни родина мала маленьку домашню копчильню: чоловік любив експериментувати з рибою та м'ясом. Тож родина вирішила коптити курятину – для себе, на фронт і на продаж.

Додому на українську Луганщину дуже хочеться повернутись. Але при цьому родина усвідомлює, наскільки кепські справи в розбитому Сіверськодонецьку. Те життя, яке було, повернути неможливо. Але й відпустити його теж важко.

Тому зараз родина живе так, як навчила війна – одним днем. Не будують далеких планів, не беруться прогнозувати, де будуть через рік чи два. Є ферма, є робота, є діти, є будинок, у якому вони живуть, доки не повернуться господарі. І коли настане час остаточно вирішувати – повернутися на Луганщину чи залишитися на Вінниччині – вони вирішать. Але не зараз. **CN**

Олена АКУЛОВА

## ЦІКАВЕ

Два десятиліття свого життя Ірина Крюченко присвятила збереженню народних пісень, традицій та обрядів Донеччини, об'їхавши безліч сіл і створивши автентичний гурт «Заграйярочка». Сьогодні пані Ірина, авторка наукових праць і ініціаторка збереження нематеріальної спадщини, продовжує свою місію разом з ансамблем «Голос Степу», даруючи світові автентичні пісні рідного краю. Її мрія – повернутися до вільної Волновахи, щоб відродити справжню історію Донеччини.

– Традиції – це наша ідентичність, – каже пані Ірина. – У найскладніші часи вони еднають нас, нагадують про наші корені. Навіть серед тих, хто тепер переселений або виїхав за кордон, ці обряди живуть і передаються далі.

### ВІД ПИЛИПІВКИ ДО СВЯТВЕЧОРА: ПІДГОТОВКА ДО СВЯТА

Різдвяний піст у Волноваському районі, як і в інших регіонах України, традиційно розпочинався 15 листопада – у день апостола Пилипа, який в народі називали Пилипівкою.

– Раніше цей день був особливим. Люди готувалися до посту не лише духовно, а й практично: прибирали оселі, планували приготування страв, дотримуючись давніх обрядів, – розповідає Ірина Крюченко.

Господарі займалися забоєм свиней, щоб приготувати м'ясні страви на різдвяну трапезу. До Святвечора ці делікатеси залишалися недоторканими.

– Сальтисон, шинку чи холодець не їли до Святвечора. Їх зберігали до розговіння, а до цього дотримувалися посту.

### СВЯТВЕЧІР: СИМВОЛІКА ДВАНАДЦЯТИ СТРАВ

Завершенням Різдвяного посту був Святвечір 24 грудня. Підготовка до нього вимагала особливої ретельності та уваги до традицій.

– У хаті стелили чисті скатертини, під стіл клали сіно, а на стіл – горщик із кутею. Це мало

Зимовий обрядовий цикл на Донеччині – це не просто календар подій, а справжня скарбниця традицій, родинні цінності та давні звичаї. Про традиції Святвечора «Схід NOW» розповіла директорка Хлібодарівського сільського будинку культури, фольклористка та дослідниця культурної спадщини регіону Ірина Крюченко. Повномасштабна війна змусила її залишити рідну Волноваху та евакуюватися до Німеччини, але архів етнографічних експедицій вона врятувала.

Ірина Крюченко



# РІЗДВО НА ДОНЕЧЧИНІ

## Фольклористка розповідає про святкування у Волноваському районі



глибокий символічний зміст – нагадувало про ясла, у яких народився Христос і до яких волхви принесли свої дарунки.

На Святвечір готували 12 пісних страв. У Волноваському районі не всі родини дотримувалися повної кількості страв, однак переселені на

Донеччину бойки та лемки, які принесли цю традицію в наш край – обов'язково, каже дослідниця.

**Кожна зі страв мала своє особливе символічне значення:**

◆ **Кутя** варилася тричі за Різдвяний цикл: багата, щедра й голодна. Найрозкішніша –

на Святвечір, із пшениці, меду, горіхів, маку та сухофруктів.

◆ **Узвар** символізував нове життя, передаючи вечерю. У відповідь їм клали по три ложки куті й давали гостинці.

