

Тільки для тебе!

# Подорожник

№1 (152)  
2022

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Харчування

**Хліб на столі**

Здоров'я

**Гепатиту — «ні»!**

Психологія

**Тривога у повітрі**



**Національна лінія телефону довіри  
з проблеми ВІЛ/СНІД:**

**0-800-500-451**

ON-LINE консультації Національної лінії  
телефону довіри з проблеми ВІЛ/СНІД:

**ICQ 271-324-528**

**<http://helpme.com.ua>**

CHARITY FOUNDATION  
**UNITUS**  
community of caring hearts since 2000



**Альянс**  
громадського здоров'я

Видано за фінансової підтримки МБФ «Альянс громадського здоров'я» в рамках реалізації програми «Прискорення прогресу у зменшенні тягаря туберкульозу та ВІЛ-інфекції в Україні», яка реалізується за підтримки Глобального фонду.

Викладені в даній публікації думки й точки зору є думками й точками зору організації, яка видає дану продукцію, і не можуть розглядатися як думки або точки зору МБФ «Альянс громадського здоров'я» і Глобального фонду.

**Подорожник**  
№1 (152)  
2022

Журнал про здоров'я,  
кохання і гармонію

Видається з лютого 2005 р.

**Засновник** – Миколаївський  
благодійний фонд «Юнітус».

**Фінансова підтримка** –  
МБФ «Альянс  
громадського здоров'я».

**Наша адреса:** м. Миколаїв,  
вул. Погранична, 29-В.

**Поштова адреса:** а/с 146,  
м. Миколаїв, 54017.

**E-mail:** unitus.ukraine@gmail.com.

**Свідоцтво про реєстрацію**  
КВ 14481-3452ПР від 19.08.2008  
Міністерства юстиції України.

**Редакторка Наталя БАБЕНКО.**

Видається українською мовою.

Редакція не завжди поділяє  
позицію авторів.

За достовірність фактів,  
викладених у публікації,  
відповідальність несе автор.

При підготовці публікацій  
максимально зберігається  
авторський стиль.

Розповсюджується безкоштовно.

**Редакційна колегія:**

Людмила	Тетяна
Маріанна	Ваненкова
Любомира	Анна
Вікторія	Добринова
Ніна	

Підписано до друку 09.05.2022.

Формат А5, обсяг 2,55 умов. друк. арк.

Друк ФО-П Колесник Світлана  
Миколаївна.

Тел. +38 066 724 68 79.

Замовлення № 20.

Наклад 1000 прим.

© «Подорожник»

**У номері:**

- 4** Поради психолога  
**Сигнал тривоги**
- 8** Є проблема  
**Виклики воєнного часу**
- 9** Актуально  
**Гаряча лінія**
- 10** Корисне меню  
**Хліб наш насущний**
- 17** Не можу мовчати  
**Передчуття весни**
- 18** На прийомі у лікаря  
**Підступний вірус**
- 22** Невигадана історія  
**Знайди себе**
- 26** Рідний край  
**Червоні чобітки**
- 31** Тест  
**Хто за кермом?**
- 32** День за днем  
**REAct: дієва допомога**
- 36** Жінки в історії  
**Світська левиця пустелі**

Електронну версію журналу «Подорожник»  
читайте на сайтах:

<https://react-aph.org>,

<https://legalifeukraine.com/uk>.



Анна Добринова,  
психолог

СИГНАЛ

# ТРИВОГИ

**Звуки сирени, що повідомляють про повітряну тривогу, ми раніше чули хіба що у фільмах про другу світову війну. Але сьогодні вони лунають у наших містах...**

У ясну погоду подивись на небо і не вірись, що з цієї чистої блакиті, з-під сяючого сонця на нас можуть сипатися смертоносні бомби, ракети, снаряди. Але це так.

Психологи стверджують, що отака

невіра у те, що відбувається – перша реакція нашої психіки на шокуючу, стресову ситуацію – війну. Нам здається, що це тільки страшний сон, що можна прокинутися, розплющити очі – і побачити світ навкруги таким, яким він був раніше.

Але повернутись у минуле ми не можемо, тож починаємо усвідомлювати цю нову страшну реальність.

Сприйняття війни потребує величезного напруження від нашої нервової системи. Психіка від стресових обставин тріщить по всіх швах, як корабель під час сильного шторму. Рівень навантаження може перевищити її спроможності, і тоді, задля збереження психічного здоров'я, організм може включити запобіжники, по аналогії з комп'ютерною системою, «перезавантажитися».

Ознаки травми психіки можуть бути такими:

◆ **Порушення сну** – безсоння або, навпаки, постійне бажання спати, страшні сни.



◆ **«Ватна» або «не своя» голова.** Думки розбігаються та плутаються, здається, нібито якісь ділянки мозку не працюють.

◆ **«Провали» в пам'яті.** Можуть поглинатися події не лише минулого, а й сьогодення. Відчуття «я нічого не розумію, не знаю, що тут роблю, що зі мною відбувається» з'являються у будь-який момент.

◆ **Неможливість спілкуватися,** навіть коли це вкрай необхідно, з близькими, колегами, фізично боляче говорити. Або, навпаки, **не можна стримати «слововиверження».**

◆ **Відчуття самотності, панічні атаки.** Світ навкруги здається пофарбованим у чорний колір.

◆ **Сильне роздратування** з приводу несуттєвих дрібниць.

◆ **Загострення хронічних «сплячих» захворювань, запалення слизових оболонок, болі без причини** у різних місцях (спина, голова, очі, шлунок), несподівані алергічні прояви. Це – реакція нашого імунітету на стрес: він не витримує перенавантаження, тож там де тонко, там і рветься.

◆ **Незвичні смакові бажання,** коли хочеться їсти разом смаколики, м'ясо, фрукти, ковбасу. Відчуття голоду не проходить, навіть якщо постійно їси. Або, навпаки, голод зовсім не відчувається.

І це далеко не всі симптоми. Їх може взагалі не бути, а можуть проявлятися всі разом чи поодинці, одразу або згодом. Приміром, мешканка Ірпеня Світлана, вже діставшись Італії, зустрівшись з рідними і начебто заспокоївшись після пережитого, несподівано посеред вулиці злякалась, що не знає хто вона, де знаходиться, і знепритомніла.

Інна з дітьми провела тринадцять днів у підвалі будинку в одному з садових кооперативів під Вишгородом. Найбільше боялася прямого влучення снаряда у сховище. Найчастіше обстрілювали вночі. Після евакуації, у безпечному місці, їй постійно сняться обстріли і вона прокидається від уявних вибухів. А киянка Наталя через два тижні після початку війни виїхала до Польщі. Зізналась, що боялась не стільки самих обстрілів, як сигналу повітряної тривоги – вона пітніла, у неї тремтіли руки, ледь не непричотніла. Але, навіть опинившись у безпечному місці і розуміючи, що тут їй нічого не загрожує, вона продовжувала часто «чути» звуки сирени, яких насправді не було. У психологів для подібного стану з'явився порівняно новий термін – синдром фантомної сирени. Доведено, що він виснажує нервову систему. Щоб мінімізувати негативний вплив уявних сигналів повітряної тривоги та розслабитися, психологи радять перемикаючи увагу на предмети, що оточують, на звуки, приємні запахи, кольори тощо. Можна почати рахувати все, на чому зупинився погляд. Корисно ще вмиватися холодною водою, дихати свіжим повітрям.

В якийсь момент може здатися, що треба лише вирішити ще кілька проблем, піднятися на оцю гірку – а далі вже буде рівнесенька легка дорога, можна буде розслабитися.

Та з вершини видно тільки такі ж круті схили, такий же важкий шлях. І тоді навалюється втома. Руки опускаються, нічого не хочеться робити. Навіть ті справи, що розпочали до війни, завершити неможливо.

Такий психологічний стан психологи



**Зберігайте тверезу голову! Страх паралізує волю, паніка провокує неадекватні дії.**

називають апатією. Вона може свідчити про те, що наша нервова система потребує відпочинку. Тому дайте їй час, щоб відновитися після стресу, позбавитись тих психічних травм, які залишилися після пережитого. Але не дозволяйте апатії повністю заволодіти собою!

Сама по собі вона не шкідлива, але має тенденцію переростати в депресію. А це вже психічне захворювання, яке загрожує здоров'ю і навіть життю.

Не намагайтеся поліпшити самопочуття за допомогою алкогольних напоїв та наркотичних речовин. Ефект від цього буде зворотнім.

Також не варто займатись самолікуванням, приймати якісь заспокійливі пігулки за порадами подруг чи знайомих. Якщо ви вважаєте, що потребуєте медичної допомоги, то зверніться до кваліфікованих фахівців. Що можна в цей час зробити самостійно – так це потурбуватись про власне фізичне здоров'я: повноцінне харчування, здоровий сон, прогулянки на свіжому повітрі.

Задовольняйте всі потреби організму і спокійно сприймайте прояви «перебудови» нервової системи. Не звинувачуйте себе в тому, що сталося, і не шукайте винних серед тих, хто поруч. А щоб швидше адаптуватися до нової реальності, психологи радять:

- ◆ **Перший крок до реабілітації – прийняття ситуації та повне її усвідомлення.**
- ◆ **Визнайте, що ви не можете контролювати події, що відбуваються, і змінювати їх. Тому заправчуйте терпінням і витримкою.**



**Не стримуйте свої емоції! Хочете плакати – плачте, хочете сміятись – смійтеся. Не соромтесь цього – ви не винні в тому, що відбувається навкруги.**

- ◆ **Зосереджуйте свої зусилля тільки на тому, що дійсно можна змінити тут і зараз.**
- ◆ **Усвідомте, що все на світі минає, мине і цей важкий час. Але не відкладайте нічого і не чекайте! Життя сьогодні таке і саме з цим треба жити.**
- ◆ **Концентруйтеся на позитиві, на тому, що приносить вам задоволення! Світлі моменти можна знайти і в нових обставинах.**
- ◆ **Війна перевернула все у нашому житті, але не відмовляйтесь від планів та мрій. Вірте, що кожний день наближає нас до їх реалізації.**

# ВИКЛИКИ ВОЄННОГО ЧАСУ

**Про сьогоднішні проблеми забезпечення безперервності лікування пацієнтів та отримання послуг клієнтами з числа уразливих груп йдеться у спеціальному випуску ситуаційного звіту Альянсу громадського здоров'я «Внутрішньо переміщені особи».**



Через війну в Україні понад 4,6 мільйона осіб покинуло країну, а понад 7 мільйонів переїхали в інші регіони країни. Серед них багато представників ключових спільнот, які є особливо уразливими в умовах переселення, через загрозу втратити доступ до послуг та лікування.

Більше третини всіх клієнтів програм зменшення шкоди, які звертались за послугами з профілактики в 2022, не отримували такі послуги з початку війни (35% ЛВНІ, 45% СП, 58% ЧСЧ, 57% транс\* людей). Це може бути пов'язано як з масовим переміщенням представників уразливих груп, так і скороченням діяльності організації в регіонах. У той же час ми спостерігаємо збільшення клієнтів у центральній та західній частинах України, а також ріст попиту на послуги зі зменшення шкоди та запит на задоволення виникаючих гуманітарних

потреб. Ми говоримо про десятки тисяч ВПО з числа ключових груп населення, які планують продовжити отримання послуг.

