



УНІВЕРСИТЕТ  
ГРІНЧЕНКА

# Вечірній Київ

Газета заснована 3 січня 1906 року

квітень 2026 року № 8



## Київ живе. Працює. Розвивається!

Саме ці слова можуть бути гаслом нашої столиці на 5-му році повномасштабної війни. Адже попри масовані обстріли, енергетичну кризу, блекаут, брак кадрів, політичні протистояння, ми стоїмо! Завдяки нашим захисникам, медикам, волонтерам — усім нашим людям — ми обов'язково вистоїмо і будемо ще сильнішими, ще кращими — зразковою європейською столицею!

**З Днем Києва, любі кияни! Перемоги нам спільноі!**

«Київ має бути містом, комфортним для всіх», — інтерв'ю з мером Києва Віталієм Кличком —  
**стор. 2**

Незалежна журналістика — це частина національної стійкості —  
**стор. 4**

Як медіа формують образ міста? —  
**стор. 7**

Київські каштани: де шукати символ столиці? —  
**стор. 12**

Поетична територія війни —  
**стор. 24**

Де в Києві привітатися з весною? —  
**стор. 35**

**120 років із киянами і для киян!**

# «Київ має бути містом, комфортним для всіх», — інтерв'ю з мером Києва Віталієм Кличком

Цю зиму Київ пройшов в умовах постійних масованих обстрілів, основною ціллю яких була енергетична інфраструктура. Як наслідок — зима була дуже складною для енергетики, для житлово-комунального господарства, транспорту, соціальної сфери та всієї міської інфраструктури. Усі міські служби працювали цілодобово, подекуди на межі можливостей. Про стійкість столиці, результати, з якими місто завершує осінньо-зимовий період, та рішення, що вже ухвалені для посилення стійкості Києва, ми поговорили з **мером столиці Віталієм Кличком**.

**Пане Віталію, з якими підсумками столиця завершує цю складну зиму? Що стало для міста головним випробуванням?**

Київ тримається п'ятий рік поспіль. Попри повномасштабну війну, постійні масовані обстріли, гострий дефіцит кадрів у багатьох сферах життєдіяльності міста, зокрема й на комунальних підприємствах, від роботи яких залежить функціонування столиці. Попри політичні протистояння, попри те, що ми не маємо належної підтримки й розуміння з боку центральної влади.

Попри все це Київ живе. Працює. Розвивається. І наше головне завдання сьогодні — забезпечувати життєдіяльність великого міста, посилювати його стійкість, допомагати нашим захисникам і захисницям та не зупиняти розвиток.

Ми повинні швидко відновлювати критичну інфраструктуру після пошкоджень від ворожих атак, забезпечувати стабільну роботу громадського транспорту, закладів охорони здоров'я, освіти та системи соціальних послуг. Маємо гідно зустрічати воїнів, які повертаються до цивільного життя, і надавати їм реальну підтримку, допомогу в адаптації та нові можливості.

Окремий пріоритет — безбар'єрність. Це про якість життя кожної людини, яка живе в Києві або приїжджає до нашого міста. Так само нам потрібні нові проекти, розвиток економіки, цифровізація, сучасні рішення — усе те, що створює основу для стабільного відновлення.

Це — ключові виклики сьогодні. І ми з ними працюємо щодня. Не завжди все вдається швидко. Не завжди — без труд-

нощів. Але ми не опускаємо рук. Бо Київ уміє тримати удар. І Київ буде жити, працювати й розвиватися.

**Як Київ сьогодні підтримує Збройні Сили України, Сили оборони, ветеранів і родини захисників?**

Київ збільшує допомогу фронту та системно підтримує ветеранів і їхні родини. Від початку цього року громада столиці передала бійцям різних бригад уже понад 45 500 БпЛА різних типів.

Зокрема, бійці Третього армійського корпусу в березні отримали від столиці 5 000 FPV-дронів. А 1 січня, традиційно зустрічаючи Новий рік із захисниками на фронті, я особисто передав військовим корпусу 12 000 FPV-дронів, 100 безпілотників Mavic, 20 наземних роботизованих комплексів і 50 дронів-літаків. Загалом минулого року з міського бюджету Третьому армійському корпусу столиця виділила 1,5 млрд грн.

Наприкінці лютого 1 925 БпЛА різних типів отримали від громади столиці бійці 112-ї бригади територіальної оборони Києва. Серед переданого оснащення — 1 250 ударних FPV-дронів, 450 денних Mavic, 180 дронів-перехоплювачів, 35 важких бомберів, 10 літаків-розвідників, а також 15 наземних станцій керування

дронами-перехоплювачами. Від початку цього року зі столичного бюджету 112-й бригаді на оснащення місто виділило 100 млн грн.

Також 225-му полку від початку року з міського бюджету столиця виділила 100 млн грн на необхідне оснащення.

Допомогу ми передаємо регулярно: так, у квітні я передав на фронт від громади Києва чергову партію необхідної допомоги — до бійців 1-ї Президентської бригади оперативного призначення імені гетьмана Петра Дорошенка Нацгвардії України «Буревій» поїхали ще 1100 БпЛА різних типів. Зокрема, 500 FPV-дронів та 600 безпілотників-перехоплювачів (антишахедних).

Нагадаю, що минулого року на допомогу військовим із міського бюджету спрямували понад 12 млрд грн. Це кошти на закупівлю дронів, засобів РЕБ, необхідної техніки та автомобілів.

Окремий важливий напрям роботи міста — комплексна підтримка ветеранів, ветеранок та їхніх родин. У 2025 році столиця спрямувала на це понад 1,5 млрд грн. Йдеться як про адресні грошові виплати, так і про медичну, соціальну, освітню та реабілітаційну підтримку.

У межах програми у 2025 році місто надало щорічну та щомісячну матеріальну допомогу захисникам і захисницям з інвалідністю внаслідок війни, родинам загиблих, зниклих безвісти, полонених, ветеранам, які повернулися з полону, а також пораненим. Загалом йдеться про десятки тисяч отримувачів і сотні мільйонів гривень підтримки за різними напрямами.

Крім грошових виплат, Київ забезпечує компенсацію стоматологічних послуг, протезно-ортопедичні вироби, часткову компенсацію за придбання і переоблаштування автомобілів, путівки на оздоровлення, компенсацію витрат на відпочинок в Україні, допомогу на часткову оплату навчання у вишах і заходи з реінтеграції захисників і захисниць.

**Яка ситуація в столиці з укриттями: скільки з них реально готові приймати людей, і що місто робить, щоб**



### збільшити їх кількість та доступність?

Станом на сьогодні в Києві налічується 4 353 об'єкти фонду захисних споруд. Але для нас важлива не кількість сама собою. Головне, щоб ці укриття були реально готові приймати людей під час повітряної тривоги.

У цій сфері є проблеми, над вирішенням яких ми працюємо. Це і технічний стан окремих приміщень, і питання доступності, і випадки, коли в окремих локаціях людям ускладнюють або взагалі не забезпечують доступ до укриттів. Саме тому місто системно проводить перевірки, оновлює мапу укриттів і приймає звернення та скарги через цифрові сервіси, якщо укриття зачинене або перебуває в неналежному стані.

Паралельно місто перевіряє підвальні приміщення та інший підземний простір, який потенційно може використовуватися для захисту населення. Проте, якщо приміщення перебуває у приватній власності, місто не завжди має дієвий і швидкий механізм, щоб включити його до фонду захисних споруд або забезпечити безперешкодний доступ людей під час тривоги. Тому ми маємо не тільки збільшувати кількість укриттів, а й удосконалювати механізми взаємодії, контролю і відповідальності. Бо йдеться про безпеку людей.

### Чи має сьогодні столична освіта достатні умови для безпечного очного навчання?

Більшість навчальних закладів столиці сьогодні мають укриття. Приблизно 95% шкіл і дитячих садків, які працюють у Києві, забезпечені такими приміщеннями. Але я не буду говорити, що це питання вже повністю закрито. Бо в частині закладів є обмеження щодо площі укриттів. І саме це сьогодні впливає на можливість організувати повноцінне очне навчання для всіх дітей.

Водночас можна сказати точно: столична система освіти працює стабільно. Наприклад, 16 березня 2026 року, навіть після масованих атак росії на енергетичну інфраструктуру, 88,8% шкіл Києва працювали очно, ще 9% — у змішаному форматі, і лише 2,2% — дистанційно.

Це позитивна динаміка з попередніми роками повномасштабної війни. Але ми не зупиняємося. Місто продовжує добудову

укриттів, ремонти тощо. Бо наше завдання — забезпечити дітям максимально безпечні й стабільні умови для навчання.

### Які висновки місто зробило після цієї зими та як готується до наступного опалювального сезону?

Звісно, Київ уже готується до наступної зими. На початку березня Київрада ухвалила план енергостійкості столиці. І тепер завдання міської влади, комунальників та енергетиків — реалізувати заходи, передбачені цим планом. Насамперед ті першочергові кроки, які необхідні для підготовки до наступного опалювального сезону.

Київ свого часу проєктували й будували за принципом повної централізації енерго-, тепло- та водопостачання. Це особливість столиці: тут працює найбільша система централізованого теплопостачання, а 18% багатопверхівок усієї країни розташовані саме в Києві. Водночас сьогодні ми ставимо перед собою амбітне, але необхідне завдання — максимально зменшити залежність від такої централізації, розвивати розподілену генерацію, створювати резервні системи енергоживлення та теплопостачання. Саме на цих принципах і побудований ухвалений план стійкості.

До його розробки були залучені фахівці з багаторічним практичним досвідом і глибоким знанням роботи наявних міських систем. Ми орієнтувалися також на міжнародний досвід, але з обов'язковим урахуванням тих ризиків, у яких сьогодні живе Україна.

Водночас, план передбачає відновлення зруйнованого та пошкодженого обладнання на об'єктах критичної інфраструктури. Це першочергове завдання, яке ворог, на жаль, ускладнює з кожним новим масованим обстрілом. Саме тому столична влада паралельно працює і з міжнародними партнерами, щоб залучати їхню допомогу.

Варто наголосити: програма стійкості столиці була розроблена ще у 2023 році і фактично виконувалася міськими службами відтоді безперервно. Адже пошкодження об'єктів інфраструктури внаслідок ворожих обстрілів Київ отримує з 2022 року. У місті оперативно усували наслідки атак, замінювали обладнання, формували резерви альтернативних джерел живлення. Але тактика і масштаби дій ворога змінюються. Саме тому новий



план стійкості сформований на основі аналізу викликів цієї зими.

Підкреслюю: таких комплексних документів досі не ухвалювала жодна міська рада в Україні. Усі плани, які представляли інші міста на засіданні РНБО, підписували голови обласних військових адміністрацій. Щодо Києва — місто фактично змушували, щоб цей документ підписував саме мер. Але за законом одноосібно цього зробити не міг, адже його мала спочатку ухвалити Київрада. Нам залишили лише цей правовий механізм.

Водночас маємо говорити відверто: держава не поспішає допомагати столиці, переводячи життєво важливе для киян питання в політичну площину. Саме тому ми були змушені скоригувати наші плани так, щоб вони залишалися реалістичними в наявних умовах.

Масштаби столиці визначають і масштаби необхідних робіт. Йдеться про велику кількість заходів, різних напрямів і видів робіт, а отже — і про надзвичайно значну вартість їх реалізації. Загалом потреба становить понад 60 млрд грн. Зі свого боку Київ уже передбачив понад 10 млрд грн із міського бюджету та розпочав виконання першочергових заходів.

Але столиці обов'язково потрібна й підтримка держави — у фінансуванні, у забезпеченні обладнанням та іншими ресурсами. Не менш важливою є і підтримка в частині вдосконалення законодавчої та нормативної бази. Це потрібно для того, щоб мінімізувати бюрократичні процедури, прискорити виконання робіт і зробити все необхідне, аби столиця впевнено пройшла наступну зиму.

### Які пріоритети Києва на найближче майбутнє — у відновленні, безпеці та розвитку міста?

Найближче майбутнє Києва я бачу як етап системного оновлення міста. Наше завдання — не просто реагувати на виклики, а закласти основу для того, якою столиця буде далі: сучасною, зручною, безбар'єрною і сильною.

Тому серед ключових пріоритетів — відновлення пошкодженого ворогом житла та соціальної інфраструктури, модернізація міського простору, розвиток транспорту, медицини, освіти, цифрових сервісів та управлінських рішень, які роблять життя людей простішим і якіснішим. Так само важливо створювати умови для економічної активності, втілення нових проєктів, залучення інвестицій та стабільної роботи міста.

Окремо наголосу: Київ має бути містом, комфортним для всіх — для людей старшого віку, для батьків із дітьми, для людей з інвалідністю, для наших захисників і захисниць, які повертаються з війни. Саме тому безбар'єрність — не окремий напрям, а принцип, за яким ми оновлюємо місто.

Саме такий підхід ми вже закладаємо у стратегічні документи розвитку столиці. Йдеться про те, щоб Київ не просто вистояв, а вийшов із цього випробування сильнішим і більш підготовленим до майбутнього.

*Підготували:  
Катерина Баранова,  
аспірантка Київського  
столичного університету  
імені Бориса Грінченка,  
Надія Фіголь, шеф-редактор  
газети «Вечірній Київ»*

# «Незалежна журналістика — це частина національної стійкості», —

з такою тезою звернувся до міжнародної спільноти **Головна Національної спілки журналістів України Сергій ТОМІЛЕНКО** на Форумі свободи медіа Великої Британії у Лондоні — авторитетній платформі, організованій Foreign Policy Centre, Justice for Journalists Foundation та Інститутом прав людини Міжнародної асоціації адвокатів, у партнерстві з City St George's, University of London

Форум збирає журналістів, правозахисників, парламентарів та міжнародних експертів для розмови про свободу преси, безпеку медіа та протидію дезінформації. Сергія Томіленка запросили як спікера на сесію про незалежні медіа в умовах збройних конфліктів/війни. Поруч — редактор BBC World Service та британський адвокат, який захищає журналістів у міжнародних судах. Головував сесію сер Джон Уїткінгдейл, авторитетний член британського парламенту.

Голова Спілки говорив про те, що знає зсередини: про фронтові газети, про колег у полоні, про Центри солідарності, про цю зиму в Києві. Привіз із собою примірник газети «Зоря» з Харківщини — і тримав її в руках під час виступу.

*Нижче — повний текст промови:*



«Коли ми говоримо про «регіони, охоплені конфліктом» — для України це не конфлікт. Це повномасштабна війна.

Я приїхав до Лондона кілька днів тому. Зупинився неподалік від Frontline Club. Три ночі в готельному номері я тримав опалення на позначці 23 градуси. І все одно не міг зігрітися. Тому що ця зима в Києві була найважчою зимою за всі роки війни.

3 січня Росія посилила удари по енергетичній інфраструктурі. У моїй квартирі опалення зникало тричі в розпал морозів. Офіс Національної спілки журналістів України в центрі Києва тиждень стояв без тепла і без води. Електрика подається за графіком. І добре, якщо цей графік дотримується. Часто ми не маємо світла від 15 до 17 годин на добу. Тут, у Лондоні, у моєму номері яскраво світить світло. Працює опалення. І я розумію, наскільки крижкими є ці речі. Ось реальність, з якої я приїхав на цей Форум.

## Незалежні медіа на війні — це інфраструктура, а не теорія

У воєнний час незалежна журналістика — це не лише про де-

мократичні цінності. Вона стає частиною національної стійкості. Якщо перевірена інформація зникає — її місце займає пропаганда.

У Національній спілці журналістів України ми робимо підтримку місцевих і фронтівих медіа своїм пріоритетом. З 2022 року ми допомогли відновити і підтримати понад 40 газет у прифронтових і деокупованих регіонах. У моїх руках — один із прикладів: газета «Зоря» з Харківщини. Її редактор Василь Мирошник особисто розвозить примірники до сіл під загрозою російських дронів. Нещодавно ми забезпечили його детектором дронів, щоб він міг залишатися в безпеці під час доставки газети. Для багатьох громад фронтівих газети — єдине надійне джерело перевіреної інформації. Коли міста занурюються в темряву, ці газети стають стабільною точкою правди.

## Журналісти продовжують працювати — і багато хто також боронить країну

В Україні журналісти продовжують працювати як цивільні в надзвичайно небезпечних умовах. Водночас багато наших колег мобілізовані і зараз боронять країну зі зброєю в руках. Сьогодні ми говоримо про серйозні втрати в нашій медійній спільноті.

3 лютого 2022 року 144 медіапрацівники загинули. 21 — безпосередньо під час виконання журналістських обов'язків. Лише у 2025 році троє медіапраців-

ників загинули — усі внаслідок ударів російських дронів. Українські журналісти також документують воєнні злочини та порушення прав людини — часто з великим особистим ризиком для себе.

Сьогодні 28 українських журналістів перебувають у російському полоні. Одна з них — Ірина Левченко. Її затримали у травні 2023 року. Майже два роки — жодного зв'язку. Нещодавно ми отримали від неї короткого листа. Лише кілька рядків. Але доказ того, що вона жива. Журналісти не повинні зникати з поля дипломатичної уваги. Їхні імена мають систематично звучати на міжнародних форумах і в механізмах моніторингу. Захист журналістів у воєнний час — це не лише про свободу медіа. Це про людську гідність і підзвітність.

## Безпечні операційні простори — це необхідність

Росія поєднує військову агресію із системною дезінформацією. Удари по інфраструктурі безпосередньо впливають на роботу медіа. Без електрики редакції не можуть функціонувати, обладнання не заряджається, матеріали не передаються.

Цієї зими кількість запитів на оренду детекторів дронів зростає у п'ять разів. Кількість запитів на безпечні робочі простори зі стабільним електропостачанням — утричі. Наша мережа з шести Центрив журналістської солідарності тепер працює з пунктами оренди детекторів дронів у трьох прифронтових регіонах. Ці центри функціонують як операційні хаби безпеки. Вони надають засоби захисту, тренінги з безпеки, безпечні робочі простори, юридичну та психологічну підтримку. З 2022 року допомогу отримали понад 9 000 українських та іноземних журналістів.

Сьогодні, однак, ми стикаємося з серйозними фінансо-

вими викликами — при цьому попит на допомогу продовжує зростати. Підтримка безпечних операційних просторів для журналістів під час війни потребує передбачуваної та гнучкої підтримки. Це практична інфраструктура, яка дозволяє незалежній журналістиці продовжувати роботу.

## Що можуть зробити політики?

Дозвольте запропонувати три практичні кроки.

Перший: забезпечте систематичне включення списків журналістів у полоні до дипломатичних переговорів і міжнародних механізмів моніторингу.

Другий: підтримайте створення і сталість безпечних операційних просторів для журналістів, які працюють у зонах конфліктів — місць, де вони можуть отримати захист, безпечні умови для роботи та екстрену допомогу.

Третій: створіть оперативні та гнучкі механізми фінансування для місцевих і фронтівих медіа, що працюють в умовах надзвичайного ризику.

Незалежна журналістика на війні потребує інфраструктури, а не лише мужності. Підтримувати її — це не просто солідарність. Це інвестиція в демократичну стійкість і безпеку.

Журналісти в Україні не просять про співчуття. Вони просять про інструменти і безпечні умови для продовження своєї роботи. Якщо незалежна журналістика переживе війну — правда виживає — демократія має шанс вистояти.

## Журналісти важливі!

За матеріалами, наданими Національною спілкою журналістів України (НСЖУ), підготувала **Надія Фіголь**, шеф-редактор газети «Вечірній Київ»

# «Солідарність між журналістами не обмежується кордонами», — Сергій Томіленко на європейському фестивалі Voices 2026

Центри журналістської солідарності рятують життя та допомагають репортерам працювати на передовій. Вони забезпечують журналістів підтримкою, засобами безпеки та необхідними ресурсами під час повномасштабної війни в Україні. Як мережа НСЖУ об'єднують колег по всьому світу та захищає свободу слова в екстремальних умовах? Цією історією поділився **голова Національної спілки журналістів України Сергій Томіленко** на фестивалі Voices в італійській Флоренції. *11 березня Мережу Центрів журналістської солідарності НСЖУ відзначили Премією свободи медіа (Media Freedom Award) — найвищою нагородою фестивалю.*

Публікуємо повний текст виступу Сергія Томіленка.



Дуже дякую за це визнання. **Передусім хочу подякувати команді Центрів журналістської солідарності. Саме вони — справжні герої цієї розповіді. П'ятнадцять людей працюють по всій Україні — часто під звуки повітряних тривог, блекаутів і в умовах постійного стресу.** Для багатьох журналістів під час цієї війни Центри солідарності стали чимось на кшталт гарячої лінії. Коли вам потрібне захисне спорядження, безпечне місце для роботи, порада чи підтримка — ви телефонуйте до центру. І хтось відповідає. Ця нагорода насправді належить їм. І також нашим колегам по всій Європі та світу, які висловлюють солідарність із українськими журналістами.

Історія Центрів солідарності почалася дуже просто. У перші дні повномасштабного вторгнення у 2022 році в офісі Національної спілки журналістів України в Києві був лише один бронезилет. Лише один. Жур-

налісти приходили до нас шоквані. Вони просили захисту — бронезилети та шоломи. **Вони просто хотіли вижити. І ми дуже чітко зрозуміли одну річ. Ми не можемо зупинити війну. Але маємо зробити все можливе, щоб захистити колег і допомогти їм продовжувати свою роботу.**

Крок за кроком, за підтримки журналістських спілок і партнерів по всій Європі та світу, ми створили мережу Центрів журналістської солідарності. Сьогодні ми маємо п'ять регіональних центрів по всій Україні (три з них є прифронтовими) і головний координаційний центр у Києві. Вони надають захисне спорядження, тренінги з безпеки, юридичну та психологічну підтримку, а також безпечні робочі простори з безперебійною електрикою та інтернетом. **Від початку повномасштабної війни понад 9 тисяч українських та іноземних журналістів отримали підтримку від цих центрів.**

Однак реальність війни постійно змінюється. Спочатку нам були потрібні шоломи та

**Фестиваль Voices**, який цього року проводиться втретє і триватиме до 12 березня, об'єднав понад 70 спікерів і сотні учасників з усієї Європи для дискусій про свободу преси, дезінформацію, безпеку журналістів та майбутнє незалежних медіа. Voices — European Festival of Journalism and Media Freedom — європейський фестиваль журналістики та свободи медіа — міжнародна платформа для обговорення свободи слова, журналістики та медіаграмотності у Європі. Фестиваль організовує консорціум провідних медійних організацій, зокрема European Federation of Journalists — EFJ, Centre for Media Pluralism and Media Freedom (EUI), European Centre for Press and Media Freedom ECPMF, Deutsche Welle, European Broadcasting Union та інші партнери. Фестиваль співфінансується Європейським Союзом.

11 березня під час фестивалю Voices голова НСЖУ Сергій Томіленко та представник Палестинського синдикату журналістів Юсеф Хабаш провели спільну дискусію — першу в такому форматі. Відзначалося, що досвід Центрів журналістської солідарності НСЖУ привернув увагу на міжнародному рівні. Штаб-квартири Міжнародної федерації журналістів та ЮНЕСКО рекомендували українську модель колегам із Палестинського синдикату журналістів. У результаті в секторі Газа виникла власна мережа Центрів медіасолідарності — наразі три: у Газі, Дейр-ель-Балаху та Хан-Юнісі.

бронезилети. Потім — генератори та Starlink. Сьогодні одним із найбільш затребуваних засобів є детектори дронів. Журналісти беруть їх перед поїздками в прифронтові райони. **Ми не знаємо, які виклики чекатимуть на нас завтра. Але знаємо одне: журналісти не повинні відчувати себе самотніми. Саме тому існують Центри солідарності.**

Я хочу завершити цією газетою — вона з прифронтового міста Оріхів на півдні України. Торік я поїхав туди разом із редакторкою видання Світланою Карпенко. Місто розташоване приблизно за п'ять кілометрів від позицій російської армії. Більшість людей зараз живуть у глибоких підвалах через постійні обстріли. Коли ми приїхали туди, зустріли людей, які живуть під землею. І коли редакторка принесла їм їхню місцеву газету, люди одразу зібралися навколо неї. Вони почали читати. Вони обговорювали матеріали. Для них це було набагато більше, ніж просто інформація. На

мив — навіть попри те, що весь їхній світ звужився до підвалу — вони відчували надію. Вони відчували, що не самі.