◆ **Пісний борщ** готували з квасолею, грибами або вушками. У бойків

борщ мав насичений смак завдяки буряковому квасу.

◆ **Голубці, гриби, вареники** несли різні символічні послання. Голубці асоціювалися зі Святим Духом, гриби – з двома природами Христа, а вареники – з ситістю та достатком.

### ОБРЯДИ, ЩО ЄДНАЛИ ГРОМАДУ

Особливістю Святвечора був обряд «вечірників» – діти ходили до сусідів із кутею, передаючи вечерю. У відповідь їм клали по три ложки куті й давали гостинці.

– Це символізувало взаємодопомогу і єдність громади, – пояснює Ірина Крюченко.

Ще однією унікальною традицією було «гукання морозу». Господар брав горщик із кутею й запрошував мороз до

столу. Якщо мороз «не приходив», його просили не псувати врожаю наступного року.

Вечерю розпочинали з молитви, після чого господар кидав кутю до стелі. Чим більше зерен прилипало, тим кращий урожай очікували в наступному році.

### ПІСЛЯ СВЯТВЕЧОРА: ВІД ЦЕРКВИ ДО СВЯТКОВОГО СТОЛУ

Після Святвечора родини йшли до церкви на всеношну. Урочиста

служба супроводжувалася церковними співами, що наповнювало душу вірою і радістю.

Після освячення м'ясних страв у церкві родини поверталися додому та сідали за святковий стіл для розговіння. Саме ця частина свята була найочікуванішою для дітей, які вперше після посту могли скуштувати смачні делікатеси.

### КОЛЯДУВАННЯ: ВІД ХАТИ ДО ХАТИ З ЗІРКОЮ

У колядуваннях на Донеччині брали участь як діти, так і дорослі. За спогадами старожилів Волноваського району, колядники приходили до церкви ще під час служби, щоб отримати благословення на коляду.

З різдвяною зіркою та співами вони йшли від хати до хати, сповіщаючи про народження Христа. Зірку виготовляли з дерева, обклеюючи її яскравим папером або фольгою.

Найповажнішого з гурту називали Звіздарем. Він ніс зірку та знав усі колядки.

Колядників щедро обдаровували пиріжками, копійками або цукерками. У деяких селах їх запрошували до хати, де ті співали під дахом родинного вогнища. **СН**

Анастасія ХАРИНА

Табель-Календарь на 1926 год.																									
Д	Н	И.	Январь.					Февраль.				Март.			Апрель.										
Воскресенье			3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25			
Понедельник			4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26			
Вторник			5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27			
Среда			6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28			
Четверг			7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25		1	8	15	22	29			
Пятница		1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30			
Суббота		2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24	31			
Д	Н	И.	Май.					Июнь.				Июль.			Август.										
Воскресенье			2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		
Понедельник			3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		
Вторник			4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31		
Среда			5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	31		
Четверг			6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	30		
Пятница			7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	31		
Суббота		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	30		
Д	Н	И.	Сентябрь.					Октябрь.				Ноябрь.			Декабрь.										
Воскресенье			5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	30		
Понедельник			6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	31		
Вторник			7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	31		
Среда			8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	30		
Четверг			2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		
Пятница			3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		
Суббота			4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	30		
РЕВОЛЮЦИОННЫЕ ПРАЗДНИКИ.													ДНИ О Т Д Ъ Х А.												
22 января—День траура (памяти В. И. Ленина и 9 января 1905 г.).													1 января—Новый год.												
12 марта—Низвержение самодержавия.													2—3 мая—Пасха.												
18 >—День Паринской Коммуны.													10 июня—Вознесение.												
1 мая—День Интернационала.													21 >—Духов день.												
4 июля—День принятия конституции СССР.													6 августа—Преображение.												
7 ноября—День Пролетарской Революции.													15 >—Успение.												
													25—26 декабря—Рождество.												

Календар, де Різдво позначено як свято саме 25 грудня

## КОРИСНЕ

## ЧИ ДОРЕЧНО?

Святкувати чи ні в умовах війни Різдво/Новий рік – дуже особисте питання, і відповідь на нього залежить від емоційного стану, обставин і переконань окремої людини. Святкування може допомогти відновити внутрішні ресурси. У такі моменти ми згадуємо, заради чого живемо та боремося.