За останніми оперативними даними, більше 600 пацієнтів ЗПТ були вимушені змінити місце свого перебування, більшість з них вже отримує лікування за місцем прибуття. Дані постійно оновлюються, реальна їх кількість значно більша, оскільки більшість пацієнтів перед виїздом отримали препарат на період до 30 днів. У той час такі регіони як Донецька, Луганська та Харківська області зазнали найбільших втрат клієнтів ЗПТ. Львівська, Полтавська, Дніпропетровська та Закарпатська області відчували зростання навантаження на сайти, що вказує на напрямок руху клієнтів.

Орієнтовно 332 пацієнти з приватних клінік, за попередніми даними, зареєструвались на державних сайтах ЗПТ за новими місцями проживання. Немає даних, скільки таких пацієнтів просто перервали лікування, перейшовши на вживання вуличних наркотиків.

Є суттєвий ризик переривання лікування пацієнтами з ТБ/МРТБ, лише 4% з них виїхали на безпечні території, інші бояться переїзду і невизначеності.

Не менше 2 500 пацієнтів, якими опікуються проекти, які впроваджуються за підтримки Альянсу, мають доступ до препаратів АРТ, незважаючи на переїзд в інші регіони та за кордон.

Більше інформації:  
<https://aph.org.ua>



БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ  
**ЛЕГАЛАЙФ-УКРАЇНА**

АНОНІМНО ТА КОНФІДЕНЦІЙНО:

## ГАРЯЧА ЛІНІЯ БО «ЛЕГАЛАЙФ-УКРАЇНА»

для секс-працівників  
та он-лайн консультування

**+38(050) 450-777-4**  
цілодобово

**+38(067) 450-777-4**  
цілодобово



На сайті спільноти секс-працівників <https://legalifeukraine.com/uk/> та на сторінці організації у Facebook <https://www.facebook.com/legalifeukraine> Ви можете написати в он-лайн чат і наші консультанти нададуть Вам необхідну інформацію он-лайн.

### ЗВЕРТАЙТЕСЬ, ЯКЩО:

- ◆ співробітники поліції вимагають у Вас гроші, примушують до складання/підписання незаконних протоколів, проводять незаконні обшуки; прав, посилаючись на Ваш вид діяльності;
- ◆ Вас шантажують, залякують або обмежують свободу;
- ◆ Ви піддаєтесь фізичному та психологічному насильству з боку поліції (моральне приниження, образа, примус до співпраці, примус до сексу, зґвалтування тощо);
- ◆ Ви не знаєте, де отримати медичні/соціальні/юридичні послуги чи Вам відмовляють у наданні таких послуг, посилаючись на Ваш вид діяльності;
- ◆ Ви піддаєтесь насильству;
- ◆ Вам потрібна допомога в отриманні паспорта, в оформленні реєстрації тощо.
- ◆ у Вас намагаються забрати дитину/позбавити батьківських



Ольга Ковалевська

# Хліб НАШ НАСУЩНИЙ

**Хліб – найпопулярніший продукт у багатьох країнах світу. А українці з давніх давен надавали йому ще й сакральне значення, називали «святим», «батьком», «годувальником». Без хліба не сідали за стіл, хліб був у центрі багатьох обрядів. Про нього склали пісні, казки, прислів'я.**

**Але сьогодні можна почути від експертів із здорового способу життя, що хліб (і взагалі пшеничні вироби) є некорисною їжею, вживання якої треба обмежити, а ще краще – повністю вилучити з раціону. То шкідливий хліб чи ні? Пояснити це ми попросили медичну директорку університетської поліклініки Чорноморського національного університету (м. Миколаїв) кандидатку медичних наук, лікарку Тетяну Яблонську.**

**В**елика шана до хліба з'явилась не на порожньому місці. Століттями саме зернові культури були основою харчування людей. У деякі часи хліб навіть вважали цілющим, його застосовували як медич-

ні засоби в лікуванні різних недуг: від банального нежитю до кишкових хвороб – у залежності від того, черствим він був або свіжим, з чого спечений.

Звичайно, сучасна наука все розстала на свої місця, більше того, дієто-

логи з пересторогою ставляться до продуктів, що містять так звані «швидкі» вуглеводи (хлібобулочні вироби з рафінованого борошна тут займають хіба що не головне місце). Але про повну відмову від хліба не може бути й мови: у ньому міститься велика кількість цінних поживних речовин, що потрібні людському організму для нормального функціонування.

**– У чому конкретно полягає користь хліба?**

**Дорогих гостей у нас традиційно зустрічають хлібом-сіллю.**



– Сьогодні ми маємо багато різних видів хлібу. З точки зору їхньої користі або шкоди для здоров'я, велике значення має тип борошна, спосіб його помелу, вид розпушувача, який використовувався при випічці. Але будь-який хліб містить у собі білки, вуглеводи, вітаміни груп В, РР, мінерали, наприклад, життєво важливі для організму кальцій, залізо, селен, фосфор.

Вітаміни нам потрібні для підтримки вуглеводного та енергетичного обміну, вони позитивно впливають на роботу

таких систем органів, як репродуктивна (вітамін Е), нервова, серцево-судинна, а також на стан волосся, нігтів, шкіри (вітаміни групи

В). Що стосується мінеральних речовин, то вони корисні як для перелічених систем і частин тіла, так і для стану кісток, суглобів, крові, м'язів, розумової діяльності. Так, залізо входить до складу дихальних ферментів і м'язів, при його нестачі може розвинути анемія; селен забезпечує стабільність клітинних мембран і регулює роботу гормонів щитоподібної залози тощо. А клітковина, що міститься у хлібі – улюблена їжа корисних кишкових бактерій, вона сприяє травленню.

**– Скажіть, який з видів хлібу найкорисніший і навпаки?**

– Коли говорять про шкідливість хлібу, то перш за все мають на увазі білий (про тістечка-булочки нічого не скажу, це тема окремої розмови). Для його виробництва традиційно використовують рафіноване, тобто очищене пшеничне



борошно дрібного помелу, яке потім просівають. На виході маємо набагато меншу кількість вітамінів і мінералів у порівнянні з іншими видами хлібу і майже повну відсутність клітковини. Крім того, борошно може бути відбілене, скажімо так, не зовсім корисними для нас речовинами. Вуглеводи у білому хлібі не врівноважені клітковиною, і при вживанні це призводить до різких стрибків вмісту цукру у крові. Для його стабілізації підшлункова залоза посилено виділяє гормон інсулін, працює «на межі», і негативних наслідків цього довго чекати не доведеться. Крім того, цукор уповільнює засвоєння вітамінів, подразнює стінки судин, сприяє розвитку атеросклерозу та діабету другого типу. А процеси бродіння, спричинені цукром, мо-

жуть викликати молочницю (кандидоз). Ну і, якщо ви не ведете активний спосіб життя, не займаєтеся спортом, напруженою фізичною або розумовою працею, то вуглеводи разом із крохмалем залишать «спогади» про себе у вигляді жирових відкладень на стегнах, талії тощо.

Крім того, серед білків у білому хлібі є такий, як клейковина або глютен. Його багато у пшениці, міститься він і в інших зернових культурах. Цей вид білка допомагає тісту рости і дає йому еластичну текстуру. Переважна більшість людей сприймають його нормально, але у деяких він може викликати проблеми на кшталт здуття живота, діареї та болю у шлунку.

Таких людей, за різними даними, не більше 0,5–1%. Але після справжньої маркетингової «атаки» на клейковину, до 10–20% населення різних країн почали думати, що вони теж мають цю непереносимість, і з'явилася мода на безглютенові продукти.

Хліб, що не містить глютену, виготовляється без клейких зерен, таких як пшениця, жито чи ячмінь, і дріжджів. Основою зазвичай є суміш мигдалевого, кукурудзяного, кокосового та рисового борошна. Він містить менше вуглеводів і калорій, але більше клітковини та білків, ніж зерновий хліб. Але не треба його плутати з тим кукурудзяним хлібом, що виготовляється з додаванням пшеничного борошна і дріжджів, причому, кукурудзи у ньому лише 10-30%. Хоча він теж корисний, оскільки зерна кукурудзи не вимагають такої ретельної обробки як пшеничні і завдяки цьому зберігають багато цінних речовин.

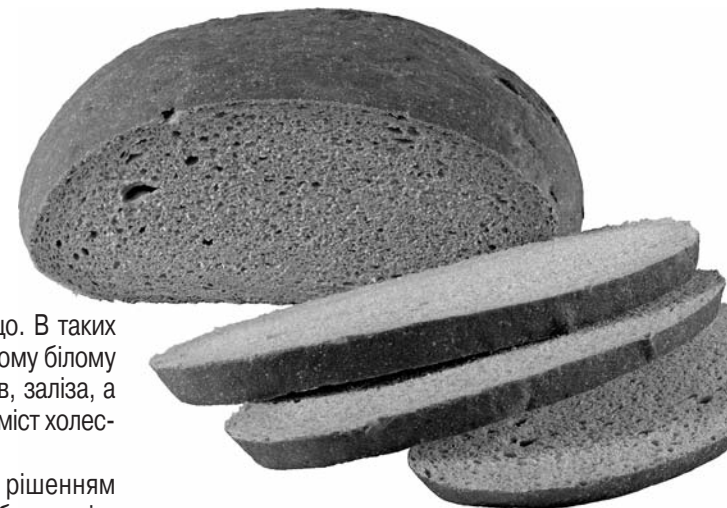
Заради справедливості треба сказати, що і звичайний пшеничний хліб має позитивні якості. Його білки забезпечують нас амінокислотами, які підтримують нормальне протікання різних біохімічних реакцій, що забезпечують життєдіяльність організму. А вуглеводи, щоб там не казали про їхню шкоду, є відмінним джерелом колосальної кількості «швидкої» енергії. І все ж негативних властивостей у білого хліба набереться більше, ніж переваг. Я б рекомендувала тим, хто не може від нього відмовитись, хоча б вибрати сорти з борошна грубого помелу, купувати хліб, який містить зерна гречки, вівса, проса, насіння соняшнику та льону, а також всілякі добавки – цибулю, паприку, гарбуз, моркву тощо. В таких сортах більше, ніж у звичайному білому пшеничному, деяких вітамінів, заліза, а також кислот, що знижують вміст холестерину в крові.

Але більш радикальним рішенням буде хліб з цільного зерна або з висівками. Річ у тому, що помел борошна для звичайного білого хліба виключає оболонку і зародок зерна, які містять багато корисних речовин. Якщо ці компоненти залишаються в борошні у таких же пропорціях, що і у неочищеному зерні, то виготовлений хліб буде цільнозерновим. В іншому випадку тверда оболонка (яка і називається висівками) разом з лушпинням після відокремлення та подрібнення додається у різних пропорці-

ях до борошна, і з нього випікають хліб з висівками.

Висівки отримують не лише з пшениці, а й з ячменю, вівса, жита, гречки. Але саме пшеничні висівки відрізняються м'якістю, тому придатні до їжі.

