

2 ДОСВІД ПЕРЕСЕЛЕНСТВА
Жити без очікувань
чи сприймати як фатальний виклик?

4 МАЄМО ВИТЯГУВАТИ ЛЮДЕЙ ІЗ ОКУПАЦІЇ
Блогер Денис Казанський – про життя
людей на ТОТ

5 ПЕНСІЙНИЙ ВІК – НЕ ЗАВАДА
78-річний масажист із Маріуполя
відновив власну справу в Чернівцях

6 БЕЗПЕКА – ЦЕ БІЛЬШЕ, НІЖ УКРИТТЯ
Як ГО «Берегиня» підтримує жінок
та родини, постраждалі від війни

СХІД NOW

№10 (69)
червень
2026

БЕРЕГІНЯ
МАРІУПОЛЬСЬКА
АСОЦІАЦІЯ ЖІНОК

Federal Foreign Office

БЕЗОПЛАТНО

РЕДАКЦІЙНЕ

ЧАС ЗБИРАТИ КАМІННЯ

Або каштани. Або валізи. Бо життя вимагає руху. Переселенський досвід навчив нас однієї простої істини: стабільність – це ілюзія, а от адаптивність – наше все. Три роки поспіль ми йшли поруч із вами, тримаючись за спільну регіональну ідентичність і віру в те, що наш дім обов'язково повернеться до України.

Друкована газета «Схід NOW», створена переселенцями зі Сходу для переселенців зі Сходу завдяки підтримці платників податків Німеччини, призупиняє свою діяльність – сподіваємося, тимчасово. Однак «Схід NOW» не зникає з радару. Друкований верстат бере паузу, але ми переносимо наші зусилля в онлайн і будемо раді бачити вас на нашому сайті shidnow.com.ua.

Як каже Ліна Костенко: «І все на світі треба пережити, бо кожен фініш – це, по суті, старт». Якщо нам вдасться перетворити цю кризу на можливість, ви дізнаєтеся про це першими.

А поки що, дорогі читачі, поведітьтеся гарно, бережіть себе, читайте перевірене й не забувайте коментувати нас у соцмережах. Пишіть на нашу редакційну пошту eastnowred@gmail.com – ми завжди раді поспілкуватися.

Тож не прощаємося.

І будь-що: разом ми зможемо більше!



Фото: Олена ВИШНЕВСЬКА

ЦІКАВЕ



Фото з архіву Вікторії Туркевич

КРАСА ПЕРЕМАГАЄ

Як переселенка з Сіверськодонецька розвиває флористику на Київщині

42-річна Вікторія Туркевич із Сіверськодонецька ще підліткою почала займатись флористикою. Згодом вивчилась в аграрному університеті та зайнялася ландшафтним дизайном для обійсть містян. Через велику війну родина була вимушена кілька разів переїжджати. Вікторія встигла опанувати сільське господарство, але згодом повернулася до улюбленої справи – відкрила студію флористики та квіткову ферму.

Ще у шостому класі Вікторія Туркевич записалася до гуртка квітництва, де після уроків діти пересаджували кімнатні рослини та доглядали розсаду. Тоді ж вона стала продавати троянди з сімейної дачі на місцевому базарі. Дитяче захоплення вплинуло на вибір професії. Знаючи назви майже всіх декоративних рослин рідною мовою та латиною, Вікторія обрала Національний аграрний універси-

тет в Києві за напрямком «паркове будівництво». У студентському гуртожитку познайомилася з майбутнім чоловіком родом із Херсонщини, який навчався на деревообробці. У Сіверськодонецьку вони разом започаткували сімейний бізнес. Вікторія робила ескізи з ландшафтного дизайну, а її чоловік, брат і тато допомагали укладати рулонні газони та висаджувати дерева. ▶

Закінчення на стор. 7

ЧИТОМЕ

КНИГА ДЛЯ АНАСТАСІЇ

Знайомимо вас із переможницею розіграшу ретродетективу Богдана Коломійчука «Готель Велика Пруссія» Анастасією Закотіною. Вона народилася й усе життя живе в Києві. Пані Анастасія успішно поєднує роботу з відпочинком, а одним із її захоплень є подорожі. Кілька разів на рік вона намагається відвідувати нові місця в Україні, адже кожна така поїздка – це завжди нові знання та нові емоції.

Окрім мандрівок, Анастасія любить проводити час на природі або ж відпочивати вдома за переглядом серіалів. Раніше її хобі були поїздки на концерти та музичні фестивалі, проте наразі, як каже сама переможниця, ситуація змінилася: «Зараз не той настрій, і більше хочеться спокою».

Серед її захоплень важливе місце посідають книги, хоча часу на них, на жаль, не завжди вистачає. Як виявилось, книга Богдана Коломійчука була бажаною, адже Анастасія полюбляє детективи, і взагалі цікавиться сучасною українською літературою.

– Надихає мене моя родина, друзі, мої котятчі домашні улюбленці. І наша така різноманітна, прекрасна Україна. І не менш різні, але чудові люди.





ДОСВІД ПЕРЕСЕЛЕНСТВА

ОПАНОВУВАТИ НОВИЙ ПРОСТІР

Під час війни та масової міграції не до ретельного вибору місця нового проживання. Тому нас безжально перемішано: мешканців тихих провінційних містечок закинуло у мегаполіси, інженерів з заводів та шахт – у віддалені села, степовиків – у гори, морські мрійники намагаються вловити знайомий солений запах біля прісних річок, а завзяті дачники – виростити на тісному балконі кріп та петрушку.

Ми опановуємо новий простір. Вчимося не боятися лабіринтів київського чи берлінського метра, шукаємо серед чужих міст будинки чи двори, схожі на наші, забуваємо запах абрикос, що квітнуть біля кожного дому, але вчимося любити квіт каштанів чи пальм.

– У ці дні за триста метрів від хати завжди зацвітав чебрець... А поки зберігаю в серці його запах, збираю те, що квітне у Києві, – розповідає авторка чудових світлин для «Схід NOW» **Наталія Поколенко** з Костянтинівки. – Дорогою на роботу – акація. Для мене це дерево Сходу. Розквітла шипшина, ми її збирали там же, біля чебрецю, повно дикої було. На ділянці вздовж дороги, де торік був мак, посадили льон, тепер вона синя. А у хаті зацвіла троянда. На ній сім бутонів, це подяка за порятунок взимку. Коли не було елек-

Жити без очікувань чи сприймати як фатальний виклик?

