

Тільки для тебе!

Подорожник

№3 (154)
2022

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Здоров'я

Майбутнє нації

Психологія

**Тягар воєнного
часу**

Історія

**Прикра помилка
зірки кіно**



REAct
PROJECT

**Повідомте
про випадок
порушення прав
та отримайте
безкоштовну
допомогу!**



**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

№ 3 (154)
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 Маріанна Любомира Вікторія Ніна	Тетяна Ваненкова Анна Добринова
---	--

Підписано до друку 03.11.2022.
Формат А5, обсяг 2,55 умов. друк. арк.

Друк

Замовлення № .
Наклад 4000 прим.

© «Подорожник»

У номері:

- 4 На прийомі у лікаря
Жіноче здоров'я
- 10 День за днем
Головна роль
- 16 Поради психолога
Втома від війни
- 20 Думки вголос
Досить сумувати!
- 21 Актуально
Насильство: допоможемо
собі самі
- 26 Невигадана історія
Старша сестра
- 32 Кругозір
Качка для фараона
- 34 Тест
Чи педантка ви?
- 36 Жінки в історії
Забута зірка

Електронну версію журналу «Подорожник»
читайте на сайті:
<https://react-aph.org>.

Ми всі переживаємо нелегкі часи. Але, попри все, люди заохуються, створюють сім'ї, народжують дітей... Життя триває! Репродукція в біології і медицині означає здатність до відтворення собі подібних. Йдеться про розмноження, продовження людського роду. А ось про те, що для здійснення цього потрібне здоров'я, про те, як про нього треба турбуватися, щоб зберегти на довгі роки, знань у нас бракує. Тож давайте поговоримо на цю тему з лікарем загальної практики – сімейним лікарем Ігорем Неліним



ІНОЧЕ

Ірина Чоботарьова

ЗДОРОВ'Я

— **П**ропоную почати з азів. Репродуктивне здоров'я – це здатність до народження дітей і можливість вирішувати, коли і як часто це треба робити. В поняття «репродуктивне здоров'я» також входить і

сексуальне здоров'я – стан, що дає людині можливість повною мірою відчувати сексуальний потяг і реалізовувати його, отримуючи при цьому задоволення.

Жіноча репродуктивна система працює циклічно: щомісяця в середині цик-

лу в одному із двох яєчників дозріває яйцеклітина. Вона виходить із бульбашки – фолікула (цей процес називається овуляцією) і переміщається тонкими протоками, які називаються фаллопієвими трубами, до матки. Термін життя яйцеклітини від часу виходу із яєчника – 24 години. Після цього слизиста оболонка матки починає руйнуватися, а згодом вона відшаровується, це супроводжується кров'янистими виділеннями – менструацією (її ще часто називають місячними). Так закінчується менструальний цикл.

Регулярні місячні – показник гарного здоров'я жінки. Виділення із піхви можуть продовжуватися 3–5 днів. А продовження всього менструального циклу визначається від першого дня менструації, яка настала, до першого дня наступної менструації, і становить 21–36 (в середньому – 28) днів.

– Розкажіть, будь ласка, детальніше про особливості цих днів.

– Місячні – природний фізіологічний процес, однак потрібно пам'ятати, що напередодні і в період менструації у жінки різко послаблюється імунітет, знижується рівень захисних клітин крові, і вона стає досить вразливою до різних інфекцій.

У період місячних шийка матки напіввідкривається, щоб дати вихід згусткам епітелію і крові. Але це полегшує і «вхід» для шкідливих мікроорганізмів.

Крім того, внутрішня поверхня матки в цей час позбавлена свого захисного шару, і це робить її особливо вразливою до інфекцій, які передаються через кров – до ВІЛ, вірусних гепатитів та інших. Тому гінекологи рекомендують уникати сексу як мінімум в перші 3–4 дні менструації.

Під час сексу в період місячних можливий зворотний закид менструальної крові назад до матки, маточних труб, на яєчники і в черевну порожнину, що може стати причиною розвитку хронічного запалення внутрішніх органів, спайок, супроводжується сильними болями внизу живота і в поперековій області в місячні і між ними, «мазаніною» до і після місячних. Запалення може призвести до гормональних порушень, безпліддя. Лікування тривале, іноді вимагає хірургічного втручання.



Менструальна кров – така ж природна рідина людського тіла, як піт чи слюзи. Іноді жінки, щоб приховати «прояви» свого стану, використовують губки

або діафрагми. Робити цього не можна ні в якому разі: кров, яка зібралася в піхву і не виділяється назовні, при температурі тіла є ідеальним середовищем для розмноження шкідливих бактерій.

Досить поширеним є міф, нібито під час місячних жінка не може завагітніти. Але можна навести багато фактів, які це спростовують. Так, в одному з африканських селищ взагалі існує звичай, який дозволяє парам займатися сексом тільки під час менструації, іншим часом це суворо заборонено! І клан навіть не думає вимирати.

Якщо в результаті статевого акту відбувається запліднення яйцеклітини, місячні припиняються, репродуктивна система і весь організм жінки перебувають і починається процес розвитку і виношування плоду – вагітність.

– Коли настає дітородний вік?



У дівчат статево дозрівання починається з розвитком молочних залоз (їх дві), призначених для вигодовування дитини. Менструація вперше, зазвичай, відбувається в 12-14 років, а перші сперматозоїди у хлопців з'являються близько 14 років. Репродуктивний (тобто дітородний) вік у жінок настає, в середньому, в 15 років і продовжується, знову ж таки в середньому, до 40-45 років, доки проходять місячні. У чоловіків він починається в 14-18 і продовжується до 55-60 років.