**Експерти рекомендують з'їдати щодня не більше 200 грамів хліба, але і не менше 100. А ще вважається, що скоринка хліба корисніша за м'якушку.**



Цікаво, що у минулі часи висівки вважалися не особливо корисними і використовувалися як добавка до корму сільськогосподарської худоби. Але вже з кінця ХХ століття вони почали активно використовуватися у нашому здоровому харчуванні.

Такі сорти хліба багатші на вітаміни, мінерали та біологічно активні речовини і містять менше глютену. Для порівняння: в 100 г цільнозернового хліба

вітаміну В1 в 13 разів, а заліза – майже в 100 разів більше, ніж у хлібі з рафінованого борошна.

Все сказане стосується і клітковини, якої, на відміну від звичайного білого, у цільнозернових сортах хліба міститься досить велика кількість. Клітковина працює як гальмо: чим її більше, тим повільніше засвоюються вуглеводи з продукту, цукор не так швидко надходить у кровоносну систему і це допомагає стабілізувати його рівень. Крім того, за даними досліджень, вживання великої кількості клітковини може знижувати ризик ішемічної хвороби серця. А завдяки висівкам зміцнюється імунітет, з організму виводяться зайвий холестерин, алергени й токсини. У цільнозернових сортах хліба міститься досить багато нікотинової кислоти, яка дуже добре захищає організм від розвитку шлунково-кишкових захворювань і надмірної ваги. І це далеко не всі їхні плюси.

Якщо до складу пшеничного хліба додається гречане борошно, то у нього з'являється приємний аромат і смак. Крім цього, до складу такого продукту може входити пророщена зелена гречка.

**– А що можна сказати про інші види хлібу?**

– Що вони теж мають свої корисні властивості. Наприклад, такий тради-

ційний на нашому столі житній хліб. Борошно з цієї сільськогосподарської культури засвоюється у нашому організмі повільніше, ніж білий хліб, що забезпечує рівномірне надходження енергії без різких стрибків цукру у крові.



**Коровай – великий круглий пухкий хліб із прикрасами з тіста. Зазвичай його випікають на весілля, свята та інші урочистості, під час яких він виконує обрядові функції.**

Водночас, житній хліб сприяє більш швидкому виведенню канцерогенів та інших шкідливих продуктів обміну речовин з організму і в порівнянні з білим містить менше калорій.

У житньому борошні є велика кількість вітамінів групи В, А, Е, а також РР, мінералів, серед яких цинк, йод, марганець, фтор, молібден, залізо, калій, сірка, магній, кальцій та інші. Білки такого хліба багаті на незамінну (тобто на таку, що не виробляється у нашому організ-

мі) амінокислоту лізин. Доведено її імуномодельуючу, протівірусну, антидепресантну дію.

Хліб із житнього борошна грубого помелу відмінно підійде при дієтичному харчуванні, він також корисний і при цукровому діабеті, ожирінні і недокрив'ї (анемії). Щоправда, такий хліб не варто вживати людям із виразкою шлунка, печією, гастритом. Треба враховувати, що жито – це злакова культура. Вона вже сама по собі містить глютен, а ще у складі житнього хліба може бути більше половини пшеничного борошна – його додають, щоб смак був не занадто різким.

Із пшениці і жита випікають і так званий пророщений хліб. Для його виготовлення використовують цільні зерна, які почали проростати під впливом тепла та вологи. Це збільшує кількість антиоксидантів, одночасно зменшуючи вміст антинутрієнтів – сполук, які блокують засвоєння таких мінералів, як цинк та залізо. Зменшується також вміст вуглеводів. Хліб, який випікають із цільнозернового пророщеного жита, має високий вміст клітковини, а на 50% виготовлений з пророщених зерен пшениці, містить утричі більше фолієвої кислоти, необхідної для перетворення їжі в енергію, ніж хліб, виготовлений на основі іншого борошна.

Високим попитом у прихильників здорового харчування користується вівсяний хліб. Його зазвичай виготовляють із вівса, цільнозернового борошна і дріжджів.

Овес, як відомо, багатий клітковиною та корисними поживними речовинами, включаючи вітамін В1, магній, залізо та цинк. Клітковина вівса, відома як бета-глюкан, може сприяти зниженню рівня кров'яного тиску та холестерину в крові, вона корисна для кишечника і для поліпшення обміну речовин.

Зверніть увагу, що деякі сорти такого хліба містять лише невелику кількість вівса, в основному виготовляються з рафінованого борошна з додаванням цукру та олії. Дійсно корисним буде вівсяний хліб, у якому першими двома інгредієнтами є овес та цільнозернове борошно.

Ще один вид, який останнім часом набув популярності у прихильників здорового харчування – хліб без дріжджів. Виготовлений на хмелевій заквасці, він має протизапальну дію, може служити жовчогінним засобом.

З хліба на заквасці залізо засвоюється краще, ніж із дріжджового, такому хлібу приписують полегшення менструальних болів у жінок.





– Хліб постійно присутній на нашому столі. Але чи завжди ми його вживаємо правильно?

– Не можу відповісти на це питання позитивно. Хоча прихильників здорового харчування стає сьогодні все більше, досить багато людей не відмовляється від звички їсти хліб з усіма продуктами. А це може не тільки не принести користь, але й нашкодити.

Наприклад, бутерброд з маслом і варенням – це ж справжня «бомба» для організму, такі ласощі неодмінно викличуть проблеми зі шлунком і не тільки з ним. До того ж, солодоців з хлібом можна з'їсти набагато більше, тож зайва вага гарантована. Щодо фруктів, то їхня величезна кількість цукру і клітковини в поєднанні з хлібом неодмінно спровокують печію.

Непросто буде шлунку і від хліба разом з грибними стравами. Гриби самі по собі важкі для перетравлення, а вже в поєднанні з хлібом, тим більше білим, принесуть багато проблем.

Шкідливим буде також вживання хліба з кислотою капустию, цей «дует» продуктів провокує бродіння в шлунку і здуття живота. Дієтологи взагалі не рекомендують поєднувати хліб з будь-якими соліннями.

В хлібі міститься багато крохмалю, тому він не дуже підходить до крохмалевмісних продуктів: картоплі, макаронів, каш. Можна обійтись взагалі без нього.



**Основну порцію хліба рекомендується з'їсти в першій половині дня, тоді калорії використовуватимуться з користю, забезпечуючи енергією для активної діяльності.**

Також не варто зайвий раз їсти хліб із сиром, насінням або горіхами.

Дуже добре хліб поєднується з будь-якою зеленню (салат і щавель, цибуля і редька), з некрохмалистими свіжими овочами (білокачанна капуста і огірок, квасоля і солодкий перець) і помірно крохмалистими овочами (ріпа, буряк, гарбуз, морква, кабачки). Він доречний з першими стравами, з молочними і кисломолочними продуктами, наприклад, кефіром і йогуртом, молоком і ряжанкою.

У народі кажуть: «Дурне сало без хліба». Дієтологи підтверджують це і навіть

запевняють, що вживати хліб з м'ясом і салом корисно. Здавалося б: м'ясо – важкий продукт. Але саме у поєднанні з хлібом воно легше засвоюється організмом. Звичайно, йдеться про житній, а не білий хліб.

Білі сорти краще не поєднувати з жирною їжею. Також фахівці радять під час вживання хліба з жирами з'їдати якусь зелень або трохи крохмалистих овочів.

**– Який хліб корисніший – свіжий чи не дуже?**

– Свіжий хліб (а особливо білий пшеничний) часто викликає бродіння, а клейковина, яка міститься в ньому, може сильно засмічувати шлунково-кишковий тракт. Тому підсохлий хліб вважається кориснішим, він краще засвоюється організмом.

Свіжий можна підсушити в тостері або їсти дводенний.

При цьому уважно слідкуйте за умовами зберігання продукту – хліб з цвіллю дуже шкідливий. Якщо на поверхні з'явилася хоч трохи плісняви, просто відрізати цю частину хліба буде замало – потрібно викидати уже весь. Цей грибок поширює свої спори по всій хлібці, а вони, у свою чергу, можуть спровокувати розвиток захворювань крові та органів дихання.

**– І наостанок – що б ви порадили нашим читачкам?**

– Вибирайте корисний хліб і вживайте його в міру і правильно – ваш організм буде вам за це тільки вдячний. ■

## ПЕРЕДЧУТТЯ ВЕСНИ

**Оксана, м. Черкаси.**

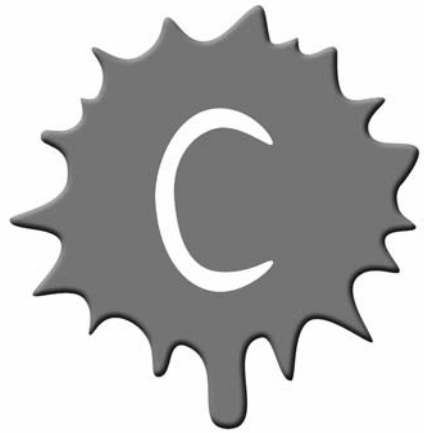
Я завжди відчувала наближення весни. Бувало, ще зимно, а мені вже здавалося, що повітря не таке колоче, вітер не такий злий. А сьогодні і сонце таке яскраве, і снігу давно немає, а мені холодно, як у крижаній пустелі. Бо все навкруги просякнуто тривоگو. І повітря, і земля, і люди...

Тривога заповнювала всі думки, всі бажання, весь час. Особливо її відчувала, коли не було чого робити і ти тиняєшся по кімнаті, безцільно перекладаючи якісь речі з місця на місце. Я вже почала гиркати на людей навколо тільки тому, що вони зверталися до мене із геть невинними питаннями. І розуміла, що далі так не можна, бо «дах поїде». Треба бути ближче до людей, які щось роблять. А мені як? З мене ж навіть куховарка така собі...

На цій сумній ноті я зупинилась і згадала, що свого часу у «Подорожнику» публікувались поради на тему першої допомоги. Ну, там, як зупинити кровотечу, накласти перев'язку. Я ще складала з цих вкладок маленькі брошурки, збирала їх. Але куди засунула – не пам'ятала. Ну то й що? Разом з гуглом знайшла он-лайн курси медсестер. Засвоювала теорію, а практичні заняття сама собі організовувала: тренувалась на м'яких іграшках уколи робити.

А потім настало 24 лютого. Повномасштабне вторгнення. Не думала, що ці мої навички так швидко знадобляться... ■

**Вірусний гепатит С – одне з найнебезпечніших захворювань печінки. Воно дуже підступне: протікає безсимптомно, тим часом вірус провокує хронічне запалення печінки і може спричинити фіброз, цироз або, навіть, рак. Про те, як уберегтися від цього захворювання, розповідає лікарка-інфекціоністка Інституту епідеміології та інфекційних хвороб ім. Л. В. Громашевського Юлія Левчук.**



# ПІДСТУПНИЙ ВІРУС

## Гепатит С: профілактика і лікування

– Розкажіть, будь ласка, нашим читачкам як передається вірусний гепатит С?