Переселенський чи біженський досвід, який ніхто з нас не планував і не омріявав, для багатьох став якщо не новим стилем життяпису, то певним епіграфом для наступної сторінки – точно. Набуті навички та набиті гулі протягом дванадцяти чи чотирьох років або навіть кількох місяців зробив нас... Ні, не сильнішими. Бо втрати, біль та відчай навряд чи хоч комусь надають впевненості в своїх силах та додаткового ресурсу. А якими же нас зробив цей досвід? Чого навчив, про що попередив, від чого врятував? Як допоміг вижити, не захлинувшись негативом та не впавши в кому нездійснених очікувань? Порефлексуємо?



Наталія Поколенко



Інна Юр'єва

трики і ми мерзли, я її тягла ближче до нагрівача. Тепер вона віддячила.

Ми шукаємо цьому простору назву. Приміряємо до свого серця, починаємо казати на найближчий магазин – «наш», а на орендовану квартиру «додому». І, як слушно каже двічі переселенка **Марина Іванушкіна**, одразу ловимо себе на думці, що ні, це не наш дім.

– Мій переселенський стаж з 2014-го. Спочатку я їздила час від часу «додому» в Авдіївку, через пару років зрозуміла, що з Авдіївки повертаюся теж «додому» в Київ, а потім Київ уже став домом, а Авдіївка залишилася Авдіївкою, – описує етапи свого просторового руху **Тетяна Колесова**. – Ну і

моє відкриття минулого року: виходи в метро пронумеровані! І коли в навігаторі написано йти на «вихід 5», то треба шукати ту цифру на стіні! Як я без цього жила 10 років!

Ці дивні навички, особливо, якщо доводиться переїздити не раз і не два, насправді сильно «прокачують» різні сторони нашої особистості. Від емпатії («Боже, як же важко працюють люди в селі!») до масштабування важливих ціннісних орієнтирів, які, можливо, ніколи б не з'явилися, якби не цей наш досвід.

– Я навчилася не чекати від нового міста більше, ніж воно може дати. Адже кожне щось дає, і це треба

ВАЖЛИВЕ

приймати з вдячністю, – вважає головна редакторка «Схід NOW» **Інна Юр'єва**. – Я вдячна Маріуполю, бо він подарував мені можливість змінювати простір і відчувати ці зміни. Я вдячна Львову, бо тепер, коли я в режимі самозбереження, він – моє місто. Йому, в хорошому сенсі, байдуже до мене, він не вимагає зайвих рухів, натомість дає підживитися своєю дивовижною енергетикою. Якщо щось зміниться – я поїду до іншого місця, нема проблем. Чому мене навчив досвід переселенства – так це не триматися за те, що є, із легкістю розставатися та відкривати нове. Я ніде не шукаю Донецька, хоча мій Донецьк завжди зі мною. Просто його час ще не прийшов.

– Бути переселенкою для мене – це відчуття нарешті, що, хоч окупанти й порвали тобі коріння, та ти, виявляється, все одно вдома. Відчуття нарешті, що твій дім – не Горлівка. Твій дім – Україна, – пояснює **Ганна Кречкіна**, яка з 2014 року була змушена змінити десяток нових місць проживання.

І, нарешті, ми наповнюємо новий простір собою, своїм «теплыми» речами, квітами, посудом чи традиціями, які роблять його кращим, ніж він був без нас.

– Наша сімейна традиція – саджати дерево на річницю весілля, – каже **Марина Кравчина** з Донецчини. – Де б ми не були в той момент – пускаємо коріння саме там!

УСВІДОМИТИ ВІДЧУТТЯ ТА ЕМОЦІЇ

Бути переселенцем – це рефлексувати, відзначаючи зміни у своєму стані та настрої. Ця навичка з'являється як порятунок, коли емоційні гойдалки заважають відчувати землю під ногами. Ми вчимося помічати та підтримувати себе та інших на шляху до адаптації.

Дивись, торік ти не могла прочитати жодної сто-

рінки найцікавішої книги, а зараз вже маєш власні враження від новинок української сучасної літератури. У перші місяці вимушеної міграції знічувалася від косих поглядів з підозрою на «проросійськість», а тепер подумки усміхаєшся, коли чуєш таке, і майже одразу забуваєш – не виправдовуючись і не плекаючи образу. Звичка усвідомлювати свої емоції та відчуття стає міцним фундаментом внутрішньої роботи, яка дозволяє вибудовувати кордони та поважати власні інтереси.

– Мої досягнення: не дивитись «відосики» з розбитим Бахмутом, бо це дуже боляче, розриває сильно – навіщо? Не слухати жалісливих пісень про Бахмут, переселенців («ой, слухала та плакала всю ніч») – навіщо? – розповідає про принципи життя після евакуації переселенка з Бахмута **Тетяна Буковцова**. – За можливості, не спілкуватися з особами, яким все набридло, і сонце не світить, і трава не зелена. От навіщо?

Переосмислення пріоритетів – цікавий «бонус» нашого переселення. Те, що колись здавалося звичайним, буденним чи тим, що існує завжди, стає надважливим і потребує особливого ставлення.

– Я двічі ВПО: Донецчина та Луганщина. Перший раз в мене було багато надій, волонтерство, робота, швидко знайшла своїх. Вдруге було в тисячі разів важче, шість переїздів, питання «чому знову я?», збирання себе по частинах, – зізнається військовослужбовиця **Ганна Щеблетова**. – За кілька років наздогнало все, що накопичилося... Багато тих, кого вважала своїми, відкрилися з негативного боку, це теж був удар. По суті, я вже не «своя» ані на Луганщині та Донецщині, ані на Франківщині. Хоча з'явилися гарні



Ганна Щеблетова

знайомі. Я б не хотіла мати такого досвіду, бо друге переселенство «подарувало» невпевненість, страх лишитися на вулиці, а ще люди швидко віддалилися. Пощастило тим, у кого поруч родина. А якщо нас розкидало і немає підтримки, то це дуже важко. Із позитивного – я все ж щось ще можу, саме тому одягла піксель, саме тому зараз на Сході. І я дуже пишаюся, що східнячка.

Лікар з Маріуполя **Едуард Зарубін** каже, що бути переселенцем – це дивитися на свої старі фотографії та відчувати те, що ніколи не відчував. А **Юлія Дейнега** з Сіверська вважає, що бути переселенцем – це встигнути забрати з собою найголовніше: фотографії, цінні родинні речі, прабабусину вишиванку, бабусину хустку. І попри всі складнощі життя – посміхатися, радіти життю. Але й сумувати, що на свята ти не разом з усією родиною, бо усвідомлювати, що саме це – найцінніше в житті тепер.

Ми навчилися порівнювати свої досвіди, спиратися на пройдений шлях і передбачати, цінуючи кожен хвилину.