Систематично, не менше двох разів на рік, проходите профілактичні обстеження у гінеколога. Пам'ятайте, що захворюванню легше запобігти, ніж його вилікувати.

Закінчення місячних з віком засвідчує про припинення можливості жінки мати дітей. Але це не означає, що вона уже не може вести здорове і повноцінне статево життя. Сучасна жінка сама вирішує, коли і скільки вона матиме дітей, свідомо готується до цього. Підготовка перед вагітністю включає в себе постійний контакт з медпрацівниками, відмову або зведення до мінімуму шкідливих звичок (уживання наркотиків, алкоголю, тютюнокуріння). За умови необхідності (при загрозі переривання) жінка лягає до стаціонару для збереження вагітності і лікування.

– Секс під час вагітності: наскільки він безпечний, а в яких випадках від нього, можливо, необхідно відмовитись?

– При вагітності секс можливий, якщо жінку не турбують болі внизу живота, кров'яністі виділення та інші негативні явища. Якщо є ускладнення – загроза переривання вагітності, неправильне положення плоду або відшарування плаценти, двійня, то краще статевих контактів уникати.

Секс має бути у зручній позі і не травматичним. В контрацепції необхідності немає, однак обов'язково слід використовувати презерватив, щоб уникнути інфікування родових шляхів, навколоплідних вод, плаценти і плода.



При появі тривожних симптомів необхідно утриматися від сексу і звернутися до лікаря.

– Чому лікарі наполягають на тому, щоб вагітні якомога раніше звертались до лікаря, ставали на облік у жіночій консультації?

– У жіночій консультації вагітна повинна періодично обстежуватися гінекологом, робити УЗД, здавати аналізи

на ВІЛ, вірусні гепатити, інфекції, що передаються статевим шляхом.

Виявлення та лікування деяких із цих захворювань – важливий крок у підготовці до материнства. Необхідно пам'ятати, що всі статеві інфекції, а їх відомо більше двох десятків, руйнують жіночу репродуктивну систему, можуть вразити плід, викликати передчасні пологи або викидень. Вони значно зменшують можливість жінки мати здорових дітей, можуть привести до безпліддя.

Особливо небезпечні сифіліс, цитомегаловірусна інфекція і хламідіоз, які при вагітності можуть призвести до вроджених вад, недорозвинення головного мозку, а генітальний герпес – до ураження очей, суглобів і легень майбутнього малюка.

Крім того, віруси генітального герпесу і папіломи людини можуть стати причиною розвитку злоякісних пухлин жіночої статевої

сфери.

– Коли можна займатися сексом після пологів?

– Секс бажано відновлювати через два місяці після пологів та огляду лікаря (якщо він не знайшов проблем). У разі будь-яких ускладнень, наприклад, якщо при пологах були розриви або розрізи промежності, – тільки після їх усунення (повного загоєння швів).

Використання презервативу є обов'язковим: жінка може стати

дітородною вже через 3 – 4 тижні після пологів.

Статева активність у людей далеко не завжди спрямована на репродукцію, тобто розмноження. В більшості випадків вони займаються сексом заради задоволення. А щоб уникнути незапланованої вагітності, треба знати про методи контрацепції.

– Давайте зупинимось на цьому детальніше.

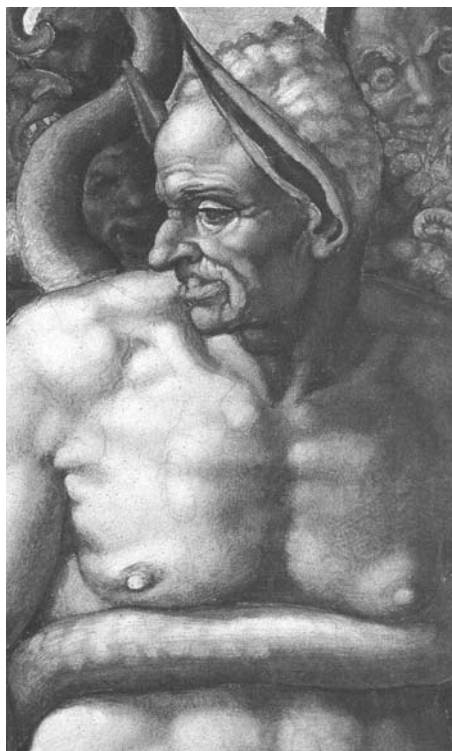
– Методів контрацепції існує дуже багато і під кожну конкретну ситуацію або період в житті можна підібрати свою схему. Підбір засобів контрацепції, за виключних умов, повинен проводитися лікарем після огляду і обстеження, з урахуванням індивідуальних особливостей, способу життя жінки, стану її здоров'я і медичних показань, кількості статевих партнерів.

Всі засоби контрацепції поділяються на бар'єрну, гормональну, внутрішньоматкову, біологічну. Сюди ж можна віднести і хірургічну стерилізацію.

Детально зупинюсь саме на бар'єрній контрацепції (презервативи) – це єдиний спосіб запобігання незапланованої вагітності і надійний захист від інфекцій, що передаються статевим шляхом, включаючи ВІЛ. Вона підходить кожній людині, незалежно від статі і віку, її можна використовувати самостійно, без попередньої консультації з лікарем. Для секс-працівниць їй немає альтернативи!