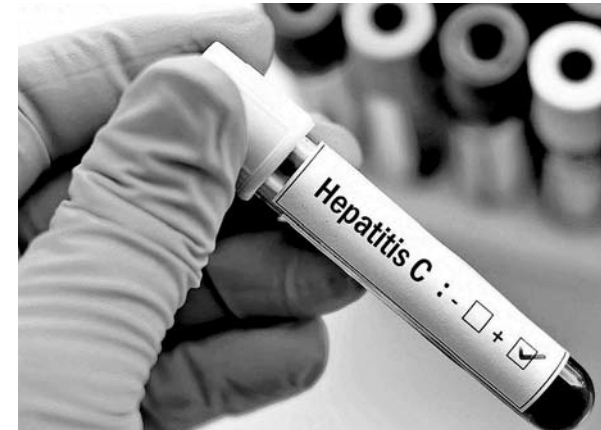
– Ризик інфікування тісно пов'язаний з використанням нестерильного інструментарію, що пройшов недостатню стерилізацію, у тому числі спільне використання одного і того ж інструменту при

вживанні ін'єкційних наркотиків. Причиною інфікування можуть стати і маніпуляції, пов'язані з контактом із кров'ю – тату, пірсинг. Крім того, не можна користуватися чужими манікюрними ножицями, бритвами, зубними щітками тощо.

Можливість передачі вірусного гепатиту С статевим шляхом – не така висо-

ка. Однак секс під час менструації, анальний секс або наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом і провокують ушкодження слизової оболонки та шкірних покривів, герпетична інфекція або наявність папілом збільшують ризик інфікування вірусним гепатитом С. Можлива також передача вірусу від матері до дитини.

**Гепатит С може довгий час руйнувати печінку без жодних видимих симптомів. Виявити вірус в організмі можна лише за допомогою тестів.**



В усіх цих випадках інфікування вірусним гепатитом теж відбувається через контакт з кров'ю.

– Якщо такий контакт відбувся, коли після нього необхідно пройти тестування, щоб визначити, чи інфікована людина вірусним гепатитом С?

– Наявність вірусу в крові людини можна визначити вже з 5-го дня після інфікування, але тільки за допомогою

ПЛР-дослідження крові (це діагностування інфекції методом полімеразної ланцюгової реакції). ПЛР – полімеразна ланцюгова реакція – є, на сьогоднішній день, одним з найточніших і достовірних лабораторних досліджень, що дозволяють виявити інфекційне захворювання на ранній стадії).


Експрес-тести можна застосовувати лише через 4-6 тижнів.

Зверніть увагу, що всі громадяни України можуть звернутися до сімейного лікаря, щоб раз на рік пройти безкоштовне тестування на вірусний гепатит С. Якщо ж лікар дає направлення до приватної лабораторії – не зайвим буде нагадати про те, що це обстеження оплачується державою.

Крім того, слід знати, що експрес-тести реагують на антитіла до гепатита С, що залишаються в організмі людини на все життя. Тому

після лікування вірусного гепатиту С є сенс проводити тільки ПЛР-обстеження.

– Поширена також думка – якщо антитіла зберігаються все життя, то людина, яка перехворіла на вірусний гепатит С, вже більше ніколи не інфікується. Це так?

– На жаль, повторне інфікування вірусним гепатитом С – можливе та досить часто зустрічається у практиці. 

Тому стерильний інструментарій та дотримання запобіжних заходів має увійти у звичку.

– Дехто взагалі вважає, що тестуватися на вірусний гепатит С та й лікувати саме захворювання – безглуздо...

– Навколо лікування вірусного гепатиту існує багато міфів. Для деяких навіть інформація про те, що він виліковний – новина.

Сьогодні є високоефективні препарати, що допомагають повністю вилікувати гепатит С. І чим раніше розпочати лікування – тим воно ефективніше. Крім того, необхідні препарати закуповує держава, тому пацієнту не потрібно витратити на них свої кошти.

Також варто звернути увагу, що, приблизно, у 25% випадків інфікування організм самостійно справляється з інфекцією та одужує самостійно. Такій



**При пошкодженні слизових оболонок та шкіри під час анального сексу (або в дні менструації), через наявність статевих захворювань можливий контакт із кров'ю і інфікування гепатитом С.**

людині не потрібно призначати лікування, потрібно тільки контролювати показники за допомогою ПЛР-тестів.

– **Чи можна лікувати вірусний гепатит С під час вагітності?**

– Ні, категорично не можна. Лікування слід відкласти. У зв'язку з цим жінки перед початком лікування вірусного гепатиту С обов'язково роблять тест на вагітність.

Але вже вагітній жінці, у якої виявлено вірусний гепатит С, панікувати не варто – ймовірність передачі вірусу дитині лише близько 5%.

– **Чи потрібно змінювати спосіб життя в період лікування вірусного гепатиту С?**



НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА  
ЛІНІЯ З ПИТАНЬ ВІРУСНИХ  
ГЕПАТИТІВ



0-800-50-33-10

**Потребуєш діагностики та лікування вірусного гепатиту С?**

**Телефонуй і дізнайся, як безкоштовно пройти 2 дослідження - ПЛР РНК ВГС та отримати безкоштовне лікування**

– Нині для лікування застосовуються сучасні ефективні препарати, що практично не впливають на самопочуття пацієнтів. Все, що потрібно під час лікування – помірна фізична активність та дотримання дієти. Але саме захворювання накладає низку обмежень, не виключені слабкість та швидка стомлюваність.

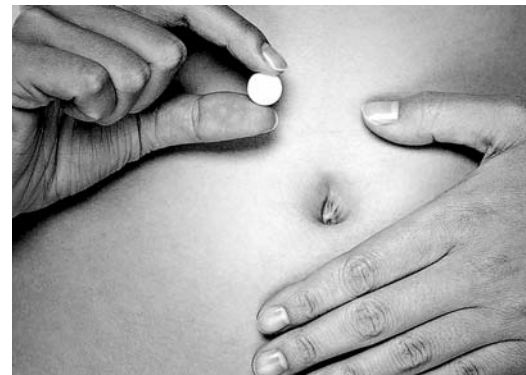
– **Як отримати безкоштовне лікування?**

– Спочатку необхідно звернутися до сімейного лікаря. Він підкаже подальший алгоритм дій. Якщо ж людина має певні побоювання чи питання – вона завжди може поставити їх консультантам Національної гарячої лінії з питань вірусних гепатитів.

**Дзвінки за телефоном 0800503310 – безкоштовні.**

**Консультанти Національної гарячої лінії з питань вірусних гепатитів на зв'язку щодня з 8:00 до 21:00.**

Додам, що на гарячу лінію з питань вірусних гепатитів є сенс звертатися і тим пацієнтам, яким медпрацівники пропонують придбати препарати для лікування вірусного гепатиту С або оплатити їхню вартість. Повторюся: ці ліки – безкоштовні. ■





# Знайди СЕБЕ

Маріанна

Почалося це ще до війни, тоді через бажання Ігоря стати військовим його батьки не хвилювались. Переймалися лише Юліні: філфак, навіть з іноземним відділенням, можна знайти за сотню кілометрів від їхнього приморського містечка, не обов'язково їхати через всю країну. Але вчорашні випускники не хотіли розлучатися, тож шукали, у першу чергу, військовий виш, а потім дивилися, чи є там поруч університет з факультетом іноземних мов. Увесь випускний клас Юля з Ігорем провели разом, розбігалися по домівках лише на ніч. Всі сприймали їх за пару, про них вже давно стало не цікаво пліткувати ні однокласникам, ні вчителю. Вчилися добре, допомагаючи і «прикриваючи» одне одного: приміром, Юля завжди писала два варіанти твору з літератури, для себе та Ігоря, а хлопець на контрольних з алгебри та геометрії встигав вирішити

і свої задачі та приклади, і Юліні. Закохані готувались до вступних іспитів. До вмовляння Юлиних батьків підключилися Ігореві, і ось вже всі разом змахують сльози на пероні – діти їдуть за тисячу кілометрів.

Вони вступили до обраних вишів, Юля отримала місце у гуртожитку. Тож незабаром з курсантом познайомились усі вахтери «общаги» і нові друзі дівчини: весь вільний час, коли мав дозвіл залишити територію училища і казарму, він проводив з Юлею. Разом приїхали влітку на канікули, цілими днями пропадали на морі: як же вони скучили за ним, за розпеченим південним сонцем пляжем! Час не минав – летів, і ось вже знову: вокзал, перон, потяг...

Якось, під час зимової сесії, Юля поверталася до гуртожитку з міської бібліотеки. Тихо падав сніг, осідав на дахах будинків, на чорних латках клумб у пар-

ку, притрушував сірий асфальт. І все здавалося справжньою зимовою казкою. Дівчина, яка почувалась не зовсім здоровою після застуди, часто втомлювалась і ще п'ять хвилин тому думала лише про те, як швидше дістатись додому, вирішила прогулятися, хоча б до кафе, випити філіжанку кави. Спустилась до підземного переходу, зробила кілька кроків і завмерла. Прямо перед нею стояв високий хлопець з гітарою, який ніби зійшов з обкладинки альбому її улюблених The Beatles, у такому ж одязі, такою ж зачіскою. А потім він заспівав, звісно ж, у такому ж стилі і їх пісню... Перехожі оминали Юлю, хтось затримувався, слухав, кидав дрібні купюри до капелюха в ногах вуличного музиканта. Слухачі змінювались, і лише вона стояла, забувши куди йшла до цього, не в змозі відірвати погляд від гітариста. Він теж помітив її, і, чи то їй здалося, чи й справді він дивився лише на неї, виводячи: «I love you, I love you, I love...». Шалено калатало серце, все, що було у неї в житті до цієї миті, не мало жодного значення. Та вона й не жила до цієї зустрічі! І не кохала! Вона лише читала про

таке у романах, майже не вірячи, що подібне трапляється у реальному світі...

Ніби якийсь вихор підхопив Юлю і поніс, так швидко все змінювалось у її житті, де всі думки тепер були лише про нього, Андрія. Як в тумані здавала іспити, щось намагалась пояснити Ігорю, збирала речі, переїжджала з гуртожитку до кімнати в комунальній квартирі... Головне – бачити його, чути його голос, танути в його обіймах. Весь світ умістився для неї на десяти квадратних метрах кімнати!

Коли зрозуміла, що вагітна, трохи розгубилась – як все буде далі? Андрій заспокоїв: все під контролем, він уже закінчує університет, знайде роботу, її головне заняття тепер сім'я, дім (при цьому слові вони водночас, озирнувшись навколо, мимоволі засміялись «Буде ж колись!»), майбутня дитина. Якось сам собою відійшов убік Юлин університет («Не на часі!» – стверджував Андрій), а разом з ним і подруги («У вас тепер нічого спільного!»). Юля на все це майже не звертала уваги – вагітність була важкою, з кожним днем їй ставало лише гірше. Не відомо, чим би все скінчилось, якби не приїхала мама. Зателефонувала своїй сестрі, та підняла на ноги своїй впливових знайомих, і Юлю всіма правдами і не правдами поклали до столичної спеціалізованої клініки. Андрій до Києва не поїхав, треба було закінчувати навчання, на Юлину тітку образився: «Навіщо було такий галас здійсмати? Ми самі впоралися б. Скільки жінок тут народжують, і нічого. Так ні: обов'язково треба було втрутитись, свою значущість продемонструвати!». Щоправда, лікарі стверджували, що під загрозою



було життя і вагітної, і майбутньої дитини. Тож Юля повинна була залишатись у клініці до самих пологів. Часто телефонувала Андрію, той жалівся, що йому важко одному, постійно запитував, коли вона повернеться. Після однієї такої розмови Юля ледве не втекла з лікарні, медсестра наздогнала її аж на автобусній зупинці. Ця пригода змусила тітку просити медперсонал пильніше наглядати за Юлею, доплачуючи за це медсестрам і санітаркам.