Однак не варто нав'язувати собі чи іншим ідеї «обов'язкового» святкування. Головне – не уникати своїх почуттів. Якщо виникає сум чи провина за радість, важливо дати собі прожити ці емоції, а потім нагадати, що навіть у найтемніші часи ми маємо право на моменти тепла та людяності.

## А ЯКЩО З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ЗА ТЕ, ЩО ХТОСЬ – СВЯТКУЄ, А ХТОСЬ – ВОЮЄ?

Запитайте себе: «Чи реально я роблю щось погане, святкуючи?» У більшості випадків ви зрозумієте, що це лише ваш внутрішній суддя, а не об'єктивна провина.

Радість у часи війни – це прояв людяності, яка протистоїть руйнуванню й смерті. Натомість почуття провини не допомагає, а скоріше виснажує емоційно й фізично, що знижує нашу ефективність. Замість того, щоб приносити користь, це почуття позбавляє нас сил. Спробуйте замінити його на вдячність тим, хто зараз захищає країну, і дійте в межах своїх можливостей, щоб їх підтримати.

Якщо вас переповнює провина, перетворіть її на конструктивні дії. Допоможіть військовим, долучіться до волонтерства. Навіть маленькі кроки допоможуть відчувати, що ви робите свій внесок. А ваша стабільність і здатність жити далі – це також внесок у спільну перемогу.

## ЯК БУТИ ЛЮДЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ БЛИЗЬКИХ АБО ЗНАХОДЯТЬСЯ ПОРІЗНО З РОДИНАМИ?

Дайте собі право прожити ці свята так, як зараз вам потрібно. Немає «правильного» чи «неправильного» способу – є лише той, який допоможе вам пройти цей період із максимальною турботою про себе.

Якщо ви переживаєте втрату, свято може стати можливістю згадати дорогих людей. Запаліть свічку на їхню честь, приготуйте улюблену страву близької людини чи поділіться теплими спогадами з іншими. Це допомагає відчувати, що пам'ять продовжує жити у наших серцях.

Важливо дозволити собі сумувати, не уникати своїх почуттів і не соромитися їх. Сум, туга, злість – це нормальні реакції на ситуацію, коли немає поряд близької людини.

Якщо звичні свята здаються болісними, спробуйте створити

Наприкінці року темрява й холод воєнної реальності викликають запитання: «навіщо все це?», «чи є нам що святкувати?», «чи можу я дозволити собі радіти?». Водночас із психологічної точки зору є чимало причин дати шанс новорічному настрою. Адже не випадково в багатьох культурах існує традиція зимових свят. Короткі дні та холодні ночі посилюють потребу в підтримці та спілкуванні. Ритуали та традиції впорядковують життя і створюють відчуття опори. Колядування та родинні зустрічі сприяють психологічному добробуту та допомагають долати хронічний стрес. Психологиня Ольга Карпенко каже, що якими б не були емоції у різдвяно-новорічний період, ми маємо на них право. Головне – дослухатися до себе.

## ПРАВО НА ТЕПЛО ЗИМОВИХ СВЯТ

## Як святкувати Різдво та Новий рік без почуття провини – рекомендації психолога

новий ритуал, який буде відповідати вашому нинішньому стану. Це може бути щось зовсім просте, наприклад, перегляд фотоальбомів.

Не соромтеся звернутися до друзів чи близьких, навіть якщо просто хочете поговорити. Люди часто готові допомогти, але не завжди знають, як це зробити.

## ЯК ВПОРАТИСЯ З ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ ТА РОЗДРАТУВАННЯМ?

Заздалегідь продумайте, як ви проведете святкові дні. Планування навіть найпростіших дій, наприклад, приготування улюбленої страви чи складання пазлів, допоможе уникнути

відчуття порожнечі. Дізнайтеся, де у вашому місті плетуть маскувальні сітки для армії – волонтерство може дати відчуття приналежності, а колектив волонтерів – теплі емоції.