– Я тішуся, що через ці дві такі великі зміни і втрати, через пошук і відновлення – маю щастя прожити три життя в одному. Особливо коли бачу, як люди, що їх не торкнулися події, навіть своїм одним стабільним життям не користуються. Так собі, плывуть, – розмірковує **Ірина Яценко**, яка через війну була змушена виїхати спочатку до Бахмута, а потім до Європи. – Уперше було тяжко, але цікаво починати життя з нуля. З'являється можливість змінити те, що вже давно хотілося. Але вдруге – то вже не «цікаво», це вже – «захоплююче». Так, ніби з розмаху вдараєш головою об стіну і раптом втрачаєш пам'ять, а разом із нею – чутливість. Затискаєш зуби та вчишся отримувати задоволення від щоденних квестів. І відчайдушно віриш у людей. І у себе. І в те, що більше не доведеться...

АЛЕ ТРИМАТИ ЗВ'ЯЗОК

Ми вчимося складному і непередбачуваному процесу зберігання пам'яті та власної ідентичності. Викреслюємо чи акцентуємо, переосмислюємо і закарбовуємо, щоб передати це дітям та онукам. Ми віримо, що колись повернемося, але вже не застигаємо у цьому очікуванні, хоча з плануванням на майбутнє у нас все ще не дуже добре.

Ми сперечаємося у сім'ї за кожен нову річ, книжку, квітку, бо «а якщо знов переїзд!», ми інколи навіть стаємо щасливими володарями власного житла на

ально згадую, що і як було, – впевнена **Ярослава Тройнікова**. – Три роки тому зробила тату з вишивкою Донецчини (троянди) – як варіант самоідентифікації, щоб ніколи не забувати, звідки я.

Ми відчуваємо, де саме болить, і впевнені, що це й є душа. Не міряємося горем. Вже навчилися не міряться, бо досягнули повною мірою всі його відтінки та варіації.

– Я – донеччанка, але прописана була при військовій частині, бо ми чекали на квартиру, як військові, з 1998 року. Щоб житло було трохи дешевше, переїхали в 2003 році до Авдіївки. Прожили Донецьк-Авдіївка до 2014 року, – каже пані **Елен**, яка вже збилася з рахунку, скільки разів вона мала переїздити. – Війна застала переїхати до батьків в Бахмут, далеко не хотіли, тому що думали що ось-ось повернемося. І полюбили Бахмут. Але 2022 рік сказав їхати далі. Зараз отримали житло в Борисполі, майже все добре, але Донецьк, Авдіївку і Бахмут неможливо забути. Може, колись... Так, все нове вивчаємо, але Донецчина – це щось інше. Це душа.

Тож, стаємо на ноги, сприймаємо усе як виклик, хоч і з нотками фаталізму. Як каже **Данило Ребро**, багатодітний батько, який виїхав з родиною з Маріуполя до Норвегії: «Як є, так є, і працю-



Оксана Муравльова

новому місці, але ніколи не забуваємо про те, хто ми і звідки. І нагадує нам про це не тільки довідка переселенця...

– Коли було 12 років, як перестав працювати донецький аеропорт, спіймала себе на думці, що пам'ятаю той день майже в дрібницях, але вже не відчуваю його, ніби не зі мною було. Але скажу – дуже важливо пам'ятати, інколи спеці-

ємо над поточними викликами». Ховаємося за творчістю, «движемо», встановлюємо рекорди України, як-от **Оксана Муравльова**, яка разом з однодумцями цьогогоріч вручну вишила найбільшу вишиванку. І не стримуємо постійного бажання, як зазначає **Марина Іванушкіна**, з гордістю казати, що ми звідти – з Донецчини, Луганщини, Херсонщини, Харківщини... **СН**

Елизавета ГОНЧАРОВА



Марина Кравчина

ПАМ'ЯТАЄМО
ПРО ЛЮДЕЙ ТАМ,
ЯКІ НЕПРИМИРИМИ

– Денисе, чи не здається тобі, що останнім часом у суспільстві посилюється певна стигматизація людей на окупованих територіях. Є таке уявлення в українців, що кожна людина, яка залишається в окупації, це колаборант. За твоїми спостереженнями, чи справді є така тенденція? І якщо так, то що з цим взагалі робити?

– Така тенденція є, адже чим довше затягується конфлікт, тим більше накопичується певної образи на людей, які так чи інакше прийняли для себе можливість співпраці з окупантами.

Є люди непримиримі, яким у жодному разі це не підходить, вони не готові змиритися з окупацією – і вони виїжджають хоч куди, аби тільки не жити під владою РФ. А є люди, які лишаються, бо комусь нема куди їхати, хтось не хоче, хтось боїться. В умовах окупації вони взаємодіють із російською окупаційною адміністрацією в той чи інший спосіб. Тому так чи інакше негатив до цих людей на ТОТ буде зберігатися. Але масової стигматизації я все ж не бачу.

Очевидно, що є абсолютно різні території за специфікою свого населення. Гадаю, не відкрию нікому секрет, що населення, умовно кажучи, Севастополя і Мелітополя – це абсолютно різні аудиторії.

Севастополь – це люди, які завжди були дуже проросійськими (звичайно, я не узагальнюю, не всі були такі, і багато патріотів України з Севастополя воюють зараз і воювали раніше за ЗСУ). Але масово населення Севастополя – це етнічні росіяни, яких ще за радянських часів туди завозили, і вони дійсно були на тому фейковому референдумі, вони так чи інакше радісно підтримували анексію.

А є умовне Запоріжжя, де населення україномовне, там переважають етнічні українці. Те ж саме – на Херсонщині. Херсонщина взагалі найбільш україномовний регіон на українському півдні. Росія завжди там малювала оцей південний схід, ніби він там увесь проросійський. Але це не так.

Тому можна сказати, що ті території, які були окуповані 2022 року – безумовно, українські. Етнічно українські, мовно українські. І люди, які там живуть, не сприймають цю окупацію. Тобто там справді – абсолютне поневолення.

Якщо ж ми кажемо про територію, окуповану 2014 року, то там, звісно, відбулися певні зміни. Люди, які не сприймали окупацію, давно вже звідти виїхали. А ті, хто залишилися, адаптувалися до нової реальності, змирилися з нею. Тому певна напруженість між людьми буде існувати. І з цим нічого не поробиш.

– А на власному досвіді, чи спостерігав ти, як змінюються погляди людини в окупації під впливом російської пропаганди?

– Серед тих, з ким я спілкуюся, ні. Якщо у людини сформовані погляди, і вона ментально є українцем, то така людина ніколи не полюбить російського окупанта, враховуючи те, що чинить РФ.