З положового її забирали батьки з тіткою, у квартирі останньої вона і жила, допоки не набралася сил, та й новонародженому Сергію було ще занадто рано подорожувати.

Коли Андрій привіз їх додому, то перше, що зробив, так це викинув картку з Юлиного телефону, мовляв, треба одразу порвати з тією тіткою, досить уже їй втручатись у їхнє життя. Молода матір тоді на це майже не звернула уваги, їй було просто не до цього, адже турбота про малюка повністю лягла на її плечі. (Андрійко ж бо працював!). Та вона була щаслива вже від того, що вони разом.

Мамина черга «на ігнор» настала вже після того, як вона привезла гроші від продажу бабусиного будинку їм на квартиру. Що це вона собі дозволяє?! То радить дочці все ж таки зареєструвати шлюб («Штамп у паспорті нічого не змінює, ми вищі цього, сина я й так на себе записав»), то запитує на кого оформили нову квартиру («Хіба не все одно?! Ми – сім'я!»).

Андрієві – щодня свіжу сорочку, потім – дитина,

квартира (Андрій полюбає чистоту), сніданки-обіди-вечері... Рік минав за роком, вже й Сергію до школи пішов, а на Юліні несміливі пропозиції відновити її навчання, піти на роботу – одна й та ж відповідь: «Я що, мало заробляю? Отож бо! Тож хочу, щоб удома був порядок. А тобі навіть гроші? Я все необхідне купую».

Спілкувалася вона лише з свекрухою, коли та зрідка навідувалася до них. Проста сільська жінка зітхала, коли чула, як Андрій наказує невістці, що слід зробити до його повернення: «Весь у свого покійного батька!». Жаліла її, але воліла більше мовчати.

А потім Андрій став особливо прискіпливо ставитись до всього, що стосувалось Юлі. І вигляд вона має не такий («Тобі ще й тридцяти немає, а ти вдягаєшся як бабця»), і показати її колегам не можна («Про що з тобою говорити? Лише осоромиш»), а щоб поїхати разом на відпочинок, то взагалі зась («Фігура в тебе вже не та, який пляж»)... Юля плакала, виправдовувалась, що одяг він їй сам вибирає, що вона світові бестселери в оригіналі читає, а зайвих кілограмів у неї не так вже й багато... Але з часом, якщо хтось на вулиці звертав на неї увагу, вона одразу сполохано вдивлялася,



що з нею не так. Те, що вона просто може комусь сподобатись, навіть не спадало їй на думку.

Чоловік все частіше ночував в іншій кімнаті, а вона мовчки ковтала сльози, побоюючись зайвий раз його розізлити, щоб знову не почути про свою нікчемність.

Якось, повернувшись з роботи, Андрій заявив, що давно кохає іншу, що Юлі належить зібрати свої речі – завтра він відвезе її на орендовану квартиру (за перший і останній місяці він заплатив), кинув кілька купюр (на перший час вистачить, далі – сама).

На всі заперечення, що це і її квартира, почула: «Помиляєшся, квартира на мені. Ми не розписані, ти тут – ніхто». Найприкрішим було те, що Сергію теж у всьому вважав винною її і захотів залишитись з батьком.

...Юля збирала себе, як говорила, пазликами. Довго нікого не могла ні бачити, ні чути. Та що там – їй жити не хотілось! «Нікчема! Кому ти потрібна!» – все ще ніби лунав голос Андрія. Ось у такому відчаї вона і зайшла на сайт так званих знайомств. І дуже здивувалась, коли одразу отримала кілька пропозицій разом провести час... Їй пощастило: перший знайомий, з яким вона зустрічалась понад рік, був щедрим і багатим. Завдяки йому вона підняла і свою самооцінку, і покращила матеріальне становище. З другим на правах офіційного перекладача об'їздила півсвіту. Завдяки іншому побувала на відомому альпійському гірськолижному курорті, де й

знайшла собі постійну роботу – у службі безпеки, дистанційно стежити за станом сніжного покриву, попереджати про загрозу лавин. Вона сповна оцінила це своє нове заняття під час карантину. А потім повернувся Сергію – з'ясувалося, що без мами з татком зовсім не так вже й добре, та й почувався він там зайвим... Юля на той час вже мешкала у власній двокімнатній квартирі, відновилася в університеті, на заочному відділенні.

Коли у її житті з'явився Олексій, вона не одразу повірила йому, хоча той оточив її увагою і турботою, підтримав у рішенні отримати диплом і будувати професійну кар'єру, пропонував зареєструвати шлюб, демонструючи серйозність своїх намірів, знайшов спільну мову з Сергієм. Але вже кілька останніх тижнів Юля все частіше ловить себе на думці про спільне майбутнє з новим коханим. Зовсім інше, не таке, яке мала з Андрієм...

Останнім часом у пресі почастишали публікації про домашнє насильство, і Юля намагається їх не пропускати. Співчуває жінкам, змушеним під шаром «тоналки» приховувати синці, але вважає, що варто більше розповідати і про інші види насильства – психологічне, економічне, коли, як кажуть «не п'є, не б'є і жити не дає».

Рани на душі не видимі, але від цього не стають менш болючішими, вона це добре запам'ятала. ■



**Неможливо уявити українку в традиційному костюмі без вінка з квітів, вишитої сорочки, яскравих прикрас. Але цей образ буде неповним без червоних чобіток. Про них ми сьогодні і поговоримо.**

**Любомира,**  
учасниця проєкту

# Червоні Чобітки

**Д**ослідники моди вважають, що люди почали виготовляти взуття набагато раніше, ніж одяг. Дійсно, на плечі можна було накинути просто шкуру ведмедя чи печерного лева, а от захист ніг від холоду і гострого каміння вимагав більш складної конструкції зі застілками чи зав'язками.

Найлегше було стародавнім єгиптянам та мешканцям Греції і Риму – у теплому кліматі можна було обійтись сандаліями або взагалі ходити босоніж. Але коли римляни зі свого півострова пішли завойовувати континентальну Європу, то взули легіонерів у напівчоботи з плетеним верхом. Називали таке взуття калігами. Тож Калігула – це не ім'я всесвітньо відомого нам із фільму Тінто Брасса



римського імператора, а його прізвисько, і означає воно «Чобіток».

Чоботи були традиційним взуттям стародавніх персів. Разом з їхньою кіннотою у VI столітті до н.е. у Європу примчали персіками – тонкошкірі чоботи, перетягнуті ремінцями. Але вважається, що першими приробили до сандалів щось на зразок халяв, єгиптяни. Звісно, холоду і снігу в їх пустелях не було, а ось пилу вистачало. От вони і вигадали таке взуття, щоб не бігати кожного разу до Нилу (а більше води практично ніде не було).

У наших краях чоботи відомі ще з часів скіфів. У Ізборнику Святослава (IX – X ст.) князі намальовані у кольорових чоботах із загнутими допереду носками. Такі ж чоботи можна побачити на фресках Київської Софії, портретах козацьких гетьманів. Після знищення українського козацтва та зубожіння народу, звичай носити барвисті чоботи у чоловіків занепав, але зберігся, як частина національного одягу, у жінок.

Найпоширенішим взуттям простого люду були постолі із товстої сиром'ятної шкіри, а у північно-східних районах Полісся – плетені з кори дерев личаки. Ноги замотували довгими полосками тканини – онучами. Цікаво, що гуцули взимку намотували спочатку онучу-«наперсницю», поверх неї таку ж «поверхницю», і все це закривали ще однією вовняною онучею, яку змочували у воді.



У часи Київської Русі та Гетьманщини яскраві чоботи носили князі та старшина, але після ліквідації українського козацтва вони залишились лише у жіночому національному костюмі.

Одразу виходили надвір, волога онуча замерзала і забезпечувала відмінний термозахист.

Для українців чоботи були ознакою добробуту і достатку. Бідні люди могли дуже довго економити та багато чим жертвувати, аби отримати цей омріяний елемент вбрання, хоча б одну пару на всю сім'ю. Чоботи взували лише на дуже урочисті свята, ярмарки.

Селяни зазвичай носили юхтові чоботи, виготовлені з просочених березовим дьогтем шкур великої рогатої худоби, а міщани і шляхта – із хромової шкіри, яку виготовляли за допомогою дублення – обробки солями хрому. Таке взуття було м'якшим і зручнішим. ➡

Але найбільше цінувались сап'янці (їх ще називали чорнобривцями) – елегантні чобітки, виготовлені з по-особливо-му виробленої шкіри кіз або овець, що відрізняється м'якістю, тонкістю і надзвичайною зносостійкістю (українське слово «сап'ян» походить від персидського «сакст», що означає «міцний»).



Червоні чобітки разом з вишиванкою та віночком – візитівка ансамблів народного танцю.

Віддалено така шкіра нагадує за якістю замшу.

Старовинні чоботи з сап'яну прийшли на Русь з Північної Африки (Марракеша) і означали приналежність до багатющого стану. У XVI-XVII століттях шкіра доставлялася до Європи морем, але потім місцеві майстри перейняли досвід у африканців і почали обробляти телячі і овечі шкури самотужки. Спочатку сап'ян виготовляли у невеликих майстернях.

Але матеріал виявився настільки затребуваним, що з'явилися шкіряні заводи, виробництво переросло у промислове.

Як правило, сап'янці – це святкове жіноче взуття. Воно відрізнялося від буденних та чоловічих чобіт більш низькою халявкою, злегка задертим носком та вищим підбором. Сап'янці могли бути декількох кольорів, які отримували з різних рослин: жовті, зелені, але найчастіше – червоні.

Цей вид взуття шився, як правило, «об носі», на ліву та праву колодку, тоді як простіші чоботи могли бути однаковими на праву і ліву ногу, їх з часом міняли місцями, так вони зношувались не так швидко і більш рівномірно.

Наші майстри раніше, ніж європейські, навчилися виготовляти набірні підбори. Могли вони бути і дерев'яними, обтягнутими шкірою. Їх підбивали металевими цвяхами або підковками з трьома шипами. Цікаво, що археологи досить часто знаходили під час розкопок такі підковки, але ніяк не могли зрозуміти, для чого вони призначалися. Все стало на свої місця, коли не так давно до рук дослідників потрапили залишки підбору з підковкою.

Втім, чоботи в українців мали не лише практичне значення, а й глибокий символічний зміст в найрізноманітніших його проявах. Червоний колір у нашій культурі традиційно мав властивості

оберегові та протидії недобрим очам, означав пристрась та кохання. Коли український парубок освідчувався дівчині, то дарував їй не квіточки і обручку, а чобітки – це свідчило про серйозність його намірів.