Презервативи бувають чоловічі та жіночі. За легендою, саме жіночий варіант вперше використав володар Криту

Мінос три тисячі років до нашої ери. Його «походи наліво» так набридли дружині Пасіфаї, що вона зачарувала свого чоловіка, і вивергнуте ним сім'я почало перетворюватися в отруйних змій і



скорпіонів, які вбивали партнерку на місці перелюбу.

Кількість об'єктів царської пристрасті швидко зменшувалася, і тоді Мінос помістив сечовий міхур цапа в піхву своєї чергової коханки і вона залишилася жива.

Як бачимо, вже в давнину люди здогадувалися, звідки беруться статеві інфекції і як від них можна захиститися.

Прокляття Пасіфаї не поширювалося

на решту населення Криту, і тому царський винахід не прижився.

З часом почали використовувати чоловічі презервативи. Сучасні виготовляються з латексу, існує безліч їх видів і марок наступних розмірів:

S – довжина виробу розрахована на пеніс до 17 сантиметрів;

M – довжина 17-19 сантиметрів;

L – довжина 19-22 сантиметри;

XXL – 19-23 сантиметри в довжину.

При виборі вирішальним фактором є не довжина, а ширина презерватива (від 4,4-5,2 до 6,5-6,9 сантиметра): занадто вузький може порватися, а занадто широкий – зіскочити.

Якщо немає часу на довгі роздуми, використовуйте презерватив «стандартних» розмірів – 17 сантиметрів в довжину і шириною 5,2 сантиметра.

На упаковці вказується дата, до якої презерватив має бути використаний (Exp. date) або дата виготовлення і термін придатності.

Також міститься наступна інформація: Latex lubricated condom – поверхня виробу покрита спеціальною змазкою – лубрикантом.

Якщо до змазки доданий ароматизатор, на упаковці позначається aromatized.

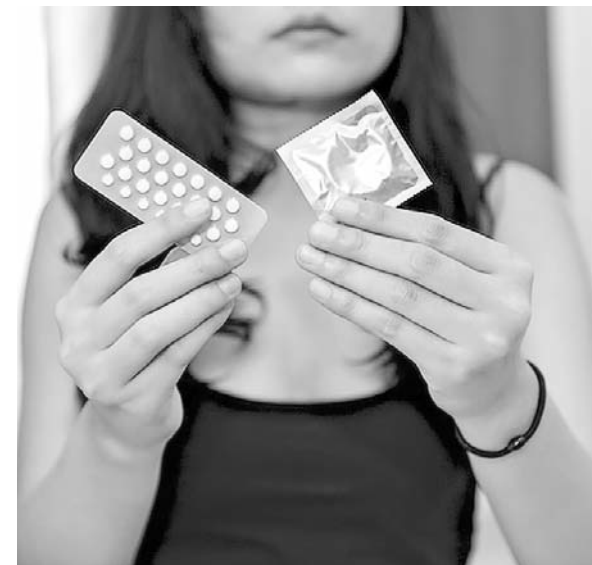
Презервативи для орального сексу або зовсім не містять змазки (вона гірка), або покриті спеціальними харчовими добавками, що надають їм смаку. На упаковках намальовані відповідні картини і позначено, наприклад, unlubricated condom with banana taste.

Презервативи для анального сексу відрізняються більшою товщиною, що робить їх міцнішими (на упаковці є по-

значка extra strong) та більшою кількістю змазки.

Позначки studded і dotted свідчать про те, що поверхня презервативу не гладка, а текстурована або ребриста (wrinkled, spirals).

Кільця ребристої поверхні більш міцно утримують презерватив та перешкоджають його сковзанню, але при анальному сексі подразнюють анус і



можуть його травмувати.

Деякі жінки відчувають подразнення слизової і при вагінальному сексі.

Лубриканти виготовляються на водорозчинній основі. При використанні презервативів з латексу категорично не можна використовувати для змащування креми, лосьйони, нічного, що містить жир – він руйнує латекс.

(Закінчення
у наступному номері)



Катерина Грицаєнко,
президентка
БФ «Надія та Довіра»

Українські жінки – учасниці програми ЗПТ – налаштовані активно відстоювати як власні права, так і права представників спільноти взагалі.

ОЛОВНА

РОЛЬ

жінок у програмі замісної підтримувальної терапії (ЗПТ)

З одного боку, жінка в українському суспільстві традиційно має досить високий статус. А з іншого в світі, де живуть «за поняттями», з думкою жінок не надто вже й рахуються. Яке ж з цих тверджень більше підходить до опису життя представниць спільноти жінок, які живуть з наркозалежністю?

Щоб відповісти на це питання, ми дізналися, з якими питаннями та проблемами жінки найчастіше звертаються на Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ зараз, у період війни. Випробування війною яскраво показало, хто яку роль відіграє у суспільстві.

Відповідальні за виживання

Кожне четверте звернення, яке Національна Гаряча Лінія з питань наркозалежності та ЗПТ цього року отримала, надійшло від жінки. При цьому, якщо окремо подивитися на звернення, що стосувалися групи пацієнтів замісної терапії, то жінки дзвонять приблизно в половині випадків.

Варто зазначити, що саме на жінок суспільство покладає відповідальність за сім'ю та дітей. Тому не дивно, що, наприклад, у березні цього року Гаряча Лінія отримала саме від жінки з Маріуполя звернення такого змісту: «Допоможіть, нас кілька людей, ми вже чотири дні без препаратів, у трьох із нас розбомбили житло, ми залишилися без речей, документів та без лікування. Допоможіть!!!».

В питаннях евакуації фахівці

Національної Гарячої Лінії з питань наркозалежності та ЗПТ тісно співпрацювали з представниками БО БФ «ВОЛНА» та медперсоналом сайтів.