Фото: Ukraïner

МАЄМО ВИТЯГУВАТИ
ЛЮДЕЙ ІЗ ОКУПАЦІЇ

Український журналіст із Донецчини Денис Казанський уже багато років досліджує російську пропаганду. Він каже, що це зовсім невесело, якщо годинами дивитися її щоденно. Тому сьогодні ми домовилися не чіпляти роспропагандистів, а поговорити про наших людей – тих, хто за різних причин не зміг або не схотів покидати тимчасово окуповані території. Чим вони переймаються, а до чого байдужі, про трагедію у Старобільську і проблему верифікації даних, а також про те, що насправді ми можемо зробити для українців в окупації – дізнавайтеся з нашої розмови з блогером, який має понад мільйон підписників на ютубі.

Блогер Денис Казанський –
про життя людей на ТОТ



– А у нас є дані про кількість населення, яке залишається під окупацією?

– Достеменно ми не знаємо, немає такої статистики. Я пам'ятаю, що коли в Донецьку років сім тому проводили перепис населення, то вони навіть засекретили результати, тому що там були жахливі цифри – більше половини населення зникло.

Іноді в публічну сферу просочуються цифри, які опосередковано можуть нам надати інформацію про населення. Наприклад, росіяни публікували кількість першокласників – їх було втричі менше, ніж 2013 року.

ЧОЛОБИТНІ
НЕ ЗАБОРОНЕНІ

– А от цікаво. Численні відеоскарги окупованих людей на владу – як пропаганда це пропускає? Бо, з одного боку, ми кажемо, що росіяни контролюють інформаційне поле, хтось там лайк поставив не туди, і людину можуть затримати. З іншого боку, оці відео, в яких багато критики. Це ж, напевно, б'є по репутації РФ і Путіна.

– Поки що росіяни нічого не можуть подіяти з цими зверненнями. Росія все-таки не Північна Корея, поки є інтернет – є певний мінімальний простір для висловлення своїх думок. І відповідно люди цим користуються.

Однак ці відео можна записувати лише в одному жанрі: у жодному разі не можна казати, що ти проти Путіна, або за Україну. Усі вони розпочинаються як звернення до Путіна: «Батюшка, памагі, бояри погані». Тоді це не заборонено.

Хоча одну жінку з Донецька, яка минулого року скаржилася, що нема води, звинувачувала Пушиліна в корупційних схемах, таки ув'язнили. Але якщо люди в цілому дотримуються жанру, то їх не чіпають. ▶

Продовження на стор. 8

Але деякі люди готові так жити. Багато людей серед обивателів просто змирилися. Якщо є більш-менш прийнятні умови життя, вони будуть там залишатися, навіть якщо завтра, умовно кажучи, ця територія перейде під контроль Туреччини. Ну, значить, будуть жити під турецьким прапором. Їм усе одно, аби було, що їсти, і був дах над головою.

Більшість просто приймає реальність. Вони хочуть, щоб усе якомога швидше закінчилося нарешті, бо на Донбасі війна дванадцять років триває.

Однак будемо пам'ятати про людей там, які непримиримі. І такими залишаються.

РФ ПРИРІКАЄ
ЦІ ТЕРИТОРІЇ НА ЗАНЕПАД

– В українських медіа є тенденція описувати ситуацію на ТОТ як ситуацію тотальної кризи. Ти досліджуєш глибоко тему окупації, скажи, за твоїми спостереженнями, яка там картина насправді?

– Ситуація там стабільно погана. І вона такими йде хвилями – хвилями певних криз, які кожного разу призводять до відтоку населення. Перша велика хвиля була у 2014-2015 роках, потім була певна стабілізація, потім 2022 рік, потім знову стабілізація.

Ось, наприклад, минулі роки була глибока водна криза. Зараз після сніжної зими водосховища

трохи наповнилися. Проте через дронів атаки на логістичні шляхи почалася бензинова криза. Не виключено, що блокада доріг призведе до чергової хвилі величезного занепаду.

Однак, навіть якщо не брати кризові хвилі, а дивитися загалом – там усе деградує. Ну, а як може бути інакше, якщо стільки років жити в умовах, по-перше, невизнаності, по-друге, війни, а по-третє, там знищили шалену кількість населення просто через насильницьку мобілізацію?

Не працюють (або майже не працюють) промислові підприємства. У Маріуполі фактично знищена економіка. І перспектив не видно. Тому люди продовжують тікати звідти. Там шалена депопуляція, а залишаються в основному люди похилого віку, дуже мало молоді. Якщо подивитися численні звернення, які люди записують до окупантів у сподіваннях вирішити свої проблеми, можна побачити – на відео переважно самі літні жінки.

Нещодавно я викладав відео, де беруть інтерв'ю у гауляйтера окупованої частини Запорізької області Балицького. У нього питають, які перспективи у молоді, і він каже, що можна поїхати в матушку Росію, і там дуже багато перспектив. Тобто, він фактично визнав, що на Запоріжжі не буде жодних перспектив. І це правда. Росія винищує ці території, прирікає їх на занепад, на відсутність

будь-якого розвитку. Навіть російська пропаганда це визнає.

Ситуативне покращення можливе, але, в цілому, я не уявляю сценаріїв, за яких на тих територіях буде можливий кращий розвиток. Це означає, що відтік населення буде продовжуватися. І якщо ще можна уявити собі, що хтось з РФ захоче переїхати жити на узбережжя Азовського моря, то охочих переселитися до Алчевська чи Єнакієва – уявити абсолютно нереально. Давайте будемо чесними, ці міста були депресивними й до війни. І найкраще, що можна було зробити, наприклад, в Єнакієвому – це залишити Єнакієво. А зараз, в умовах окупації, повної відсутності демократії, виборів, сильного місцевого самоврядування, розраховувати на покращення життя тим більше не варто.

Я іноді розбираю відео з окупованих територій, де заливає квартири каналізацією, згнили труби, не вивозять сміття, не працює ліфт. Просто суцільний розвал комунального господарства! Це відбувається саме тому, що не існує механізмів, як це має працювати умовно в якійсь заможній, нормальній, повноцінній державі. Тобто, через відсутність самоврядування все так і виглядає, як, власне, і в РФ. І тому будь-яке українське містечко на Волині буде виглядати охайніше, сучасніше, ніж промислове місто на Уралі.

НАДИХАЮЧЕ

З ТИХ РУК НІЧОГО НЕ БРАВ

Про російське вторгнення до Маріуполя чоловік згадує неохоче.

– Ми думали, що це ненадовго. Ніхто не уявляв, що все так затягнеться. Лежиш і чекаєш, куди прилетить – у тебе чи повз.