І саме тому журналістика досі має значення. Навіть за п'ять кілометрів від ліній фронту. Тому що журналістика — це також форма стійкості. Вона допомагає громадам залишатися поінформованими. Вона допомагає людям довіряти фактам. І вона допомагає світу бачити правду. **Центри солідарності стартували в Україні. Але сьогодні цей досвід уже допомагає журналістам і в інших зонах конфлікту — зокрема в Газі.** Тому що солідарність між журналістами не обмежується кордонами. Це визнання дуже багато для нас значить. Бо воно показує, що солідарність між журналістами все ще існує — не лише в Європі, а й у всьому світі. І коли журналісти стоять разом — журналістика виживає. Дуже дякую.

Інформаційна служба НСЖУ



## «НА ВІЙНІ НІКОЛИ НЕ ВОЮЄШ САМ»

В аудиторії Грінченкового університету з майбутніми журналістами спілкувалися воїни ЗСУ. За плечима яких – сотні кілометрів воєнних доріг і бездоріжжя, десятки важких бойових операцій, щоденні запеклі сутички з ворогом, коли смерть дивилася в обличчя і забирала побратимів поруч... Говорили про психологію війни, бойову підготовку та реальний досвід служби на фронті. Гості грінченківців – **Олександр Дідур**, **Володимир Тофамінський** і **Максим Гребенюк** – не випадково обрали співрозмовниками майбутніх медійників: упевнені, що нам доведеться заглиблюватися у тему війни, розповідати світові про її героїв – без прикрас і пафосу. Тому й маємо достеменно знати, що насправді відбувається там, на «нулі», на лінії смертельного вогню.

**П**ідґрунтям розмови стала нова книжка Олександра Дідура «Подолати страх». У ній, зокрема, порушується тема поведінки людини у небезпечних ситуаціях, пояснюється, як контролювати власні емоції під час бою. Книжка небагатослівна, зате рясніє описами реальних ситуацій, із життєвого досвіду воїнів, і красномовно доводить, що психологічна витримка часто не менш важлива, ніж фізична підготовка.

Військові зазначали, що страх – природна реакція організму – і повністю позбутися його неможливо. Але можна навчитися контролювати свої емоції навіть у надскладних обставинах.

«Важливо не дати страху керувати твоїми рішеннями», — наголосив Олександр Дідур.

Військові пояснили: під час тренувань бійців навчають діяти швидко та впевнено, адже у бойових умовах часто немає часу на тривалі роздуми.



«У бою ти не маєш часу думати хвилинами, — пояснив Володимир Тофамінський. — Рішення слід приймати миттєво. Тому багато дій тренуванням доводяться до автоматизму».

**В**ажливим елементом підготовки є спеціальні вправи, які допомагають контролювати страх. Наприклад, виконання завдань у складних або незвичних умовах — із зав'язаними очима або на висоті. Так бійці звикають до стресу, вчать діяти навіть тоді, коли ситуація на перший погляд видається безнадійною.

Гості продемонстрували кілька простих вправ — для розвитку концентрації та самоконтролю. Зокрема, фокусування погляду: потрібно було щонайменше хвилину, не моргнувши, дивитися у намальоване темне коло. Говорили і про техніку зняття напруги. За словами військових, у стресових ситуаціях важливо контролювати дихання. Один із найпростіших способів — повільно вдихати повітря, рахуючи до



п'яти, а потім повільно видихати, рахуючи до семи.

В армії, наголошували воїни, командна робота — життєво необхідна. Особливо в умовах бою: підрозділ має діяти як єдине ціле, від цього залежить безпека кожного бійця.

«На війні ти ніколи не воюєш сам, — зауважив Олександр Дідур. — Поруч завжди є люди, від яких залежить твоє життя, а від тебе залежить їхнє».

**В**разила розповідь бійця Максима Гребенюка. До початку повномасштабної війни він працював учителем. Після вторгнення долучився до війська, став кулеметником у підрозділі розвідки.

У березні 2022 року під час виконання бойового завдання в Чернігівській області його група опинилася під прямим ударом переважних сил противника. Зав'язавши бій з численним ворожим підрозділом на бронетехніці, розвідники прирікали себе на загибель. Командир вирішив відходити. Максим прикривав відступ. І в певний момент зрозумів: залишився один супроти ворога.

Пробрався у селянський двір, заскочив у сарай, зайняв позицію з твердим наміром: якщо ворог його викриє — битися до останнього. Окупанти, ввійшовши у селище, почали «зачищати» вулиці і будівлі. Тільки щасливий випадок уберіг Максима від нещасного — росіян, які саме заходили у двір, відволікла пожежа: десь від полум'я тріщав горілий шифер на даху будинку, окупанти кинулися на ту суху тріскотню, яка нагадувала автоматні постріли. Максим дочекався ночі, ввімкнув мобільний. Йому вда-

лося зв'язатися з командиром. «Переховайся кілька днів — і ми тебе заберемо», — почув на тому боці і рішуче заперечив: «Пробиратимуся до вас, попередьте про мене наших на лінії оборони».

Господар обійстя і його сусід, які саме вийшовши у двір, з острахом почули із сараю чужий оклик. Зрештою переконалися, що прибулець свій, із ЗСУ. Після недовгих перемовин дали Максимові цивільний одяг, свій разом зі зброєю і боєкомплект Максим залишив їм: «Надійно сховайте, за кілька днів я обов'язково приїду і заберу». Показали Максимові напрям руху: «Отам, за полем, на узліссі мають бути наші».

Щоб дістатися до своїх, Максим повз розкислюю на багно ріллею близько восьми кілометрів. Лише під ранок вдалося дістатися до позицій українських військових.

«Я б не здався у полон. Ніколи. Пішов би на смерть, але перед тим точно поклав би кількох із них», — каже Максим.

Історія справді вражає. Приклад витримки, сили духу та внутрішньої рішучості, яка допомагає українцям бороти смерть навіть тоді, коли, здавалося б, її неможливо здолати.

**С**туденти зацікавлено розпитували військових, жваво спілкувалися з кожним особисто. Розмова видалася відвертою і щирою, адже багато з того, що довідалися від гостей, не чуємо в офіційних повідомленнях з передової.

**Ніка Стогній,**  
студентка I курсу  
Факультету журналістики  
Київського столичного  
університету імені Бориса Грінченка

# Як медіа формують образ міста?

Київ — величне місто нових можливостей і змін. Саме такі асоціації виникають у багатьох, коли йдеться про нашу столицю. Але чи замислювалися ви, звідки в нашій свідомості з'являється таке уявлення? Чому одні міста ми сприймаємо як успішні, сучасні чи особливі, навіть якщо ніколи там не були.

У кожного з нас є певний набір асоціацій із містами та країнами. Наприклад, Харків викликає думку про одне з найчистіших міст України, хоча офіційні дані не підтверджують цього однозначно. Ужгород часто називають містом сакур, проте найдовша сакурова алея розташована саме в Мукачеві. Наше уявлення про міста не завжди формується на фактах чи особистому досвіді. Дуже часто воно виникає з того, що ми десь побачили, прочитали або почули.

Саме тут ключову роль відіграють медіа. Вони не просто розповідають про місто, а фактично створюють його образ. Через новини, репортажі, інтерв'ю, фото, відео, блоги та соціальні мережі ми починаємо уявляти, яким є те чи інше місце. І дуже часто перше враження залишається з нами надовго.

Медіаобраз міста формується під впливом багатьох чинників. У цьому процесі беруть участь традиційні медіа — преса, телебачення, радіо, а також нові цифрові платформи, соціальні мережі, урбаністичні ініціативи, цифровізація та сучасні технології, які місто впроваджує у своє життя. Все це працює не лише на впізнаваність міста, а й на його соціальний та економічний імідж. Медіа представляють місто місцевим жителям, а потім виводять цей образ у загальнонаціональний і світовий простір.

Якщо говорити простіше, то в якому світлі медіа показують місто, таким його будуть сприймати люди. Саме тому ми часто стикаємося зі стереотипами й упередженнями. Іноді вони здаються невинними, але насправді сильно впливають на те, як місто бачать

зовні та як його сприймають самі мешканці.

Достатньо згадати найвідоміші міста світу — Париж, Нью-Йорк, Лондон. Люди мають про них позитивне уявлення. Проте чому це відбувається? Ще у 1960 році американський містобудівник Кевін Лінч у праці «Образ міста» (The Image of the City) писав про те, що місто має бути зрозумілим для людини. Він досліджував, як міський простір сприймається візуально та емоційно. Автор наголошував: чим чіткіше місто закарбовується в уяві, тим сильнішим є його образ. Фактично йдеться про те, що місто — це не лише географічна точка на карті. Це ще простір, із яким людина себе пов'язує, через який формує відчуття належності, пам'ять і навіть частину власної ідентичності.

Сьогодні ця думка звучить особливо актуально. Образ міста формується не лише вулицями, площами, будинками чи транспортом. Він формується також текстами, фотографіями, сюжетами, заголовками та публічними розмовами про нього. Вони стають першим контактом людини з певним місцем. Якщо в інформаційному просторі про місто переважно говорять у контексті безпеки, аварій, конфліктів чи криз, то воно починає сприйматися саме таким — напруженим, проблемним, тривожним. Якщо ж у новинах більше уваги приділяють культурним подіям, розвитку громадських просторів, архітектурі, людям і щоденному життю, то місто постає живим, сучасним і відкритим.

Психологічно це працює доволі просто: людина часто сприймає місто не як набір фактів, а як емо-



ційний образ. Спочатку ми бачимо новину, фотографію чи відео, а вже потім виникає певне відчуття щодо побаченого. Наш мозок швидко зчитує візуальні сигнали, емоції, тон повідомлення і на основі цього формує перше враження. Якщо такі сигнали повторюються багато разів, вони закріплюються в пам'яті та поступово перетворюються на стійку асоціацію. Саме тому одне місто може здаватися нам світлим, живим і перспективним, а інше — похмурим або небезпечним, навіть якщо ми ніколи там не були.

Останніми роками в Україні все частіше з'являються медіа, які не просто висвітлюють життя міст, а буквально створюють їхній сучасний портрет. Цьому значною мірою сприяли децентралізація міст України у 2020 році та початок російського повномасштабного вторгнення 24 лютого 2022 року. Саме в періоди змін і кризи міста починають по-новому осмислювати себе, а медіа стають інструментом цього осмислення. У такі моменти важливо не просто повідомляти факти, а допомагати громаді побачити себе, свою силу та унікальність.

В Україні вже є чимало вдалих прикладів локальних медіа, яким вдалося не лише вирости самим, а й посилити суспільний і культурний голос своїх міст. Серед них — «ТиКиїв» у Києві, «Цукр»

у Сумах, «Кавун.City» у Херсоні та інші. Такі проекти показують місто не фрагментарно, а широко й багатогранно. Вони пишуть про культуру, міські зміни, локальні проблеми, історію, бізнес, пам'ять, людей і простір. І саме завдяки таким медіа місто перестає бути просто територією. Воно стає середовищем зі своїм голосом, характером і впізнаваним настроєм.

Наша столиця України давно є не лише адміністративним центром, а й місцем, де концентруються події, сенси, виклики та зміни. Але образ Києва теж не існує сам по собі. Його щодня формують журналісти, редакції, фотографи, міські медіа, блогери й самі мешканці, які розповідають про місто через власний досвід. Саме тому Київ у медіа може бути дуже різним: історичним і сучасним, динамічним і тривожним.

Медіа не просто відображають місто, а й активно конструюють їхній образ. Від якості цього образу залежить не лише впізнаваність міста, а й ставлення до нього, інтерес туристів, інвестиційна привабливість і внутрішнє відчуття спільності серед мешканців. Тому говорити про міста — означає не лише описувати їх, а й створювати їхню символічну реальність.

**Влада Лінченко,**  
студентка 3 курсу  
Факультету журналістики

Хаотичне життя в Парижі



Медіа «Цукр» презентує власний журнал «Суми культурні», у якому зібрано 80 робіт місцевих митців



**Де Ви зустріли перший день війни і чи фотографували тоді щось?**

Перший день війни я зустріла в Донецьку у 2014 році. Тоді вже було зрозуміло, що почалася війна: Крим анексовано, у Донецьку з'являлися сепаратистські настрої. Поліцейські відділки закидували вибуховими пристроями, ми виходили на мітинги на підтримку України — і в наш бік летіли цеглини. Тоді з'явилася перша жертва — Дмитро Чернявський. Наприкінці квітня 2014 року ми виїхали з Донецька, бо залишатися було небезпечно. Дороги вже перекривали люди у військовій формі зі зброєю, перевіряли машини. Я відкрито підтримувала Україну, і тому нам довелося залишити будинок, який ми будували п'ять років.

Спочатку ми оселилися в Києві, і саме тоді я почала інтенсивно фотографувати. Фотографія допомогла мені дистанціюватися від травматичної реальності: я гуляла містом, знайомилася з людьми, вулицями, і через фотографію Київ став мені набгато ближчим. Спершу це був внутрішній монолог, але поступово я відчула силу фотографії як інструменту спілкування із суспільством. Я хотіла почати працювати над складнішими темами. Тому почала навчатися в Київській школі фотографії на курсі репортажного фотографа. Але вже тоді я мала срібну медаль Британського королівського фотографічного товариства за одну зі своїх робіт. Потім навчалася у київській школі Bird in Flight, де познайомилася з роботою фотографів, які працювали з важливими соціальними темами. Після цього я навчалася у школі Віктора Марущенка, де пройшла три курси з фотографії, зокрема «Як

## Перша лауреатка у новій номінації

*Кожен фотограф по-своєму намагається відреагувати на те, що відбувається навколо нього. Щоб вміло поєднати художню фотографію і документальну, потрібно бути не тільки майстром своєї справи, але й тонко відчувати грань між красивою картинкою і твором, в якому закладено і реалізовано ідею, наповнену змістом. Світлиною, в якій автор не просто щось показує, але й запрошує глядача співпереживати, роздумувати, робити певні висновки. Тільки тоді фотографія переходить з ряду технічної фіксації моменту у повноцінний художній твір, який активно комунікує із глядачем. До таких фотографів можна зарахувати і українську майстриню фотографії Олену Гром.*

працювати у просторі темами». Саме там я почала по-іншому осмислювати фотографію та її роль. Перший проєкт, який я там зробила, називався «Гіпоксія. Аеропорт», він був присвячений Донецькому аеропорту. Для мене це була особиста історія про українських військових, які тримали аеропорт, і про надію, що я колись повернуся додому. Аеропорт для мене — це символ дому, місце, куди люди завжди повертаються.

**Але Ви постійно повертались на Донбас, щоб фотографувати, що там відбувається.**

Так. Потім я поїхала у «сірі» та прифронтові зони на Донбасі. До повномасштабного вторгнення я постійно відвідувала ці території, створюючи проєкти про дітей та жертв війни. Я об'їздила всю Луганщину та Донеччину, зіб-ра-



ла великий архів міст, яких уже немає, та людей, які опинилися в окупації або загинули. Багато років я працювала як один із небагатьох фотографів, хто відважувався документувати війну. Тема війни не була популярною в суспільстві, і моя робота була складною: без фінансування, без підтримки, лише на власному ентузіазмі. Оскільки я багато працювала з темою війни, вона постійно перебувала в моєму інформаційному полі. Перед повномасштабним вторгненням я відчувала, що війна неминуча, тому ми з родиною підготували речі до евакуації. Планували виїжджати 23 лютого, але ввечері в мене піднялася температура до 40°C, тож вирішили відкласти виїзд на ранок.

**Як Ви зустріли 24 лютого 2022 року?**

Рано-вранці 24 лютого путін розпочав війну. Коли його промова завершилася, ми вже виїжджали з дому в Бучі. Ми встигли занести речі в машини і вирушили в невідомість. Моя дочка, яка тоді була в Польщі, змогла знайти нам квартиру в Ужгороді, де ми жили деякий час, поки Буча не була деокупована.

Перший день війни я їхала в машині до Ужгорода сама за кермом із температурою 40 градусів. Зупинялися лише один раз у Львові. Почувалася дуже погано, але одночасно отримувала численні повідомлення підтримки від міжнародних фотографів, з якими встигла познайомитися. Фотографувала я лише айфоном із вікна машини, кілька кадрів. Також записала відео з автівки: чомусь постійно дивилася вгору на чорні хмари, вмикала камеру і проговорювала, що росія напала, і над нами чорне-чорне небо. Саме так я запам'ятала цей день. День, коли небо стало чорним.

**Шлях Альони Гром у фотографії випадковий чи це був свідомий вибір?**

Мій шлях у фотографії не був випадковим, але розвивався поступово. У Донецьку я рано почала заробляти на життя: до 20 років мала невеличке літнє кафе, потім ми з чоловіком відкрили сімейний бізнес. Після 16 років я закінчила заклад за спеціальністю «Бібліограф» та «Архіваріус». Можливо, ця професія пізніше допомогла мені структурувати свою роботу. Навички організації та системності стали у пригоді у фотографії та проєктній роботі.

Коли з'явилася подушка безпеки, житло і стабільність, я вирішила навчатися далі. Завжди хотіла пов'язати своє життя з комп'ютерами та технологіями, пішла в комп'ютерну академію,





де навчалася інтернет-технологіям, вебдизайну та графічним програмам. Там я дізналася про основи композиції, світло, ритми, дизайн, 3D-анімацію тощо.

Фотографія в моєму житті з'явилася як інструмент для дизайну: щоб задовольнити потреби власних проєктів, я почала робити знімки, хоча перші з них були технічно далекі від ідеалу. Я зрозуміла, що кожен дизайнер повинен уміти фотографувати, тому пішла до директора академії і поділилася своїми спостереженнями. Саме завдяки цьому в академії з'явився курс фотографії.

Фотографія мені давала задоволення, але я зрозуміла, що мені нецікаво робити лише «гарні кадри» — квіти, заходи сонця, красиві люди. Це було очевидно і нецікаво. Тому я припинила фотографувати на кілька років, але залишалася в полі фотографії: читала книги з мистецтва фотографії, дивилася роботи фотографів агентства Magnum.

Коли народився син, я почала фотографувати більше для себе, під час його прогулянок. Стріт-фотографія стала моїм захопленням. Після переїзду до Києва у 2014 році, коли ми вимушено

залишили Донецьк, фотографія стала для мене порятунком. Завдяки їй я дистанціювалася від травматичної реальності, це був мій внутрішній монолог. З часом я зрозуміла, що фотографія — потужний інструмент, завдяки якому я можу встановити діалог із суспільством і часом. Завдяки фотографії я можу порушувати важливі теми. Так я поступово прийшла до документальної фотографії та роботи з темою війни.

**Художня фотографія і документалістика. У Вас це вдало поєднується. Що сприяло реалізації сюжету світлин, на яких здебільшого бачимо сцени, пов'язані з війною, та їх реалізація за допомогою мистецьких засобів?**

Я глибоко поважаю документальну фотографію, і її роль — показувати, що війна — це трагедія, кров, жахи. Це важливо, це її завдання, і з цим я повністю погоджуюся. Але мене цікавить інше: я хочу створювати роботи, які дозволяють глядачу відкрити нові грані, бачити те, що виходить за межі очевидного. Так я підходжу до фотографії не лише як до документа, а і як до



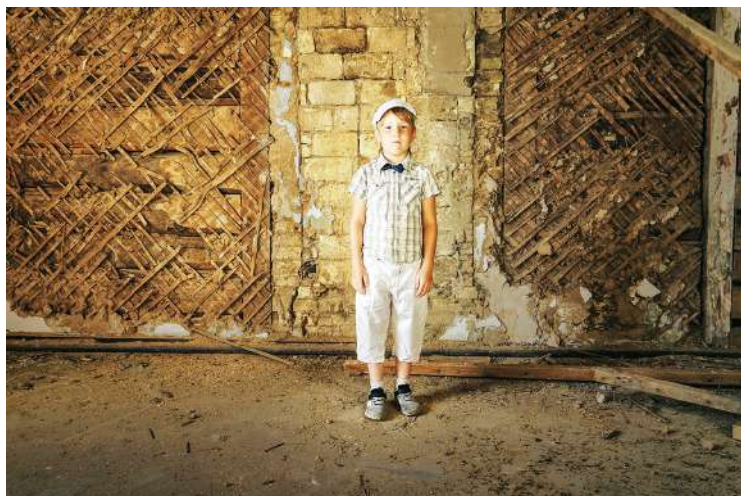
художнього висловлювання, де сенс стає ключовим елементом.

Кожен проєкт я будую навколо теми, яка мене хвилює, через яку я можу донести власне бачення і власні емоції. Спершу народжується сенс, а вже потім форма та технічні засоби, за допомогою яких я його реалізую. Наприклад, у проєкті про Бучу я документувала місто та брала інтерв'ю в людей. Це суто документальна фотографія, але мені було важливо дати контекст: поруч із кадрами з'явилися тексти, які допомагали глядачеві зрозуміти історії героїв. Так я працюю на перетині концептуальної фотографії та соціального репортажу. Моя мета — показати війну через суб'єктивний досвід, пов'язаний із культурною пам'яттю, через переоцінку людського життя та через документальне свідчення подій. Ідея для мене завжди важливіша за форму. Естетика не є головним пріоритетом: я не прагну «гарних кадрів заради гарних кадрів». Коли естетика стає самоціллю, реальність перетворюється на мертву, а сенс зникає. Тому я використовую різні підходи: від репортажу до асоціативної гри, колажів, відео, роботи з архівами,

щоб максимально точно передати емоції та ідею. Іноді фотографія не може дати повний контекст, і тоді я звертаюся до інших дисциплін, зокрема до тексту та кіно. Мої останні проєкти мультимедійні: я створюю короткометражні документальні фільми, пишу художні тексти, поєднуючи різні мови мистецтва, щоб ширше розкрити тему. Наприклад, мій новий проєкт «П'єта», присвячений матерям, чиї сини загинули на війні, об'єднує фотографію, текст і відео, формуючи єдине висловлювання. Він буде представлений у центрі сучасного мистецтва М17 у м. Києві на виставці «Хмарне сховище».

**Знання правил композиції обов'язкове?**

Я вважаю, що знання правил композиції є обов'язковим. Поняття «надивленості», розуміння композиції, того, як працює зображення, дуже важливі. Я знаю, що є фотографіи, які ніколи не навчалися формально, але я розумію, що їм це також не завадило: у них була велика практика, вони пройшли інший шлях. Все одно вони опановували композицію, ритми, світло через практику або просто спостереження.



Якщо є можливість навчатися, я дуже раджу цим скористатися — це скорочує шлях до успіху і допомагає уникнути елементарних помилок. Після того, як ви освоїте композицію, ритми тощо, тоді сміливо можна порушувати правила, але вже усвідомлено, розуміючи, навіщо ви це робите.

### Що Ви вкладаєте в поняття «українська фотографія»?

Для мене українська фотографія — це передусім люди. Це фотографи, які формували і продовжують формувати візуальну мову країни. Є класики української фотографії. Це автори, які створили важливу традицію документальної та художньої фотографії, сформувавши погляд на українське суспільство, історію і культуру.



Водночас українська фотографія — це не лише історія, а й дуже жива сучасна сцена. Сьогодні з'являється багато сильних авторів, які працюють із темами пам'яті, ідентичності, війни, соціальних змін. Повномасштабна війна стала фактором, що різко посилив інтерес до документальної фотографії, але водночас дала поштовх новим формам візуальної естетики. І ще один важливий момент: українська фотографія зараз дуже інтегрована у світовий контекст. Наші фотографи виставляються у міжнародних музеях, беруть участь у фестивалях, отримують нагороди. Світ через фотографію дедалі більше бачить і розуміє український досвід.

