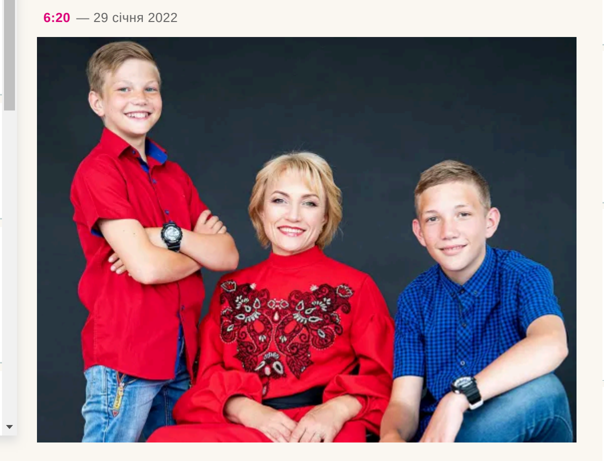
ОСТАННІ НОВИНИ
22:00 Соус із листя хрону: вітамінна бомба з яскравим смаком
21:30 Багато думала про дітей: Дженніфер Лопес згадала щемливий момент після розлучення з Беном Аффлеком
21:00 Простий лайфхак для схуднення: вчені назвали ідеальний порядок прийому їжі
20:45 **«Справжня розкіш — ласувати помідором з грядки на піку його зрілості», — шеф-кухар Сальваторе де Віво**
20:33 Він закохався в Україну і заповів поховати його у Львові: у Києві попрощалися з легендарним колумбійським воїном «Оніксом»
20:07 Секрет у полуниці: торт без випічки, який перевершить будь-який чизкейк

25 РОКІВ ПОТОМУ

«Жартую, що у мене все, як у людей. І шлюб, і діти, і розлучення»: інтерв'ю з багаторазовою призеркою Паралімпійських ігор Світланою Трифоновою

6:20 — 29 січня 2022



Лариса КРУПІНА, «ФАКТИ»

Цього року «ФАКТИ» відзначатимуть 25-річчя газети. За цей час на сторінках нашого видання публікувалося безліч історій — про долі людей і надзвичайні та парадоксальні ситуації, в яких вони опинилися. В рубриці «25 років потому» ми розповідаємо читачам, як склалося життя героїв цих публікацій.

У 13 років лікарі поставили їй невірний діагноз. Не помітили пухлину на хребті…

— *Коли спохватилися, зробили операцію,* — згадує Світлана Трифонова. — *За рік до випускного. Щоб встигла «розходитися» та прийшла на бал хоча б на милицях. Я обурювалася: «Ще чого! Прийду туди на своїх двох!» Але навіть на милицях прийти не змогла.*

Довго не хотіла змиритися, що все скінчено. Пройшла через усі можливі й неможливі лікувальні санаторії. Але через декілька років зрозуміла, що покращень немає. Пам'ятаю, сказала: «Раз так, буду робити з лимона лимонад!»

Правда, тоді вона зовсім не уявляла, як саме.

«Свій вік не афішую. Мені ще заміж виходити»

Світлана не змінилася. Майже. Якою я запам'ятала 20 років тому біля ресторанчика на КРЕСі (район в рідному місті спортсменки Кривому Розі), де ми записували інтерв'ю, такою й знайшла. Свіжою та вічно молодою. Відьма вона, не інакше…

— *Якоюсь мірою так,* — сміється Світлана.

— Вік називаємо? — запитую я, вдивляючись в екран монітора під час розмови по скайпу.

— *Я його не приховую, але й не афішую. Мені ще заміж виходити.*

— Як?! В пресі ж нічого про розлучення не було.

— *Так що ви казали про мою вічну молодість, Ларисо?*

— Отже, не бажаєте говорити про розлучення… Тоді про пластику розкажіть. Це моя помста.

— *Та не було пластики, не було. Всі мої три старші сестри й мама виглядають молодшими за свій вік. Генетика! Масажів обличчя також не роблю. Виключно креми. Плюс спорт у мене. 20 років — тільки у професіональному. Звикла багато рухатися. Ну й контролювати себе в їжі.*

— Дієти?

— *Жодних дієт, хоч я схильна до повноти. Головний принцип: «Їсти не від нудьги, не за компанію, а тоді, коли дійсно зголодніла». Вранці — дві склянки теплої води. Через пів години — кава з молоком без цукру та бутерброд: підсушений зерновий хліб зі шматочком запеченого гарбуза або з морською капустою. Через дві години — легкий обід… М'ясо їм рідко.*

— А чоловіка як годували? Люди кажуть: бажаєш все життя давитися пельменями з крамниці — одружись зі спортсменкою. Її ніколи не буде вдома.