У під'їзді багатоповерхівки разом із ним переховувалося дев'ятеро людей. У квартирах не було вікон, а надворі мінусова температура, всередині ледь плюс один. Темрява з вечора. Хліба місяць не бачили. Воду брали, коли траплялися дощі чи сніг. Інакше ніяк. Одного разу Леонід дійшов до джерела – і ледь не загинув під мінометним обстрілом.

– Живий залишився – це вже диво. Це було щоденне виживання. Ми навіть жартували між собою, щоб якось триматися. Наприклад, що таке три літри води? Це і вмитися, і посуд помити, і попраги, головне – не переплутати послідовність. Такий чорний гумор, але він рятував. Пам'ятаю як у нас залишилися скоринки від сала, знайшли якусь крупу, цибулину, моркву – і зварили на воді на вогнищі. Той суп здавався неймовірно смачним. Я зараз навіть не можу передати, наскільки.

Рятувала й молитва. Щодня Леонід повторював три слова з великопісного канону Єфрема Сиріна: смиренномудріє, терпіння і любов.

– Ми повністю були в руках Господа... Дуже важко було бачити, як змінюється моє місто. Я народився там, прожив усе життя, а тут дивись – і не впізнаєш. Це був уже не той Маріуполь.

15 квітня на проспекті Металургів окупаційна влада організувала публічний захід. Того дня маріупольцям роздавали їжу – за словами Леоніда, четвертину буханки хліба та маленьку жменьку цукру в паперовому стаканчику.

– Я з тих рук нічого не брав. Бачив, як під час голоду люди змінюють свої життєві принципи – і також боявся стати на коліна перед окупантами за краєчок хліба. Як робили від безвиході інші. Я не пив алкоголь. А всі бухали... І знайомі дивувалися, як я можу дивитися на все навколо тверезими очима.

ЦІЛУВАЛИ УКРАЇНСЬКУ ЗЕМЛЮ

1 травня 2022 року учні Леоніда вивезли його з Маріуполя. Їхніх імен він не називає – вони досі там.

Дорога пролягала через окупований Бердянськ, де довелося чекати понад два тижні. Потім – блокпости від Бердянська до Василівки. Двадцять два пости. Перевірки, знущання.

– Коли ми вже доїхали до своїх, у Запоріжжя – ми цілували землю. Просто плакали й обіймалися.

До великої війни маріуполець Леонід Лисов був головою масажної асоціації та власником чотирьох філіалів. Під час облоги міста навесні 2022 року він 67 днів прожив без їжі, води, тепла, світла та зв'язку. Чоловік пам'ятає, як ховав сусідів біля під'їздів і щодня лягав спати, як востаннє, повторюючи один і той самий рядок молитви – і це тримало його на плаву. Зараз Леонідові 78. Він відновив власну справу в евакуації, продовжує лікувати людей масажем і навчати учнів.



Фото з особистого архіву Леоніда

ПЕНСІЙНИЙ ВІК – НЕ ЗАВАДА

78-річний масажист із Маріуполя відновив власну справу у Чернівцях



МЕНІ ЗДАВАЛОСЯ, ЩО ЗА КОРДОНОМ Я ДЕГРАДУЮ

Далі були Львів, Перемишль, Краків. У Кракові вже десять років живе молодша дочка, яка там закінчила академію та працює у шведській фірмі. Її керівник, швед, допоміг Леонідові коштами на перші потреби.

Через півтора місяця Леонід поїхав до Болгарії. Спочатку жив у готелі на узбережжі, харчування та житло були безоплатні. Уже за тиждень купив масажний стіл і почав приймати клієнтів – серед відвідувачів опинилися й

маріупольці, які евакуювалися туди ж. У листопаді 2022-го чоловік орендував власну студію за сім хвилин ходьби від моря.

Але залишатися там надовго не хотів.

– Це не моя держава, не моя мова. Мені здавалося, що я там деградує. Розвитку не було.

ВІДКРИТИ СПРАВУ ПІСЛЯ СЕМИДЕСЯТИ – НЕ ПРОБЛЕМА

1 травня 2023 року – рівно через рік після виїзду з Маріуполя – Леонід повернувся в Україну. Відновив реєстрацію



Леонід Лисов з діловою партнеркою – Тетяною Шинкар



своєї Асоціації масажних технологій, в у жовтні відкрив новий центр у Чернівцях, разом із діловою партнеркою Тетяною Шинкар.

Про те, як у 78 років вдається не зупинятися, каже так:

– Є якась унікальність у мені – але не від мене це залежить. Я відношусь до тих людей, які знайшли себе. Я люблю свою справу, живу нею і розвиваю нові напрямки.

Його учні зараз працюють у Лондоні, Гельсінкі, Ірландії, Канаді, Австралії, Іспанії, Франції, Бельгії. Для Леоніда це – головний капітал.

– У своєму житті я збирав скарби не матеріальні. Тож ні про що матеріальне не шкодую. Я ніколи не був меркантильною людиною та завжди намагався допомагати іншим. От це мене й урятувало: у мене не було прив'язаності до речей. Я залишив усе. Квартиру віддав людям, сказав: живіть. Бо розумів, що життя дорожче за будь-які речі. Єдине, що болить – це моя справа. Те, що я будував усе життя. Архіви, напрацювання – усе зникло. Але головне, що я залишився живий.

Тим, хто у відчаї через втрачене й не може знайти себе на

новому місці, Леонід Лисов радить:

– Реалізуйте свій талент, дарований Богом. Служіть ним людям – і все у вас буде, без напруги. **СН**

Анастасія ХАРИНА

Як зазначає голова організації Марина Пугачова, для жінки безпека означає не лише захист від фізичної загрози. Це також наявність житла, можливість працювати, доступ до медичних та психологічних послуг, юридична підтримка та впевненість у завтрашньому дні. Особливо гостро ці питання постають перед жінками-переселенками, які часто змушені самотійно утримувати родину.

– Люди взагалі звикли сприймати поняття безпеки як летить чи не летить над головою дрон або балістика. Але в реальності безпека – це дуже багатозначне поняття, – наголошує Марина. – Якщо жінка, особливо ВПО, приїжджає в нову громаду і не має можливості працювати та отримувати зарплату, яка дає їй можливість утримувати себе і родину, а жінка у нас дуже часто зараз голова домогосподарства, то це не про безпеку.

Саме тому діяльність «Берегиня» охоплює одразу кілька напрямків. Протягом останніх років організація брала участь у ремонті та облаштуванні укриттів у школах, надавала психологічну та юридичну допомогу, організовувала жіночі кола підтримки, допомагала людям із працевлаштуванням та перекваліфікацією.

Окрему увагу команда організації приділяє дітям. Один із напрямків роботи – протидія булінгу в школах та створення безпечного середовища для підлітків. Адже, як зазначають в організації, питання безпеки жінки нерозривно пов'язане з безпекою її родини.