### «Вкрадена весна» — улюблений проект, а як саме зародився задум створити його?

Чесно кажучи, у мене немає улюблених проектів. Мій улюблений проект — це завжди той, над яким я працюю саме зараз. У цей момент я вкладаю в нього максимум уваги, енергії і фокусу. А коли проєкт завершений, я вже дивлюся на нього відсторонено, як на частину своєї історії і частину творчого шляху. Я працюю з темою війни з 2016 року і добре знаю, як виглядає візуальне поле цієї теми. Після повномасштабного вторгнення 2022 року з'явився величезний потік фотографій — зруйновані будинки, поранені люди, кров, хаос. Це була важлива документальна робота, але в якийсь момент я відчула, що ці зображення починають зливатися між собою. Навіть мені, людині зсередиці цієї теми, інколи було складно зрозуміти, де саме зроблена та чи інша фотографія. До цього я вже багато працювала в Бучі. Після деокупації я повернулася туди одразу, щоб документувати наслідки російської агресії. Я не знала, чи вцілів мій будинок, і для мене було важливо побачити все на власні очі. На щастя, він зберігся. Я почала записувати історії людей, брати інтерв'ю, загалом понад сто свідчень. Я працювала в зруйнованих будинках, школах, на вулицях, кладовищах, навіть у психіатричній лікарні. Проводячи цей час серед руїн і свідчень людей, я зрозуміла, що кількість фотографій із пораненими, закритими будинками, хаосом і болем уже перевищує межі. Я сама, працюючи в цій темі, почала дистанціюватися від потоку

страждань. Бачила, що схожа дистанція формується й у міжнародній аудиторії. Людям важко сприймати нескінченний потік насильства. Тоді я почала шукати іншу візуальну мову, через яку можна розширити аудиторію фотографії, і розповісти про війну по-іншому, не втрачаючи серйозності теми. Проєкт «Вкрадена весна» народився поступово, як результат моїх спостережень і роботи.

Я помічала, як у місто повертається життя. Люди розбирали завали, вставляли вікна, фарбували стіни, садили квіти, обробляли городи, будували нові будинки. Було дуже зворушливо бачити, як попри війну люди знову намагаються дивитися в майбутнє. І раптом я зрозуміла, що зовсім не пам'ятаю весну 2022 року. Я не пам'ятаю, коли зацвіли каштани. Не пам'ятаю запаху конвалій. Не пам'ятаю першого теплого дня. Весна просто зникла, тому що вся увага була зосереджена на виживанні. Так і народилася назва проєкту «Вкрадена весна».

Ще багато років тому я бачила фотографію польського фотографа, зроблену у Варшаві наприкінці Другої світової війни. На ній люди фотографувалися на фоні декоративної завіси, яка приховувала руїни міста. Мене дуже вразило, що навіть серед руїн людина ніби відмовляється ставати їх частиною. Вона залишається собою, вище обставин. Коли я побачила зруйновані Ірпінь і Бучу, я згадала той образ і зрозуміла, що хочу вступити у своєрідний історичний діалог із тим часом.

У проєкті беруть участь жінки, яких я знаю особисто або з якими познайомилася під час запису інтерв'ю після деокупації. Це жінки, які пережили окупацію, втратили домівки, рятували дітей і тварин, ховали близьких, жили під обстрілами. Для багатьох із них, хто раніше виїхав із Криму або Донбасу — це вже друга вкрадена весна. Але для мене важливо, що вони не тільки жертви. Вони свідки часу і носійки життя. Весну 2022 року в нас вкрали, але не вкрали здатність відновлювати міста, повертатися і жити далі.

Іноді я чую зауваження, що цей проєкт нібито апелює до вже існуючих образів. Але для мене це було свідомим художнім рішенням. Ми живемо у світі постмодерну, де мистецтво постійно веде діалог із попередніми об-

разами, історіями і культурними кодами. Саме тому я використала цю паралель із Другою світовою війною. Мені було важливо знайти візуальну мову, зрозумілу для європейського і американського глядача, щоб через знайомий культурний код показати масштаб трагедії, яка відбувається сьогодні в Україні. Для мене фотографія — це не лише мистецтво. У час війни — це ще й інструмент і своєрідна зброя. Через образи ми можемо говорити зі світом, привертати увагу і формувати пам'ять. І в цьому сенсі я відчуваю, що проєкт «Вкрадена весна» виконав свою місію.

### За цей проєкт Ви отримали міжнародну премію Fine Art Photography Awards. А де ще він був відзначений?

За серію «Вкрадена весна» я тричі здобула звання «Фотограф року» на відомих міжнародних конкурсах: на Fine Art Photography Awards, на L.A. Photo Curator Global Photography Awards, а також у Tokyo International Foto Awards (TIFA) 2025. В Україні проєкт був відзначений премією Миколи Анацького у номінації «Художня фотографія». Серія отримала головний приз на масштабному міжнародному фестивалі Exposure International Photography Awards в ОАЕ. Серія стала головним переможцем London Image Festival 2024, Embracing Our Differences (Флорида) та PHOTO OXFORD (Англія). Проєкт також був фіналістом Woman Photography та Lens Culture Portrait Awards, а також головним переможцем Photography Family Awards 2024 і 10th International Jalón Ángel Photography Prize / Golden Shot Photography Awards. Проєкт демонструвався на фестивалях та виставках Італії, Греції, Малайзії, Німеччини, Швеції, Японії, Франції, США та в інших країнах. У 2024 році здобула перше місце на Siena Creative Photo Awards (Італія) та низці інших престижних міжнародних конкурсів. Фотографії з серії увійшли до постійної колекції Музею авангарду (Швейцарія) та незабаром будуть представлені у Sala Golfes, офіційній галереї IPFA в Барселоні, а також на 20 міжнародних фестивалях по всьому світу.

**Особисто для мене було великою і приємною несподіванкою, коли дізнався, що Указом Президента України**



було присуджено Національну премію України імені Тараса Шевченка 2026 року ГРОМ Олені Миколаївні, фотохудожниці за фотопроєкт «Вкрадена весна». Чим особисто для Вас стала ця нагорода?

Я хочу зазначити, що в 2024 році я була номінована на Шевченківську премію зі своїм проектом «Мистецтво жити в критичній зоні», який я створила в Бучі після деокупації, і дійшла до півфіналу. Тоді мене вразило, наскільки складно обирати переможців між такими різними категоріями, як скульптура, плакатне мистецтво та фотографія. І зараз я вважаю абсолютно правильним, що для фотографів була створена окрема номінація.

Я маю честь стати першою лауреаткою нової номінації «Фотографія». Це особливо почесно, бо це не тільки визнання моєї роботи, а й символічно відкриває нове значення фотографії в українській культурі. Ця номінація — переосмислення ролі фотографії як мистецтва і суспільного інструменту. Держава визнає її як засіб фіксування правди, збереження пам'яті та вираження цінностей країни.

Отримати премію саме в роки війни для мене має особливий сенс: мистецтво стає формою спротиву, а кожен кадр — це спосіб говорити правду й зберегти людську та національну ідентичність. Бути першою в цій категорії — це велика честь і велика відповідальність, яка показує, що фотографія сьогодні є потужним культурним інструментом, здатним змінювати сприйняття і творити історію.

**Окрім проекту «Вкрадена весна», у Вас за кордоном**

**пройшла фотовиставка «Між кордонами». Що можете про неї розповісти?**

Ця виставка вперше була показана у 2022 році в м. Х'юстоні в Америці. Зараз організатори запросили мене представити її вдруге, бо вони розуміють, наскільки важливо сьогодні привертати увагу до України. Виставка йде на Фотофесті у культурному центрі «Наш Техас» і триватиме до 24 квітня. Американські глядачі, які відвідують її, надсилали мені листи з подякою і запитували про людей, яких вони бачили на моїх фотографіях, з метою допомогти моїм героям.

Проєкт «Між кордонами» народився в перші дні повномасштабної війни. Коли я приїхала до Ужгорода у 2022 році, я одразу, як тільки змогла, взяла фотоапарат і вирушила на вокзал, щоб документувати біженців, які приїжджали до цього міста з різних куточків України. Ужгород — це місце на стику кордонів. Туди приїжджали люди з усієї країни, які втікали від війни, без речей, часто кілька днів без їжі. Я допомагала волонтерам і іноді фотографувала людей на стику долі, часу і кордонів.

**Чи є у Вас улюблена світлина або цікава історія про роботу над яким-небудь фотознімком?**

У мене немає улюбленої фотографії, але я можу розповісти про свій перший проєкт на Донбасі, про дітей Мар'їнки навесні 2017 року. Я їхала туди сама з апаратурою, не знаючи, де буду ночувати, як проходитиме зйомка. Дуже хвилювалася, бо

це фронтове місто, де постійно йшли обстріли.

Заздалегідь я познайомилася з військовим капеланом Олегом Ткаченком, який погодився допомогти мені і привезти в місто. Виявилося, що була одна умова: я мала провести два майстер-класи з фотографії у школах. Про це я дізналася вже в дорозі. Коли приїхала, просто почала розповідати про фотографію. Я казала дітям, що фотографія — це їхній інструмент не тільки для вираження себе, а й можливість розповісти світу про умови, в яких вони живуть, привертати увагу суспільства до війни. Мар'їнка була відрізана від зовнішнього світу: фронт, погані дороги, постійні обстріли. Після майстер-класу діти записалися у фотоклуб і організували власну виставку.

Я провела два майстер-класи в Мар'їнці. Був уже обідній час, і ми подзвонили батькам дітей, щоб узяти їхній дозвіл на зйомку. У мене залишалось лише кілька годин для фотографування дітей для проєкту, адже шкільний автобус забирає їх додому о 14:30 після цього починаються обстріли. І фотографувала дітей, де була можливість, максимально використовуючи кожен хвилину. І коли я фотографувала дівчинку в рожевій кофті... Раптом почулися постріли, і я сильно перелякалася. Дівчинка стояла біля стіни, дивлячись на мене, і в ту мить я подумала: «Боже, що ж я роблю, я ж фотографую її як на розстрілі». Але потім подумала: хай світ і побачить, як вони живуть. Так

з'явився проєкт «Засоби навчання». Цей проєкт став фіналістом Kaunas Photo, Lens Culture Portrait Awards та кількох інших міжнародних конкурсів.

**Ваші побажання молоді, яка хоче стати відомими фотографами?**

По-перше, навчайтеся у найкращих. Якщо є можливість обирайте сильні школи, менторів, дивіться роботи великих фотографів, вчіться аналізувати зображення. По-друге, вірте у свої сили навіть тоді, коли ніхто у вас не вірить. У кожного фотографа бувають періоди сумнівів: коли незрозуміло, як фінансувати проєкти, коли вашу фотографію не одразу розуміють. У такі моменти головна людина, яка може вас підтримати, — це ви самі. По-третє, навчання ніколи не закінчується. Це безкінечний процес. Я сама постійно навчаюся читати, дивлюся, аналізую, беру участь у нових освітніх програмах. І дуже раджу молодим фотографам не зупинятися.

І найголовніше — знайдіть свою тему. Світ не потребує ще тисячі однакових фотографій. Він потребує чесних, сильних голосів, які можуть поєднати документальність, естетику та міжнародне визнання. Не бійтеся довгого шляху. Фотографія — це марафон, а не швидкий спринт. Справжній голос фотографа формується роками.

*Розмову вів Роман Ратушний,  
викладач факультету  
журналістики  
Університету Грінченка*





## Київські каштани: де шукати символ столиці?

Без каштанів неможливо уявити Київ: теплий травень, алеї на Хрещатику і білий цвіт. Гілка дерева з п'ятьма листочками стала для нас своєрідним символом, який оберігає і приносить щастя. А ще можна згадати українські бренди, які підкреслюють ідентичність за допомогою київського символу. Отже, не обов'язково чекати весни, аби побачити каштани. Вони всюди, бо живуть у нашому генетичному коді та душі, а ще мають прості нагадування у вигляді логотипів та культурних надбань ледь не на кожному кроці.

Перші згадки про столичні символи з'явилися ще наприкінці XVIII століття. У дослідженнях історика Максима Берлінського йдеться, що у 1798—1799 роках на Подолі розводили нове дерево «лише через красу його цвіту». Вважається, у світі була своєрідна мода на оздоблення міст каштанами, яка пішла від Лондона. Саме там уперше висадили алею цих дерев, однак місце народження культури — Греція.

Для Києва каштани як повітря міського простору. Це те, без чого київське життя неможливе. Утім столиця не завжди пишалася зеленими розлогами деревами. І хоча нам може здаватися природним, що Київ, Шек, Хорив і Либідь «ступили» на пагорби Русі, де вже були каштани, це — не так. Нині ми ходимо тротуарами міста, оминаємо опале листя чи плоди з каштанів, або милуємось їхнім цвітінням і навіть не замислюємось — чому ці дерева так важливі для Києва і що ж вони символізують?

На початку XX століття каштан уже описують як центральний образ Києва. Збереглися кілька легенд, де йдеться про появу дерева в місті. Найпопулярніша (але сумнівна) з них пов'язана з російським царем

Миколою I. Нібито до його приїзду в 1842 році тодішній київський губернатор Бібіков висадив алею каштанів. Проте російський цар не оцінив ініціативу й наказав викорчувати дерева, а замість них посадити тополі. До наказу дослухались. Однак викорчовані каштани розібрали місцеві жителі й висадили, де вважали за потрібне по всьому місту.

Ще одна легенда пов'язана з російською царицею Марією Олександрівною. Коли в 1876 році на її честь створювали Маріїнський парк, садівник нібито «вирішив» засадити місцину каштанами.

Однак є цілком українська версія, яка має реальне підтвердження. Йдеться про найстаріший каштан Києва, його приблизний вік 350 років. Дерево часто називають каштаном Петра Могили. За припущеннями, саме засновник Києво-Братської колегії висадив каштан поблизу Свято-Троїцького монастиря. Іноді саджанець Могили називають «батьком» усіх українських каштанів. Проте, це більше красива метафора, ніж факт. Це дерево — живий свідок історії. Воно заввишки близько 25 метрів і з обхватом стовбура майже 4 метри. Рослина, що пе-

режила революції, війни, окупації та стала мовчазним свідком боротьби, втрат, відновлення та життя.

Чи не найбільше згадок дерева у першому українському урбаністичному романі Валер'яна Підмогильного «Місто». Його вивчають в 11 класі, однак, без перебільшень, текст вартий уваги киян у будь-якому віці. Сюжетні лінії просякнуті духом столиці, тож на сторінках роману каштан не просто частий гість, а почесний герой:

«Він пішов далі, попрощавшись із дітьми, що кричали йому навздогін, і все навкруги приємно тішило йому очі — стара дзвіниця Софії, трамваї й хвиляста вулиця, обсаджена вздовж каштанами».

Київське дерево виявилось центральним і для багатьох поетів. Однак найвідоміший вірш про нього належить Дмитрові Павличку «Коли каштани в Києві цвітуть».

Можливо, ви не знали, але в Україні зареєстровані 2 новинні ресурси — «КаштанMedia» та

«Каштанnews». Назви говорять самі за себе. Тож, виходить, що символ столиці не лише надихає на створення творчих текстів, а й сам «говорить» із читачами мовою новин.

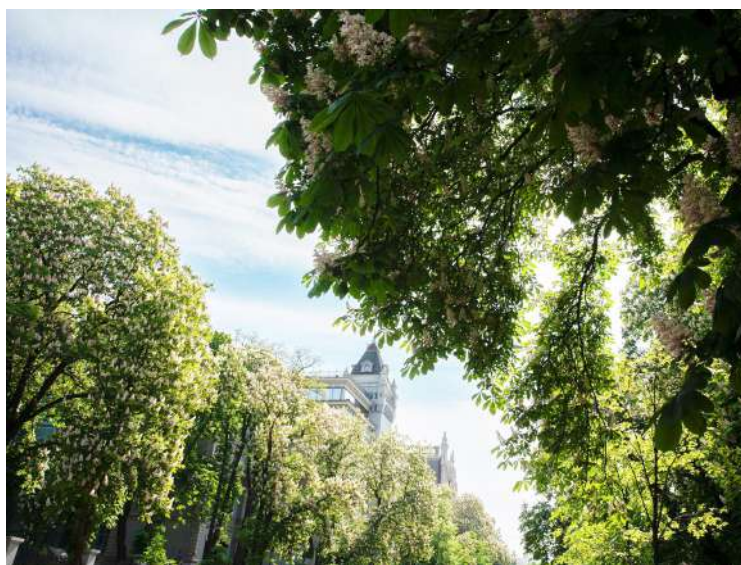
Почесне місце каштан має і в музиці. А почати тут варто з «Київського вальсу» Андрія Малишка та Платона Майбороди:

*«Знову цвітуть каштани,  
Хвиля Дніпровська б'є.  
Молодість мила —  
Ти щастя моє».*

Не менш чуттєво звучить «Каштани Києва» у виконанні тріо бандуристок Українського радіо.



### Kashtan Media





Цікаво, що каштан став символом і студентства, і юності, і весни. Це підтверджує гімн Київського столичного університету імені Бориса Грінченка:

*«Краса душі,  
В якій цвіт каштана,  
Як символ міста  
З берегів Дніпра».*



Образ київського дерева використовували також в офіційній символіці. У 1969 — 1995 роках його цвіт був зображений на гербі Києва. Зокрема, на жетонах метро, які тривалий час залишалися «родзинкою» столиці. І хоча зараз для більшості оплата проїзду безготівкова або електронна, мешканці столиці не лише пам'ятають про жетони, а й зберігають у себе вдома кілька з них.

Сьогодні символ Києва можна знайти і в міському просторі. Наприклад, маленький металевий каштан у межах проєкту «Шукай!» на Хрещатику, 36.

Його розташували у «найцентральнішій» частині міста, просто на будівлі КМДА. Також знайти каштан можна на Рейтарській, 9Б. Там знаходиться затишна кав'ярня з відповідною назвою, мінімалістичний логотип якої повторює форму листя дерева.

Цікаво, що стаканчики для замовлень з собою розробили з аналогічним дизайном. Вони білого кольору з маленьким зображенням у центрі — без зайвих слів чи слоганів.

Маємо також смачні асоціації. Різні марки використовують каштан як маркетинговий хід і це має свій результат. Зокрема, йдеться про цукерки. Ба більше, одна з кондитерських Києва вже створює солодощі за формою та виглядом аналогічні до справжніх каштанових плодів. Відрізнити їх буде складно.

У пісні йдеться про життя киян від першого кохання до спогадів дитинства й усього минулого під київськими деревами. Тему продовжують і «Білі каштани» на слова Малишка, а також композиція Івасюка «Каштани». У них — про юність, пам'ять і моменти, що залишаються з людиною назавжди. А особливість у тому, що все це відбувається «на очах» легендарних дерев.

У переліку також народна пісня «Зелене листя, білі каштани» — ніжна й сумна історія про розлуку. А от відомий і запальний «Хрещатик» Павла Зіброва, зокрема, має нагадування про символ міста Києва вже в перших рядках.

У 2012 році свою пісню «Каштан» представила співачка Alyosha, а у 2025 році вона створила українську версію хіта. Водночас сьогодні її слова звучать особливо актуально — як про кохання, так і про відданість Батьківщині.

А от легендарний Київський торт від фабрики «Roshen» теж має стосунок до нашої теми. Листя каштанів там не лише на коробці. Декор солодощів нагадує весняний центр Києва, де ніжно-білим та рожевим кольором цвітуть головні дерева столиці.

І, звісно, морозиво. Тут щонайменше дві марки конкурують за звання головного прохолодного продукту Києва. Однак, крім брендів, є локальні назви, коли інші регіони запозичують класичний смак для свого виробництва. Саме так з'явилося морозиво «Каштан Полтавський» та «Каштан зі Львова». І, вочевидь, це ще не кінець переліку.

Є також поштова марка, присвячена цьому символу. Її автор Володимир Таран у своїй роботі намагався передати символізм рослини та її значення добробуту, родючості, довголіття.

**З**начення добробуту у символ Києва та своєї ініціативи також вкладають організатори «Пробігу під каштанами». Це перший і наймасштабніший благодійно-спортивний проєкт України. Щороку з 1993, аби привернути увагу до проблеми вроджених вад серця, люди об'єднуються та долучаються до київського заходу. Так збирають гроші та рятують життя діток. А логотип забігу створений із зображення каштана.

І наостанок залишається згадати, що з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну у 2022 році окремим трендом став пошук власної ідентичності та акцент на особливостях, які притаманні нашій культурі. Зараз їх можна побачити навіть на оригінальних шкарпетках з принтом київського каштану, на футболках, сорочках. Окремо

виготовляють тематичні значки й прикраси, якими можна довершити образ. Адже такий маленький каштан стане власним символом стійкості й затишку, якими ви наповнюєте життя, перебуваючи в столиці незламної України.

Тож немає універсального визначення, де шукати головне київське дерево. Є лише власні спогади, емоції та світосприйняття, у яких кожен знайде свій каштан і зрозуміє його по-різному. Для когось — це ароматна кава з Рейтарської. Хтось обожнює поезію Павличка. Для когось ці дерева, висаджені на Хрещатику, і справді були свідками найщасливіших миттєвостей життя. А хтось, можливо, плакав під ними. Ще хтось не уявляє жодного свята без пісні «Хрещатик» у виконанні Павла Зіброва, а заодно й каштанів, які він згадав у пісні. Ще для когось символ Києва — можливість нагадати людям про добрі справи та допомогти дітям.

Кажуть, скільки людей — стільки й думок. Справді, київські каштани стали чимось більшим, ніж просто дерева на вулицях. Це не лише рослина, яка гарно адаптувалась у Києві. Це те, що об'єднує людей. І попри різні спогади чи думки, різні бачення та ставлення — усі ми маємо один чудовий київський символ. Як і маємо щорічні очікування, коли ж розцвітуть ці шляхетні рослини й подарують новий ковток повітря метушливому Києву. Місту, для якого каштан став частиною історичної пам'яті, ідентичності та культури. Та найголовніше, що цей символ не боїться викликів часу. Він просто живе.

*Дарина Пшенична,  
студентка  
Факультету журналістики*



# Історія одного портрета...

Графічна візуалізація портрета Бориса Грінченка в контексті Василя Чебанника

Днями в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка в галереї пам'яті Віктора Огнев'юка, відкрилася виставка творчого доробку відомого українського художника-графіка, заслуженого діяча мистецтв України, лауреата Національної премії імені Тараса Шевченка, члена-кореспондента АМ України – Василя Чебанника. Серед численної мистецької спадщини увагу привертає графічна робота художника – портрет письменника Бориса Грінченка, який є окрасою нашого Університету.

Яким постає образ видатного письменника сучасникам?

З портрета дивиться худорлявий чоловік зі злегка втомленим поглядом. Овал обличчя виділяє темне волосся; чорна борода приховує міцно стиснуті губи. Темні очі уважно дивляться на глядача, але в цьому глибокому погляді є щось миттєве, ледь вловиме. Обличчя набуває виразності завдяки тонким світлотіньовим переходам малюнку, що дозволяє чітко змодельовувати образ.

Постать Бориса Грінченка – громадського діяча, публіциста, автора «Словника української мови» завжди була цікавою і досліджувалася попри всі заборони. Вивчати, знайомитися і досліджувати спадщину українці прагнули у далекі 60-ті рр. минулого століття.

Серед інших видів мистецтва, таких як живопис, скульптура, театр, кіно, особливої популярності набуває графічне мистецтво. Поруч із знайомими майстрами, творчість молодих художників викликає особливий інтерес. У своїх роботах вони прагнули до більш досконалого та сучасного варіанту рішення книги, шукали нового підходу в розміщенні ілюстрацій, змін у графічній мові. Це кардинально вплинуло на мову і природу українського графічного мистецтва.

Поряд з ілюстраціями до класичної літератури, художники-графіки працюють у жанрі портрета. Різними засобами вони візуалізують образи видатних діячів української культури і мистецтва, пропагуючи славні імена корифеїв вітчизняної та зарубіжної літератури.

Якщо звернутися до жанру портрета, то серед художників, яких цікавила постать письмен-

ника Бориса Грінченка були в 20-х рр. ХХ ст.: Ф. Кричевський; в 60-х рр. – К. Музика, М. Стороженко, В. Євдокименко, В. Чебанник.

Складність у роботі над портретом полягала в тому, що, починаючи працювати над портретами виданих діячів культури, сучасні графіки не мали достатньо потрібного матеріалу: фото, малюнки, картини. Вони змушені були звертатися до різноманітних джерел: епістолярна спадщина, спогади сучасників. Це значно допомагало у створенні переконливого, правдивого образу.

В Україні, у контексті розвитку графічного мистецтва 60-70-х рр., відбувалися важливі культурні процеси, що проходили на тлі змін у радянській історії: проблема політичного лідерства, взаємозв'язок ідеології, політики, культури, проведення реформ.

Якщо зосередити увагу на книжковій графіці, то її стрімкий розвиток пояснюється збільшенням українських видавництва, поява яких сприяла підготовці та випуску книг, художньої літератури, листівок, нот, плакатів. Першочерговим завданням було відновлення знищених книжкових фондів України, розроблення і втілення національних програм систематизації видань української та світової класики.