— *Мій колишній чоловік сам спортсмен* (Павло Гонтовий відомий український спортсмен, десятиразовий чемпіон України з автокросу. — **Авт**.). *Тож ніхто не вимагав замість змагань варити борщ. Під час моїх від'їздів допомагали сестри з Кривого Рогу. А коли змагань і зборів не було, родина мала, як то кажуть, перше, друге, третє і компот.*

Світлану називали "перлиною української збірної"

— Шкода, що така гарна й відома пара розійшлася. Пам'ятаю, як в одному з інтерв'ю «ФАКТАМ» ви розповідали, що Павло, залицяючись до вас, ніколи не приходив без сюрпризів і гостинців. Завжди привозив з Києва… товстолобиків.

— *Так. Величезних. Живих. Я навчалася в Дніпропетровському інституті фізкультури і спорту. За рік до сіднейської Паралімпіади готувалась у Дніпрі до Ігор. Тоді займалася пауерліфтингом. Поневірялася по квартирах та готелях, часто залишалася у подруги — колежанки зі спорту. Її друг познайомив нас тоді з Пашею, який жив у Києві, але часто проїздом був у Дніпрі. Тоді Павло й надумав привозити цих товстолобиків, яких ми з подругою смажили пів ночі на кухні.*

Паша був не тільки чоловіком, але й соратником. Чудово було сходитися в цілях, завданнях, цінностях. Коли я зайнялася лижними перегонами, Паша напередодні Паралімпіади в Солт-Лейк-Сіті знайшов майстра, який зробив так, щоб мій боб (спеціальні санчата, на яких рухаються паралімпійці у лижному спорті. — **Авт**.) *з вуглепластику, максимально легкий та стійкий, допоміг мені завоювати три срібла в лижних перегонах і бронзу в біатлоні. Це був мій зірковий час. Найкращий результат у команді.*

— Пам'ятаю, ЗМІ вас ще називали «перлиною української збірної».

— *І ось «перлина» задумалася: чи не час мені стати мамою? Адже час спливає…*

10 ФАКТЫ • ЧЕТВЕРГ • 25 АПРЕЛЯ, 2002
НА ГРАНИ ВОЗМОЖНОГО
СИЛЬНЫЕ ДУХОМ
ЧЕТЫРЕХКРАТНЫЙ ПРИЗЕР ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР-2002 СВЕТЛАНА ТРИФОНОВА: «СЕКРЕТ МОЕГО УСПЕХА ОДИН — ТРЕНИРОВКИ ДО ТОШНОТЫ, ПО НЕСКОЛЬКУ РАЗ В ДЕНЬ, ГОДАМИ...»
На Паралимпиаде-2002 украинская сборная завоевала 12 медалей, из них четыре — в активе молодой криворожской спортсменки

Светлана Трифонова (слева) вместе со своей подругой по команде Леной Юрковской и одним из волонтеров

Десять лет назад Светлана Трифонова потрясла добропорядочную криворожскую публику немыслимой в ее положении активностью. Белокурая голубоглазая девушка в инвалидной коляске независимо курсировала по улицам, участвовала в спортивных состязаниях, посещала концерты и даже заезжала на сессии горсовета, отчего зал заседаний приобретал вполне европейский демократичный вид. Прошли годы. За это время упрямая девушка, не пожелавшая мириться с жизненными обстоятельствами, превратилась в настоящую хозяйку своей судьбы. Она стала единственной в Украине спортсменкой — участницей четырех Паралимпийских игр, успешно выступающей в составе сборной Украины. Сегодня быть знакомым с этой неординарной, мужественной, талантливой женщиной, входящей в элиту украинского паралимпийского спорта, многие почитают за честь.

Светлана во время одной из лыжных гонок
Фото из семейного альбома Светланы Трифоновой

Лариса КРУПИНА
собкор «ФАКТОВ»
(Кривой Рог—Днепропетровск)

«Больше всего меня расстраивало, что не смогу пойти на выпускной вечер в красивом платье и туфельках»

Поймать Светлану оказалось делом непростым. Человек занятой, она проводит всю жизнь в дороге: тренировки, сборы, официальные встречи, госэкзамены в Днепропетровском институте физкультуры и спорта, поездки в Киев. Телефон в ее криворожской квартире долго молчал. И вот, наконец, в одну из очередных попыток дозвониться на другом конце провода отозвался приятный женский голос.