Якщо свята викликають у вас лише злість, спробуйте уникати того, що її провокує. Якщо дратують святкові реклами чи гучна музика, створіть простір без них. Малювання, музика, писання чи будь-яке інше творче заняття допоможе спрямувати негативну енергію в конструктивне русло.

Пам'ятайте, що самотність і роздратування – це тимчасові стани. Турбота про себе в цей період необхідна, бо це інвестиція у ваше емоційне здоров'я.

## ТЕХНІКИ, ЯКІ ЗАРЯДЯТЬ НА ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ НА НАСТУПНИЙ РІК

## Практика вдячності

Щодня (хоча б протягом місяця) записуйте вранці або перед сном 3-5 речей, за які ви вдячні. Це може бути щось просте: теплий чай, щира розмова чи сонячна погода. Фокус на вдячності допомагає мозку більше помічати хороше, навіть у складні часи.

## Візуалізація майбутнього

Уявіть себе через рік: що ви відчуваєте? Чого досягли? Яким стало ваше життя? Створіть «дошку мрій» із зображеннями й фразами, які символізують ваші цілі. Візуалізація допомагає на-

лаштуватися на конкретні цілі й зосереджуватися на тому, що має значення.

## Фокус на досягненнях

Перед початком нового року згадайте все, що вам вдалося зробити в році, що минає. Навіть маленькі перемоги є важливими.

Складіть список із 10-20 досягнень за рік, а потім напишіть собі листа, в якому подякуйте за зусилля та успіхи.

## Метод трьох запитань

Що я сьогодні зробив/ла добре? Що мене порадувало чи здивувало? Що я можу зробити завтра, щоб зробити свій день кращим?

На завершення кожного дня давайте відповіді на ці питання. Це допомагає підбивати підсумки та формувати більш позитивний погляд на буденну реальність.

## Ритуал відпускання

Перед Новим роком проведіть символічний ритуал, щоб відпустити негативні думки, образи чи переживання.

Напишіть на аркуші паперу те, що хочете залишити в минулому, а потім спаліть його. Після цього запишіть свої побажання на наступний рік. **СН**

Наталка СТЕПОВА

## СМАЧНЕ

Різдво вже на порозі, а ви досі не визначилися з рецептом святкового десерту? На різдвяний стіл українці традиційно ставлять випічку – вона символізує добробут, багатство, неперервність життя. Тож пропонуємо вам приготувати горіховий завиванець із медом – смачний десерт, який вимагає мінімум зусиль і уваги, однак привабливо виглядає та ідеально підходить для розкішного завершення вечір.

## ЩО ПОТРІБНО:

- Для тіста
- ◆ Борошно пшеничне – 350 г
- ◆ Молоко – 250 мл
- ◆ Дріжджі сухі – 10 г
- ◆ Цукор – 100 г
- ◆ Цукор ванільний – 10 г
- ◆ Масло вершкове – 100 г
- ◆ Цукрова пудра – 20 г

## Для начинки

- ◆ Волоські горіхи – 150 г
- ◆ Арахіс – 100 г
- ◆ Цукор – 60 г
- ◆ Мед – 60 г

## ЯК ГОТУВАТИ:

**1.** У теплом молоці розчиняємо дріжджі. Додаємо борошно, ванільний цукор, м'яке масло й замішуємо гладке тісто. Накриваємо рушником і залишаємо тісто підходити на 45 хвилин.

**2.** Для приготування начинки волоські горіхи й очищений арахіс кладемо у чашу блендера, додаємо цукор і мед. Грубо подрібнюємо.

**3.** Тісто обминаємо та розкачуємо на посипаній борош-



ном поверхні у прямокутний тонкий пласт. Розподіляємо по ньому горіхову масу і згортаємо рулетом. Перекладаємо завиванець на деко і даємо підійти 20 хвилин.

**4.** Запікаємо в духовці, розігрітій до 180°C, 40-50 хвилин до золотавої скоринки. Готовий завиванець посипаємо цукровою пудрою та прикрашаємо будь-яким істивним декором.

ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!



ІВАН UA383052990000026005015017860  
ЄДРПОУ 39696398

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