Так, видавництво «Дніпро» було провідним державним спеціалізованим видавництвом художньої літератури. Із 250 томів на той час було видано 100, серед яких «Систематизоване видання української доживотної літератури», де з'явилося чимало імен письменників, поетів після десятиліть за-



мовчування. Українська класика перевидавалася масовими накладками у серіях «Шкільна бібліотека» (від 1966 р.), «Бібліотека української класики «Дніпро» (від 1963 р., понад 40 томів), «Перлини світової лірики», «Вершини світового письменства» (з 1969 р.), серії «Романи й повісті», «Літературні портрети», «Бібліотека світової класики» (1957 – 1974 рр.). Від 1971 р. видавництво випускало твори українських письменників і український фольклор іноземними мовами.

У серії «Вершини світового письменства», починаючи з 1969 року, було надруковано і видано кращі твори української (І. Франко, Б. Грінченко, Л. Українка) та світової класики (В. Гюго, Дж. Свіфт, Д. Дефо, О. де Бальзак).

У колах тогочасної української художньої інтелігенції було прийнято спадщину називати «культурними цінностями»,

коли демократична частина суспільства через осмислення та дослідження народної творчості, багатства та розмаїття народного фольклору, через культуру XVII–XVIII ст. – т.з. культуру «козацької старшини», приходила до розуміння цінності власної культури, традицій, а отже, значимості свого народу, нації. Для більшості графіків визначальним у цьому процесі було звернення до традицій стародруків, відроджене ще у 20-х рр. ХХ ст., такими корифеями-новаторами книги, як: Г. Нарбут, І. Кирнарський, В. Кричевський,

С. Налепинська-Бойчук, О. Середа, І. Падалка, Л. Хижинський. Розмаїття стильових підходів, переосмислення народного мистецтва стало близьким молодому поколінню українських ілюстраторів.

Значна частина художників тісно співпрацювала з видавництвом, беручи не тільки «вігідні»

замовлення, але виконуючи ту роботу, яка мала назву т.з. «малої літератури». Такі художники, як Л. Іванова, Г. Ковпаненко, Г. Тетюра (художній редактор видавництва «Дніпро»), В. Савадов, А. Шоломії формували культуру ілюстрування, закладаючи стійкі традиції національного графічного мистецтва. Збереження свого «мистецького обличчя» в зазначений період, поставило Україну на пік розквіту талантів в мистецтві і культурі.

1969 року художник Василь Чебанік починає працювати над замовленням видавництва «Мистецтво» — серією листівок-портретів класиків української літератури. Подібне видання планувалося не тільки для України, але і за її межами, оскільки визначальною тенденцією видавництва «Мистецтво» в 60-х рр. було формування тематичних і жанрових бібліотек, серій, щорічників, а також різного типу поліпшених видань — сувенірних, ілюстративних. Основна мета полягала в тому, щоб краще ознайомити іноземного читача з літературною спадщиною українських письменників, поетів, надати візуальні образи видатних діячів.

Згадуючи те замовлення під час зустрічі дочки Тетяни з автором статті, художник підкреслював, що ця робота не була випадковою. Тоді, молодий, але вже знайий майстер Василь Чебанік, у кожній роботі демонстрував володіння технікою гравюри, глибоке розуміння і відтворення літературного тексту в ілюстраціях. На той час художник мав чималий досвід ілюстрування книги, працював над серіями ілюстрацій до творів Л. Українки, В. Гюго, П. Тичини, М. Рильського, О. Олеся і багатьох інших. У кожному з цих видань був портрет письменника — точний за художнім рішенням, що правдиво відображав характер видатної людини.

Учень видатних представників української графіки І. Плещинського та В. Касіяна, Василь Чебанік сповідував традиції громадянськості й народності. Саме в цей період українська графіка стала більше використовувати виражальні можливості графічних технік, таких як різновиди офорту, дереворит, літографія. Більшість художників звертається до лінориту, виконують кольорові та чорно-білі гравюри на лінолеумі, пластику, дереві.

Замовлення на серію портретів класиків української літератури значною мірою змінило світогляд, визначило напрям подальшої діяльності.

Стосовно портрета Бориса Грінченка, то митець поділяв погляди письменника, зокрема, на роль української мови, абетки, культури. І сьогодні немає інтерпретації більш талановитої, ніж портрет Бориса Грінченка в авторстві Василя Чебаніка.

Робота над портретом була і складною, і цікавою одночасно. Згадуючи те замовлення, художник підкреслював, що ця робота була невипадковою.

Як фахівець у галузі книжкової ілюстрації він почав з ретельного вивчення і дослідження цікавих фактів біографії письменника, знайомився з фотографіями, зробленими за життя Бориса Грінченка, бо «художник у таких роботах відтворює не короткочасний етап, як це робить фотограф, а поєднує враження різних відгуків часу». Саме фотографія допомогла під час роботи над портретом.

Нечисленні малюнки сучасників письменника і високопрофесійні фотографії стали тим безцінним матеріалом, який скорегував роботу художника, визначив напрямок у створенні візуалізації образу.

Чому саме портрет, а не ілюстрація стали основним матеріалом, і що в цьому жанрі знайшов художник цікавого і важливого?

Портрет (фр. *portrait* — подібність, схожість, зображення обличчя людини на фотографії або на полотні) — жанр у мистецтві (література, живопис, кіно, фото). Портрет може бути в пейзажі, інтер'єрі. Особливість портрета — відтворення неповторного зовнішнього вигляду, а через нього і унікального внутрішнього «змісту» людської особистості. Це мальоване, скульптурне або фотографічне зображення обличчя. Завдання портрета виходять за межі «схожості», фотографічності з моделлю.

Протягом століть портрет сприймали як живий «двійник» реальної людини, наділений надприродною силою, образ якої виражався в безкінечних, різноманітних і чуждих формах, як щось органічно пов'язане з оригіналом. Портретне мистецтво



зберігає фіксацію зовнішнього образу і внутрішнього змісту конкретної людини.

Портрет швидко залишається в пам'яті, тому він повинен збігатися за схожістю, бути таким, яким він є. Створюючи портрет, художник «ламає» стереотипи, показує образ видатної людини завдяки власному баченню і розумінню.

Пильна увага до портрета ґрунтується на загальній закономірності, згідно з якою «внутрішні психічні стани людей відображаються у міміці (виражальні рухи м'язів обличчя), пантоміміці (рухи тіла), що допомагає глибше розуміти внутрішній світ людини».

У психологічному портреті виражене уявлення художника про ідеали людини, прагнення показати ті риси в характері, які роблять її прекрасною і неповторною, що сприяє пошуку вирішення графічної візуалізації літературних образів.

Під час особистої бесіди з Василем Яковичем, неодноразово

було підкреслено, що робота художника над класичною літературою завжди складна і відповідальна, бо має на меті глибоку зацікавленість художника вивчати твори письменника, розуміти сутність і значення. Може тому портрети, ілюстрації видатних письменників стають класичною метафорою тексту книги.

Тільки мистецтво здатне розкривати явища дійсності комплексно — у їх багатоплановості, глибині, асоціативності, взаємозв'язку й взаємозалежності, тобто, формуючи світогляд особистості.

Історія фотографії в Україні, розвиток якої почався влітку 1839 р. у Львові, свідчить про чимало знімків, зроблених в різних містах України, де часто бували українські літератори, художники, музиканти. Перші відділення фотографів відкрилися у Миколаєві (1869 р.), в Києві, Одесі (1871 р.), Харкові (1879 р.) та інших містах України.

Займаючись ретушшю, художники близько знайомилися з зображувальними засобами фотографії, з технічними можливостями передачі світлотінню будови обличчя, тканини, одягу, деталей оточення.

Фотографія з моменту своєї появи для більшості людей стає своєрідною історією, власною долею та життям. Наприкінці XIX ст. й у фотографії, й у портретному живописі в зображенні людини спостерігається внутрішня зібраність, серйозність натури, поєднана з внутрішньою гідністю людини.

Якщо говорити про фото Бориса Грінченка, то датованих їх збереглося небагато: народне учительство 1883 р., 1907 р., 1908 р. у Чернігові з Самійленком, 1908 р. у Києві разом з дружиною — Марією Загірною. Більшість фотографій не мали підписів, то достовірно не відомо, в якому ательє (під час перебування в Чернігові, а потім — у Києві) міг зробити фото Борис Грінченко. Таких фотоательє у містах було чимало. Відомою серед них була



Борис Грінченко - народний учитель. Фото 1883 года



Б. Д. Грінченко з дружиною Марією Загірною, Київ, 1908 рік

майстерня Федора Левіка (на Бібіковському бульварі) на вулиці Кадетова, на Хрещатику Йосифа Кордіна.

Перегляд малюнків, ескізів дає зрозуміти, як художник Василь Чебаник мислив зобразити письменника, створити свій особистий, «пластичний модуль», в якому повною мірою міг виявити індивідуальність письменника як особистості та громадянина. Борис Грінченко належав до прогресивної творчої інтелігенції з дворянської родини, але як людина своєї епохи мав притаманний внутрішній ритм, що визначається у манері триматися, позі, жестах, душевному стані.

Композиція портрета побудована «en face» на темному тлі. Одягнений письменник за тогочасною модою: сорочка з краваткою, жилет і піджак, який замінив фрак у чоловічому одязі наприкінці XIX ст. Художник-графік, виступаючи у ролі документаліста, звертає увагу глядача, що письменник завжди був одягнений скромно, але охайно. Саме цю рису характеру відзначали сучасники Бориса Грінченка, оскільки це було показовим для особистості письменника.

Портрет Бориса Грінченка — це відображення переломної і важкої доби, коли глибока, мисляча людина постійно шукала і намагалася знайти рішення основних соціальних проблем. У портреті залишено значний простір, що організує всі частини зображення на площині аркушу, підкреслює пластику обличчя письменника — людини, яка зосереджена на своїх думках.

Фізична недуга не зламала письменника, і він працював «без віддиху». За працездатністю Борис Грінченко переважав хіба що Івана Франка: рівних їм за титанічність праці в Україні не було.

Палка любов до України, свого народу давала сили, на снаги, можливість творити. В очах письменника Бориса Грінченка виражено, за словами художника, «прагнення людини до кращого, вищого». Композиційний прийом, коли зображення наче наближене до глядача, створює враження монументальності образу.

Лінія у гравюрі визначає координати форми, а штрих передає тон, фактуру, об'єм, рух цієї форми. Перехресчу-

ючись під різними кутами, найтонші штрихи створюють тасмичність, недовершеність простору. Увага глядача зосереджується на світлотінню моделюванні штрихом м'яких деталей обличчя. Лінія і пляма, що панують у графічному портреті, надають зображенню ще більшої сили і внутрішньої енергії. Обираючи техніку лінонориту, що була доволі поширеною у графіці середини XX ст., Василь Чебаник зміг передати особливості графічної мови — лаконізм, гостроту, виразність.

У той час до цієї техніки зверталися В. Караффа-Корбуг, В. Куленко, І. Малахов, В. Перевальський, В. Чебаник, М. Шелест, Г. Якутович.

Ліногравюра — це один із способів гравюри на ліноліумі. У готових графічних аркушах матеріальним є лише поверхня лінолеуму, на яку наносять штрихи від різця. Глибокий і соковитий тон, оксамитова поверхня гравюри досягається вмилім використанням фактури матеріалу (лінолеуму) і майстерним друкуванням, що є не тільки технічним процесом тиражування гравюри, але водночас складним творчим процесом.

Особливі прийоми розкачування фарби на поверхні дошки, додають гравюрі незвичайного багатства живописних ефектів. Тверда поверхня лінолеуму допомагає майстру в передачі особливостей і специфіки матеріалу, що здатен добре тримати лінію і легко віддавати фарбу при друкуванні. Поліграфічні можливості українських видавництв серед XX ст., на жаль, залишалися досить низькими. Якість ілюстрацій значною мірою залежала від поліграфічної бази.

Київська фабрика кольорового друку, на чолі з відомим друкарем Ігорем Михайловичем Романовим, могла виконати на той час найскладніші поліграфічні завдання: коректування і виконання більшості видань, підбір і роботи над пробними відбитками, повне відтворення оригіналів, які не повинні були програвати під час друку. Тож завдяки єдиній професійній роботі від художника до працівників поліграфічних друкарень, залежав успіх реалізації творчого задуму художника.

Такий шлях від задуму до реалізації пройшли всі 29 портретів-

ліногравюр серії «Класики української літератури» у виконанні Василя Чебанника. Більшість з них пізніше з'явилися на поштових марках, конвертах, листівках, що сприяло популяризації української класичної літератури далеко за межами України.

На прикладі портрета видатного письменника Бориса Грінченка приходиться розуміння складного шляху українського мистецтва, де утверджувалася національна ідентичність, вікові народні традиції. Мистецькі надбання творилися різними поколіннями художників. Творчість більшості з них стала не тільки національною гордістю, але виїшла далеко за межі нашої держави.

В останні десятиліття знову набувають актуальності станкова, книжкова графіка, плакат. Вимоги часу «диктують» потреби ринку, де збільшується частка україномовних видань. Без сумніву, сучасна книга активізує сучасного глядача до подальшого вивчення і дослідження не тільки вітчизняної літератури, але й ознайомлення з різновидами графічного мистецтва.

Водночас, сьогодні стрімкий розвиток техніки, комп'ютеризація візуальної інформації дає можливість сучасному художнику удосконалювати свою майстерність, виходити на новий рівень. При цьому, процес виконання роботи в різних графічних техніках стає дещо затратним і не знаходить широкого кола прихильників.

Якщо сучасний графік і звертається до лінонориту, то, як і десятки років тому, то всі процеси гравірування можуть тривати довго, оскільки все художник має виконувати вручну, що вимагає від художника — графіка витривалості, вимогливості до себе, а головне — любові до своєї справи. Одна з сучасних українських графіків — майстер лінонориту Олеся Джураєва — зазначає: «Графіка — це не тільки мистецтво, але і медитація, філософія, експерименти, пошуки і відкриття».

У цьому ще раз переконують графічні доробки Василя Чебанника — художника, який подарував красу і велич нашої культури.

Матеріал підготувала мистецтвознавець Тетяна Кормакова

# «Три кити», які «співають», або Київ музично-театральний

Різноманіття музично-театрального життя у Києві на п'ятому році війни перевершує усі очікування. Недарма українська столиця у минулому році отримала офіційний статус ЮНЕСКО «Місто музики». Проте на особливій сторінці оперного (і не тільки) мистецтва стоять три «кити»: **Національна опера України, Київська опера на Подолі та Театр оперетти**. Про музично-театральну історію, традиції та інновації, особливий київський вайб та репертуарні відкриття сезону в нашому матеріалі. До речі, про мовне питання ми теж не забули.

## Музичні витоки першого оперного

Музичні традиції закладено у Києві ще наприкінці XVII століття. Зазвичай це були запрошені іноземні музиканти. Юрій Зільберман у нарисах згадує про (капелу) оркестр, що існував з 1627 року «при озброєнім корпусі з міщан та почесних купців». Головне призначення — грати під час урочистих церемоній та заздорних тостах на обідах місцевої аристократії. На початку XIX століття «Київське цивільне суспільство» (магістрат) створює міський оркестр і укладає контракт спочатку з дев'ятьма музикантами (четверо з яких іноземці). Згодом кількість зросла до двадцяти. Оркестр грав у садах, тимчасових театрах і акомпанував приїжджим знаменитостям (частіше в періоди укладання контрактів, адже тоді київським купцям було чим заплатити примадоннам і віртуозам). Грала бальний репертуар — увертюри до популярних на той час опер Моцарта, Россіні, Буальдьє. Музичний критик кінця XIX століття М. Богданов зазначав у друкованих нарисах 1888 року, що «ніякі інші оркестри не мали права існувати у Києві, щоб не складати Магістратському конкуренцію, тільки у ярмаркові дні дозволялось поміщич'ям, а частіше просто єврейським оркестрам трохи поексплуатувати київських меломанів».

Музику у Києві завжди любили. Той самий М. Богданов зазначав, що «...кияди до музики ставились з любов'ю, захопленням, але навряд чи з розумінням її достоїнств і значення. Разом з кращими творами ви-

конувались, майже з однаковим успіхом і танцювальні п'єски...». Тут варто згадати про ініціативного викладача італійського співу в Інституті шляхетних дівчат, а згодом першого директора музичного училища німця **Роберта Пфенінга**.



Завдяки його наполегливості у 1863 році було створено Київське відділення російського музичного товариства (прототип музичного клубу або філармонії), а згодом зусиллями його Дирекції у 1867 році в Києві почав функціонувати **оперний театр**.

## Між століттями

Крилатий вислів «не з тої опери» свідчить про неабияку популярність оперних вистав у житті глядачів протягом півтора століть. Київські меломани добре знали вокальні партії опер того часу і хизувались цим, жонглюючи словами «не з тої опери». **Максим Стріха — відомий київський перекладач українською класичних опер** — згадує:

*«Колись опера була найпопулярнішим жанром. Навіть ще півстоліття тому майже кожен мій однокурсник-фізик міг наспівати хоч з пів десятка найвідоміших арій: чи то пісеньку Герцога з «Ріголетто», чи то куплету Мефістофеля з «Фауста». А зараз мої студенти-фізики вже й не чули імен Верді й Гуно, а Вагнер у них асоціюється хіба що з сумновідомою ПВК... Статистика тут безжалюсна: сьогодні лише 3% наших співвітчизників хоч раз у житті слухали оперу».*

На рубіжі XIX–XX століть опера стала розвагою на лише для аристократії, а дешеві квитки на «галерку» могли отримати, наприклад, студенти. Саме «звичайні» глядачі наступного дня наспівували на вечірках популярні мелодії, а ще їх грала вуличні музиканти. Мабуть, так і виникла «попса». Водночас еліта Києва, яка прагнула до всього «найкращого», мала змогу остаточно переконатись у тому, що

«музичний світ» поряд з ними, коли відбулась прем'єра в новому оперному театрі у 1867 році «Аскольдової могила» Олександра Верстовського. Ця подія вперше стала можливою не завдяки заїжджим музикантам: у 1867 році було створено власну трупю виконавців. Спочатку вона базувалася у приміщенні Міського театру, а з 1901 року в новому будинку, відомому сьогодні як Національна опера України імені Т.Г. Шевченка. Київська опера швидко стала одним із провідних музичних центрів Російської імперії, а згодом осередком українського національного оперного мистецтва. Вигляд театру, ритміка та вишуканий декор фасаду, який спроектував архітектор Віктор Шретер, вражає і сьогодні. На той час сцена театру була найбільшою в імперії: партер розрахований на 384 місця, а з амфітеатром, бельєтажем та чотирма ярусами вмщував 1650 глядачів. Театр мав системи парового опалення, кондиціонування повітря, прекрасне сценічне обладнання. Про чудову акустику зали у захваті розповідали і глядачі, і артисти. Не зважаючи на обов'язкове правило оперних театрів того часу виконувати твори російських композиторів, вдавалося ставити і європейську класику. А у 1874 році вперше прозвучала українською мовою опера Миколи Лисенка «Різдвяна ніч» за режисурою Михайла Старицького.





## Українська «Гранд опера» сьогодні

Національна опера України сьогодні балансує між академічною традицією і сучасною театральною мовою. Репертуар становлять в основному класичні твори, проте зв'язок із глядачем колектив намагається зберігати без втрати стилю. У квітневій афіші від «Фауста» Ш. Гуно, «Набукко» Д. Верді до «Кармен» Ж. Бізе та «Мадам Баттерфляй» Дж. Пуччіні, що виконуються мовами оригіналу — італійською чи французькою. Також у репертуарі хіти українських композиторів — опери «Запорожець за Дунаєм» Гулака-Артемівського, «Наталка-Полтавка» М. Лисенка, балет «Вечори на хуторі біля Диканьки» Є. Станковича. Театр зараз працює за принципом одна або дві великі прем'єри на рік, значна частина афіші — це світові хіти Верді, Пуччіні, Моцарта, а не потік нових назв. Прем'єри, як правило, з'являються протягом сезону без попереднього анонсу на весь рік, що є сьогодні практикою багатьох українських театрів. **Генеральний директор театру Петро Чуприна** зазначає:

«Ми повинні зберігати класику, але подавати її так, щоб вона була цікавою сучасному глядачеві».

Щодо інновацій у постановці класичних оперних вистав, то, на думку **мистецтвознавця Михайла Андреева**:

«Інноваційні режисерські концепції класичних оперних вистав доречні завжди. А сьогодні надзвичайно доречні. Це єдиний спосіб не товктися на місці, а шукати нові форми адаптації класичних творів

до сприйняття сучасними глядачами. Як на мене, це вимога часу. За 20-30 років покоління глядачів, що сприймає класичний академічний оперний театр, зовсім зникне. Треба намагатися змінити підходи до подання класичного матеріалу через активні пошуки. Але експериментів має бути набагато більше, тільки так, у потоці пошуків нових підходів і форм, може з'явитися щось цікаве та навіть художньо-цінне. Театр має бути різний, на всі смаки. Без здорової конкуренції немає потреби для руху та змін. Напевно, тому сучасний український музичний театр зараз працює майже повній відсутності проявів оперної режисури».



Гучною прем'єрою цього сезону стала постановка опери «Казки Гофмана» французького композитора **Жака Оффенбаха** — масштабна, п'ятиактна, з акцентом на сучасну режисуру та візуальність. Перший публічний показ відбувся у жовтні 2025 року, який відвідали дипломати з різних країн світу, представники Ради Європи та інших міжнародних інституцій і організацій. Режисером виступив **Іван Уривський**, художником-постановником **Петро Богомазов**, диригент-постановник — **Микола Дядюра**. Складний фантазійний сюжет вистави перетворюється на психологічний театр. Оригінальні режисерські рішення культового сьогодні в Україні Уривського акцентують не на казковості, а на внутрішньому конфлікті героя: сценографія рухлива, світло працює як драматургія, а простір



сцени наближається до кінематографічного мислення в неочікуваній трактовці локацій як «залів сучасного мистецтва» — з його глядачами — рефлексією хору та різноманітням «експонатів-історій». Персонажі охоронців музею підкреслюють інтертекстуальність візуального рішення та її розшарування у часопросторі. Як зазначає **театральний критик Сергій Васильєв**:

«Ми говоримо про виставу, яка чесно вписується в європейський театральний контекст — без провінційності, без імітацій, з живою поезією й режисерською фантазією».

## «Маленька опера»

Якщо її величність «опера» народилась у Флоренції п'ять століть тому як спроба відродити давньогрецьку трагедію, поєднавши музику з театром (і швидко стала популярною розвагою серед аристократії), то оперета народилась у XIX столітті у Франції як легкий жанр. Публіка наприкінці XIX століття хотіла бачити зрозумілі сюжети, чути гумор, спів плюс розмовні діалоги й танці. Засновниками абсолютно справедливо вважають Жака Оффенбаха, Йоганна Штрауса та Імре Кальмана. Хто з нас не чув принаймні назви «Летюча миша», «Циганський барон» або «Сильва»? Яскрава музично-театральна дія з часом трансформувалась у музичні фільми (дуже популярні за радянських часів), а на Бродвеї Нью-Йорку — у мюзикли. Проте в українській традиції музичний складник театру становить абсолютно унікальне явище у світовій культурі. Адже сценічне мистецтво тут від початків формувалось як

музично-драматичне! **Олеся Білас** наголошує, що «синтетичне музично-театралізоване дійство складало основу більшості дохристиянських та християнських обрядів, чому знаходимо підтвердження у численних театрознавчих дослідженнях. Здобутки українського театру в різних історичних епохах виявились надто важливими у суспільному аспекті, оскільки утверджували засади національної ідентичності, зберігали і відроджували історичну пам'ять в ситуації бездержавності. Цілком не випадково, що «царський полковник, а потім червоний командир Муравйов, який, увійшовши в 1918 році до Києва, залив місто кров'ю, «справедливо» зазначив: «Надо было в свое время повесить Марка Кропивницького, Ивана Тобилевича, Мыколу Садовского, Марию Заньковецкую и Панаса Саксаганского. Вот тогда об Украине никто ничего и не слышал бы» (<https://day.kyiv.ua/article/ukrayina-incognita/khutir-nadiya-kolyska-teatru-koryfeyiv>). Цікаво, що фундамент української оперети заклад ще **Микола Лисенко**, зокрема його оперета «Чорноморці» — це перероблений у 1872 році **Михайлом Старицьким** драматичний твір **Якова Кухаренка** «Чорноморський побит на Кубані між 1794 і 1796 роками». Оперета вперше виставлялась у Києві в приватному домі Товариством сценічних аматорів, а пізніше п'єса ввійшла до репертуару професійних театрів і мала великий успіх.