– Ми дуже добре розуміємо, що питання жіночої безпеки – це питання безпеки її родини. Тому ми охоплюємо своєю роботою і дітей, і підлітків, і чоловіків, – пояснює керівниця організації.

Однією з найгостріших проблем, з якими звертаються до «Берегиня», залишається домашнє насильство.

– Війна, фінансові труднощі, постійний стрес і невизначеність нерідко загострюють конфлікти всередині родин. Коли ми говоримо про ВПО, тут не той випадок, коли люди в біді, й вони об'єдналися. Дуже часто буває навпаки, – каже Пугачова.

У таких ситуаціях організація не обмежується консультаціями. Юристи та кейс-менеджери супроводжують людей протягом тривалого часу, допомагаючи вирішувати житлові питання, вести судові справи та відстоювати їхні права.

– У нас принцип інклюзивний. Людина приходить, і ми стараємося максимально вирішити питання, – підкреслює голова ГО та каже, що нерідко робота з одним випадком триває роками. Через затягування судових процесів деякі справи, розпочаті ще у 2022 році, досі перебувають на розгляді. Попри це команда продовжує супровід людей до остаточного результату.



БЕЗПЕКА – ЦЕ БІЛЬШЕ, НІЖ УКРИТТЯ

Як ГО «Берегиня» підтримує жінок та родини, постраждалі від війни



Марина Пугачова

Коли говорять про безпеку під час війни, найчастіше під загрозою мають на увазі обстріли, ракети та дрони. Проте для тисяч жінок і дітей, які пережили окупацію, евакуацію чи втрату дому, безпека має значно ширший зміст. Саме з такого розуміння виходить у своїй роботі Маріупольська асоціація жінок «Берегиня», яка вже багато років підтримує жінок ВПО та їхні родини.

Серед історій допомоги є випадки, які особливо показують масштаби соціальної вразливості людей, які постраждали через російську агресію. Один із них стосувався літнього подружжя переселенців, які через мізерну пенсію були змушені жити у притулку для безхатченків.

– Пенсія – 3700 гривень. По факту з такою пенсією людина не має можливості мінімально оплатити оренду. Про цю родину ми дізнались від продавчині сусіднього магазину, куди подружжя приходило, аби помитись.

Протягом трьох місяців команда організації шукала можливості та благодійників допомогти літнім людям. Зрештою їм вдалося влаштувати до пансіонату, де вони отримали не лише житло, а й медичну та психологічну підтримку.

Інший успішний кейс, про який розказала Марина Пугачова, демонструє важливість економічної безпеки. Переселенка з Маріуполя, яка мала освіту в сфері культури, не могла знайти роботу на новому місці. Завдяки курсам шиття, організованим «Берегинею», вона змогла опанувати нову професію та знайти роботу.

Важливою складовою діяльності організації є міжнародне партнерство. З 2022

року «Берегиня» активно співпрацює з польською організацією HumanDoc. Від початку повномасштабного вторгнення за підтримки HumanDoc у різних регіонах України були відремонтовані укриття у школах, створені сучасні Центри підтримки та запущена робота мобільної клініки ArtBus на Харківщині.

– Вони нам допомагали з організацією евакуації з прифронтових регіонів, фінансували ремонти укриттів, роботу психотерапевта, психолога тощо, – розповідає Марина Пугачова.

За її словами, проекти, які реалізує HumanDoc в Україні, спрямовані не лише на відбудову зруйнованих громад, але й на психологічну допомогу українцям.

– Фахівці HumanDoc регулярно проводять тренінги та навчальні візити у Польщі для психологів з України. На таких зустрічах наші фахівці не лише отримують нові знання, але й діляться своїм професійним досвідом у сфері терапії психологічних травм, – зазначає Марина Пугачова.

Також організація взаємодіє з десятками українських партнерів, серед яких «Карітас Маріуполь» та учасники коаліції «1325 Донецщина». Завдяки цій мережі допомога доступна людям практично по всій Україні.

У роботі «Берегиня» безпека не зводиться до фізичного захисту від війни. Це комплексне поняття, яке включає житло, правовий захист, психологічну стійкість, фінансову незалежність та підтримку громади. Саме такий підхід дозволяє допомагати жінкам і дітям не лише пережити кризу, а й поступово відновлювати контроль над власним життям.

Саме комплексний підхід до безпеки, про який говорить Марина Пугачова, в умовах війни стає однією з найважливіших передумов людської стійкості. **CN**

Василина ОНИШКО



Арттерапія



Курси шиття

ЦІКАВЕ

Закінчення. Початок на стор. 1

◀ 2014 року під час тодішньої окупації міста, коли були заблоковані банкомати, бізнес буквально допоміг вижити – адже клієнти сплачували готівкою.

Після звільнення Сіверсько-донецька Вікторія разом із родиною активно долучилася до волонтерства: організовували концерти у військових частинах, привозили речі, продукти, овочі з власної дачі. Взимку жінка забирала прати брудну військову форму захисників.

2022 року родина мала п'ять постійних об'єктів у Сіверськодонецьку, Рубіжному та Лисичанську, які вони вели понад десять років. Восени 2021 року засадили величезну ділянку у Лисичанську, сподіваючись навесні побачити перший розквіт саду...

ЗАКАРПАТТЯ: КУРЯЧЕ ГОСПОДАРСТВО

Вікторія до останнього не вірила, що розпочнеться велика війна. Навіть 24 лютого, почувши ранкові новини, не скасувала планового візиту до лікаря. Але коли дорогого стався ракетний приліт по аеродрому, від усвідомлення та страху в неї земля пішла з-під ніг.

Сім'я Туркевичів із двома дітьми спершу переїхували у родичів в селищі, де зібралася вся їхня велика родина. Але згодом і там зникли світло, газ і вода, а на вулиці вдарили морози. Трирічний молодший син Вікторії щойно важко перехворів, йому не можна було перебувати в холоді, тож вирішили їхати далі. До пасажирського мікроавтобусу завантажилися 19 людей, серед них 10 дітей. Також в евакуацію поїхали п'ять собак.

Перший прихисток знайшли на Закарпатті, у селі Сасовому, за два кілометри від кордону з Румунією. Уже там з часом роз'їхались, і Вікторія з чоловіком та двома синами переїхали до старої хати, в якій ніхто не мешкав вісім років.

– У мене почалося справжнє сільське життя, – згадує Вікторія. – Містянка, яка все життя прожила «на поверхах», мусила перетворитися на селянку. Я засіяла город, завела курей, курчат-бройлерів, навчилася, що з ними робити. Гроші пішли на облаштування хати.