Мы договорились встретиться в уютном ресторанчике недалеко от ее дома. Эффектная ухоженная женщина, приехавшая на собственном автомобиле, не опоздав ни на минуту, походила на иностранку, непонятно каким образом оказавшуюся в Кривом Роге. Непринужденно пересев из машины в небольшую складную инвалидную коляску, хранившуюся на заднем сиденье, Светлана заехала в ресторанчик — метрдотель предусмотрительно открыл для нее дверь. Она выглядела счастливым и уверенным в себе человеком. Заказав минеральную воду и фруктовые салаты, мы приступили к беседе.

— Так уж судьбе было угодно, что пришлось оказаться в инвалидной коляске, — предварила мой первый вопрос **Светлана Трифонова**. — Это было в старших классах. Все вокруг строили планы на жизнь, обсуждали фасоны выпускных платьев, выбирали, в какой институт поступать, а я сидела дома и чувствовала себя ужасно обделенной и несчастной. В тот момент я больше всего переживала, что не смогу пойти на выпускной вечер, не надену красивое платье и туфельки. Тогда я еще не совсем понимала, что произошло. Надеялась на чудо, на то, что медицина вскоре все уладит и исправит, и я встану и пойду. Мы жили на пятом этаже, а это совсем лишало меня возможности бывать на улице, общаться с людьми. Родители выставили старое кресло на балкон, где я проводила большую часть времени. Это и был весь мой мир, вся, можно сказать, «панорама жизни»...

— Это правда, что вы перестали ходить после неудачной операции?

— Скорее, виновата неудачная диагностика. На ранней стадии с болезнью еще можно было справиться, но, увы, мне поставили неточный диагноз. Потом сделали операцию, после которой наступило ухудшение. Мы перепробовали массу методов и способов лечения, но безуспешно. Надежды я не теряла, но на жизнь стала смотреть как-то более реально. Если нет прогрессивных изменений, стоит ли воду в ступе толочь? Ведь природу не обманешь.

— Извините, наверное, вам об этом нелегко вспоминать...

— Я перестала придавать этому такое уж большое значение. Не вижу смысла описывать все, что [illegible]

Америку на Олимпиаду, когда все уже сидели на чемоданах, пришло сообщение из Германии о том, что двое наших ребят употребляли допинг. Как?! Откуда?! Ведь у нас для восстановления организма применяются обычные витамины. А какие-то запрещенные препараты?.. Да мы даже и названий их не знаем! Но надо отдать должное руководству, которое взяло на себя смелость все-таки отправить ребят вместе с командой на адаптацию в Америку.

А пока разбирались (кстати, в результате оказалось, что был допущен ряд нарушений правил сдачи допинга), ребята находились с нами, так сказать, на «птичьих правах», не зная, разрешат им выступать на Олимпиаде или нет. И так три недели. Лишь за два дня до стартов вопрос решился, и этих спортсменов допустили к аккредитации. И не напрасно — они завоевали две «бронзы»! Кстати, перед вылетом на Игры, чтобы избежать безосновательных обвинений в применении допинга, все наши спортсмены прошли допинг-контроль в киевской лаборатории.

Про визначну українську паралімпійку «ФАКТИ» вперше розповіли у квітні 2002 року

«Першого малюка народила майже в 36 років, другого — майже в сорок. Відкладати не було куди»

— *Лікарі в один голос казали: «Якщо ви не ходите, вам народжувати не можна»,* — продовжує Світлана. — *Вважалося, що пологи можуть погіршити здоров'я жінки, яка пересувається у візочку. Такий стереотип необґрунтований. І я зробила по-своєму. Не тільки завагітніла, але ще й до останнього дня вела активний спосіб життя. Перші три місяці була на зборах. Просто занадто не перевантажувала себе. За три тижні до пологів їздила на море. За добу до пологів плавала у басейні, в сауні трошки посиділа. Машину до останнього водила. Тільки коли почалися перейми, за кермо сів чоловік. У день народження нашого довгоочікуваного первістка ми якраз купували будинок за містом в Київській області. Тож наш син прийшов у максимально облаштований для нього світ.*

— Були якісь проблеми під час пологів?

— *Жодних. Більшість лікарів наполягали на кесаревому. Але в мене немає деформації тазостегнових суглобів, і я вирішила народжувати сама. Малюк вагою 3600 і зростом 51 сантиметр народився у 2003 році, після Паралімпіади в Солт-Лейк-Сіті, в мої майже 36 років. А після Паралімпіади в Турині, де я завоювала бронзу й срібло в біатлоні, ми народили другого синочка. В мої майже сорок.*

Це був 2007 рік, чоловік поїхав у відрядження, і я, посадивши сестру в машину, погнала в пологовий. У мене вже були перейми. Сестра ледве не знепритомніла, злякавшись за мене. Добре, що була неділя і шляхи були напівпорожні. І я народила — теж, до речі, фізіологічним шляхом. Потім кажу лікарю: «А де тут найближча парковка? Мені треба машину перегнати. Я її біля пологового залишила». Лікар ледь не впав.