## Перлина музично-театрального мистецтва

Національна оперета України — унікальний театр, чий репертуар присвячений жанру оперети. Витоки відсилають нас у 1907 рік, коли **Миколою Садовським** у приміщенні Народного Троїцького дому був заснований перший стаціонарний український театр, який існував десять років як «Театр корифеїв». Легенда сцени того часу — **Марія Заньковецька**, її виступи викликали справжню сенсацію! Саме тут свого часу вона співала на прем'єрі опери **Миколи Лисенка** «Наталка Полтавка». Цікаво, що будівництво цієї відомої споруди на Великій Васильківській розпочалося у липні 1901 року на жертви міських урядових установ



Сцена з опери «П'єса 22»



та відомих меценатів, зокрема Лазаря Бродського, який надав 12 тисяч карбованців та Миколи Терещенка, який своєю чергою виділив 3 тисячі.

Народження Київського театру оперети позначають 1934 роком, коли Державний театр музичної комедії під керівництвом В. Бенедиктова отримав приміщення. У 1935 році відбулася перша прем'єра Йогана Штрауса «Летюча миша», а незабаром світло рампи побачила вистава, вперше поставлена українською мовою — «Продавець птахів» К. Целлера.

Сцена з опери «Дон Жуан»



Поміж перм'єрних вистав сезону 2025–2026 варто відзначити **нойз-драму «П'єса 22, або Шлях героя»**. Це постановка за сучасним текстом воїна ЗСУ Володимира Туки (режисер-постановник Микита Поляков). Цей драматургічний твір, заснований на реальних подіях, пережитих автором, який на початку повномасштабного опинився в окупованому Херсоні, пройшов через катування, вирвався на волю й пішов воювати в лавах ЗСУ. У виставі задіяні професійні актори Національної оперети України, серед яких госпітальєр і артист-вокаліст Ігор Матейко, а також ветерани без акторської освіти. Одну з головних ролей виконує сам автор — Володимир Тука. Також у лютому 2026 року відбулася прем'єра **опери В. А. Моцарта «Дон Жуан»** у постановці Станіслава Іванова. Цікаво, що покази вистави здійснюються за підтримки Посольства Австрійської Республіки в Україні. У новому сценічному прочитанні ця історія постає не лише як розповідь про легендарного спокусника. Дон Жуан тут — не стільки суб'єкт дії, скільки її об'єкт. Через нього глядач бачить страх суспільства взяти на себе остаточну відповідальність, наважитися на вирок, розірвати коло бездіяльності. Також готується на червень прем'єра **мюзиклу «Комахи»** за мотивами п'єси братів **Чапеків**. Музику до нього написав Іван Небесний, лібрето Микола Бровченко, режисерка-постановниця Оксана Тараненко. Це складна, багаторівнева робота, що дозволяє осмислити сучасні суспільні процеси через алегоричну форму.

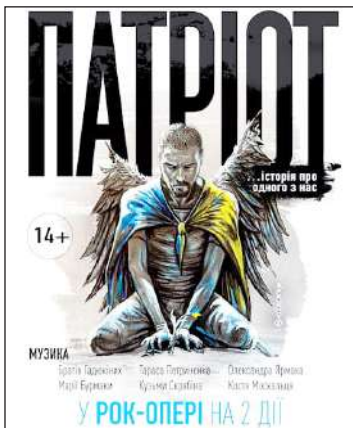
## Муніципальна опера на старовинному Подолі

Усі кияни знають, що шукати справжній «київський вайб» треба саме на Подолі. Ця старовинна місцина оповита легендами майже тисячолітньої давнини, відомі ар-

тефакти «пам'ятають» імена відомих архітекторів, ремісників, інженерів, меценатів. Київська опера (Київський муніципальний академічний театр опери та балету) знаходиться в одній із унікальних палацових споруд, що входять до ансамблю старовинного Подолу. На цьому місці у XIX столітті стояв великий двоповерховий будинок у стилі класицизму, що належав останньому вїйту Києва (міський голова) Григорію Кисилівському. Під час контрактних ярмарків тут були найкращі крамниці, прикладом Ісаака Шварцмана, яка у 1919 році згоріла.

У 1933 році для профспілки працівників м'ясорибоконсервної промисловості за проектом Миколи Шехоніна на цьому місці побудований Палац культури, добре відомий киянам назвою «клуб харчівників». Він містив театральну залу на 900 місць, кінозалу на 230 місць, спортивну та Круглу залу, та бібліотеку. Цікаво, що у 1985 році було створено тоді перший в Україні, другий у СРСР і другий у світі Державний дитячий музичний театр. Одна з дебютних вистав — дитяча фантастична опера Миколи Лисенка «Зима і Весна», яку поставив зірковий склад: диригент Євген Дущенко, режисер Дмитро Гнатюк, художник Данило Нарбут. У 2019 році театр здійснив ребрендинг, змінив логотип, отримав новий фірмовий стиль і нову лаконічну назву — «Київська опера». Відтоді діяльність колективу вже кілька років спрямована на те, щоб зробити Київську оперу найкреативнішим театром столиці, який має у репертуарі музичні вистави як для дітей, так і для дорослих. У своїй новій стратегії, заявленій директором-художнім керівником Петром Качановим, театр зорієнтований на сміливі експерименти та пошуки, на оновлення репертуару, поповнення афіші вечірніми виставами





задля залучення до кола глядачів найширшої аудиторії.

У сезоні 2025–2026 років Київська опера вже випустила дві прем'єрні вистави: **рок-оперу «Патріот»**, прем'єрою якої Київська опера відкрила свій 44-ий театральний сезон у вересні 2025 року, та **балет «Жізель»** Адольфа Адана — прем'єра відбулася у листопаді. Триває робота над новою постановкою **опери «Ромео і Джульєтта»** Шарля Гуно, прем'єрою якої планується завершити цей театральний сезон 28 червня 2026 року.

Окремо варто відзначити **рок-оперу «Патріот»**, яку називають однією з найрезонансних подій нинішнього театального сезону. Це інноваційна постановка, адже, на відміну від традиційного ре-

пертуару музичних театрів, де в афіші переважно твори класичні, ця вистава про нас. Це історія про одного з нас, нашого сучасника, герой вистави не ідеалізований — він має свої вади, свої проблеми, свої досягнення і свої втрати. Але, водночас, він є справжнім патріотом України. Музика легендарних українських виконавців та авторів — *Братів Гадюкиних, Кузьми Скрябіна, Марії Бурмаки, Тараса Петриненка, Костя Москальця, Олександра Ярмага* — хронологічно поєднується в історію покоління, яке виросло на їхніх піснях, пройшло Майдан, АТО, війну і продовжує боротися. Ці хіти звучать у свіжих аранжуваннях Бориса Севастьянова та Івана Небесного — під симфонічний оркестр, під гітару чи а капела (лише голос). Сюжет поєднується у цілісну історію новітньої України від першого фестивалю «Червона рута» у 1989 році до реалій повномасштабного вторгнення у 2022 році (автор лібретто — Дмитро Тодорюк). **Режисер-постановник Петро Качанов** зазначає:

«У цій рок-опері є смисли, які глядач упізнає як власну життєву історію... Мені важливо, щоб люди припинили ставитися до слова «патріотизм» із іронією чи усмішкою. Бо патріот — це серйозно: це людина, яка любить свою країну і готова за неї віддати життя».

## Мовне питання

Складнощі перекладу — питання поза часом. Особливо, коли йдеться про вокальні оперні партії. Ми вирішили запитати **професора**, кавалера ордена «За заслуги перед Італійською Республікою» за українські переклади «Божественної комедії» Данте та класичних італійських опер **Максима Стріху** щодо особливостей такого перекладу. Він зазначив:

«Перекладати оперне лібретто значно складніше, ніж просто поезію. Адже всі слова мають лягати тут на нотну партію, добре звучати, ще й бути зручними для співаків. Колись в Україні була блискуча школа оперного перекладу. Коли всі наші театри 1926 року було переведено з російської мови на українську в рамках тодішньої політики українізації, треба було в короткі терміни створити корпус перекладів основних творів світової класики. До цього було залучено провідних наших поетів і письменників: Миколу Вороного, Павла Тичину, Максима Рильського, пізніше — Миколу Бажана, Бориса Тена, Миколу Лукаша та ін. Вони лишили нам блискучі переклади, що за літературними якостями часто перевищували оригінальне лібретто. Поєднання цих текстів з музикою дарувало переживання,

Сцена з рок-опери «Патріот»





яких і близько не можуть принести сьогоднішні «вокалізи з пантомімою». Останні десятиліття опер у нас майже не перекладали — адже в театрі не було такої потреби. Сьогодні вона потроху з'являється знову. Отже, потрібні ї люди, які зуміють продовжити справу Рильського й Лукаша. Я буквально виріс у театрі, який тоді ще не називався «Національною оперою України», але де до 1978 року всі вистави йшли винятково українською мовою. Потім було спершу «русифіковано» російські опери, а вже за добу незалежності — «італіанізовано» італійські».

Різноманіття музичних вистав на київських сценах — ознака часу: нестандартні режисерські

концепції, сучасний музичний і сюжетний матеріал, інноваційна сценографія, репертуар на будь який смак, поряд зі світовою класикою або хітами ХХ століття репертуар поповнюється творами українських сучасних композиторів та класиків. Але якою мовою виконувати вокальні партії класичних світових трендів? Встановлений нині принцип співати «мовою оригіналу» на провідних оперних сценах світу має свої вагомі причини. Ці театри набули міжнародного статусу і входять до єдиної системи, яку можна назвати «світовою імперією опери» — Метрополітен опера (Нью Йорк), Ла скала (Мілан), Віденська опера або Опера Гарні'є в Парижі тощо. Проте сегмент елітарної оперної публіки в аудиторії київських глядачів не такий вже й великий. На думку **Максима Стріхи**:

«Опера виникла і розвивалась як музична драма, де рівною мірою важили музика й слово. Тому й ставили скрізь опери в перекладах мовою, зрозумілою для публіки: Вагнера в Італії — італійською (до речі, саме так його співала наша Соломія Крушельницька), а ось Верді в Німеччині — німецькою. І саме таку оперу розуміли й любили мільйони. Але в останній третині ХХ століття музиканти вирішили спростити собі життя: щоб не перечувати тексти, ухвалили виконувати їх скрізь мовами оригінального лібретто. Виник такий собі універсальний оперний конвеєр, де, скажімо, теноритаєць може співати Ленського «начебто російською» сьогодні в Манілі, а завтра — в Кейптауні. Але опера, перетворившись із музично-драматичного жанру на суто музичний, відразу ж утратила половину своїх виражальних інструментів. З улюбленого жанру мільйонів вона перетворилася на дійство для порівняно вузького кола втаємничених».

Безперечно, 400 років тому італійці були найкращими оперними співаками і композиторами в Європі, їх вокальна техніка бель канто й сьогодні є зразком для більшості співаків. Проте часи змінилися, ми живимо навіть не в добу романтизму, коли формувались національні композиторські школи, опери створювались і виконувались мовою певної країни. Сьогодні різноманітність вибору мови виконання вистави залежить не лише від світових трендів і стандартів, але й від по-

зиції самого театру. Наприклад, принципова позиція Київської опери на Подолі — ставити всі оперні вистави, включаючи класичні, українською мовою. У пресслужбі театру зазначили, що «на сьогодні Київська опера — єдиний театр в Україні, де шедеври світової оперної класики — опери «Весілля Фігаро», «Бастьєн і Бастьєнна» В. А. Моцарта, «Viva la mamma (Нехай живе мама!), або «Театральні порядки та безлад» Г. Доніцетті, «Ромео і Джульєтта» Ш. Гуно, «Шлюбний вексель» Дж. Россіні, «Богема» Дж. Пуччіні, «Фальстаф» Дж. Верді — йдуть у якісних перекладах українською, здійснених Діодором Бобирем, Максимом Стріхом, Анною Волинською, Дмитром Тодорюком, Анатолієм Навроцьким та Костянтином Старовицьким. Глядачам надзвичайно важливо розуміти, про що співають актори, і про це свідчить активна реакція та підтримка зали».

Перекладачем партій двох вистав Київської опери «Фальстаф» і «Весілля Фігаро» виступив **Максим Стріха**, який зазначив:

«Повернення до виконання опер рідною мовою аудиторії (а це сьогодні стається теж по всіх усядах, починаючи від славетного «Метрополітену» в Нью-Йорку, де влаштовують спеціальний різдвяний «сезон у сезоні» з англійських вистав) є насамперед спробою повернути майбутнє опері як жанру. Очевидно, так слід розцінювати і перехід до виконання українською в Київській опері на Подолі. Мені приємно, що публіка це оцінила і почала повертатися на оперні вистави. Так саме мені, зізнаюся, приємно, й коли в перерві зовсім незнайомі люди просять лишити автограф на програмці «Весілля Фігаро» Моцарта чи «Фальстафа» Верді — ці опери звучать сьогодні в моєму перекладі. Значить, працював я недаремно».

У Національному театрі оперети також зазначили, що «відповідно до тенденції виконання мюзиклів і театральних вистав в Україні українською мовою, вони так само дотримуються цього принципу. Зокрема, виконання таких відомих творів, як мюзикл «Чикаго» чи опера «Дон Жуан» українською свідчить про глибокі культурні трансформації, що відбуваються в суспільстві під час війни. Це явище виходить далеко за межі мистецької практики і відображає процес утверджен-

ня національної ідентичності та культурної самостійності. Українська стає не лише мовою побуту, а повноцінним інструментом інтерпретації складних, класичних і популярних творів. Завдяки цьому глобальні сюжети починають сприйматися крізь власний досвід і набувають нового звучання в українському контексті»

Водночас, **мистецтвознавець й оперний режисер Михайло Андрєєв** вважає:

«Мова вистави для більшості глядачів абсолютно не має значення. Меломани, як правило, не можуть визначити мову та тексти через специфічний вокальний спосіб вимови. Але якщо припустити, що це стало можливим і актори заспівали зрозумілі людям слова, то однозначно розуміння тексту набагато більше приваблює глядачів. Тому національною мовою мають йти всі вистави в репертуарі. Але, на мою думку, ідеальним варіантом було б рівноправне існування в репертуарі двох варіантів вистави — національною мовою та мовою оригіналу. В афішах можна вказувати, якою мовою вистава йде в кожному окремому випадку. Проблема перекладу дуже складна. І мова не лише про художню якість літературних перекладів, а про саме вокальність текстів. Коли видатні італійці (французи, німці) писали музику на тексти лібретто, вони враховували не лише сенсову складову, а й вокальну зручність виголошування голосних звуків, яка дуже часто втрачається перекладачами на іншу мову».

Дивлячись на афіши Національної опери України, розумієш, що це рівноправне існування в репертуарі вистав переважно італійською на широкий загал музичних вистав у Києві і є принциповою позицією театру. Проте, різноманіття і кластеризація цільової аудиторії — ознака часу. У будь-якому просторі — медійному або музично-театральному — кожен має можливість знайти виставу на власний смак та екзистенційний запит. І «три кити», які співають, не дарма експериментують, балансує між інноваціями та традиціями. Отже, й жаліться на порожні зали в них поки що немає підстав.

**Аліна Лісневська**, кандидат педагогічних наук, доцент Київського столичного університету імені Бориса Грінченка

# Партитура долі Міхеїла Менабде: про Майстра та його «чистий аркуш»

Роману Кофману присвячується

Міхеїл Менабде — грузинський та австрійський диригент, чиє серце вже два десятиліття б'ється в унісон із Києвом. Для нього Київ — це не просто точка на мапі чи місце навчання в консерваторії. Наше стародавнє місто — це його «усвідомлена батьківщина», простір професійного народження та особистої сили. Ставлення Міхеїла до української столиці — це історія відданості, яка не знає страху: він диригував тут за десять днів до великої війни і став одним із перших іноземних митців, хто виступив на сцені Національної філармонії України, як тільки це стало можливим — у березні 2023 року. Виконання твору «Крапля за краплею» українсько-нідерландського композитора Максима Шалигіна стало символічним, адже цей твір — рефлексія автора на початок повномасштабного вторгнення. Сьогодні він виступає культурним амбасадором України у світі, невтомно доводячи: світло справжнього мистецтва і людська гідність завжди сильніші за будь-яку темряву. Безмежно вдячні, що у рік, коли не стало легендарного українського диригента, багаторічного керівника Академічного симфонічного оркестру Національної філармонії України та Київського камерного оркестру Романа Кофмана, ми отримали щирі спогади його послідовника в ексклюзивному матеріалі для газети «Вечірній Київ».



**Україна стала для мене ще одним рідним Домом. Не першим чи другим, просто Домом. Я приїжджатиму сюди за будь-яких умов, поки мене запрошують. Це любов, без якої вже неможливо.**  
Міхеїл Менабде

## Початок історії

У 2006 році на пероні київського вокзалу стояв 23-річний хлопець із Тбілісі. За плечима в нього були роки академічного балету, сцена оперного театру, успішна кар'єра балетмейстера та музична освіта у коледжі екстерном. Попереду цікава, але геть інакша за попереднє — невідомість: інша країна, інше місто, інша професія. Принаймні на той момент лише мрія про освіту та професію диригента симфонічного оркестру. Міхеїл Менабде приїхав у Київ до Майстра, щоб стати диригентом за покликом серця. Він привіз з собою рекомендацію самого Гіі Канчелі та його головний скарб — пораду :



*«Якщо хочеш навчитися справжньому диригуванню, тобі треба тільки до Романа Кофмана».*

Сьогодні відомий диригент Міхеїл Менабде згадує роки навчання у Київській консерваторії та говорить про свого вчителя з особливою щирістю, де професійна шана переплітається з любов'ю та повагою.

## Урок перший: Партитура як Святе Письмо

Міхеїл прийшов до Романа Кофмана, як він сам каже, «чистим аркушем». Маючи колосальний слуховий багаж, він усе ж таки мав «наздогнати» музичну освіту і почав це робити ще у Тбілісі. Для легендарного диригента Кофмана зрілий, але «необтесаний» у диригентському плані учень став свого роду творчим експериментом. «Я став його учнем у момент, коли в його класі у консерваторії звільнилося лише одне місце. І з цього моменту моє життя розвернулося на 180 градусів», — згадує Міхеїл Менабде. Найперше, що Міхеїл перейняв від Романа Ісааковича — це майже релігійне ставлення до нотного тексту. Кофман не терпів поверховості. Для нього диригент був не «керівником оркестру», а тлумачем глибоких сенсів.



Міхеїл Менабде: *«Найважливіше, що я отримав від Романа Ісааковича — це ставлення до музики та до самого себе. Він навчив мене безкомпромісності до неясного. Він часто повторював: «Диригент*

*має ставитися до партитури так, як віруюча людина ставиться до Біблії. Це не про релігію, а про ступінь відповідальності. Нотний текст — це знаки, які ти маєш не просто прочитати, а пропустити через себе і передати далі. Це — святе».*

## Урок другий: Бути собою, а не тінню вчителя

Під час навчання і професійного зростання в музикантів доволі часто виникає спокуса

копіювати жести чи манеру видатного педагога, особливо коли ти його обожнюєш. Кофман вважав це найбільшою помилкою. Він виховував не свої «копії», а митців, творчі індивідуальності. Роман Кофман не вчив просто «махати паличкою», він вчив дихати партитурою. Його головний урок був етичним: музика не терпить фальші ні в нотах, ні в серці.





Міхеїл Менабде згадує: «Диригування — це дуже індивідуальна професія. Це пошук самого себе. Ми намагаємося через свої фізичні руки — руки, очі, обличчя — передати музичний текст. Роман Ісаакович завжди заохочував, щоб ми шукали самі, а не чекали підказки. Він дуже поважав наше «я», але при цьому з гумором застерігав: «Тільки не намагайтеся бути талановитим за композитора».

## Прогулянки Хрещатиком

Міхеїл згадує не лише репетиції, а й спільні з Вчителем прогулянки київськими вулицями після репетицій у філармонії. Найважливіші уроки іноді траплялися поза аудиторією. Роман Ісаакович був частиною душі Києва, його знали багато людей, і спостерігати за його спілкуванням



із містом було окремим видом навчання.



Міхеїл Менабде: «Київ для Кофмана був важливим. Він його дуже любив і відчував себе киянином, а Київ, своєю чергою, знав його. Ми часто ходили разом після репетицій від філармонії Хрещатиком до Бессарабського ринку, а потім на вулицю Шота Руставелі, де він жив. Це було безумно цікаво — просто розмовляти з ним дорогою. Я завжди дивувався, що кожен двадцять–тридцять метрів із ним хтось вітався, не формально, а з глибокою повагою. І це в гігантському місті, де мешкають близько п'яти мільйонів людей! Я був у захваті. Виникало відчуття, що його тут знає кожен. Кофман відчував Київ своїм домом, а київські шанувальники музики дякували Майстру своїм ставленням. «Я бачив, як він працює з оркестром, як він не допускає жодної секунди нещирості. І я зрозумів: тільки так робиться велике мистецтво».

## Репетиції як одкровення

Справжній Кофман відкривався на репетиціях. Міхеїл згадує Вчителя не як консерватора, а як витонченого бунтаря. Саме Роман Ісаакович прищепив йому любов до музики сучасних українських композиторів, коли вводив у репертуар твори Валентина Сильвестрова, Вікторії Польової чи Святослава Луньова. Він учив Міхеїла не боятися актуального, бути «тут і зараз», хоча саме Роман Ісаакович ледве не єдиний в музичному



світі того часу взяв до роботи цикли усіх класичних симфоній Франца Шуберта та Людвіга ван Бетховена і здійснив цей масштабний задум! Міхеїл згадує, як він, ще студентом, мав привілей бачити процес «зсереди́ни», сидячи поруч із партитурами, коли Маєстро працював із камерним оркестром.



«Бути присутнім на його репетиціях — це було найгеніальніше, що можна уявити. Це давало навіть більше, ніж щоденні заняття в класі. Ти просто спостерігаєш, як працює майстер, як він не допускає жодної секунди фальші. Пам'ятаю, як він працював над циклами симфоній Шуберта і Бетховена. Я тоді думав, що потрапив у музичний рай. Ти сидиш із партитурою і відчуваєш, що сам береш участь у створенні чогось великого. Тільки так і робиться справжнє мистецтво».

## Епілог вдячності

Сьогодні, коли Міхеїл Менабде стоїть за диригентським пультом у Відні чи повертається під обстрілами у Київ, щоб дати благодійний концерт, у кожному його жесті школа Романа Кофмана. Вдячний послідовник підтримує українських композиторів і повертається в обстрілюваний Київ, бо саме Кофман навчив його бути на «правильній стороні історії» і у свій час підтримав Революцію Гідності — один з перших ініціював Концерт пам'яті «Небесної сотні», який відбувся поза планом і без репетицій.

«Він ніколи не був консерватором. Він був авангардистом, людиною дуже сучасною і глибокою. Він завжди був на боці справедливості, бо такі люди не можуть бути інакшими. Я багато чому в нього навчився: від того, як правильно скласти програму концерту (що є 50% успіху), до того, як залишитися вірним своїм цінностям. Його школа — це мій фундамент. І кожен мій приїзд до Києва сьогодні — це, зокрема, і данина пам'яті тій культурі та тій людині, яка зробила мене музикантом. Адже я тут прожив 12 років!»

Ця київська історія вдячності триває кожного разу, коли Міхеїл піднімає диригентську паличку.

Текст Аліни Лісневської,  
фото Дмитра Головченка,  
Марини Лопушин  
та з відкритих джерел



## ПОЕТИЧНА ТЕРИТОРІЯ ВІЙНИ



«Поетична територія війни» — це новий проєкт, присвячений українським військовим поетам, чиї тексти формують унікальний пласт сучасної літератури воєнного часу. Ми фіксуємо історії авторів, які поєднали фронтний досвід із письмом: факти військової реальності, уривки творів і ексклюзивні біографічні дані, що дозволяє «подивитись» на воєнну літературу як мистецьке явище.



«Наче й не шкода,  
що літо плине  
і закотиться хоче в осінь,  
після прильоту  
пахне полином -  
вічним дитинством,  
що не збулося...