Існував весільний звичай, де чоботи уособлювали одразу декілька значень. За ним наречена роззувала свого обранця в знак прихильності, цими ж чобітьми біла його, щоб додати йому, згідно традиційних переконань, статевої та запліднюючої сили, а потім відкидала взуття до порога, аби задобрити домовика.

Поширеним звичаєм під час весілля було і так зване «дарування тещі чобіт». Взуваючи новоспечену тещу, наречений тим самим начебто поєднував два чужі роди, родичаючи їх між собою. Цей символ і донині прослідковується в українських весільних піснях, наприклад таких як «Тещу в чоботи узую»:

*А на тещі чоботи аж риплять,  
Вибирав ті чоботи рідний зять,  
Щоб вони не муляли і не терли,  
Бо рідня тепер ми.*



Коли парубок дарував дівчині чоботи, то це свідчило про серйозність його намірів.

Чоботи згадуються у багатьох українських прислів'ях:

*Не дай боже з Івана пана, з кози кожуха, з свині чобіт.*

*Ні гульні, ні роботи, коли рванії чоботи.  
Сидить, надувається, три дні в чоботи взувається.*

*Треба дбати не про чоботи, а про ноги, не про шапку, а про голову.*

Коли у народі казали «ускочити вище халяв», то це означало потрапити в яку-небудь біду, халепу, «смалити халявки» – залицятися до кого-небудь, загравати, «лизати халяви» – підлещуватись.

У поемі Івана Котляревського «Енеїда» є такі рядки:

*Кругом дівчата танцювали,  
В дробушках, в чоботах, в свитках.*

Вміння українок гарно одягатися високо цінив всесвітньо відомий художник українського походження Ілля Рєпін: «Лиш парижанки та малоросіянки вміють одягатися з таким смаком! Ви просто не уявляєте, як гарно та ладно одягаються молоді дівчата та парубки... Це воістину народний, надзвичайно граціозний та зручний костюм, не зважаючи на величезні чоботи»...

До речі, у російському жіночому народному костюмі теж присутній подібний елемент: у списку традиційного взуття значаться лапті, черевики, валянки і... «чѐботы» – вид сапог с коротким голенищем». Вгадайте з трьох разів, звідкіля пішла ця назва.

Досить поширеним на пострадянському просторі є міф, що сьогодняшня популярність жіночих чобіт бере початок з «Тижня російської моди», що

відбувся 1959 року у Парижі. На цьому заході моделі, які демонстрували хутра, були взуті у чобітки на застібці-блискавці, і це нібито призвело до такого фуруру, що вже через півроку відомі європейські фабриканти почали випускати хіт сезону – «російські» чоботи.

Насправді таку назву, англійською – Russian boots, отримали чобітки, що були пошиті за ескізами прославленого кутюр'є Поля Пуаре, і в яких його дружина Деніза вперше з'явилася на публіці у 1913 році. Модель мала низький підбор і квадратний мисок. У 1915-му The New York Times писала вже про нову моду на високі чоботи. До кінця 20-х років Russian boots випускалися у різних стилях: варіювалася форма підбору, ширина халяви – із застібкою-блискавкою або без неї. Але мода – дама примхлива, і вони поступилися іншим видам взуття.

Другу спробу зробила американська дизайнерка Бет Левайн, яка представила чоботи довжиною до середини ікри з м'якої лайки – шкіри, що зазвичай використовується для виготовлення рукавичок. У 1957 році її колекцію, побудовану навколо цієї моделі, публіка зустріла з холодним скептицизмом, але вже через кілька років цей фасон стали експлуатувати найвидатніші кутюр'є.

Цікаво, що чим коротшими ставали спідниці, тим вищими – чоботи: якщо у

1962 році можна було побачити чоботи трохи вище коліна авторства відомого взуттєвика Рене Манчіні, то через рік Ів Сен-Лоран продемонстрував вже ботфорти.

Чоботи середини 1960-х років називалися go-go boots – чи то це було пов'язано з виступами танцівниць в клубах, чи утворено від французького «а



Чобітки 60-70 років.

gogo», що означає «бути останнім писком моди». Але до кінця десятиліття вони були скоріше вибором просунутих модниць. Масову популярність таке взуття набуло лише з приходом 1970 років, коли перестало бути предметом гардероба виключно молоденьких дівчат.

А в Радянському союзі жіночі чоботи почали виготовляти лише через 15 років після згаданого «Тижня моди у Парижі», і то – за австрійськими лекалами... ■

# ХТО ЗА КЕРМОМ?

**Хто ви: капітан чи пасажир, провідник чи той, кого ведуть, лідер чи підлеглий? Пропоновані питання здатні прояснити вам цю ситуацію. Відповідайте «Так», «Ні» або «Не знаю».**



1. Я завжди відчуваю відповідальність за все, що відбувається у моєму житті.
2. У мене не було б стільки проблем, якби деякі люди змінили своє ставлення до мене.
3. Я волію діяти, а не міркувати над причинами своїх невдач.
4. Іноді мені здається, що я народилася під «нешчасливою зіркою».
5. Алкоголіки самі винні у своїй хворобі.
6. Іноді я думаю, що за багато чого в моєму житті відповідальні ті люди, під впливом яких я стала такою, якою є.
7. Якщо я застуджуюсь, волію лікуватися самостійно.
8. У непослідовності та нестриманості, які притаманні деяким жінкам, винні інші люди.
9. Будь-яку проблему можна вирішити.
10. Я люблю допомагати людям, бо відчуваю подяку за те, що інші зробили для мене.
11. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи, хто в ньому винен, я зазвичай починаю з самої себе.
12. Якщо чорна кішка перейде мені дорого, я перехожу на другий бік вулиці.

13. Кожна людина, незалежно від обставин, має бути сильною та самостійною.
14. Я знаю свої недоліки, але хочу, щоб оточуючі ставилися до них поблажливо.
15. Зазвичай я мирюся із ситуацією, вплинути на яку не в змозі.

Підб'ємо підсумки. За кожну відповідь «Так» на запитання 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 та відповідь «Ні» на запитання 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 ви отримуєте по 10 балів. За відповіді «Не знаю» – по 5 балів.

**100 – 150 балів.** Ви «капітан» власного життя, відчуваєте відповідальність за все, що з вами відбувається, багато берете на себе, долаєте труднощі, не перебільшуючи їх, не зводячи в ранг життєвих проблем.

**50 – 99 балів.** Ви охоче стаєте за «кермо», але можете, якщо це необхідно, передавати штурвал у вірні руки. Гнучкість, розважливості та чуйності зазвичай бувають вашими союзниками.

**До 49 балів.** Ви легко підкоряєтеся зовнішнім силам. У своїх труднощах звинувачуєте будь-кого, але тільки не себе. Справжня незалежність видається вам недосяжною. ■

(За матеріалами інтернет-ресурсів)



# REAct

Повідомте про випадок порушення прав та отримайте безкоштовну допомогу

Більше інформації про REAct:

<https://www.facebook.com/REAct.Ukraine>  
<https://react-aph.org>

REACT PROJECT Альянс громадського здоров'я

Зіскануйте QR-код камерою телефону



**З 2019 року МБФ «Альянс громадського здоров'я» в Україні впроваджується система REAct, яка дозволяє фіксувати та реагувати на порушення прав представників ключових груп, вразливих до ВІЛ та туберкульозу.**

Стигматизуюче ставлення співробітників правоохоронних органів чи медичних установ, прояви насильства, розголошення ВІЛ-статусу чи відмова у наданні медичних послуг – порушують права зазначених осіб на гідне життя та чинять негативний вплив на ефективність заходів з протидії поширення ВІЛ/ТБ в контексті профілактики та лікування.

Сьогодні система REAct впроваджується у 18 регіонах України (згодом розшириться на усю територію країни), до документування випадків порушення прав ключових спільнот, уразливих до ВІЛ/ТБ, в регіонах залучено 69 неурядових організацій (НУО).

Система REAct орієнтована на документування випадку конкретної людини, а не окремих інцидентів.

Доступ до системи можливий онлайн/офлайн/ за допомогою мобільного

додатку. Інформація зберігається в хмарі – виключається втрата/викрадення даних або злом системи.

REAct надає широкі можливості для аналізу задокументованих випадків та виявлення зв'язку випадків порушення прав людини з доступом до ВІЛ-сервісу та медичних послуг, використання даних для планування та впровадження інтервенцій щодо захисту прав людини, попередження випадків у подальшому.

Безпосередній контакт з уразливими групами мають 100 РЕАкторів (документаторів) проекту. Здебільшого, це співробітники НУО – соціальні працівники, координатори і фахівці проєктів, документатори проєктів профілактики, юристи тощо.

Кожен РЕАктор працює за своїм напрямком з відповідними групами ризику. РЕАктор супроводжує клієнта на всіх етапах вирішення проблеми.

**Вам відмовили у медичних послугах?**

**Розголошено Ваш ВІЛ-статус або інформацію про стан здоров'я?**

**Ви зазнали дискримінації у зв'язку з ВІЛ, вживанням наркотиків чи секс-роботою?**

**У Вас незаконно вилучили ЗПТ чи АРТ?**

**Вас переслідує чи шантажує поліція?**

**Порушили інші Ваші права?**

Повідомивши про свій випадок до REAct, ви можете безкоштовно отримати:

- ◆ консультацію юриста,
- ◆ підтримку психолога,
- ◆ доступ до медичних та соціальних послуг,
- ◆ допомогу у спілкуванні з поліцією.

**Зробіть три кроки:**

- ◆ відскануйте QR-код камерою телефону,
- ◆ опишіть свій випадок,
- ◆ дійте згідно з інструкцією.

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

**У 2021 році до системи REAct надійшло понад 2000 звернень щодо порушення прав ключових спільнот. Ось лише декілька прикладів.**

**Всі власні імена змінені з метою безпеки бенефіціарів.**

Марина викладає в одному з професійно-технічних освітніх закладів (ПТУ) спеціальні дисципліни. Працює офіційно за контрактом. Нещодавно адміністрації ПТУ стало відомо, що вона є клієнткою програми ЗПТ та в минулому мала досвід вживання опіатів. У день, коли з дівчиною мали продовжити трудовий контракт, директор ПТУ відмовився це робити та аргументував своє рішення тим, що вона «хороший фахівець, але їй не місце у тверезому колективі». Також він звинуватив Марину в тому, що вона тривалий час приховувала від колег свою наркозалежність.

**Реагування:** Документатор системи REAct надав Марині первинну юридичну консультацію з питань трудового права. Оскільки Марині в останній робочий день не видали трудову книжку, згідно з Кодексом законів про працю України її трудовий контракт автоматично продовжується на невизначений термін.

Пізніше документатор разом із Мариною відвідали навчальний заклад, де представили трудові права дівчини та завдання програм ЗПТ. За словами адміністрації ПТУ, їхні претензії було вичерпано. Пізніше Марину переадресували до дружнього психолога для отримання необхідних послуг.