Приймала пологи та ж сама чудова команда лікарів у 7-му пологовому будинку в Києві, на Предславинській.

> **Читайте також:** «[Дев'ять років тому я думала, що життя закінчене»: що сталося з героїнею «ФАКТІВ» Машою Куліковською, якій невідомий благодійник подарував будинок](#)

— Мабуть, ваші пологи стали для багатьох несподіванкою в ті часи…

— *Певною мірою. Жінки, які пересувалися у візках, побачили, що все можливо. У нас таке саме тіло, так само протікає вагітність. І не так вже треба тужитися, як ми всі з переляку думаємо.* (Сміється.) *Деякі потім наслідували мій приклад.*

— Ви, мабуть, незворушна мама? Спортсменка все ж таки. Із залізним характером і витримкою.

— *Та ні. Я була спочатку просто крейзі-мамою. Але потім зрозуміла: стільки мами кожної секунди синам не потрібно. Та ще й у 2010 році пішла зі спорту та стала сумувати за снігом, лижами, за перемогами та ейфорією, коли стоїш на п'єдесталі і звучить Гімн України. Чим можна замінити цей драйв? Я любила своє материнство, але інша частина моєї душі жадала повторення спортивних емоцій. І коли мене запросили телеведучою на канал УТ-1 в передачу «Жити на рівних», а потім я ще й вела «Щоденник Паралімпійських ігор», весь час відчувала: «Це воно!»*

«Дивилася на фото й думала: «Невже це я, така гарна? Капець!»

— Який найзухвалішій вчинок ви здійснили останнім часом?

— *Знялася у фотосесії на одеському пляжі. Я туди приїхала в рамках проєкту з питання доступності для маломобільного населення. Пішла з фотографом Катериною Крючковою на пляж. Ані гриму, нічого. Вона каже: «А давай зніму тебе після купання». І вже сонце сідало… І я: «А давай!» Потім побачила світлини. Мені все так сподобалося! Думала: «Невже це я, така гарна, така загадкова? Сама себе не впізнала. Капець!»* (Сміється.)

Та сама знаменита фотосесія Катерини Крючкової на одеському пляжі. "Я себе тут не впізнала. Прямо кадр з кіно! Жінка-загадка", - посміхається відома спортсменка та телеведуча

— Ваш колишній чоловік влаштував особисте життя?

— *Я не володію інформацією. П'ять років тому ми не зуміли пережити чергову сімейну кризу. Вирішили певний час пожити окремо. І… ніхто не захотів повертатися назад. Раптом виявилося, що це найкращий вихід. Звичайно, діти мріяли, щоб батьки жили разом. Але я їм кажу, що трапляється й таке, що прекрасні люди розлучаються, але продовжують любити своїх дітей. Не менше. І навіть більше. У мене ростуть чудові сини. Старшому — 18 з половиною, він вчиться в юридичному коледжі, займається фехтуванням. Молодшому — 14. Він м'якший. Хазяйновитий, практичний. Йому подобається готувати. Я їх дуже люблю. Вони вже дорослі хлопці, які все розуміють. Вони — моє щастя.*

— У вас немає відчуття катастрофи? Ви так спокійно розповідаєте про розлучення. Але ж це доволі травмуюча подія.

— *Ми вже п'ять років розлучені. Просто обговорюю цей факт тільки зараз. Є відчуття, що життя подарує ще одну казку. Адже одна вже була. Я живу з гармонією в собі і відкрита для світу. І відкрита для нового кохання. А, ви маєте на увазі, чи переживала я п'ять років тому. Звичайно. Спочатку. А потім стала жартувати над собою: «Стоп! Свєто, але ж ти хотіла, щоб у тебе все було, як у здорових людей. І ось тепер у тебе все, як у людей: і шлюб, і діти, і розлучення…»*

Заслужений майстер спорту України та мама двох дітей чудово вписалася у Всеукраїнський проєкт ETHNO FASHION BY POTLOVA "Миру тобі, Україно!" (фото Катерини Потлової)

> ### З досьє «ФАКТІВ»
> Світлана Трифонова — українська паралімпійська лижниця, заслужений майстер спорту України з лижних перегонів. Лижними перегонами стала займатись у 1997 році. Брала участь у шістьох Паралімпійських іграх. Призові місця: на Паралімпійських іграх у Нагано з біатлону та лижних перегонів (1998), у Солт-Лейк-Сіті (2002), у Турині (2006). Лауреат Всеукраїнської премії «Жінка III тисячоліття» (2015 рік). Нагороджена орденом Княгині Ольги III ступеня, орденом «За заслуги» II і III ступеня. Викладає реабілітологію в університеті фізкультури і спорту.