**Єлизавета Жарікова**

Згодом ця боротьба переросла в участь у Революції Гідності 2013 року. Стоячи на київських вулицях, Єлизавета, попри свої амбітні літературні плани, відчула усвідомлений тягар відповідальності за свою країну. «Мій Майдан був за права людини, за законність, за те, щоб відчувати себе захищеною у своїй країні», — згадує вона.

Рішення приєднатися до Тероборони у 2022 році було свідомим і своєчасним. Вона мала підписати контракт резервістки 24 лютого, але замість підписання контракту поетка вже в перший день повномасштабного вторгнення прийшла на пункт збору. З вчительки музики вона перетворилася на бойову медичку. Її новою місією стали домедична допомога, евакуація, контроль засобів тактичної медицини, а іноді й психологічна підтримка виснажених бійців.

Найстрашніше на війні, за словами Єлизавети, це не постріли, а втрата людей. Шокує усвідомлення того, що ти зробив усе можливе й неможливе, але через щільний ворожий вогонь не встиг евакуювати поранених.

Рядки, що написані поетесою та співачкою Єлизаветою Жаріковою, стали гірким епіграфом до її власного життя. Запах полину, знайомий їй із дитинства на нині окупованій Луганщині, перетворився на метафору втраченої, але не забутої України.

Народжена у Новопоківі, Єлизавета з юних років вбирала українську культуру завдяки матері-викладачці. Проте справжня її трансформація відбулася пізніше. Світ Єлизавети — це світ мистецтва. Навчання на факультеті української філології в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна відкрило, за її словами «доступ до величезної бібліотеки». Саме тоді вона остаточно перейшла на українську мову у творчості та повсякденному спілкуванні. Це був її перший внутрішній Майдан — боротьба за власні кордони в російськомовному середовищі.

## Аромат полину: від поезії до фронту

«Дуже страшно втрачати людей, яких ти вчив накладати турнікет, з якими прожив певний час... Взагалі, найстрашніше, що відбувається на цій війні, це втрата людей. Бо кожна людина — це світ. І ті пустоти, які залишаються після їхньої загибелі, не заповнюються. З'являються інші люди, але ті, кого ти втратив, залишаються з тобою назавжди...». Ця порожнеча, що залишає після себе кожен втрачений світ, є справжньою й нещадною ціною, яку вона усвідомлює щодня. Влітку 2023 року Єлизавета Жарікова отримала поранення під Бахмутом, коли її група потрапила під обстріл, та після реабілітації знову повернулася на фронт.

Навіть у цій жорсткій реальності творчість лишається для неї способом виживати. Вона не полишає поезії, публікуючи вірші у соцмережах: «Вірш — це як фотографія зі спалахом: він найкраще фіксує події в моменті». Разом із нею на позиціях їздить складане піаніно, а коли доводиться брати із собою мінімум речей, рятує маленька калімба. Це — внутрішній ресурс, що допомагає відновлювати сили.

*Відкуси мені на пам'ять  
шматочок літа,  
Сухий і теплий. Вічнозелений.  
Це не важко —  
до наступної весни дожити,  
Дивись на мене. Живи за мене.  
Я здогадуюсь,  
чому таким серйозним  
Малюють Бога.  
Я раніше дивувалась,  
що за хтозна, що у світі.  
Невідомо,  
чи веде хоч кудись дорога,  
І так тихо  
на столі опадають квіти...*

Нещодавно, під час реабілітації, вона записала пісню «Не назавжди», а також випустила кліп на спільну роботу з гуртом «Темна Матерія» під назвою «Що робить нас живими» — гімн незламності посеред ночі.

Що робить нас живими? Можливо, здатність не здаватися, уміння зберегти ніжність навіть у пеклі війни. А можливо просто здатність слухати себе, іншого та тишу між рядками.

Життя і творчість Єлизавети Жарікової — це нагадування, що світло не згасає навіть у темряві.

Авторський проєкт магістранта Факультету журналістики Київського столичного університету імені Бориса Грінченка  
**Микити Бенковського**, редактор — **Аліна Лісневська**.

## Дмитро Луняка

Український поет і перекладач, який поєднує молодість із глибоким світоглядом і патріотичною позицією. Дебютував у п'ятнадцятирічному віці збіркою «Душі моєї сад», а з початком повномасштабної війни добровільно вступив до лав Збройних сил України. Його поезія — це поєднання ніжності та болю, відчуття обов'язку й любові до Батьківщини. Луняка є лауреатом кількох літературних конкурсів, а його вірші друкувалися в українських і зарубіжних виданнях.



\*\*\*

*Входимо в осінь,  
як в зону прифронтову,  
Сторожко й пильно  
вдивляючись у туман.*

*Час напинає незриму свою тятюву,  
Ставить в бурхливе життя  
блокпости оман.  
Доц-кулетет розсікає колишнє тепло,  
Чергами мочить вулиці і мости.*

*Знову історія пише, що вже було,  
Знов обирає  
якийсь мазохістський стиль.  
Мов зачаклованим колом,  
країна йде.*

Дзвоном відлунують ночі  
червоних пожеж.  
Все пережите  
і вкотре тепер молоде.  
Входимо в осінь. Тут холодно вам?  
Авжеж.  
Полум'я летіть у світлу душу нову,  
Граблі переплавляє у гострі ножі.  
Входимо в осінь,  
як в зону прифронтову,  
Тихо ступаючи лезом тонкої межі.

\*\*\*  
Ніч минає. Світ у зорях видно.  
Автомата скину із руки.  
Віз Великий запряжу й поїду,  
Там, де ти від самого обіду  
Цілий день сапала буряки.

Втомлена, ти спатимеш в кімнаті.  
Я понад селом через зірки  
Десантують тихо на канаті,  
Обережно, щоб не потоптати  
Сапані тобою буряки.

Бурякові паростки зігрію  
Всім теплом, що в моїх віршах є.  
І у сон тобі напишу мрію,  
Доки б'ється в грудях і зоріє  
Бурякове серденько мос.

Між лопат і сапка спить до рання.  
Сниться сапці це твоя рука.  
В Києві, в найкращім ресторані,  
Я тобі замовлю на сніданок  
Лиш один салат із буряка.

На добраніч, мила! Хай тривога  
Не обірве сни твої тривкі.  
Всі ракети зіб'ємо для того,  
Щоб відсвяткувалась перемога  
І росли у полі буряки!

\*\*\*  
Минуле стріляє у спину  
Стираючи в пам'яті час  
Ніхто вже його не спинить  
Ніхто не прикриє нас  
Скуривши ілюзій травку  
Ждемо — не допоможе Бог  
Минуле робить поправки  
На вітер людських епох  
Минуле вихоплює долі  
Героїв і нищих люців  
Цинічно — але поволі  
Бере серця у приціл  
Без сумніву тисне постріл  
За Лету пустивши мету  
Розстрілює мрії просто  
Із засідки упритул  
І ми стікаючи кров'ю  
Навіки змарнованих днів  
Бинтуємо час раптово  
Прогульцями розбиті  
Допоки смерть на розпутьті  
Пізнає нас у лице  
Минуле стає майбутнім  
Хоч ми забули про це

\*\*\*  
Хто тут іще лишився серед нас?  
Ми як могли затримували час,  
Та врешті він прорвався через греблю

І ринув так, як навесні вода,  
І більше ні секунди нам не дав,  
Співаючи на нашому погребі.

Весела піна билася о світ,  
Усе перевертаючи наспід,  
Руйнуючи любов людську й ненависть,  
Змітаючи борделі і дома,  
Обійми і цілунки між людьми,  
Даруючи безсмертний спокій замість  
Щоденної рутинної війни.  
Але не бійся. Міцно обійми,  
Тіла щоб наші не роздерла хвиля.  
Ми стримали її бодай на мить  
Для тих, хто дивом вижив, цюби жисть,  
Любов'ю час тримаючи щосили.  
Це важко. Але що лишилось нам?  
Пиши, малюй чи перепродуй крам —  
Потоп усе змете,  
мов пальцем Божим.  
А втім, хто серце  
крізь шторми проніс,  
Той стане після нас на хвилеріз  
І хвилю смерті зупинити зможе.

\*\*\*  
Знову тривога. Вдягаю розгрузку,  
Зверху на неї — старий АК.  
Світ до щілини стискається вузько  
Звуком північного літака.  
Мчу в укриття, хоч насправді — пофіз:  
Кому судилося, той живе...  
Вивчили ми по пекельних нотах  
Ціле сольфеджіо бойове.  
Скільки приходив надвечір у гості,  
З кухні дивився через вікно:  
Хвилі в озерах міжоболонських  
Міряли зоряне кімоно.  
Взявши до рук, ніби мрію, бандуру,  
Чув, як по струнах вогонь пливе...  
Звук цей влітається в ніч похмуру,  
В дике сольфеджіо бойове.

Щирість із чаєм, проста й негорда,  
Гоїла жаль від життєвих ран,  
І воскресали в гітарних акордах  
Стус, Симоненко і Дараган.  
Цілюся в ніч під німою зорею,  
Доки сирена відбій прореве...  
Стиха наспівую «Меч Арєя»,  
Ніби провіщення бойове.

Заходів сонця мирні пожежі  
Вицент перебиті артою давно.  
Київ горить. У вогні телевежа.  
Скотчем похрещене ваше вікно.  
Ворог атаками захлинеться,  
Відчай осколками розірве...

Ми застіваємо.  
Б'ється серце —  
Вірне,  
Стривожене,  
Бойове.

\*\*\*  
Допоки світ у грудях не застиг —  
Ходімо там, де йшов учора сніг  
І ставив міни стежкою у вирій.  
Дубіючи, повзучи крізь ліси,  
Неси, як зброю, на собі неси  
Свій символ незгасаючої віри.

Чи хрестик, чи печаль негомінку,  
Іконку у військовому квітку  
Чи тайстрочку із запахами тіла  
Тієї, що чекає. А як ні —  
Неси хоч вірші, хоч свої пісні  
У пекло світової заметілі.

Любов — це віра з домішком жаги.  
Її розіпнуть кулі і сніги,  
Щоб ти спинився, не дійшов до неї.  
А ти дійдеши. Мороз гостріший лез,  
Та символ віри поруч, він воскрес  
І гріє під холодною бронею.

\*\*\*  
Вимір життя —  
дуже пластична штука.  
Я подумав про це,  
Дивлячись на шеврон зі змійкою  
На плечі подруги,  
Доки вона за кавою переповідала  
Буденні подробиці.

Коли у двадцять три  
Вперше стаєш на бойовий шлях,  
Життя видається  
нескінченно довгим —  
У сотні тисяч кілометрів.  
Ніби епос про античних героїв,  
Які десять років кришили щитами  
Ворожі стріли і дротики  
Під мурами Трої.

За три тисячоліття  
стріли вкоротилися.  
Тепер усю героїчну епопею  
Обриває якихось півтора сантиметра  
Гарячого заліза.

Коли кулю витягатимуть  
у вузькому просвіті  
Біля артерії —  
Життя рахуватиме кроки  
Десять долями  
Міліметра.

\*\*\*  
Я ніби слів твоїх не пізнаю.  
І взагалі: ти хто у цьому світі?  
Роздмухаю ілюзію свою,  
Як газову туманність на орбіті.  
Вдягну тобі скафандр і труси.  
Дам кулемета в руки. Чи валізу.  
Життя все дасть,  
ти тільки попроси!  
Але не все тобі в кишеню влізе.  
Подумати: а що воно — твоє?  
Не володій. Люби, усотуй, дихай,  
Поки шматок заліза переб'є  
Твого бажання неосяжний вихор.

Летить земля ракетою до сну,  
І атомні списи її розкрають.  
А я люблю твою чорняву дивину,  
А я її і трішечки не знаю.

\*\*\*  
Виблискує місячний діамант  
В Дністра золотому намисті.  
За очеретом засів ухляянт  
І думає, як переплисти.  
Молдовський берег принадно близький,  
Вода — стрімка і глибока.  
Нема погранців. Замість них бузьки  
Пантрують з гнізда втівока.

Смугастих стовп,  
вертолїтний знак,  
В зеніті летить зоря.  
І дивиться із очерету чувак  
На скелі монастиря.

І мріє волого: якби ж полетів!  
Із крилами — не біда...  
І сходить із горньої висоти  
До нього Сковорода.

— Ти що, на приколі? Втопишся же ж.  
Знайди човна, далекі.  
Але куди від війни втечеш,  
Як страхом війна — в тобі?..

Говорить про втечу і сродні діла,  
Про забану мирську каламуть,  
А потім разом — допоки мла —  
Доріжкою вгору йдуть.

— Удадь розпошир свій зір осяйний  
І Бога в собі пізнай!  
Життя, чуваче, бурхливе — не ний! —  
Як цей Дністер чи Дунай.

І ти на ньому — легеньким човном,  
Свобода — в тобі одна.  
Забуши від страху її на дно,  
Якщо у бурю покинеш стерно  
І вистрибнеш із човна.

Тікай від світу, що сіть розпростер,  
Від себе — не утечеш...  
В рожевому небі пливе Дністер  
Безоднею вільних меж.



## «Більше читайте! Просто більше читайте!»

Євген Положій

«Вечірні розмови» з **Євгеном Положієм**, письменником, журналістом, громадським діячем, автором численних романів, серед яких чотири — «Ловайськ», «П'ять секунд, п'ять днів», «Фінальний епізод (війни, яка триває 400 років)», «Мрія» — присвячено україно-російській війні. Розмова точилася про творчість, специфіку роботи з документальними матеріалами й перетворення їх у художній текст.



**Книга «Фінальний епізод (війни, яка триває 400 років)» вийшла в 2023 році, проте й сьогодні не втрачає актуальності, адже наша війна ще триває. Розкажи про ідею книги, як вона з'явилася і яким був процес роботи над нею?**

У 2019-му році я вирішив написати книжку про війну. До того вже написав сценарій про війну, і вийшов документальний фільм «Родинна справа» та короткометражна драма «Один білборд біля цвинтаря» (у 2025 році фільм за сценарієм Євгена Положія отримав Приз глядацьких симпатій на кінофестивалі «Svitlo» — О.Д.).

Тож я вирішив написати книжку про війну без жодного пострілу і почав шукати персонажа, який би втілював все світле, добре й життєствердне. І згадав, що є в Маріуполі такий Пастор, який борювався з наркомафією і всиновив на той момент 27 чи 28 дітей з вулиці. Це не просто діти, це наркомани, зі складних, неблагополучних родин. Я прочитав про нього багато, прочитав його книгу «Непедагогічна поема», подивився фільм Гувера «Майже святий» (документальний фільм Стіва Гувера про маріупольського пастора Геннадія Мохненка вийшов у 2015 році — О.Д.). Цей пастор контраверсійна особистість, євангеліст, який зробив дитячий будинок «Пілігрим».

І от я вирішив з ним зустрітися. Перше питання, яке він мені поставив, — чи воцерковлена я людина. Його цікавило, як людина, яка нічого не знає про ці спільноти, зможе написати про них книжку і отримати схвальні відгуки. Звісно, в цілому я щось знав, спілкувався з місцевими,

але глибоко не занурювався. Він сказав, що дуже зайнятий, за місяць має 10 хвилин у Києві. Ми домовились про зустріч. У результаті ми зустрічалися разів 12, наговорили біля 40 годин інтерв'ю. Це один з надзвичайних людей, яких я зустрічав у своєму житті. Він зараз працює на південному напрямку, возить допомогу нашим захисникам, їздить по розбитих селах. У них є допомога від Фінляндії, Америки по лінії церкви. Вони роблять велику справу.

Паралельно я збирав інші історії людей, які пережили блокаду Маріуполя, осаду і штурм, вижили і виїхали звідти. Таких родин у книжці дві. Також є історія Анастасії, лікарки і морської піхотинки, вона воювала в катакомбах заводу імені Ілліча, потім потрапила в полон. Тут є історія харківська, перші дні війни Харкова, і взагалі — це панорама першого року війни — фронт, тил, Польща, Німеччина, Харків, Маріуполь — те, що бачив своїми очима або почув від очевидців. Тобто вся книга побудована на реальних подіях, але це художня книга.

**Чому все-таки назва «Фінальний епізод», адже війна до сьогодні триває?**

Хтось каже, що упродовж 400 років росіяни нападали на українців. А Пастор у книзі міркує про те, що війна триває як мінімум 2000 років, 2022 від народження Христа, це така боротьба між світлом і темрявою. А фінальний епізод: якщо переможе світло, то війни більше не буде, а якщо переможе темрява, то не буде вже й світла.

**Ти почав писати про цю війну майже одразу від її початку.**

**У 2015 році вийшла книга «Ловайськ» — цикл оповідань, об'єднаних однією подією кінця серпня 2014 року, яка отримала назву «Ловайський котел». Все, що сталося тоді під Ловайськом, розкривається в книзі з різних поглядів, адже в її основі — реальні історії реальних людей. Книга стала продуктом двох професійних діяльностей автора — журналіста і письменника. Але вона не документальна, адже все, що записано автором як журналістом від свідків подій, пройшло горнило художньої обробки. Книга вийшла друком у 2015 році. Й от тепер ти задумав перевидання. Чому саме зараз?**

Є багато запитів від читачів про книгу, яка видана в 2015 році. Де б не був, куди б не приїздив з презентацією інших книг, обов'язково хтось питає, де купити «Ловайськ». Багато людей його мали, але залишили в окупованому місті. У вільному продажу книги немає. Кажуть, що на ОЛХ «Ловайськ» коштує до 2000 грн. Також просять рідні загиблих, прототипів героїв (родина Кабана, наприклад). Теж кажуть, що мали, але дали комусь прочитати і хочуть мати вдома. Авторські права на книгу тепер в мене. Одне молоде видавництво запропонувало викуп авторських прав і перевидання книги, тож плани є, але наразі чекаю на відповідь.

**На своїй сторінці у фейсбуці ти написав про завершення книги про Тростянець. Чому тебе зацікавило саме це місто?**

Так, у грудні я закінчив чернетку документального роману «Тростянець. Хроніки нескореного міста», книга вийде друком

наприкінці березня. Усе сталося доволі просто. Я поїхав туди на презентацію своєї книги, на подію прийшов мер, почав розповідати історії про березень 2022 року. І запропонував попрацювати над книгою. Я погодився. Облрада організувала проживання, харчування, доступ до документів. Три місяці в 2025 році я працював над книгою. Ще одна причина в тому, що от про Бучу, Гостомель, Ізюм знають всі, про окупацію цих міст, про звірства росіян. А Тростянець — це невеличке містечко в Сумській області, про яке ніхто не знає, а воно теж складно пережило окупацію, там 50 людей загинуло, 10 зникло без вісті, багато поранено, ще довго місто оговтуватися від цих подій.

Отже, я почав працювати, опрацював близько сотні різних джерел інформації, провів десятки інтерв'ю, знайомився з матеріалами судів, навіть були російські документи, які забули в раді, наприклад, нотатки окупанта, щоденник, плани наступу. Сила-силенна матеріалів про безжалюгідний березень 2022 року в окупованому місті, де є свої герої і свої зрадники.

«Як ніхто не здатен у повній мірі зрозуміти біль людини, яка пережила полон, так ніхто зі сторонніх не здатен зрозуміти відчай та біль мешканців міста, що пережили окупацію. Перші російські танки заїхали в Тростянець 24 лютого 2022 року. Останній росіянин утік із міста на вкраденому скутері 25 березня».

Коли я пишу такі книжки, побудовані на реальних історіях людей, фактах та документах, мої емоції як письменника/людини не мають значення.

Їх треба тримати при собі. Натомість треба уважно слухати, бути емпатичним і намагатися не пропустити важливі деталі.

Щодо книжки про Тростянець, то наразі надруковано 10 сигнальних примірників, які подаровані військовим. Решту накладу 1 тис. прим. чекаємо в травні.

**З 2014 року Україна живе у війні. Сьогодні неможливо стояти осторонь, кожен робить свій внесок у цю боротьбу, хтось на фронті, а хтось — допомагаючи збройним силам. Розкажи про свою волонтерську діяльність.**

Ніколи не вважав себе волонтером. Так, з 2014-го наша родина, як і багато інших, збирала речі і пакувала посилки а зону АТО. Ми створили громадський фонд і допомагали пораненим, організували благодійні концерти та аукціони. Кілька разів я їздив на фронт у 2014-16 рр. Я відвідував київський військовий шпиталь зі своїми книжками, даруючи їх бійцям. Також ми донатимо на потреби підрозділів, де служать наші приятелі, знайомі, або допомагаємо знайомим збирати гроші на щось термінове. Інколи перевозу необхідне через кордон: автівку чи що попросять. Але мені ніколи не спадало на думку писати і говорити, що я — волонтер. Бо волонтер у моєму розумінні — це людина, яка системно і раціонально займається допомогою, віддаючи цій справі всі свої ресурси. Я знаю

багато таких ще з 2014-го року. Це круті люди. Реально круті.

Усі інші, хто докладається до волонтерської справи, теж варті поваги і вдячності. Знаю багатьох людей, які перераховують щомісяця зі своїх невеликих пенсій по 150-200 гривень на відомі волонтерські фонди. І ці невеликі донати роблять деяких людей дуже великими. Тож кожен, хто допомагає своїм коштом або силами ЗСУ, чи нужденним людям, чи тваринам, сьогодні мають право на подяку суспільства. Ми не можемо зупинитися ні на мить.

**Те, що ти робиш для збереження пам'яті, теж свєрднєна волонтерська діяльність, твій внесок у спільну справу боротьби з ворогом. А що є у творчих планах наразі? Над чим працюєш?**

Наразі це робота над сценарієм художнього фільму «Марафонці» за мотивами моєї новели «Бігун», яка стала лауреатом Конкурсу короткої військової прози пам'яті Василя Паламарчука, організованим видавництвом «Білка».

Василь Паламарчук — український письменник, юрист і військовослужбовець, автор книжки «Військовий непотріб» від видавництва «Білка», в якій описав досвід служби в АТО протягом 2014–2015 років. У 2020 році книжка потрапила до короткого списку всеукраїнського рейтингу «Книжка року». Загинув під час виконання бойового завдання на Донеччині у липні 2024 року.



**Дякую за розмову! Ми багато говорили про те, як писати книжки. А що ти скажеш про читання? Що порадиш своїм читачам?**

Більше читайте! Просто більше читайте. По-перше, це зніме корону з будь-кого, по-друге, це просто досвід, ви не будете повторюватися, і це допоможе вам

знайти і свій шлях, і свій стиль, і бачення.

*Розмовляла Олена Даниліна  
кандидат наук  
із соціальних комунікацій  
Київського столичного університету  
імені Бориса Грінченка  
Фото з особистого архіву автора  
та сторінки А-студії*



# Київське дербі під звуки сирен

## Як футбол допомагає киянам відчутти смак життя під час війни

16:00. Стадіон «Динамо» імені Валерія Лобановського. Весняний вітер з Дніпра гуляє алеєю Магдебурзького права. До входу на стадіон повільно сходяться люди — у синіх шарфах «Динамо», в зелених кольорах «Оболоні», дехто просто в темних куртках без клубної символіки.

Київське дербі сьогодні не виглядає як велике футбольне свято. Швидше — як звичка, яку місто вперто намагається зберегти.

З початком повномасштабного вторгнення російської федерації багато вболівальників, зокрема ультрас клубів (групи найпалкіших фанів), стали до лав Збройних Сил України. Тепер їхнє місце зайняли більш юні вболівальники, такі як Микита. Хоча йому лише 14 років, він завзятий фанат «Оболоні». У соцмережах багато користувачів скептично ставляться до нового покоління ультрас. Мовляв, як, по суті, діти можуть «по-дорослому» вболівати за свій клуб? Але Микита не зважає на хейт, продовжує палко підтримувати улюбленців зі своїми товаришами та не пропускає жодної гри.

Біля входу чоловік років п'ятдесяти поправляє старий динамівський шарф.

«На футбол ходжу ще з дев'яностих. Зараз усе інакше. Раніше — натовпи, черги, шум. А тепер люди ніби трохи обережніші. Але все одно приходять», — каже він.

На вході до стадіону — стандартна перевірка, металодетектори та охорона. Поряд висить оголошення: у разі повітряної тривоги матч буде призупинено. Для українського футболу — це вже буденність.

Ще кілька років тому київські дербі асоціювалися з повними трибунами, банерами фанатських секторів і довгими післяматчевими розмовами у двориках Подолу.