Як жінки, так і чоловіки, у подібних ситуаціях потребують не лише безпеки, а й безперервності лікування ЗПТ. Тому фахівці Національної Гарячої Лінії надавали консультації стосовно того, в яких регіонах є достатньо препарату і мають можливість взяти на програму ВПО (внутрішньо переміщені особи), а куди краще поки не їхати.

«Зараз наші консультанти спостерігають зворотню тенденцію: частина пацієнток ЗПТ, які виїхали, прагнуть повернутися додому. Тепер їх цікавить, чи є для них місця у програмі ЗПТ. Ми прогнозуємо, що в подальшому подібних звернень буде ставати ще більше», – розповів Андрій Яровий, керівник проекту Національна Гаряча Лінія з питань наркозалежності та ЗПТ.

Поборники прав пацієнтів

Те, що програма ЗПТ, попри труднощі, пов'язані з війною, продовжує роботу – величезне досягнення, а у великій частині випадків – і приклад справжнього героїзму медперсоналу.

Проте, протягом цього року, пацієнтам довелося зіткнутися з масою проблем – це і припинення роботи сайтів, і збій у роботі кабінетів видачі у зв'язку з логістичними труднощами, викликаними війною, і примусове зниження дозування усім пацієнтам...

«Ми можемо сказати, що загалом жінки – учасниці програми ЗПТ, досить активні та налаштовані на відстоювання як власних прав, так



і прав представників спільноти взагалі», – пояснює цю тенденцію Андрій Яровий.

Не шукати винних

Хоча жінки й налаштовані захищати власні права та відстоювати інтереси спільноти, в низці випадків вони не ставлять собі за мету покарати винного або винних.

Зокрема, як показують звернення на Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ, це відбувається під час звернень з приводу сексуального насильства.

Хоча звернення цієї тематики не є профільними для Національної Гарячої

У випадках, що стосувалися інтересів пацієнтів, щонайменше, сорок відсотків звернень на Гарячу Лінію надходило саме від жінок, хоча їх серед пацієнтів ЗПТ в рази менше.



Лінії з питань наркозалежності та ЗПТ, час від часу ми все ж їх отримуємо.

До початку пандемії COVID-19, ми отримували звернення від жінок наступного змісту: «Мені щось підсипали в їжу чи напої і потім я нічого не пам'ятаю». Далі жінки, як правило, консультувалися, як покращити власне самопочуття та питали про способи запобігти інфекціям, що передаються статевим шляхом.

При цьому ніхто з них не питав про способи притягнути до відповідальності кривдника чи кривдників.

Цьогоріч таких звернень не надходило, що фахівці Гарячої Лінії пов'язують з особливостями роботи нічних клубів.

Проте консультації з приводу інфекцій, що передаються статевим шляхом, залишаються і сьогодні досить затребуваними під час звернень на Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ.

Отримували ми звернення і з приводу побиття жінки чоловіком.

Як говорити про ВІЛ?

Також можна сказати, що як для жінок, так і для чоловіків часто є проблемою попросити партнера зробити тест на ВІЛ та розповісти про результат. Ми отримали кілька звернень з питаннями про симптоми ВІЛ від других половинок. Тобто, людина підозрює, що у партнера може бути ВІЛ, але не наважується на відверту розмову.

«Це проблема обох статей. Людина часто боїться образити партнера своїми побоюваннями чи підозрами. Ми ж радимо пройти з партнером тестування на



антитіла. Вже після цього можна робити наступні кроки, як то аналіз крові, щоб визначити, наскільки знижено імунітет і чи є супутні захворювання, та після консультації з лікарем розпочати, за потреби, прийом АРВ-терапії», – розповідає Андрій Яровий.

Вагітність та ЗПТ

Здавалося б, зараз інформація про те, що програма ЗПТ показана вагітним жінкам, які вживають опіоїди – цілком доступна. Виношувати дитину, приймаючи лікарський препарат, набагато безпечніше, ніж вживаючи вуличні наркотики. Кожен укол може обернутися абсцесом, сепсисом. Крім того, ніколи не можна бути на сто відсотків впевненим, що в «закладці» саме та речовина.

Проте, до нас на Гарячу Лінію звернулася представниця спільноти, яка під час вагітності продовжила вживати так

званий вуличний метадон, і, опинившись у пологовому відділенні, стала себе вкрай погано почувати. У консультації нарколога, до втручання Гарячої Лінії, їй відмовляли.

Ми, спільно з представницями Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА», долучилися до вирішення ситуації, і

жінка, вийшовши з пологового, стала пацієнткою ЗПТ.

Комфортне дозування

Війна вплинула на логістику поставок, тому чимало учасників та учасниць програми зіткнулися з примусовим зниженням дозування. Також середня закупівельна доза замісного препарату, з огляду на звернення, що надходять



Наші консультанти, за потреби, надавали контакти сайтів ЗПТ за кордоном.

на Національну Гарячу Лінію, для багатьох людей не є достатньою. Тому ми отримуємо постійні скарги на



сильства. При цьому в питаннях, пов'язаних з евакуацією, нерідко рішення приймають саме жінки, оскільки саме на них суспільство покладає відповідальність за дітей та їхню безпеку.

Жінки мали можливість виїхати за кордон, тому зараз саме від них у більшості випадків надходять онлайн-звернення на Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ. Цікавляться, чи зможуть вони поновитися на програ-

неможливість підняти дозування. Показово, що кожне третє звернення подібної тематики надійшло від жінки, хоча в програмі жінка – лише кожна шоста.