**РЕАктор** вислуховує клієнта та занотовує дані, використовуючи форму напівструктурованого інтерв'ю (або робить запис інтерв'ю з його дозволу)



служби, необхідний пакет документів було зібрано та надано працівникам міграційної служби України для встановлення особи Галини та подальшого поновлення документів.

\*\*\*

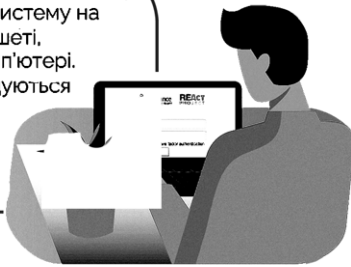
Аліса – секс-працівниця. Офіс, де працювала дівчина, потрапив під відпрацювання поліції. Поліціанти побили Алісу та забрали цінні речі. Після цього дівчині стало небезпечно перебувати у місті, оскільки дані, що були у її телефоні, потрапили до поліціантів. Рідні та близькі Аліси не бажають надати їй при-

До документатора системи REAct звернулася завідувачка денного відділення міського фтизіопульмонологічного медичного центру із проханням допомогти Галині відновити документи. Жінка бездомна, не може самостійно пересуватися і погано говорить через перенесений інсульт. Медичні співробітники неодноразово зверталися до чиновників центру обліку безпритульних громадян при обласній держадміністрації, аби ті здійснили виїзд для оформлення документів, але їх прохання ігнорували та переадресовували на міський центр реінтеграції безпритульних громадян (ЦРБГ) для чоловіків, який взагалі не має повноважень займатися відновленням документів, тим паче у жінки.

Пізніше співробітники лікарні написали повторного листа, після якого начальник ЦРБГ зателефонував завідувачці відділення і повідомив, що ніхто не приїде до Галини, оскільки вона вже двічі перехворіла на туберкульоз.

**Реагування:** Документатор системи REAct надіслав звернення до начальника обласної міграційної служби щодо розв'язання цього питання. Після особистої зустрічі з керівником міграційної

**РЕАктор** вносить дані випадку в інформаційну систему на смартфоні, планшеті, ноутбучі або комп'ютері. Після цього знищуються паперові копії та голосові записи з міркувань конфіденційності



тулок, бо знають чим вона заробляє на життя та хвилюються за свою безпеку. Аліса боїться винаймати житло, оскільки змушена постійно ховатися від представників поліції, які шантажують її з метою отримання інформації про клієнтів.

**Реагування:** Документатор системи REAct надав дівчині первинну юридичну консультацію та психологічну підтримку. Пізніше Алісу переадресували до дружніх НУО, які надали їй тимчасове житло.

\*\*\*

Ганна – ВІЛ-позитивна жінка. Тривалий час вона жила зі співмешканцем, який будь-які конфлікти вирішував

за допомогою бійки. Неодноразово жінка зверталася до поліції. Після останнього звернення Ганні запропонували переїхати до комунальної установи, яка надає безпечне місце для постраждалих від насильства жінок. Під час поселення Ганна змушена була надати медичні довідки, де вказано її ВІЛ-статус. Коли співробітники побачили документи, відразу відмовили їй у поселенні.

**Реагування:** Документатор системи REAct надав Ганні первинну юридичну консультацію та психоемоційну підтримку. Згодом її перенаправили до дружньої організації для отримання вторинної безоплатної правової допомоги щодо подальшого розв'язання проблеми.

\*\*\*

Вночі у Галини почалися сильні болі у животі. Вона викликала «швидку» та заздалегідь повідомила лікарів про свій ВІЛ-позитивний статус та туберкульоз. Лікарі відмовилися забирати її до лікарні, посилаючись на те, що потім не зможуть класти в карету швидкої допомоги «нормальних» людей. Зробили укол та порадили прийти до лікарні вранці.

Вранці Галині стало гірше, вона зателефонувала і знову викликала «швидку». Дізнавшись адресу, відповіли, що «швидка» не зможе приїхати через статус пацієнтки. Жінка викликала таксі та

самостійно приїхала до лікарні. Попри тяжкий стан на місці їй відмовили у госпіталізації.

**Реагування:** Галина звернулася до документатора системи REAct, який допоміг їй з госпіталізацією, її прооперували. Клієнтці також надали первинну юридичну консультацію та допомогли написати скаргу на дії медпрацівників.

\*\*\*

До дружньої організації звернулася секс-працівниця Олена. Коли ввечері вона стояла на своєму робочому місці, біля дівчини зупинилася машина, з якої вийшов чоловік, показав поліцейське посвідчення та почав погрожувати складанням протоколу за проституцію. Пізніше пообіцяв не складати протокол, якщо дівчина вступить з ним у сексуальний зв'язок. Коли Олена відмовила і спробувала викликати поліцію, чоловік застосував фізичну силу і став погрожувати: якщо поліція таки приїде, дівчину заарештують за непокору поліціанту.

**Реагування:** Документатор системи REAct надав дівчині первинну юридичну консультацію та перенаправив її до служби психологічної підтримки. Дівчині було надано алгоритм поведінки у випадку неправомірних дій з боку поліціантів. ■

**РЕАктор** складає план дій по вирішенню справи клієнта та, за потреби, перенаправляє клієнта до відповідної організації, що має ресурси для надання допомоги клієнту



РЕАктор супроводжує справу клієнта та відстежує завершеність переадресації та факт отримання клієнтом послуг/допомоги

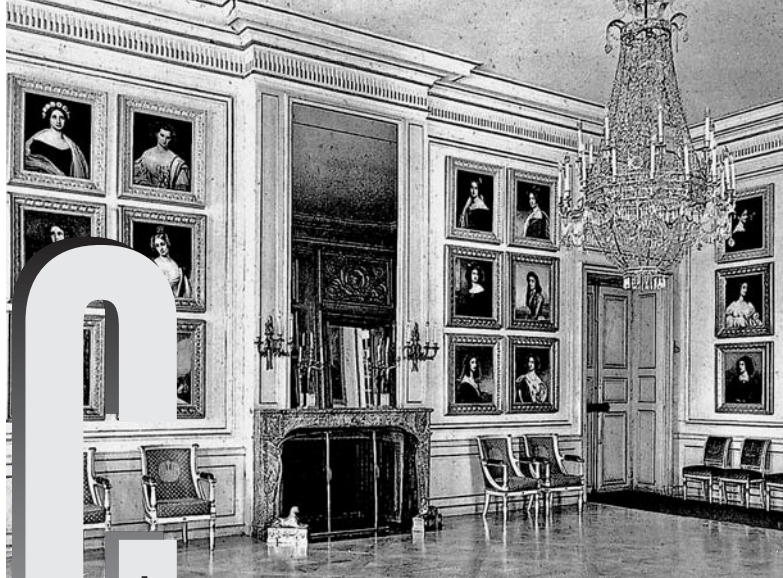


**Король Людвіг I Баварський був великим шанувальником мистецтва. Повз гарних жінок він теж не проходив, і на його замовлення німецький художник Йозеф Карл Штілер у 1827–1850 роках написав серію портретів жінок, які були удостоєні уваги (у багатьох випадках і більше) монарха. Але є в цій «Галереї красунь» портрет жінки, для якої сам Людвіг I був «експонатом» у величезній колекції шанувальників, яку вона зібрала. За життя її вважали символом пороку, потім стали зараховувати до предтеч фемінізму. Але найбільш поширеною є думка, що саме Джейн Дігбі заклала основи сучасного гламуру, немислимого без пліток, несподіваних одружень, шокуючих розлучень і, звичайно ж, гучних скандалів.**

**Оксана Валентинова**

**М**абуть, те, що Джейн Елізабет Дігбі матиме авантюрний характер, можна було припустити ще до народження дівчинки 3 квітня 1807 року. Її батько, Генрі Дігбі, командував кораблем королівського флоту і прославився щасливим каперством – це коли держава дає ліцензію морякам фактично на піратський промисел в обмін на частину їх здобичі. Капітан Дігбі менш ніж за два роки захопив 48 ворожих, тобто французьких та іспанських, торгових суден, а в 1799 році взяв на борда іспанський корабель «Санта Брігіда», набитий скарбами. Солдатам у порту міста Плімут знадобилося 50 підвод, щоб перевезти його здобич під охорону в цитадель фортеці.

## ЛЕВИЦЯ ПУСТЕЛІ



# СВІТСЬКА

Дід Джейн по материнській лінії, відомий політик Томас Кук, теж був ще тим пустуном. Рано втративши дружину, він довгі роки терпляче ніс свій хрест удівства, а коли стукнуло 69, взяв і одружився з 18-річною дівчиною. Навіть у ті часи, коли нерівні шлюби траплялися досить часто, ця подія шокувала манірну англійську публіку.

Свою онуку дідусь Томас обожнював. Їй дозволялося так багато, що, на відміну від своїх сучасниць, вона виросла не типовою англійською леді: дівчина була чудовою наїзницею, володіла чотирма мовами і добре зналася на політиці.

16-річну Джейн батьки ввели до лондонського вищого світу. Основними її заняттями стали бали, звані вечори та шопінг. А тут і претендент на руку та серце знайшовся – молодий політик Едвард Лоу барон Елленборо. І у 1824 році Джейн виїхала за нього заміж.

Наступна біографія більшості англійських леді зазвичай вміщується у кілька слів: «Вони жили довго та щасливо». Або трохи не так, але це вже деталі. А життя Джейн з цього моменту пішло іншим шляхом. Дім Едварда Елленборо часто відвідували іноземні дипломати із дружинами. Серед них – австрійський посол граф Естергазі та російський, граф Лівен. Дружини цих панів були дуже відомими у своєму роді особами. Про графиню Естергазі говорили, що вона змінює коханців щотижня. А Доротея Лівен – рідна сестра шефа жандармерії Російської імперії Бенкендорфа і шпигунка, яка видобувала секретні відомості будь-якими способами, без оглядки на пристойності та мораль.

Ці пані, мабуть, дуже яскраво описували Джейн всі принади вільного кохання, і вона сама вирішила поринути у цей світ. Тож через два роки після заміжжя у неї вже був коханець, яким став кузен Джордж Енсон, і дитина від нього. Барону Елленборо про те, що батько дитини не він, щасливі батьки первістка, звичайно, не повідомили, і він також був щасливим.

Але коли Джейн закрутила роман з австрійським аташе князем Феліксом Шварценбергом, то все пішло за іншим сценарієм: якщо її зв'язок з Енсоном залишався для Лондона лише здогадками, то тепер про пригоди леді Елленборо говорив увесь світ. Коханці ж не надто й ховалися – відкрито знімали номери у готелях, зустрічалися у знайомих, а одного разу, навіть, примудрилися зупинитися у будинку жінки, яка, як багато хто припускав, була коханкою чоловіка самої Джейн.

Пара, схоже, взагалі ні про що не дбала, оскільки баронеса Елленборо

незабаром завагітніла. Ну, а оскільки інтимні стосунки із законним чоловіком у Джейн припинилися кілька місяців тому, то обдурити його цього разу не вдалося. Барон найняв приватного детектива, отримав усі докази зради та зажадав розлучення.

За законом справа розглядалася обома палатами англійського парламенту, слухання були відкритими, і незабаром скандал розрісся до національного масштабу. В 1829 році преса тільки про нього і писала, тим більше, що «смачних» подробиць, на кшталт свідчень служителів готелів, які мало не свічку тримали, було хоч відбавляй.