Повномасштабна війна змінила цей ритм. Стадіони працюють за суворими правилами безпеки, кількість глядачів обмежена. Наразі Київська міська військова адміністрація дозволяє бути присутніми на стадіоні «Динамо» лише трохи більше, як 4300 глядачам.

На підході до трибуни двоє студентів фотографуються на тлі поля.

«Ми раніше більше дивилися футбол по телевізору. Але після 2022 року захотілося іноді приходити на стадіон. Тут відчуваєш, що життя продовжується», — говорить один із них.

Поруч група підлітків обговорює склад «Динамо». У руках — телефони, у теграмах відкриті спортивні канали. Футбольна культура в Києві за останні роки стала більш цифровою: новини, трансфери, обговорення живуть у чатах і стрічках. Та й купити квитки на матч можна лише онлайн: старі каси не працюють ще з часів ковіду.

Але стадіон усе одно залишається особливим місцем.

Невід'ємною частиною футбольної спільноти в Україні та Києві є військові. Саме завдяки їм кияни мають можливість жити відносно спокійним життям, в якому є місце навіть футболу.

Часто перед початком гри для виконання першого символічного удару запрошують ветеранів війни та військовослужбовців, які отримали важкі поранення на фронті, або ж дітей та родичів загиблих героїв. Футболісти, судді, тренери та вболівальники



оплесками стоячи супроводжують це дійство.

Чоловік у військовій формі з динамівським шарфом на шиї каже, що до війни постійно ходив на матчі. Потім два роки взагалі не було футболу в житті. Сьогодні випала можливість прийти на трибуни та підтримати команду.

Футбол за ці роки змінився не лише через повітряну тривогу. Змінилася й сама атмосфера на трибунах. Менше агресії між фанатами, сильніше відчуття єдності — так описують це постійні відвідувачі. Ультрас протилежних команд «заряджають» спільні патріотичні гасла, перегукуючись між секторами.

«Раніше дербі — це було принципово. Наразі протистояння з командами нижчого ґатунку, умовно з «Лівим Берегом», більш важливе для нас», — каже вболівальник «Оболоні» Максим.

З цією думкою згоден фан «Динамо» Данило, який каже, що матч проти донецького «Шахтаря» залишається найбільш принциповим.

А от для гравців дербі — це можливість проявити себе проти колишнього клубу. Наприклад, у складі «Оболоні» виступають гравці, які пройшли академію «Динамо» та навіть грали за юнацькі команди.

На табло з'являються склади команд. Трибуни поступово наповнюються. Люди вітаються, обговорюють новини, фотографують поле.

Київ зник до того, що багато речей тепер відбуваються з певним застереженням. Концерти, вистави, спортивні матчі — усе існує поряд із новинами про війну.

Футбол у цьому сенсі став не просто грою. Це спосіб зберегти міські ритуали.

Коли матч закінчується, табло показує рахунок 2:1 на користь «Динамо». На заключних хвилинах першого тайму переможний м'яч забив юний бомбардир «Динамо» Матвій Пономаренко.

Люди повільно розходяться. Хтось обговорює моменти в другому таймі, хтось перевіряє новини в телефоні. Діти просять автографи та спільні фото у футболістів.

Футбол у Києві не такий, як до війни. Менше галасу, більше пауз, більше обережності. Але він усе ще збирає людей разом.

І, здається, іноді цього достатньо.

*Текст Гліб Андрусенко,  
Фото Аліна Єрофеева,  
студенти факультету  
журналістики  
Університету Грінченка*



## Гумор та війна:

Збройні конфлікти традиційно асоціюються з екстремальним стресом, колективними травмами, страхом та руйнуваннями. Проте, хоч як це парадоксально, саме в доленосні періоди історії люди незмінно звертаються до сміху. У контексті війни гумор перестає бути розвагою і трансформується у складний, багатовимірний феномен, який відіграє критичну роль у виживанні, адаптації та збереженні людяності.

### Історичний еккурс

У військових конфліктах гумор часто є елементом колективної ідентичності і протесту. Соціально орієнтовані жарти зміцнюють почуття спільності («ми проти них») та підвищують моральний дух населення. Більшість українських мемів спрямована на підтримку нашої сторони — вони прославляють героїчних захисників та висміюють ворога. З іншого боку, гумор є засобом інформаційної війни і пропаганди: його використовують і офіційні джерела, і «народні армії» тролів для підризу ворожих нарративів. До прикладу, офіційні акаунти України у соцмережах публікують саркастичні мему, аби змусити російську пропаганду виглядати абсурдною. У цьому сенсі гумор делегітимізує ворога — жартівливе зображення противника як безглузкого або підлого підриває його імідж сили і дає відчуття контролю.

Історичний досвід першої світової війни демонструє, що тотальна воєнна цензура та штучне придушення сміху є деструктивними. Наприклад, у Німеччині того часу діяв суворий ідеологічний контроль — допускався лише офіційно санкціонований «німецький сміх», спрямований винятково на залякування ворога. Такий підхід знищив низову креативність, посявши в суспільстві глибокий песимізм та реакційний консерватизм. Натомість Франція обрала кардинально іншу стратегію, зберігши простір для вільної сатири, зокрема й гострих жартів на адресу власного уряду (як-от іронія щодо неефективних рішень влади). Ця свобода висміювання внутрішніх проблем не лише не послабила державу, а навпаки — стала запорукою стабільного морального духу та глибокої національної єдності, що демонструє — щирий сміх

є значно ефективнішою зброєю для виживання, ніж жорстко цензурований.

Гумор супроводжує майже всі воєнні конфлікти ХХ–ХХІ ст. За свідченнями, у першій світовій війні британські солдати розважалися сатиричними газетами, а вже під час другої світової карикатуристи активно висміювали фашистів. Аналізи довоєнного та воєнного гумору свідчать, що у збройних протистояннях ворогів зображали гидкими й дурними, а патріотичні образи підтримували волю до боротьби. Подібна паралель простежується і сьогодні: в українському гуморі війни образ російського «орка» — слабкого, п'яного, смішного — повторює давні карикатурні стереотипи. Під час Балканської війни 1990-х сміх у Сараєво був засобом виживання: чорні жарти давали розрядку в щоденному жаху облоги. У сучасній війні користувачі мереж запровадили традиції мемів: одним із глобальних символів стало гасло «Російський воєнний корабель, іди...» миттєво облетіло світ, перетворившись на бренд спротиву. Такі історичні випадки показують: гумор завжди адаптується до контексту, але зберігає роль культурного барометра і рецептора соціальної напруги.

Нові технології поширюють гумор миттєво: мему, короткі



Фото Є. Серватинської, яке завірусилося в соцмережах навесні 2022 року та стало приводом для творчості

відео і сатиричні сюжети стають вірусними носіями воєнного гумору. Дослідження контенту показують, що трендові формати платформи «Тікток» (пародії, скетчі) масово використовувалися ізраїльськими блогерами відразу після початку війни з ХАМАС 2023 року. Аналіз 257 таких відео виявив, що гумор у соцмережах дотримується формату платформи та спрямований на підняття настрою — у відео переважали жартівливі тренди, мінімум політики і критики керівництва. У медіа-просторі гумор доповнює традиційні новини: сатиричні ток-шоу та карикатури у пресі розширюють фронт дискусії. Такі матеріали, як правило, ретельно адаптуються до культури і настроїв аудиторії: наприклад, українські автори мемів зосереджуються на смішних образах ворога й позитивних образах своїх захисників, уникаючи при цьому теми власних жертв.

### Гумор у сучасній психології

Сучасна наука розглядає сміх не лише як емоційну реакцію, а і як життєво необхідний інструмент адаптації до екстремальних умов. Такий підхід має глибоке

коріння: ще Зигмунд Фройд визначав гумор як потужний засіб дисоціації від жахливої реальності, що дозволяє психіці відсторонитися від травми через механізм сублимації. Здатність сміятися під обстрілами є доказом того, що ворог не зміг окупувати внутрішню територію особистості. Проте для розуміння цієї «зброї» потрібно розібрати її складну структуру та функціональну трансформацію в умовах конфлікту.

Науковий дискурс щодо застосування гумору в умовах тривалого військового конфлікту часто розглядається через призму класичної моделі адаптивних та дезадаптивних стилів гумору, розробленої Родом Мартіном. Згідно з нею, гумор розглядається як стратегія поведінки, що допомагає керувати психоемоційною напругою у стресових ситуаціях. Ця концепція поділяє гумор на дві великі категорії: адаптивні (позитивні) та дезадаптивні (негативні) стилі. До адаптивних належать афіліативний (дружній) гумор, що має на меті покращення стосунків, розрядження напруги та створення відчуття єдності через доброзичливі жарти, а також самостверджуючий гумор, який допомагає зберігати оптимізм і ефективно долати стрес завдя-



Марки Укрпошти



пов: чекаєш світло ввечері  
**Популярний мем зими 2025 року про графіки відключень світла**

ки здатності знаходити смішне у повсякденні. З іншого боку, дезадаптивні стилі включають агресивний гумор — саркастичний і часто ворожий підхід, спрямований на приниження інших; хоча в мирний час він руйнує соціальні зв'язки, під час війни його часто використовують для знецінення ворога та каналізації гніву. Завершує цю групу самокритичний (самопринижувальний) гумор, що полягає у надмірному висміюванні власних недоліків заради отримання симпатії від оточення; утім, в умовах спільного травматичного досвіду цей стиль може набувати адаптивних рис, допомагаючи суспільству гуртуватися навколо спільних викликів. Лоуренс Мартін та Томмі Форд описують роботу гумору, використовуючи метафору гідравлічного двигуна: у цій системі сміх виконує роль запобіжного клапана, через який виходить надлишковий тиск, що накопичується в організмі під впливом воєнних жахів.

Дослідження Тетяни Храбан демонструє, що в умовах повномасштабної війни гумор трансформується з розважального інструменту на стратегічний ресурс психологічної стійкості, еволюція якого безпосередньо залежить від етапів адаптації суспільства до травми. Якщо на початку вторгнення (березень

2022 р.) переважав афіліативний гумор, спрямований на згладжування конфлікту та пошук компромісу, то з виявленням воєнних злочинів та посиленням стресу вектор змістився в бік агресивного стилю (квітень–серпень 2022 р.). У цей період чорний та зневажливий гумор виконували критичні функції: каналізацію гніву, подолання страху смерті та формування колективної ідентичності через протиставлення «свій-чужий». Подальша поява самостверджуючого та самопринижувального гумору наприкінці 2022 року, особливо в умовах блекаутів, свідчить про позитивні зрушення в адаптації. Ці стилі дозволили населенню здійснювати позитивну переоцінку викликів, зміцнювати відчуття спільноти та демонструвати здатність зберігати самоконтроль у критичних ситуаціях, що є ознакою поступового відновлення психологічної стабільності нації.

Сучасні когнітивні дослідження розкривають конкретні захисні механізми гумору, пояснюючи, як саме сміх змінює архітектуру наших спогадів. Зокрема, дослідження впливу гумористичного переосмислення на пам'ять, опубліковане в авторитетному науковому виданні «Cognition and Emotion», виявило, що гумор здатен буквально «переписувати» те, як наш мозок зберігає стресовий досвід. Учені виявили, що використання жартів для реакції на негативні події суттєво знижує здатність до їхнього довільного відтворення, роблячи травматичні спогади менш яскравими та нав'язливими. Водночас здатність пам'ятати ці події та факти залишається неушкодженою.

У контексті воєнних реалій цей висновок має фундаментальне значення. Це означає, що жарти про блекаути, обстріли чи ворога працюють як своєрідний когнітивний щит: сміх не змушує суспільство забути самі факти чи

пробачити злочини окупантів, але він ефективно знижує руйнівний емоційний заряд цих подій. Таким чином гумор запобігає глибокому вкоріненню травми в повсякденну свідомість.

### Військовий гумор

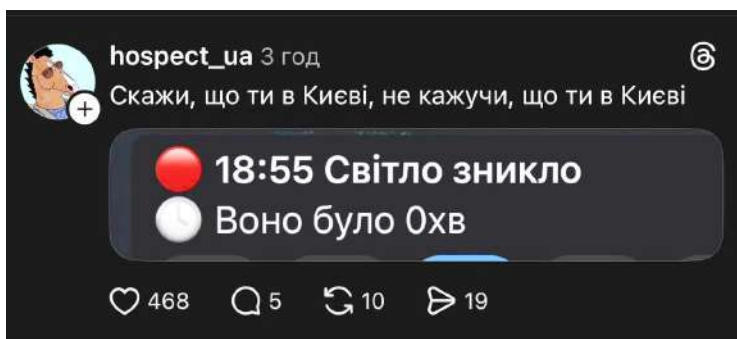
Військовий гумор становить окремих, унікальний соціокультурний та психологічний феномен, який функціонує за власними внутрішніми законами. Масштабні дослідження ветеранів та військовослужбовців переконливо свідчать, що використання гумору в зоні бойових дій має обернений взаємозв'язок із розвитком симптомів посттравматичного стресового розладу. Навіть за умов контролю таких потужних змінних, як інтенсивність бойових стресорів та рівень прямої загрози життю, наявність розвиненої культури гумору в підрозділі сприяє мінімізації травматизації та значно прискорює процеси психологічної реабілітації.

Практичний вимір того, як саме працює цей захист, яскраво ілюструє класичне дослідження Смадар Бізі та її колег, проведене в умовах реального стресу — під час виснажливої підготовки солдатів Армії оборони Ізраїлю. Учені виявили принципову різницю між простою здатністю сміятися з чужих жартів (реактивний гумор) та вмінням самостійно їх створювати (активний гумор). Як показав аналіз, саме активне продукування гумору, яке високо оцінювалося побратимами, стало ключовим фактором успішного подолання екстремальних навантажень. З психологічної точки зору, створення жарту в критичній ситуації діє як механізм активної протидії стресу: людина не може змінити об'єктивну загрозу (наприклад, важкі бойові умови чи обстріли), але через гумор вона повертає собі суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією та власним страхом. Це віднайдене почуття контролю різко знижує рівень тривоги і дозволяє діяти ефективніше.

Цей індивідуальний механізм когнітивного захисту набуває ще більшої потужності, коли стає частиною колективного досвіду. Масштабне дослідження команди американських вчених на чолі з Рейчел Ворд, опубліковане у виданні «Military Psychology», переконливо доводить, що гумор не-

розривно пов'язаний із бойовим духом та згуртованістю військових підрозділів. Проаналізувавши дані майже 21 тисячі військовослужбовців США, дослідники виявили тісний зв'язок: здатність жартувати у стресових ситуаціях позитивно взаємопов'язана з мораллю та відчуттям братерської підтримки. Більше того, ця «тріада» (гумор, бойовий дух, згуртованість) спільно діє як надзвичайно дієвий буфер проти розвитку посттравматичного стресового розладу. Моделювання показало, що навіть за умов інтенсивного впливу травматичних подій та серйозного бойового стресу, солдати, які спиралися на гумор і відчували підтримку свого підрозділу, демонстрували значно нижчий рівень симптомів ПТСР.

Соціологія військової справи висвітлює глибоко парадоксальну природу армійського гумору. З одного боку, він має виражену підричну для ієрархії якість. В умовах жорсткого статутного регулювання гумор надає солдатам легітимний простір для висловлення незгоди, страху або фрустрації. Практика так званих «жартів вгору» дозволяє підлеглим критикувати умови служби, логістичне забезпечення або некомпетентність командування у формі, яка не тягне за собою дисциплінарних покарань. З іншого боку, цей інструмент опору одночасно працює на збереження загального соціального порядку. Надаючи культурно прийнятний механізм для озвучення невдоволення, гумор виконує функцію «запобіжного клапана». Він безпечно скидає критичну напругу, яка за його відсутності могла б стимулювати до відкритого бунту, дезертирства або повної втрати дисципліни. Отже, військовий гумор є ідеальним інструментом балансування: він знімає психологічний тиск, допомагає управляти екстремальними емоціями та цементує соціальні зв'язки між побратимами, при цьому дозволяючи озвучувати скарги без фактичного руйнування армійської ієрархії. Водночас науковці попереджають про необхідність обережного використання гумору в управлінні підрозділами. Якщо тип жартів різко дисонує із загальним стилем лідерства або поведінкою конкретного командира, це може не лише не зняти напругу, але й поглибити відчуження між лідером та підлеглими, тим самим знизивши бойову ефективність команди.



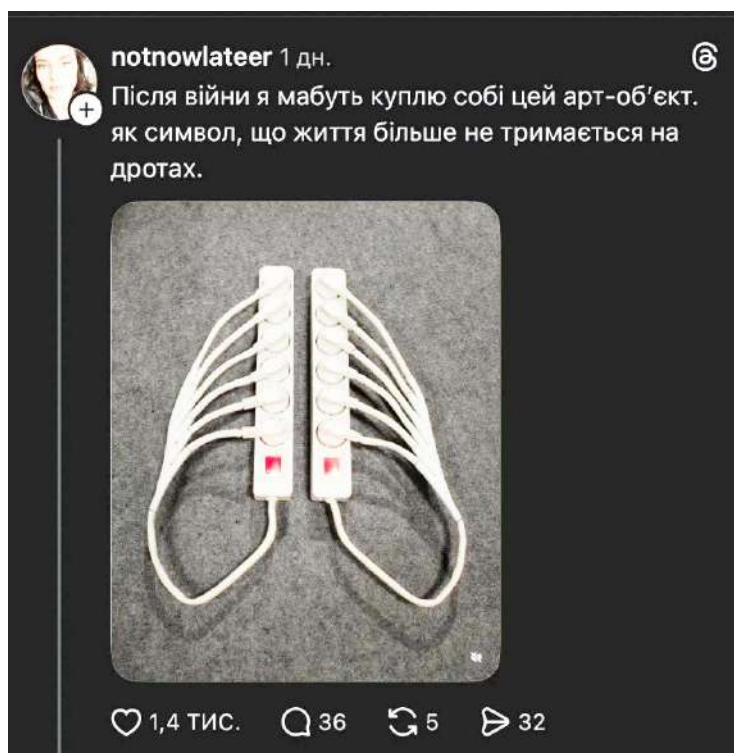
**Іронічний мем про київські блекаути як яскрава ілюстрація здатності українців знаходити смішне навіть у найбільш стресових та абсурдних побутових обставинах**

Однак важливо розуміти, що гумор не є абсолютно універсальним чи завжди безпечним «лікувальним» засобом. Нещодавнє дослідження американських науковців на чолі зі Стівеном Йошимурою (2024) додає критично важливий нюанс до нашого розуміння цього феномену. Автори опитали 93 американських ветеранів, щоб з'ясувати, чи справді використання чорного гумору сприяє почуттю соціальної єдності та підвищує загальний рівень суб'єктивного благополуччя. Вступереч поширеному стереотипу про те, що чорний гумор автоматично згуртовує військових та створює особливий внутрішній зв'язок, результати виявилися несподіваними: використання такого гумору не мало жодного зв'язку з відчуттям більшої близькості ані з побратимами, ані з цивільними друзями чи родиною. Більше того, дослідження виявило тривожну тенденцію: часте використання саме самокритичного (самопринижувального) різновиду чорного гумору асоціювалося з нижчим рівнем задоволеності життям та гіршим суб'єктивним благополуччям. Для контексту нашої статті це означає надзвичайно важливу річ: хоча сміх і допомагає вижити в епіцентрі стресових подій, його крайні, похмурі та саморуйнівні форми (особливо у поствоєнний період або під час адаптації до мирного життя) можуть не працювати як захист. Замість ефективного подолання травми, такий специфічний гумор може бути маркером прихованого психологічного дистресу та незадоволеності життям. Це нагадує нам, що гумор вимагає обережного поводження — адже не кожен сміх здатен зцілювати.

Думку про те, що захисні властивості сміху мають свої межі, підтверджують і масштабні клінічні спостереження. У дослідженні команди європейських науковців, результати якого опубліковані на базі Національної медичної бібліотеки США, проаналізовано зв'язок між вісьма різними стилями гумору та маркерами емоційного дистресу. Учені дійшли однозначного висновку: лише так звані «світлі» стилі гумору працюють як надійний психологічний щит. Зокрема, ширий та доброзичливий гумор достовірно знижує рівень депресії, тривоги та загального стресу, тоді як інтелектуальна дотепність ефективно гасить тривожні стани. Натомість «темні»

стилі демонструють зворотний ефект: виявилось, що схильність до іронії тісно пов'язана з підвищеним рівнем тривоги, а часте використання сарказму прямо взаємопов'язане з депресивними розладами. Для суспільства, що перебуває в умовах тривалого збройного конфлікту, це важливий сигнал: їдка іронія та сарказм, хоч і є природною реакцією на абсурд і жахи війни, у довгостроковій перспективі можуть виснажувати нервову систему. Водночас емпатійний, життєствердний сміх залишається найбезпечнішим і найдієвішим ресурсом для збереження колективного ментального здоров'я.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що в умовах збройних конфліктів гумор виходить далеко за межі звичайної розваги, перетворюючись на складний феномен і життєво необхідний інструмент виживання, адаптації та збереження людяності. Він діє як своєрідний когнітивний щит, що ефективно знижує руйнівний емоційний заряд травматичних подій, запобігаючи їх глибокому вкорінненню у свідомість, але при цьому не змушує суспільство забувати самі факти. Створюючи жарти в критичних ситуаціях, люди повертають собі суб'єктивне відчуття контролю над власною реальністю, трансформуючи пасивну роль жертви в активний опір. У військовому середовищі активне продукування гумору в поєднанні з підтримкою побратимів виступає надзвичайно дієвим буфером проти розвитку психічних розладів, а також працює як «запобіжний клапан», що безпечно скидає критичну напругу без фактичного руйнування армійської ієрархії та дисципліни. Водночас захисні властивості сміху мають свої межі: надійним психологічним щитом виступають лише «світлі» та доброзичливі стилі гумору, які достовірно знижують рівень депресії та загального стресу. Натомість часте використання «темних» стилів — сарказму, їдкої іронії чи самопринижувального чорного гумору — у довгостроковій перспективі може виснажувати нервову систему та слугувати маркером прихованого психологічного дистресу. Отже, для збереження колективного ментального здоров'я нації в умовах тривалого конфлікту найбезпечнішим і найдієвішим ресурсом залишається емпатійний, життєствердний сміх.



ЄВРОПА: \*поринає в блекаут\*  
УКРАЇНСЬКІ ПРОДАВЦІ ЗА 0,0001 сек:



## Гумор як метод самопомоги для цивільних осіб

Багато державних структур, українських брендів, медійних персон використовують меми для формування позитивного зовнішнього іміджу, зближення з цільовою аудиторією, формування довіри, просування важливих меседжів. Так зокрема, Укрпошта випускає тематичні марки, які унаочнюють події, що стають знаковими для українців.

Свого часу фото шафи у звільненій від російських окупантів Бородянці, що на Київщині, стала символом незламності українського духу перед ворожою навалю. Півник був виготовлений на Васильківському майоліковому заводі, що на Київщині, у 1960-1980-х роках. Його авторами є подружжя художників-керамістів Валерій Протор'єв та Надія Протор'єва. Світлинку ж зробила випускниця Факультету журналістики Університету Грінченка Єлизавета Серватинська, яка на той час збирала свідчення військових злочинців як фотокореспондентка «Суспільне. Новини», а наразі служить у лавах Збройних сил України. «Я одразу подумала — як це можливо? Поличка втрималась, хоча весь будинок обвалився. Нам треба брати з неї приклад. І сфотографувала», — розповідала авторка. Півник став одним із найвідоміших символів, його зображення використовують як сувенір з країни, що бореться за незалежність, наприклад, подарунок прем'єр-міністру Великої Британії Борису Джонсону.

Окремим феноменом стійкості, який яскраво ілюструє концепцію сміхової культури як адаптивного ресурсу, став також, так званий «блекаутний гумор». Для мешканців столиці він виявився невід'ємним інструментом виживання під час тривалих відключень



чень електроенергії, особливо суворої зими 2025 року. Якщо згадати метафору гідравлічного двигуна Лоуренса Мартіна та Томмі Форда, то для киян сміх став тим самим запобіжним клапаном, через який виходив надлишковий тиск від холоду, темряви та непередбачуваності побуту.