Це показує, що жінки є досить уважними до власного самопочуття.

Звернення від жінок мають ряд особливостей – жінки більш налаштовані на захист прав, але при цьому і більш вразливі, зокрема стають жертвами гендерно обумовленого на-

мі після повернення.

Саме від того, чи матимуть вони до-

Звернення на Національну Гарячу Лінію з питань наркозалежності та ЗПТ демонструють, що загальна ситуація в країні та ситуація з програмою ЗПТ впливає як на чоловіків, так і на жінок.

ступ до лікування, часто залежить рішення, чи повернуться нині жінки, чимало з яких виїжджали з дітьми, в Україну після війни.

Якщо у Вас виникли питання – задати їх можна консультантам

Національної Гарячої Лінії з питань наркозалежності та ЗПТ

за номером 0-800-507-727

або онлайн на Fb-сторінці або через телеграм-бот OST-Hotline-bot.

Консультанти Гарячої Лінії на зв'язку з 7.00 до 23.00.

УВАГА!
БОТ НАЦІОНАЛЬНОЇ
ГАРЯЧОЇ ЛІНІЇ З ПИТАНЬ
НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЗПТ
OST-Hotline-bot





Анна Добринова,
психолог

ВТОМА ВІД ВІЙНИ

В умовах війни постійне відчуття небезпеки, тривожність, напружене очікування чергового сигналу сирени, – все це перевантажує нервову систему по максимуму. Тому багато з нас сьогодні відчувають сильну психологічну та емоційну втоми.

Переживання нами стресу проходить різні стадії. Спочатку були розгубленість, потім активізація і адаптація. На цій стадії всі резерви організму мобілізуються на виживання. У стані гострого стресу людина може навіть забути про їжу, сон, фізіологічні

потреби. І саме тоді починає наростати виснаження, яке негативно впливає на психіку.

На жаль, стресова ситуація продовжується і продовжується. У перші тижні повномасштабного вторгнення російських військ в Україну, ми себе намага-

лись переконати, що війна скоро закінчиться і цим підбадьорювались. Але ми нають місяць за місяцем, а кінця не видно.

І весь цей час ми перебуваємо у стані постійного напруження. Повітряні тривоги, безперервний потік інформації з фронту, побоювання за своє життя і близьких та невпевненість у завтрашньому дні не дають можливості розслабитись ні на хвилину, навантажують та втомлюють нервову систему.

Всі ми під час війни щось втратили – хто роботу, хто місце проживання, нажите добро, а хто і знайомих чи близьких людей. Та що казати, навіть зміна звичного розкладу і ритму життя може «вибити з колії». Навіть якщо ми знаходимось не у зоні бойових дій, а у більш-менш безпечному місці або евакуації (хоча знайти таке в Україні дуже важко), лише сам перегляд тривожних новин, шокуючих світлин може нанести потужний удар нашій нервовій системі, образно кажучи, «поранити» психіку. Психологи називають це «травмою свідка». Адже, спостерігаючи за бойовими діями, руйнуваннями та насиллям, людина нібито сама перебуває на місці подій, уявляє, що все це може трапитись з нею і її близькими. Такі фантазії бувають настільки реалістичними, що викликають сильний страх, провокують панічні атаки. Відчуття безпорадності, неможливості щось змінити, сильний гнів та ба-

жання помсти – емоції зашкалюють, і всі вони не дають нервовій системі заспокоїтись та розслабитись.

Наслідками виснаження та втоми психіки можуть бути і, навпаки, несподіваний спокій, байдужість та порожнеча у душі. Яскравий приклад – реакція людей на сигнали повітряної тривоги. Якщо відразу після початку війни більшість при звуках сирени починала негайно шукати укриття, то зараз та ж більшість ігнорує їх і продовжує займатися своїми справами.



Крім втоми («просто немає сил бігти у сховище»), таку реакцію збайдужілості до власної безпеки можна пояснити перецінкою своїх сил («зі мною нічого не трапиться») або схильністю «бути як всі» («інші не ховаються, і я не буду»).

Врешті решт люди до всього звикають – сирени звучать щодня, а то і кілька разів на день, але на цій території не чути і не видно вибухів. От і виникає 

впевненість, що «пронесло тоді, пронесе і цього разу». Але таке безтурботне ставлення до небезпеки може виникнути і внаслідок апатії та розвитку депресивного стану.

Апатія часто виникає як реакція на сильний стрес. У різних людей вона проявляється по-різному – дратівливістю, проблемами зі сном, відсутністю



Психолог радить не перенасичувати себе негативними новинами, не репостити кадри подій, які неможливо дивитися без почуттів.

апетиту. Але найбільш характерними ознаками є саме байдужість, відсутність бажання щось робити, інтересу до життя і будь-яких почуттів. Тому апатію ще називають «емоційною ямою».

Цей стан часто передуює депресії. Різниця в тому, що апатія – це знижений настрій, відсутність емоцій, а депресія – це психологічний розлад, який харак-

теризується пригніченістю, внутрішньою порожнечою, відсутністю вольових ресурсів, сил, енергії та бажань, нездатністю концентрувати увагу, ясно мислити.

Вона провокує негативне ставлення до себе, свого життя, призводить до невиправданих думок про безнадію та нікчемність власного існування.

Звичайно, все це ще більше навантажує психіку, посилює її втому.

І не треба думати, що депресія «відвідує» тільки слабких духом людей, це досить поширене явище серед людей, які вважають себе абсолютно здоровими. Тому всім важливо, особливо в умовах потужного навантаження на психіку, уважно стежити за своїм емоційним станом.