На фото у заголовку Світлана з синами Тимофієм (ліворуч) та Микитою (фото Катерини Крючкової)

> **Читайте також:** «[Коли дізналися з чоловіком, що буде хлопчик, жартували, що назвемо Остапом: Остап Бенда — було б забавно](#)»

Читайте нас у Facebook

👁 5987

До змісту спецтеми

Побачили помилку? Виділіть її та натисніть CTRL+Enter

Друкована версія | Лист редакторові | Поскаржитися

Поділитися 10 | Поділитися | Твітнути

ЗАРАЗ ЧИТАЮТЬ
Вівсянка чи яйця: експерти назвали найкращий сніданок для здоров'я
Скорпіонам — стабільність у стосунках, Левам — перевірка на витримку: гороскоп на 12 червня
Тельцям — «Король Пентаклей» та фінансова стабільність, Левам — «Сила» та контроль над ситуацією: таро-прогноз на 12 червня
Кличко вперше заговорив про особисте життя і нові стосунки: «Є проблема»

Новини партнерів

ПОПУЛЯРНЕ
1 Батько лишив Грушевському стільки грошей, що той побудував шестиповерховий будинок і училище: вийшла книга про українську інтелігенцію початку ХХ століття — 30 травня 2026 12:24
2 «Мене називають стервою»: суддя, яка працювала на фсб, отримала 15 років ув'язнення за держзраду в умовах воєнного часу — 6 червня 2026 16:50
3 «Наше завдання — померти у вертикальному положенні й без памперса»: 70-річний інструктор ЛФК про боротьбу з поганою генетикою та грижами — 7 червня 2026 12:25
4 Вбивця мав з собою два зображення Петлюри, але спитав: «Ви Петлюра?» — і після ствердної відповіді почав стріляти: 100 років тому загинув лідер УНР — 25 травня 2026 12:25
5 «Ми заходили на позиції, які знищувалися в нуль»: зірка «Ти — космос» Володимир Кравчук про роки на фронті — 28 травня 2026 12:24
* Рейтинг формується за останні 7 днів

Погода 12.06.26, вечір | sinoptik | Київ | +15° | вологість: 81% тиск: 746 мм | вітер: 5 м/с, Західний | Погода на 10 днів від sinoptik.ua

БІЛЬШЕ У РОЗДІЛІ
«Мені сказали: зайвих дітей треба видалити. Двох. А краще трьох», — попри поради лікарів, подружжя з Прикарпаття зважилось народити четверню — 19 вересня 2021 06:15
Мене називали гуманоїдом, — українська топмодель з фантастично великими очима Маша Тельна розповіла про пережите — 27 серпня 2021 14:24
«Як ти живеш у світі скелетів з нутрощами?»: Вікторія Чабаненко, яка бачить людину наскрізь, розповіла про роботу діагностом — 15 серпня 2021 06:20
«Після того як отримала новий ніс, мене тільки й запитували: «Ну шо, мужик є?» — 4 липня 2021 14:21
«Дев'ять років тому я думала, що життя закінчене»: що сталося з героїнею «ФАКТІВ» Машою Куліковською, якій невідомий благодійник подарував будинок — 13 червня 2021 06:54

Мапа сайту
Новини | Україна | Політика | Гроші | Події
Світ | Пряма лінія | Блоги | Спорт | Футбол
Культура | Шоу-бізнес | Фігурка дня | Суспільство | Стиль життя
Книга рецептів | Люди та звірі | Життєві історії | 25 років потому
Історія сучасності | Наука та технології | Клуб споживачів | Запитайте у Фактів
Іменинники дня | Гороскоп | Курс валют | ФотоФакти | Погода

Реклама | Передплата | Контакти | Привітання і співчуття | Правила користування сайтом fakty.ua

© 1997—2026 «Факти та коментарі®»
Усі права на матеріали сайту охороняються у відповідності до законодавства України.
Матеріали під рубриками «На правах реклами», «Реклама», а також позначені символом Ⓟ публікуються у якості реклами та мають інформаційно-комерційний характер.