Коли місто годинами або й днями залишалося без світла, соціальні мережі миттєво наповнювалися іронічними дописами. Кияни жартували про квести з пошуку кав'ярень із генераторами, порівнювали гул дизельних апаратів на вулицях із новою міською симфонією або ділилися лайфхаками, як встигнути зробити всі справи за дві години до планового відключення. Такі жарти виконують чітку афіліативну функцію — вони мають на меті покращення стосунків, розрядження напруги та створення відчуття єдності. Містяни гуртувалися навколо спільного побутового виклику, перетворюючи роздратування на колективну дотепність. Класичним прикладом такого єднання стали незліченні меми про графіки ДТЕК, де очікування включення світла набувало масштабів справжнього дива.

Водночас зима 2025 року спровокувала потужний сплеск самостверджувального гумору, який допомагає зберігати оптимізм і ефективно долати стрес завдяки здатності знаходити смішне у повсякденні. Замість того, щоб скоритися обставинам, кияни почали іронічно романтизувати свій новий екстремальний побут. Мережу заповнили фотографії вимушених «романтичних» вечерів при свічках з консервами, звіти про приготування кави на туристичному газовому пальнику просто у вітальні або облаштування робочих місць у «Пунктах незламності», відділеннях пошти чи на заправках.

Цей специфічний гумор став своєрідним маркером соціальної адаптивності киян. Здатність швидко згенерувати влучний жарт у відповідь на раптове вимкнення світла під час робочої наради, лекції чи поїздки в транспорті сигналізувала оточенню: «Я контролюю ситуацію, ми впраємося». Відбулася своєрідна нормалізація ненормального. Якщо перші масштабні відключення викликали гостру тривогу та розгубленість, то згодом ця екстремальна реальність перетворилася на специфічну міську рутину, яку найпростіше було проживати саме через призму іронії.



Спільний сміх у темних офісах, підземних переходах чи в чергах за кавою під гуркіт генераторів не просто знімав ситуативну напругу, а й формував міцну мережу емоційної підтримки. Кияни інтуїтивно використовували гумор для дистанціювання від побутового дискомфорту, що допомогло місту уникнути масового емоційного вигорання в умовах хронічного стресу. Візуальні жарти навіть перейшли в подієві. Мешканці столиці на тлі відключень світла та браку тепла в домівках ініціювали вечірки на вулиці у морозну погоду.

Як підтверджують сучасні дослідження, ці жарти спрацювали як своєрідний когнітивний щит. Сміх не змушував суспільство забути про дискомфорт чи причини

цих відключень — він ефективно знижував руйнівний емоційний заряд цих подій. Перетворюючи холодну і темну зиму на привід для іронії, містяни повертали собі суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією. Київський блекаутний гумор щодня доводив: ворог може позбавити столицю електроенергії, але він не здатен окупувати внутрішню територію особистості.

**Ярослав Коркос,**  
доктор філософії з психології,  
старший викладач кафедри  
практичної психології  
Університету Грінченка;  
**Яна Фруктова,**  
кандидатка педагогічних наук,  
доцент кафедри  
журналістики та нових медіа  
Університету Грінченка

# Фундамент благополуччя

Він спокійно підіймався сходами, аж раптом набрав швидкість, перескакуючи через сходи, наче втікаючи від мене. Я йшов позаду і на мить зупинився, але потім зрозумів, що це запрошення до невеличкого змагання, і теж прискорився. Через кілька поверхів ми були вже біля дверей з табличкою «Центр тибетської медицини». Лікар був старший за мене років на двадцять, але після пробіжки вгору дихав рівно та посміхався.

Тибетська медицина — одна з найдавніших систем оздоровлення та лікування у світі. Вона розглядає здоров'я як баланс між тілом, розумом та навколишнім середовищем, використовуючи фітотерапію, дієту, зміну способу життя, голковколвання, мексотерапію та інші цікаві техніки. Мені пощастило познайомитися з лікарем цього напрямку та спитати про головне — у чому секрет здоров'я та благополуччя за принципами давньої медичної науки?

Його відповідь не була оригінальною, але саме її лаконічність, напевно, дозволяє бачити в ній у наш час численних теорій про «все правильне» міцний та адекватний фундамент. Він підняв руку та по черзі зігнув три пальці — рух, харчування, гарний настрій.

Ця зустріч відбулася багато років тому, але я все ще погоджуюся з цією формулою, у якій все, що потрібно людині. Та й неодноразово перевіряв на власному

досвіді: прибери один із компонентів — і починає руйнуватися вся мудро скроєна система нашого організму. А коли вдається тримати баланс, тоді згадується прислів'я: «У здоровому тілі — здоровий дух».

Сучасні дослідження лише підтверджують та розгортають знання про кожен із цих стовпів здоров'я людини. Пропоную трохи заглибитися в них.

## Рух

Вислів «життя — це рух» приписують давньогрецькому філософу Арістотелю. Як часто буває, за простою фразою стоїть глибоке усвідомлення природи. Усе живе — рухається. Коли світ складався з неживих предметів, то саме рух став ознакою життя. Щось почало дихати, тремтіти, пересуватися і крізь мільйони років доповзло до автора та читача цієї статті. Зараз рухаються мої пальці, що набирають цей текст

на клавіатурі, і ваші очі, що читають його.

Усі системи нашого складного організму налаштовані на рух. Тіло нероздільне з його біомеханікою, внутрішні процеси збалансовані із зовнішньою активністю, навколо все рухається, та годі й казати: наша планета перебуває у постійному русі. Чого ж ми досі не встали та не зробили маленьку розминку?

Коли йдеться про необхідність руху, то часто це сприймається як вид специфічної активності, який навмисно треба впровадити у наш стислий графік. «Треба займатися спортом», — сумно кажуть люди. Але спорт і фізкультура — це різні речі.

Сучасні дослідження й офіційні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) досить узгоджені: немає «ідеальної спортивної норми» для всіх, а є оптимальний режим фізичної активності, який складається з трьох частин: регулярної аеробної активності, силових навантажень і меншого сидіння протягом дня.

Експерти американського Центру з контролю та профілактики захворювань запевняють, що дорослим щотижня потрібно 150-300 хвилин фізичної активності помірної інтенсивності та 2 дні вправ для зміцнення м'язів.



Ці 150 хвилин можна розбити. Наприклад, ви можете бути фізично активними протягом 30 хвилин на день 5 днів на тиждень. Трохи фізичної активності краще, ніж нічого. Більше користі зазвичай дає наближення до верхньої межі — близько 300 хвилин на тиждень.

Рух протягом дня теж має значення, навіть якщо людина окремо тренується. ВООЗ прямо пов'язує сидячий спосіб життя з вищими ризиками для здоров'я.

Тож для людини без спеціальних спортивних цілей хороший, реалістичний орієнтир такий: 30 хвилин швидкої ходьби або іншого помірного навантаження на день, 2 силові сесії на тиждень і перерви від сидіння кожні 30-60 хвилин.

Причому не обов'язково одразу починати з цього орієнтиру. Перший вииграш для здоров'я вже дає



перехід від майже нульової активності до помірної регулярної.

### Харчування

Якщо важливість руху визнають усі, то з харчуванням складніше. Але не тому, що людям байдуже, що їсти, а навпаки — теорій та підходів до правильного харчування надзвичайно багато. І спектр дуже радикальний: від періодичного голодування до принципу не відмовляти собі ні в чому. Кожен, хто пише про здорове харчування, ризикує опинитися серед конкурентів численної армії інстаграм-нутриціологів та дієтологів, кожен із яких має власні напрацювання та знає, як краще. Тож правильним варіантом буде звернутися до наукових досліджень у цій галузі.

Згідно з ними, здорове харчування — це не одна чарівна дієта, а стійкий харчовий патерн: більше цільних рослинних продуктів, менше солі, вільних цукрів, трансжирів, надлишку насичених жирів і менше ультраобробленої їжі. Саме такий підхід найкраще пов'язаний зі зниженням ризику

серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу, деяких видів раку та передчасної смертності.

Основа раціону має складатися з овочів, фруктів, бобових, цільних злаків, горіхів і насіння. ВООЗ рекомендує щонайменше 400 г овочів і фруктів на день, а також достатню кількість харчових волокон.

У нашій кліматичній зоні доволі складно харчуватися на основі рослинно орієнтованого раціону, до того ж українські традиції шанують, не посоромимось цього слова, сало та різноманітні ковбаси з м'ясом як джерело білка. Щодо білка, то найкраще підтвердження мають патерни, де частина його надходить із рослинних джерел: квасолі, сочевиці, нуту, сої, горіхів, насіння. Тваринні джерела можуть бути в раціоні, але бажано зміщувати акцент у бік риби, морепродуктів, нежирних молочних продуктів і помірної кількості птиці, а перероблене м'ясо на кшталт ковбас, сосисок, бекону краще суттєво обмежувати. Це узгоджується і з кардіологічними рекомендаціями, і з онколо-

гічними оцінками міжнародної організації IARC, що досліджує онкологічні хвороби. Це не означає, що кожен бутерброд із ковбасою викликає рак, але регулярне споживання таких продуктів краще зменшувати, а не вважати їх основою раціону.

Щодо жирів, то сучасний консенсус полягає не в тому, щоб «боятися всього жирного», а в тому, щоб дивитися на якість. ВООЗ радить, щоб жири були переважно ненасиченими. Практично це означає: частіше використовувати рослинні олії, горіхи, насіння, рибу; рідше — продукти з великою кількістю вершкового жиру, промислово випічку та фастфуд.

Щодо цукру, ВООЗ рекомендує зменшити вільні цукри до менш, ніж 10% добової енергії, а ще краще — до менш, ніж 5%. Під «вільними» маємо на увазі не лише цукор, який додають у чай чи десерти, а й цукри в солодких напоях, сиропях, меді, соках і концентрованих соках.

Щодо солі, тут рекомендації доволі чіткі: менше, ніж 2 г натрію на день, що еквівалентно менш, ніж 5 г солі на день. Не забуваймо, що значна частина солі надходить не із сільнички, а з готових продуктів: хліба, соусів, ковбас, сирів, снєків, фастфуду.

Серед загальних рекомендацій є така: чим більшу частку раціону становлять цільні або мінімально оброблені продукти, тим краще.

Здорове харчування — це не сувора дієта, а патерн, якого можна дотримуватися довго, тобто просто привчитися харчуватися правильно. Найкраща з наукового погляду схема — та, яка одночасно знижує частку ультраобробленої їжі, дає достатню клітковину, не перевантажує сіллю, цукром і насиченими жирами та реально підходить вам у повсякденному житті.

### Гарний настрій

Статті буде замало, щоб досконало розібратися в останньому фундаменті та зрозуміти, як завжди перебувати в гарному настрої. Поліці книжкових магазинів заставлені відповідною літературою, кількість психологів найбільша в історії людства, мільйони людей шукають секрет гарного настрою роками та десятиріччями.

Можливо, справа в тому, що тут немає універсального підходу. Кожна людина — безодня, як каже Святе Письмо, а ще додамо

обставини життя та часу — і ось перед нами складне, але найцікавіше завдання: розібратися із собою, знайти власну формулу внутрішнього балансу, навчитися жити легко, але відповідально, ціннісно, але яскраво, усе приймати, але не бути байдужим.

Відповіді на ці виклики можна знайти не лише в психології, а й у давніх вченнях, релігійних практиках, мудрих людей, природі, власному виборі тощо.

Тим не менш, ученим є що сказати і з цього приводу. Якщо говорити саме про науково обґрунтовані рекомендації для стабільно кращого настрою, то найсильніше підтвердження мають не «секретні техніки», а базові речі: сон, регулярний рух, денне світло, соціальний контакт, зниження хронічного стресу, менше алкоголю й більш структурований день. Це не гарантує постійної радості, але статистично підвищує шанси на кращий емоційний стан і знижує ризик депресивних та тривожних симптомів.

Найкраще підтверджений фактор — фізична активність. ВООЗ прямо вказує, що регулярний рух знижує симптоми депресії й тривоги та покращує загальне благополуччя. Тож наш перший фундамент підтримує й третій.

У цілому, якщо в людини немає суттєвих психологічних проблем, наука радить речі, які виглядають простими, але мають нормальну доказову опору: спить не менше 7 годин, рухайтесь щодня, отримуйте денне світло, не ізолюйтеся, тримайте рутину, зменшуйте інформаційне перевантаження, їжте більш-менш нормально і не намагайтеся регулювати настрій алкоголем та іншими речовинами. Це, мабуть, найближче до реальної «норми», яку підтримують дослідження. У зовсім практичному вигляді це можна звести до такого щоденного мінімуму: вийти на світло й пройтися, не сидіти без руху весь день, поговорити хоча б з однією близькою людиною, не залипати безмежно в новини, лягти спати в більш-менш той самий час. Це звучить буденно, але саме такі речі найчастіше й працюють.

### Будьте здорові!

Текст та фото  
Сергія Коноплицького  
кандидата наук із соціології, доцента  
Київського столичного  
університету імені Бориса Грінченка



# Де в Києві привітатися з весною?

Календарна весна вже увійшла в Київ, тихо наповнила майбутнім цвітом бруньки, трохи пригріла місто після страшної зими теплим сонечком, струсила брудний сніг із землі та асфальту і розвіяла аромат першої свіжості. Але ця довгоочікувана пані ще не встигла причепуритися — забагато справ у березні! Зазвичай у наших краях справжня весна починається після Великодня. Що ж, саме час вибратися ближче до природи, щоб зустріти її нарешті у святковому вбранні.

Київ — одне з найзеленіших міст Європи. Ба більше, у рейтингу HUGSI за 2020 рік Київ посів 100-те місце серед 155 найзеленіших міст світу. 44% площі міста — це зелена, великі й малі дерева, кущі, газони, парки. Така кількість рослин вражає гостей столиці й робить місто в деяких районах схожим на великий парк.

У міській зоні Києва розташовано кілька справжніх оазисів — від невеликих парків до справжніх лісів із водоймами та розважальними зонами. Нумо підберемо місце для прогулянки вихідними!

## Голосіївський парк імені Максима Рильського

Парк, що переходить у Голосіївський ліс і умовно межує з ним, святкуватиме у червні 69 років від дня відкриття. Це залишки майже 140 гектарів природного лісу, який у давнину оточував Київ із півдня.

Голосіївський парк імені Максима Рильського розташований уздовж Голосіївського проспекту, де біля головного входу можна помітити пам'ятник поету (автори — скульптор Петро Остапенко та архітектор Олег Стукалов), що був встановлений уже за часів незалежної України, у 2003 році.

На території парку — 4 ставки, цікавий рельєф місцевості для тих, хто любить гуляти пішки,



і відчуття, що ти у справжньому лісі, а цивілізація десь далеко.

У глибині парку багато цікавого — печера якогось сучасного відлюдника, купіль із постійною температурою 8 градусів у будь-яку пору року, сонячні галявини, круті схили тощо.

## Національний ботанічний сад імені М. М. Гришка

Культурне місце відпочинку мешканців столиці, багато з яких традиційно відвідують «новий ботсад» принаймні двічі на рік: уперше — коли квітнуть магнолії, вдруге — коли пишним цвітом схили ботсаду прикрашає фантастичний бузок.

Фото з бузком є, напевно, у кожного. Якщо сфотографуватися з ним, то на тлі буде шикарний краєвид із Дніпром та блакитними куполами Видубицького монастиря, чия територія примикає до ботсаду. У самому ботсаду є ще один — Іонинський монастир.

Насолоджуючись прогулянкою цим місцем, важко здогадатися, що це велика науково-дослідна установа з 12 науковими підрозділами — від відділу дендрології та паркознавства до лабораторії біоіндикації та хемосистематики (що б це не означало).

Чудовою особливістю парку є можливість відвідати одну з природних зон, на які, у суворій відповідності до науки, поділений ботанічний сад. Завдяки цьому можна прогулятися «Кримом» або «Карпатами», чи відвідати Букову діброву або Корейський сад.

Також можна завітати до оранжерейних комплексів, де представлені експозиції та колекції екзотичних тропічних і субтропічних рослин: азалії та камелії, орхідаріум, тропічні й субтропічні плодові культури, кактуси та інші сукуленти. Вони також витримали цю сувору



зиму, а тому позитивно впливають на резильєнтність усіх відвідувачів.

## Труханів острів

Місце, де «на природі» можна опинитися, якщо перейти пішохідний міст, що має 429 метрів завдовжки і збудований у 1956–1957 роках. Його довжина достатня, щоб закінчилася кава, яку можна купити на початку подорожі, і захотілося взяти нову. З нього такий краєвид, що легко знову згадати, який Київ красивий.

На початку весни Труханів особливо приємний відсутністю літньої метушні: тут є повітря, простір і відчуття, ніби місто відсунули на безпечну відстань за річку. Офіційний маршрут екостежки тут має два варіанти: 8,7 км і 11,4 км, тож можна або просто пройтися, або влаштувати собі дуже культурний фітнес без абонементу. Озера, сосни, піщані ділянки, відкриті краєвиди — усе, що треба для прогулянки.

## Володимирська гірка

Головний атракціон парку — це, безумовно, сама панорама. Парк розташований на схилах між Володимирським узвозом і Михайлівською площею, а сучасного вигляду почав набувати в середині XIX століття. Тут же стоїть пам'ятник князю Володимирі.

На початку весни сюди варто йти саме за київською класикою: оглядові майданчики, Поділ унизу, Дніпро попереду, легкий вітер і думки типу: «можливо, все не так уже й погано». У парку є альтанки, лавки й доріжки, а з 2019 року Володимирська гірка з'єднає з Хрещатим пар-

ком пішохідно-велосипедний скляний міст, який під час війни ворог безуспішно намагався знищити ракетою. Парк має дух старого київського романтизму. Поруч — територія Михайлівського монастиря, де також можна прогулятися.

## Парк імені Тараса Шевченка

«Зустрінемося біля червоного корпусу!» — всім зрозумілий орієнтир до центрального парку Шевченка, заснованого у 1860 році й розташованого просто навпроти головного корпусу Київського університету. Невеликий, дуже київський і з тією особливою міською енергією, яка насичує всіх: тут одночасно гуляють студенти, закохані, мами з дітьми і люди, які просто вийшли на п'ять хвилин, а зависли на сорок — на зручних лавках або за грою в шахи, де багато років збирається осередок прихильників давньої гри.

Головний маяк тут, звісно, пам'ятник Шевченку, відкритий 6 березня 1939 року до 125-річчя від дня його народження. На початку весни парк чудово підходить для короткої прогулянки без логістичних зусиль: вийшов із метро, пройшовся алеями, подивився на університет, відчув себе трохи інтелігентніше — і далі можна рухатися у бік чогось смачного в безлічі київських закладів навколо.

## Парк Муромець

Якщо вам мало просто «погуляти в парку» і тісним здається навіть Голосіївський парк, то це сюди. Парк Муромець займає близько 220 гектарів у північній



частині Києва, в урочищі Чорторий, на островах Муромець і Труханів. Заснований він у 1972 році, а до 2018-го був відомий як парк Дружби народів. Потім отримав нову назву — разом із пам'ятником Іллі Муромцю.

Початок весни тут — це ще не пляжний сезон, яким славиться це місце, зате саме час для довгих маршрутів, велосипедів і відчуття того, який Київ насправді великий, просторий і, водночас, затишний. У Муромці багато спортивних та активних локацій, а поруч працює X-Park, який сам по собі розрісся більш як на 150 гектарів і зібрав близько 60 спортивних зон. Але навіть якщо вам не потрібні вейкборд, квадроцикли й інші адреналінові розваги, сюди все одно варто приїхати за свіжим повітрям і річковим горизонтом.



## Парк «Наталка»

«Наталка» на Оболоні у нинішньому вигляді відкривалася поетапно: першу чергу після реконструкції відкрили у 2017 році, другу — у 2018-му, третю — у 2019-му. За цей час парк встиг стати головним місцем відпочинку не лише для мешканців Оболоні.

Тут є бігові й велосипедні доріжки, спортивні та дитячі майданчики, а ще — відкритий берег Дніпра, через який навіть звичайна прогулянка відчувається трохи як маленька відпустка. Окремий бонус весни — сакури й магнолії.

У 2024 році відкрили новий пішохідний міст, який з'єднає парк «Наталка» та набережну Оболоні з новою рекреаційною зоною столиці — островом Оболонським. Відповідно, часу на прогулянку тепер варто закладати більше.



## Парк «Партизанської слави»

Найбільший парк на лівому березі; площа — 115 гектарів. Тут понад 60 видів дерев і близько 400 видів рослин, частина з яких занесена до Червоної книги України.

Соснові масиви, доріжки, озера, багато білок — дуже непогана можливість влаштувати собі тиху прогулянку на краю мегаполіса. Ще тут є розваги для дітей, веломаршрути і навіть фонтан.

## Гідропарк

Гідропарк — це київська класика, де літо зазвичай виглядає дуже голосно, а от рання весна, навпаки, відкриває його спокійнішу версію. Великий водно-розважальний комплекс площею понад 300 гектарів відкрили у 60-х роках ХХ століття на території Венеціанського та Долобецького островів. Саме тому Гідропарк — це не зовсім «один парк», а цілий сезонний світ зі своїм характером.

У теплий сезон сюди йдуть за пляжами, водою й усім цим колективним прагненням за смагати у місті. Але на початку весни Гідропарк хороший іншим: широкими маршрутами, водою поруч, відкритими просторами і тим відчуттям міжсезоння, коли місто ще не перейшло у літній режим, але вже явно збирається. І так, саме тут розташована знаменита «качалка» — той самий відкритий спортмайданчик.

## Урочище Китаїв

Китаїв — це варіант для тих, кому хочеться не просто парку, а місця з більш глибокою, майже медитативною атмосферою. Китаївський комплекс — це унікальний об'єкт культурної

спадщини, де поєднуються історичні урочища, археологічні пам'ятки, архітектурні ансамблі, природні пам'ятки й ландшафт із дуже давньою історією — від пізнотрипільських часів і далі.

Пагорби, водойми, тиша, монастири, давні печери і відчуття старого Києва. Місце недооцінене багатьма киянами, але дарма.

## Парк «Феофанія»

Місце для тих, хто хоче випадково опинитися у дуже доглянутій версії замського «раю». «Феофанія» — це парк-пам'ятка садово-паркового мистецтва загальнодержавного значення в Голосіївському районі Києва, який входить до природно-заповідного фонду України. Його площа — близько 150 гектарів, тобто місця тут достатньо і для повільної прогулянки, і для серйозних намірів: «сьогодні я точно багато ходитиму».

На початку весни Феофанія ще без літнього ажіотажу. Каскад ставків, пагорби, охайні алеї, містки, відкриті схили і загальна акуратність ландшафту створюють враження, що природу тут трохи відредагували, але з повагою. Це хороший варіант для тих, кому Голосіївський ліс може здатися надто диким, а центр — надто центральним.

**З**вісно, це неповний перелік усіх київських парків та зелених зон. Є ще Відрадний, Солом'янський парки, Сирець,ВДНГ, «старий» ботсад та інші чудові осередки вдалого симбіозу міста з природою. Та й узагалі, у такому зеленому місті, як Київ, привітатися з весною можна де завгодно!

**Сергій Коноплицький,**  
кандидат наук із соціології, доцент  
Київського столичного  
університету імені Бориса Грінченка

Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення:  
**№1338 від 25.04.2024**  
про реєстрацію Київського столичного університету імені Бориса Грінченка суб'єктом у сфері друкованих медіа.

Випуск друкованої газети «Вечірній Київ» підготовлено редколегією Факультету журналістики, верстка та друк — НМЦ видавничої діяльності Київського столичного університету імені Бориса Грінченка.

При передруку посилання на «Вечірній Київ» обов'язкове.  
У газеті використані деякі фото з відкритих джерел.

**Наклад:** 1000 пр. Зам. № 6-??

**Шеф-редактор**  
Надія ФІГОЛЬ  
**Літературний редактор**  
Тетяна ВИДАЙЧУК  
**Редактори рубрик:**  
Олена ДАНИЛІНА,  
Аліна ЛІСНЕВСЬКА,  
Яна ФРУКТОВА,  
Роман РАТУШНИЙ  
**Макетування та верстка**  
Наталія КЛИМЕНКО

**Адреса редакції:**  
вул. Левка Лук'яненка, 13-Б,  
каб. 105. м. Київ, Україна,  
04212.

**Телефон:** (044) 485-21-62

**E-mail:** [fj@kubg.edu.ua](mailto:fj@kubg.edu.ua)

Редакція не несе відповідальності за зміст статей та може не поділяти думку автора.