На втому нервової системи можуть вказувати такі симптоми, як підвищена дратівливість, погіршення пам'яті, зниження здатності концентрувати увагу, працездатності та інтересу до занять, якими ви займаєтесь, підвищений тиск та частота серцебиття, порушення сну тощо.

А що ж треба робити, щоб побороти психологічне «вигорання»? Перше, що нам потрібно – це позитивні емоції. Психологи радять:

концентруйтеся на позитивних моментах, підтримуйте контакти зі своїми друзями та знайомими, по можливості проводьте більше часу з ними та родиною.

Не втрачайте зв'язків з минулим: навіть згадки про мирний час, пісні, квіти, про все, що нас пов'язує зі світом, можуть підняти настрій.

Намагайтеся брати участь у житті

своїєї громади та іншій соціальній діяльності настільки, наскільки це можливо.

Займіться волонтерством, допоможіть літнім сусідам, робіть все, що допоможе вам не лише відволіктися, а й прокидатися наступного дня з розумінням, що ви зробили щось корисне.

Почніть знову займатися (або продовжуйте займатися) діяльністю, яка раніше приносила задоволення.

Намагайтеся дотримуватися звичного для вас режиму, постійного ритму навантаження та відпочинку, сну та підйому.

Потрібно відволікатися на позитивні моменти: по можливості, підтримувати контакти зі старими друзями та знайомими, не забувати про ті речі, які можуть підняти настрій і рівень гумору.



Старайтеся бути настільки активними фізично, наскільки це можливо.

Не забувайте регулярно харчуватися, не зважаючи на відсутність апетиту.

Завжди пам'ятайте про те, що війна закінчиться, ми переможемо, і дуже важливо, в якому психологічному стані ми прийдемо до мирних часів.

Наслідки втоми від війни можуть наздогнати як відразу, так і через деякий час, проявитися у вигляді підвищеної тривожності, депресивного стану, нових фобій чи нічних жахів.

Поменше негативних емоцій!

Скоротіть до мінімуму «час новин», закінчіть їх перегляд не пізніше, ніж за дві години до сну.

Якщо ви не публічна персона – не обов'язково ділитися шокуючими світлинами, які вже всі побачили на новинних ресурсах.

Ліпше у соціальних мережах написати про свої почуття, проговорити ситуацію чи підтримати наших воїнів, які зараз борються із ворогом на передовій.

Культивуйте мрії про майбутнє.

Життя обов'язково триватиме, а ми повинні задуматися, чим ми будемо займатися в першу чергу, коли закінчиться війна. У нас повинні бути сили, щоб відбудувати Україну. ■

Досить сумувати!

Аліна



О т і знову холодний вітер пронизує мене наскрізь. Ніби і не було яскравого сонця, спеки, а все продовжується той же лютий, той же березень. Ні, може для когось літо з морем-курортом-відпочинком і було, але для мене цей рік розділився на дві пори – до 24 лютого і після.

Я чітко усвідомлюю, що повернення до минулого вже не буде. Та й не існує вже того минулого: нема будинку, в якому я жила, немає вулиці, якою я ходила, немає і самого містечка. Руїни, руїни, руїни... Лише холодний вітер вільно гуляє між ними. Коли війна покотилася далі до кордону, жителі містечка нама-

гались сюди повернутись. Я спілкувалася з ними, і бачила на їхніх обличчях такий жах, ніби вони побували у потойбіччі.

Я завжди побоювалась листопада, в останній місяць осені мене завжди перемагала хандра. Але то були лише «квіточки», зі справжнім, глибоким сумом я «познайомилась» лише тепер. Це жахлива безодня без кольорів, звуків, повітря, яка стискає тебе, не даючи навіть поворухнутись. І тягне кудись все глибше і глибше.

... Я розплющую очі і розумію, що, не опираючись, я вже опинилась на межі між життям і не життям. Сил опиратись немає, та й бажання теж, але починаю відчайдушно шукати хоч щось світле і тепле, щоб до нього можна було потягнутись. В кожній людині закладений інстинкт самозбереження, і мабуть він і виштовхує мене з цієї безодні. Я так просто не здамся.

Досить сумувати! Життя продовжується! Я переможу тебе, чорний сум, а потім переможемо ми всі разом. ■



НАСИЛЬСТВО:
ДОПОМОЖЕМО
СОБІ САМІ

Сексуальне насильство є воєнним злочином та порушенням міжнародного гуманітарного права.

Цей злочин націлений на суспільство в цілому, аби зруйнувати опір і соціальні зв'язки та встановити контроль.

Сексуальне насильство під час війни стосується як жінок, так й дівчаток, хлопчиків та чоловіків. Воно може трапитись з людьми будь-якого віку, адже часто використовується не лише для задоволення статевого потягу, а для того, щоб підкорити, принизити, продемонструвати владу озброєного або групи.

До сексуального насильства під час війни відносяться:

- ◆ примусове роздягання;
- ◆ вимагання самопестощів;
- ◆ погрози сексуального характеру;
- ◆ будь-який примус сексуального характеру або погроза вчинити це з іншою людиною.

Зґвалтування, тобто вчинення дій сексуального характеру, пов'язаних з вагінальним, анальним або оральним проникненням в тіло іншої особи з використанням геніталій або

будь-якого іншого предмета, без добровільної згоди постраждалої особи — це найпоширеніша форма сексуального насильства.

Якщо Ви зазнали сексуального насильства або стали його свідком, пам'ятайте – ви не винні! Єдине, що ви могли зробити у той момент – намагатись вижити.