Джейн втратила титул, перед нею одні за іншими зачинилися двері аристократичних будинків. Здавалося б, про світські розваги доведеться забути. Але вона була б не вона, якби з цим змирилася! Джейн сама організувала модну тусовку навколо своєї особи. Сталося це в Парижі, куди князь Шварценберг переїхав у справах дипломатичних, ну а вона вже разом із ним.

У Франції Джейн називала себе мадам Айнберг, хоч, звісно, всі знали, хто вона така. Її салон став місцем, скажу дуже дипломатично, неформального спілкування, де можна було вільно пово-

дитись, не переймаючись світським статусом.

Але на «особистому фронті» справи були зовсім не такими благополучними.

Незважаючи на народження двох дітей (вони померли у дитинстві), Шварценберг одружуватися не поспішав, а в 1830 році, коли у Франції відбулася чергова революція, і зовсім поїхав до Австрії. Звідти він написав Джейн, що його можуть послати до Мюнхена, але коли наша героїня дісталася туди, втік до Берліну. У листах присягався у вічному коханні, але більше вони не бачилися.

Однак Джейн не дуже сумувала: по-перше, навколо неї відразу закрутилася «модна тусовка», а по-друге, король Людвіг I Баварський дізнався, що в його володіннях з'явилася така чудова жінка, і одразу побажав з нею познайомитися. Деякі історики сумніваються, що Джейн мала любовний зв'язок із цим монархом. Та подумайте самі: Людвіг I був дуже велелюбним і життєлюбним чоловіком, це саме на його замовлення створено «Галерею красунь», де є і портрет Джейн Дігбі. А ще він завів звичай кожного жовтня відзначати з пивом річницю свого весілля. Сьогодні цей захід називається Октоберфестом. Чи втрапив би чоловік із таким характером свій шанс? Питання риторичне. Ну і, нарешті, не просто ж так король поселив Джейн

на деякий час у своїй мисливській резиденції...

А з інших численних шанувальників красуні найвідданішим був гессенський барон Карл фон Феннінген, який наполегливо кликав її заміж. Багато разів Джейн пояснювала Феннінгену, що не кохає його, але барона це не зупинило, і зрештою Людвіг I Баварський благословив їхній шлюб.

У 1834 році Джейн народила Феннінгену дочку, яка не була на нього схожа. Більше того, дівчинка мала душевну хворобу, характерну для баварської королівської династії. Барон визнав дитину своєю, заплуштивши на все очі. А коли їх розплуштив, то побачив, що й дружини поряд з ним немає: Джейн під час чергових пивних урочистостей познайомилася з грецьким дипломатом графом Спиридоном Теотокі і разом із цим чорновусим красенем попрямувала до нього на батьківщину. Розлучений Феннінген наздогнав утікачів і, витягнувши грека з екіпажу, зажадав негайної сатисфакції.

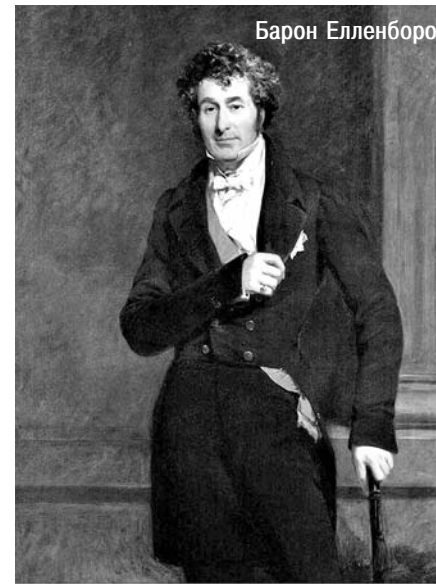
Стрілялися на місці біля карети. Теотокі вистачило розуму, отримавши кулю в груди, прошепотіти Феннінгену,



Сер Генрі Дігбі

що він і пальцем його дружини не торкнувся. Для барона цієї «передсмертної» клятви було достатньо. Утрюх вони поїхали до Парижа, де Джейн доглядала Теотокі. Коли граф одужав, Феннінген відвіз його до Марселю, посадив на корабель і зітхнув із полегшенням.

Як з'ясувалося, передчасно: Теотокі 1838 року повернувся до Німеччини, і історія повторилася буквально у всіх деталях, крім дуелі. На поштової станції, де барон наздогнав втікачів, між ним і дружиною відбулася розмова, внаслідок якої вони вирішили, що Джейн подумає півроку, а потім зробить свій вибір. Вона залишилася з Теотокі, і Феннінген відступився. Але протягом усього свого подальшого життя він не сказав про свою колишню дружину жодного поганого слова.



Барон Елленборо

Спочатку пара жила у Франції. 1840 року народився син Леонідас, Джейн прийняла православ'я і стала графинею Теотокі. Вона була щаслива, а її обранець – подвійно, оскільки з бідного поміщика з країни-жебрака перетворився на багатія (після двох розлучень Джейн мала дуже значний річний дохід). Однак, коли подружжя переїхало на острів Тінос, губернатором якого був батько Спиридона Теотокі, відсутність звичного світського життя стала дратувати Джейн. І, купивши будинок в Афінах, вона почала сяяти у тамтешньому світському колі. Це було неважко на місцевому фоні, якби не одне «але».

Грецька королева Амалія готова була терпіти всі тяготи життя в глухомані, якою тоді була Греція, лише за умови, що вона тут «перша леді» держави. А Джейн позбавила її цього задоволення: наряди

графині Теотокі були багатшими і моднішими, ніж королівські, а коні – кращими (коли наша героїня виїжджала на прогулянку, багато греків сприймали за королеву її, а не Амалію). Королева мстилася, як могла, налаштовувала своїх підданих проти суперниці і незабаром на Джейн косилися так само, як у будь-якому іншому місті Європи.

Але це були ще квіточки. «Ягідки» з'явилися в 1846 році. Спочатку Джейн дізналася про зраду свого благовірного, про те, що він розтринькує її гроші без її відомості. А потім сталася трагедія: маленький Леонідас зірвався з даху будинку та розбився прямо на очах матері.



Князь Фелікс Шварценберг (ліворуч) і Христодолус Хаджі-Петрос

Тепер нічого не пов'язувало її з чоловіком. Кілька років вона подорожувала Італією та Османською імперією, залишаючи за собою слід із розбитих чоловічих сердець. Про цей час розповідають справжні легенди. Мовляв, у Римі якийсь капітан запропонував Джейн руку і серце, але на його шляху став дипломат. Суперники рубалися на шаблях, дипломат переміг, але отримавши від об'єкта пристрасної відмову, сам застрелився.

1852-го наша героїня знову з'явилася в Афінах, де зустрілася з ватажком загону палікарів – найманців-албанців на службі у грецького короля – Христодолусом Хаджі-Петросом. Вони, як то кажуть, знайшли одне одного: цей 60-річний рубака і Джейн були авантюристами і плювали на світські правила.


Христодолус відвіз свою нову коханку в палікарський табір, але ідилію «голубків» невдовзі перервала вже знайома нам Амалія, яка теж накинула оком на прикрашеного шрамами Хаджі-Петроса. Королева нагадала, кому він служить, пригрозила усуненням, і ватажок палікарів її наказ «до ноги» виконав.

Джейн розчарувалася в цьому «герої», а коли у 1853 році дізналася, що ватажок палікарів, як і колишній чоловік, теж зраджував їй, взагалі порвала стосунки з ним, зібрала речі і поїхала до Палестини.

Однак тут світського життя не було ніякого від слова «зовсім». Вона спробувала завести собі арабського коханця, але караванщик Салех здався їй зовсім невмілим у любовних справах. Натомість, він познайомив її з шейхом Меджуелем ель-Мезрабом – братом вождя бедуїнського племені.

Бедуїни іноді водили багатих європейців на руїни Пальміри, а на зворотному шляху, бувало, грабували. Джейн, звісно, теж захотіла оглянути Пальміру, і Меджуель зі своїми людьми взявся її супроводжувати. Він був просто вражений умінням нашої героїні скакати на верблюді, та й взагалі ніколи не бачив таких жінок. І, незважаючи на те, що був на 20 років молодший за Джейн, зробив їй пропозицію.

Вона ніяк не наважувалася дати згоду, але до цього її підштовхнув шейх Барак, який супроводжував Джейн під час переїзду з Палестини до Сирії. Серед пустелі він почав навідуватися до неї в намет з вимогою: «Саксо! Саксо!» (На думку шейха, це означало «секс»). Так що, зустрівшись з Меджуелем, Джейн погодилася вийти за нього заміж. Це найскандальніше її одруження відбулося за мусульманським обрядом, і колишня світська левиця почала вести мусульманський спосіб життя. Вона ходила босоніж, розпалювала вогнище засохлим верблюжим лайном, доїла верблюдиць і була всім цим задоволена.

Втім, частину часу вона проводила не з племенем у пустелі, а в Дамаску, 



Всюди біля Джейн з'являлася «модна тусовка»



У Дамаску конкурувати з Джейн було нікому...

де купила великий будинок. Тут довкола неї вився справжній хоровод прислуги. Вона відчувала себе справжньою королевою, тим більше, що змагатися з нею було просто нікому. А її європейська репутація арабів зовсім не хвилювала. Джейн організувала через англійського консула в Дамаску постачання бедуїнам новітньої зброї, що значно посилило їх у конфліктах з іншими племенами (вона й сама вступала в сутички та отримала прізвисько «Білий диявол»).

Натомість, англійці збільшили свій політичний вплив, а також отримали доступ до цінностей східної культури. До речі, є версія, що європейці отримали «Камасутру» завдяки Джейн – це вона відправила екземпляр, який потрапив до неї, британському консулу.

Їй не раз пропонували написати мемуари, але вона відмовлялася: «Список моїх чоловіків та коханців читатиметься як зіпсоване видання Готського альманаху»\*. Час, здавалося, був не владний над цією жінкою – навколо неї, як і раніше, кипіли пристрасті та плелися інтриги. Один шейх намагався відбити її у Меджуеля, але Джейн прозоро натякнула, що він перебільшує свої сили. Вже після 70-ти її наполегливо (і безуспішно) намагався спокусити юний перекладач, а вона дивувалася, чому це чоловік давненько не навідувався у її покої.

11 серпня 1881 року Джейн не стало. Кажуть, що шейх Меджуель аль-Мезраб тоді ледь не збожеволів від горя... ■

\*Готський альманах – довідник з генеалогії європейської аристократії, що виходив у 1763–1944 роках у місті Гота. Включав родовід титулованих дворянських сімей.



У цій мусульманській жінці важко впізнати колишню англійську аристократку



## ДОПОМОГА У ТВОЄМУ СМАРТФОНІ



## БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦІЇ ЩОДО:

- 🏥 ЗДОРОВ'Я
- 🧠 ПСИХОЛОГІЧНИХ ПИТАНЬ
- ⚖️ ЮРИДИЧНИХ ПИТАНЬ

[WWW.HELP24.ORG.UA](http://WWW.HELP24.ORG.UA)