Невдовзі чоловік Вікторії пішов у військо. Його направили на службу в Білій Церкві, і сім'я поїхала за ним. Пошук житла через наявність двох дітей, двох собак і закарпатських курей-несучок, яких Вікторія відмовлялася залишати, перетворився на суцільний квест. П'ять курей їхали разом із нею в багажнику універсалу, а після прибуття здивована родина ще навіть яйця позбирала.

КИЇВЩИНА: СТУДІЯ ФЛОРИСТИКИ

Селище Гребінки, де врешті-решт знайшовся підходящий будинок, був центром територіальної громади зі зручною логістикою: 20 хвилин до Білої Церкви і 40 хвилин до Києва. Вікторія розуміла, що сидіти склавши руки не буде. Вона почала з мінімального, запропонувати місцевим жителям послуги з садівництва, щоб на перших порах не обтяжуватися орендою приміщень і податками. Перші



КРАСА ПЕРЕМАГАЄ



зароблені гроші йшли виключно на закупівлю робочого інструменту.

Коли наприкінці 2023 року на Київщині відкрилися грантові програми для переселенців, Вікторія вирішила спробувати написати свою першу заявку. Професійний азарт дав неймовірні результати: за короткий час жінка успішно захистила та залучила кілька мікрогрантів. Вагому підтримку Вікторія отримала завдяки БФ «МХП – Громаді» – як дружина військовослужбовця вона два роки поспіль перемагала в конкурсі «Роби своє».

2024 року завдяки першому гранту від МХП жінка придбала професійний подрібнювач гілок, щоб надавати послуги з утилізації сухою на щепу. Коштом другого гранту Вікторія встановила у своїй студії професійну холодильну шафу для квітів та змонтувала першу теплицю.

Спочатку продаж кімнатних рослин відбувався через соцмережі, а згодом Вікторія відкрила під брендом TurkishGreen ста-



ціонарну студію флористики, де під замовлення виготовляє тематичні інтер'єрні композиції та традиційні дідухи. Також вона запровадила унікальний сервіс: доставляє готові букети власним автомобілем по всьому району.

КВІТКОВА ФЕРМА

Минулого року Вікторія спробувала висадити трохи своїх квітів у ґрунт і зрозуміла, що це прекрасна підстраховка для бізнесу – не бути повністю залежною від постачальників.

– Власне вирощування дозволяє кардинально знизити



собівартість квітів, зробити їх максимально доступними для людей у сезон і не залежати від постійного коливання цін на гуртових базах Києва, – пояснює квіткарка.

Масштабувати цю ідею до справжньої квіткової ферми допоміг грант від Mercy Corps, який Вікторія виграла у травні цього року. Відразу на ділянці закипіла робота: встановлюються нові великі теплиці, пробурена глибока свердловина для автономного водопостачання та монтується сучасна автоматична система крапельного поливу рослин.

На полі Вікторія висадила понад 25 видів декоративних культур – сортові тюльпани, нарциси, гладіолуси, величезні колекційні жоржини, айстри та космею. Також майстриня заклала окрему ділянку під багаторічні хвойні рослини та декоративно-листяні кущі для ландшафтного дизайну.

Особлива гордість квіткарки – п'ять видів однорічних злакових трав, які використовуються

для створення модних розпатланих букетів, та австралійський евкаліпт, який вона зуміла власноруч виростити в теплиці з крихітного насіння.

Окрім традиційних квітів, Вікторія планує цього сезону втілити у життя ще одну комерційну ідею – виростити особливу декоративну різнокольорову кукурудзу та крихітні фігурні гарбузики різних форм і забарвлень. Цей осінній декор має величезний попит серед столичних флористів та інтер'єрних студій.

Цього року Вікторія Туркевич також відкрила поруч зі студією оглядово-торгівельний майданчик під відкритим небом, де виставила на продаж саджанці вуличних декоративних рослин.

Наразі всю гігантську роботу на фермі жінка виконує власноруч, допомагають лише мама та діти. Самотужки сіють насіння, висаджують розсаду на полі. Вікторія зрізає квіти, збирає букети в студії, консультує покупців за прилавком, вантажить посилки, розвозить замовлення.

Якщо раніше, у вихідні чоловіка, родина надавала ще й послуги з подрібнення сухих гілок, то тепер його перевели служити на Харківщину. Сама жінка не впорається, тож готова надавати це обладнання в оренду. Наразі Вікторія психологічно налаштовує себе на необхідність найняти робітника та навчитися делегувати обов'язки.

І поки родина чекає на звільнення Сіверськодонецька та можливості бодай з'їздити додому, незламна енергія луганської ландшафтної дизайнерки проростає яскравими квітами на київській землі. Доводячи, що життя і краса завжди перемагають війну. **CN**

Олена АКУЛОВА

АКТУАЛЬНЕ

Закінчення. Початок на стор. 4

◀ – Чи є розуміння, що відбувається з мобілізацією на окупованих територіях? Ми знаємо, що 2022 року катком прокотилися по Донецьку, по Луганську. Що зараз? Дуже мало інформації про це.

– Мало, тому що наразі її фактично немає. Якщо почнеться нова хвиля мобілізації в РФ, вона торкнеться, вочевидь, і окупованих територій. Але поки єдине, що відбувається, це ловля дезертирів, які потрапили під мобілізацію 2022-го.

Вони повоювали, і кому пощастило вижити, зараз опинилися в ситуації, що з точки зору російського законодавства їхній статус тепер абсолютно незрозумілий. Їх мобілізували так звані «лднр», яких уже не існує, контракту з РФ у них також немає, тож вони для російської влади поза статусом. І відповідно, такі люди просто стали залишати позиції й їхати додому.

Однак їх оголосили дезертирами, запустили розшукові бригади, які ходять по домах, вилловлюють і відправляють знову на фронт, у штурми. І вони там гинуть.

ЛЮДЯМ ЦІКАВО, ЯК УКРАЇНСЬКЕ МІДІА РОЗПОВІДАЄ ПРО ЇХНЕ ЖИТТЯ

– Скажи, а ти загалом маєш уявлення, яка частка людей з ТОТ тебе читає, слухає, дивиться?

– Важко сказати, тому що зараз статистика закрыта. До 2022 року я бачив і Донецьк, і Луганськ серед топових міст, які мене дивилися. На першому місці був Київ, на другому, зазвичай, Москва, а замикали першу десятку саме Донецьк і Луганськ.

Зараз ці міста зникли із статистики, але люди, які дивилися, вони так і дивляться. Просто вони заходять через VPN. Тому серед моїх глядачів тепер багато з «Малайзії», «Нідерландів», «Філіппін».