Якщо Ви зазнали сексуального насильства:

- ◆ Знайдіть відносно безпечне місце. У перші 72 години (крайній термін — п'ять діб) жінкам важливо прийняти засіб екстреної контрацепції. Препарат продається в аптеці у вільному доступі.
- ◆ У перші 72 години важливо скористатись можливістю отримати постконтактну профілактику ВІЛ-інфекції. Це можна зробити лише у спеціалізованих закладах (Центри СНІДу, Кабінети довіри тощо), адже відповідні препарати не знаходяться у вільному доступі.
- ◆ Якщо фізичний та емоційний біль є нестерпним – не залишайтеся з цим на самоті, зверніться по допомогу. Ви маєте право отримати медичну, психологічну, соціальну допомогу. Телефонуйте **103**.
- ◆ Зверніться до гінеколога або будь-

якого іншого лікаря (у разі відсутності гінеколога) в лікарні чи поліклініці.

- ◆ Повідомте правоохоронців про сексуальне насильство – поліцію за номером **102**, прокуратуру своєї області або ж обласну військову адміністрацію за місцем свого перебування чи за місцем скоєння злочину.
- ◆ Якщо ви не можете зробити це одразу – зробіть це, коли ви будете готові. Такі злочини не мають строку давності, але краще не зволікати.
- ◆ Довіртеся психологу, іншому фахівцю, другу, коли будете готові говорити про це. Ви маєте бути почуті.
- ◆ Пам'ятайте, Ваше життя і здоров'я – найбільша цінність.

Якщо Ви зазнали сексуального насильства або стали його свідком – не мовчіть, злочинці мають бути покарані!

Постраждалі від насильства можуть звернутись по допомогу:

- ◆ Національна поліція: **102**.
- ◆ Національна цілодобова гаряча лінія

з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації:

116 123

(з мобільних безкоштовно);

0 800 500 335

(з мобільних і стаціонарних безкоштовно).

Також на цю гарячу лінію можна звернутись через онлайн канали: скайп — телеграм —

NHL 16123,

електронна пошта —

hotline@la-strada.org.ua

Міжнародна організація «La Strada» має представництва у багатьох країнах світу –

<https://www.lastradainternational.org/members>

- ◆ Урядова гаряча лінія для постраждалих від домашнього та гендерного насильства:

1547

Інші важливі телефони:

- ◆ Гаряча лінія Національної поліції України:

0 800 500 202



- ◆ Генеральна прокуратура:

0 800 507 001

- ◆ Офіс генерального прокурора:

+38 096 755 02 40

- ◆ Гаряча лінія Уповноваженого з прав людини:

+38 044 253 75 89

або 0800 501 720

- ◆ Служба безпеки України в телеграм бот:

@stop_russian_war

- ◆ Юридичну допомогу можна отримати у центрах із надання безоплатної правової допомоги, які діють у всіх регіонах України за номером

0 800 213 103.

Увага!

Телефонна лінія щодо злочинів, вчинених в умовах збройного конфлікту, (Viber, WhatsApp, Telegram, Signal):

+38 096 755 02 40

та пошта

conflict2022.ua@gmail.com

– у листі зазначте свої ПІБ і засоби зв'язку. Зафіксувати військові злочини РФ можна тут

@stop_ru_aggression_bot

Завдання вцілілих – вижити!

Завдання системи правосуддя – покарати винних!

Текст: Лілія Гук, гендерна експертка ВБО «КОНВІКТУС УКРАЇНА»

Експертна оцінка: Наталія Голинська, менеджерка проєктів з протидії торгівлі людьми МФБ «Карітас України»

Галина Гук, лікарка-психіатр, кафедра психіатрії, психотерапії, загальної та медичної психології, наркології та сексології Запорізького державного медичного університету

Юлія Царевська, редколегія Альянсу



ДОПОМОГА У ТВОЄМУ СМАРТФОНІ



БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦІЇ ЩОДО:

- **ЗДОРОВ'Я**
- **ПСИХОЛОГІЧНИХ ПИТАНЬ**
- **ЮРИДИЧНИХ ПИТАНЬ**

WWW.HELP24.ORG.UA



Сестра

Наталія П.

Нарешті після довгих гудків почулося тихо: «Алло». Одразу, щоб не дати часу їй оговтатись, я голосно промовила:

– Лілю, відчиняй, я вже під дверима.

Клацнув замок, Ліля посторонилась, пропускаючи мене:

– Тебе мама прислала?

Одного погляду на неї було досить, щоб зрозуміти, що тітка Галя не дарма так переймається станом доньки. Чорні кола під очима, а самі очі на припухлому обличчі виглядали невеликими шпаринками. «Як вона взагалі щось бачить?!» – промайнула думка. Завжди охайно і добре вдягнена навіть вдома (халат – лише зранку і ввечері для походу в душ, а в інший час – ціла колекція зручних сучасних костюмів), вона стояла у м'ятій



нічній сорочці, хитаючись від слабкості.

– А що, тепер мені потрібне офіційне запрошення, щоб зайти до тебе?

– Вибач, не хотіла образити, – сказала, ніби прошепотіла, Ліля.

Я не образилась, а ледве стримувала сльози, дивлячись на свою єдину подругу. Ми дружили ще зі школи, доля не завжди була поблажливою до нас, ми переживали різні часи: і веселі, і не дуже, і такі, коли здавалось, що вже не вибратись з тієї прірви, куди нас штовхнуло життя... Незмінним залишалось одне – наша дружба.