– Як вони сприймають те, як українські медіа розповідають про їхнє життя?

– Звісно, їм цікаво. Місцеві, російські медіа про їхнє справжнє життя мало розповідають. Але, як це було зі Старобільськом, можуть використовувати людей на ТОТ як привід, щоб поширити свою пропаганду – виставити напоказ групи молодих людей, штучно «посумувати» і обґрунтувати вбивства людей у Києві чи Дніпрі.

А реальні проблеми майже ніколи не висвітлюються й не вирішуються. Наприклад, проблема води. Там була історія, що через шалену корупцію Пушилін та його команда навмисно провокували водну кризу, заробляючи на продажі бутильованої питної води – вони побудували шість заводів з її виробництва. Це інформація, до речі, від Тетя-



МАЄМО ВИТЯГУВАТИ ЛЮДЕЙ ІЗ ОКУПАЦІЇ

ни Монтян (коллаборантка з Донецька – прим.), але коли вона почала критикувати окупаційну владу, одразу почалися репресії, усім закрили рота. А проблема води залишилася й глобально не вирішується.

Тому, коли я беру їхню інформацію і розповідаю у себе на каналі, то для людей це важливо, вони реагують. Бо хоча б хтось звертає увагу на їхню проблему. Вони розуміють, що в РФ про це не розкажуть.

А наші суперечки про «ментальні вибори», інші філософські страждання... Людям на ТОТ, думаю, взагалі не до цього.

СТАРОБІЛЬСЬК – НА СОВІСТІ ВОЛОДИМИРА ПУТІНА

– Добре, що ти згадав про Старобільськ, тому що я хотіла про це спитати. Стаття «Реальної газети», де досліджувалося, що насправді там сталося, викликала неоднозначну реакцію у суспільстві. Але вона підняла дуже серйозну проблему верифікації даних щодо тим-

часово окупованих територій. Як, на твою думку, ми маємо реагувати на інформацію про загибель людей на ТОТ?

– Насправді це дуже серйозна і важка проблема без зрозумілого вирішення. Уся інформація, яку ми отримуємо з ТОТ, спотворена. Коли нам закидають про «звірство», яке нібито вчинила Україна, ми маємо просто задаватися питанням, а чим це відрізняється від історії про розп'ятого хлопчика? Якби не та історія та сотні подібних, не було б і такої недовіри з нашого боку. Росія сама скомпрометувала всю інформацію, яка від неї походить. Вони свідомо роками вигадували альтернативну реальність. Тепер навіть якщо вони кажуть правду про загибель людей, як її підтвердити? Зрозуміло, що їм ніхто не вірить і не віритиме.

Скоріше за все, у Старобільську справді загинули студенти. Але досі незрозуміло, чи були ці студенти залучені до збирання дронів. Росія сама оприлюднювала велику кількість контенту

про те, як у навчальних закладах студенти збирають дрони. Росіяни викладали відео з Луганська, де дівчата у формі з цими дронами. Вочевидь, окупанти разом із звичайними студентами реально підселили в гуртожиток тих, хто збирав дрони, і там усі загинули просто вперемішку.

Це моє припущення. Я не знаю точно. Але ця версія видається мені найбільш реалістичною. І зрозуміло, що таким чином вони самі підставляють навчальні заклади під те, щоб їх розцінювали як потенційну військову ціль. І це все, що можна сказати.

Усі люди, які потрапляють під обстріли, є жертвами російської агресії. Загибель людей, де б це не траплялося – на совісті Володимира Путіна.

Росія перетворила частину нашої території на зону бойових дій, де люди гинуть і від перехресного вогню. Але глобальна відповідальність все одно буде лежати на РФ. І це головне, що ми маємо пам'ятати, аналізуючи інформацію, яку отримуємо з ТОТ.

ПОСТРІЛ У ПОВІТРЯ

– А якою, на твою думку, має бути державна політика щодо тимчасово окупованих територій? Що ми маємо говорити людям в окупації?

– Мені здається, що єдине, як ми можемо вплинути на людей там, це спробувати якось їх звідти витягнути. Ми маємо рятувати наших людей від винищення, від зросійщення. І єдиний спосіб робити це в умовах, якщо окупація буде тривати – це створювати умови для того, щоб все більше людей виїжджали на підконтрольну територію.

Ми можемо, звичайно, зробити ще один телеканал, який буде віщати на ТОТ із незрозумілим результатом. Можемо записувати якісь промови і відправляти туди. Можемо записувати якийсь контент, це і так, в принципі, робиться. Але все це – постріл у повітря, якщо ми не зможемо вплинути на людей і переконати їх виїжджати. CN

Ганна САВЧЕНКО

СМАЧНЕ

Компот із полуниці та ревеню з додаванням прянощів – це класика польської кухні, яку залюбки розділяють сусідні українські області. На Львівщині ревінь називають румбамбаром і дуже цінують за унікальний кислуватий смак. Полуниця ж, яка цього року вродила на Закарпатті, добре поєднується з кислими інгредієнтами. Додаємо гвоздику – і виходить освіжаючий і корисний напій, ідеальний для спекотних днів.



ПОЛУНИЧНО-РЕВЕНЕВИЙ КОМПОТ

ЩО ПОТРІБНО:

- ◆ Полуниця – 500 г
- ◆ Ревінь (румбамбар) – 300 г
- ◆ Вода – 2 л
- ◆ Цукор – 2 ст. л.
- ◆ Гвоздика – за смаком

ЯК ГОТУВАТИ?

1. Ретельно промиваємо полуницю, приділяючи особливу увагу піску. Гнилі ягоди викидаємо – навіть одна зіпсована полуниця може зіпсувати

смак компоту. Важлива послідовність дій: спочатку миємо, а потім видаляємо плідоніжки, бо інакше плоди вбирають воду, через що стають менш солодкими.

2. Стебла ревеню миємо та очищуємо від волокнистої шкірки. Нарізаємо шматочками по 2-3 сантиметри.

3. Підсолоджуємо воду у каструлі та ставимо її на плиту. Твердий ревінь потрібно додавати першим, оскільки він вариться довше, ніж м'яка полуниця. Полуницю варити довго не варто, щоб ягоди не розвалилися.

4. Нагріваємо воду, і як закипить, вимикаємо плиту.

5. В кінці додаємо гвоздику, а також, за смаком, корицю або ваніль.

6. Даємо настоятися, даємо охолонути й подаємо до столу.



ПІДТРИМУЄМО ЗСУ – ДОПОМАГАЄМО СОБІ!

IBAN UA3830529900000026005015017860

ЄДРПОУ 39696398

Отримувач: Міжнародний благодійний фонд «Повернись живим»

Призначення платежу: Благодійна пожертва військовим