– Я чайник поставлю, – чи то запитала, чи то просто повідомила Лілю і попрямувала на кухню. Зустріли мене стерильна чистота, сухі горнятка і губки. – Ти коли востаннє їла? Три дні, тиждень тому? А Сашко де?

– Він у відрядженні, повернеться не скоро, – подруга все ж пішла за мною на кухню, присіла біля столу. Що ж, для початку непогано.

– Ти маму дарма не пускаєш до себе, вона ж хвилюється.

– Знаю. Але вона плаче і постійно приказує: «За що вона так з тобою. Хіба ж це по-людськи». А мені від того ще важче, адже мама в неї теж всю душу вкладає, я навіть не очікувала, що вона буде такою божевільною бабусею. Стати бабцею у сорок п'ять і просто розчинитись в онучці... А зараз мама і себе звинувачує, каже, може не треба було стільки уваги їй приділяти. Хтозна.

Відзначила про себе, що Ліля жодного разу не назвала доньку на ім'я. Як же їй боляче! І як допомогти?

Підсунула до неї чай, тістечко, куплене у «нашій» кав'ярні – «Іж!».

... Ліля вискочила заміж першою у нашій групі (після школи ми разом вступили до одного вишу, факультету, на одну спеціальність і навчались в одній групі). Їй заздрили всі однокурсниці – ще б пак, її чоловіком став сам Валерій



Олексійович, наш викладач кафедри фізкультури, по спортивному підтягнутий і галантний. Не одне дівоче серце завмирало під час турпоходів, коли він брав до рук гітару, і не одній здавалось, що він співає саме про неї. А він вибрав Лілю – найрозумнішу і найкрасивішу серед нас. Не знаю чому, але мене її заміжжя теж не радувало. Ні-ні, я не була зачарована нашим викладачем і не заздрила подрузі. От щось мене насторожувало і все. Знала, що Ліля щиро кохає його, готова заради нього на все. А він... Якось ніби поблажливо дозволяв себе любити, сприймав турботу молоді дружини як належне, сам же не поспішав напружуватись, щоб їй допомогти.

А потім народилася Леся. Пологи були важкими, дитина неспокійною, тітка Галя працювала, інколи підкидала копійчину донці, бавилася з онукою у єдиний вихідний... І Ліля просто валилася з ніг від втоми. Коли я забігала до неї після пар, вона просила пригланути за Лесею, а сама падала на ліжко і миттєво засинала. Щоправда, просила розбудити її за півтори години до приходу чоловіка, щоб вона встигла привести себе і квартиру в порядок і приготувати вечерю.

Якось дівчинка дуже вередувала (різалися зубки), не сходила з рук, я закрутилась і забула вчасно розбудити Лілю. Ви б бачили вираз обличчя Валерія Олексійовича, коли він застав дружину у ліжку! А коли вона, вибачаючись, запропонувала йому підсмажити яєчню, він мовчки розвернувся і пішов вечеряти до кафе. Ліля звинуватила у цьому мене, буцімто я її «підставила». А потім взагалі стала просити йти до його приходу: «Валера втомлюється на роботі, хоче відпочити».

– А ти не втомлюєшся? Тобі відпочинок не потрібен?

Вона лише знизала плечима.

– Лілю, отямся! Ти так довго не витримаєш, та й не можна таке терпіти!

– Ти так говориш, бо сама незаміжня, а от вийдеш заміж і все зрозумієш.

– Як скажеш, я можу взагалі не приходити!

Це була наша перша (і, напевно, єдина) сварка.

Два місяці я не бачила Лілю, було незвично і боляче. Вона теж не телефонувала. Та якось, повертаючись з університету, помітила біля свого під'їзду

знайому постать з дитячим візочком. Ліля зі сльозами кинулась до мене, просила вибачити, я теж говорила, що дарма погарячувала... І все покотилось по старому. Тільки тепер Ліля все частіше нарікала на затримку зарплатні в університеті, а тітка Галя все частіше після роботи тягла на четвертий поверх сумки з провізією, щоб донька з онукою мали що їсти. Одягала їх теж вона.

Розв'язка була несподіваною і швидкою. Зіткнувшись випадково у поліклініці з працівницею університетської бухгалтерії, Ліля не стрималась і запитала, коли ж нарешті ліквідують борги по зарплатні. І була дуже здивована, коли почула, що ніяких боргів немає, навпаки, зарплатню усім підвищили. Далі – більше. Прямо з поліклініки вона побігла до університету. На кафедрі фізкультури застала лише методистку, яка знала Лілю ще як старосту нашої групи. Подивившись на розгублену молоду жінку з дитиною на руках, та зітхнула і сказала, що не може мовчати, бо їй дуже шкода Лілю. Валерій Олексійович зустрічається з новою викладачкою фіз-



культури, навіть винаймає для неї житло...

Чоловік спочатку намагався відбрехатись, а потім пішов у наступ:

– А що я повинен по-твоєму робити?! Ти постійно з дитиною, про мене не дбаєш, за собою не слідкуєш.

Потім намагався все якось залагодити. Та Ліля вже була такою, як до зустрічі з ним – гордою і рішучою. Покликала мене на допомогу і ми швидко спакували його речі, тож коли Валерій Олексійович повернувся з роботи, Ліля не пустила його далі коридору:

– Все твоє – у валізах. На розлучення подам сама. Не переймайся – з цим не затягуватиму.

І захлопнула двері за розгубленим колишнім. Він ще довго телефонував, влаштував справжнє шоу на судовому засіданні, доводячи, що Ліля не здатна сама подбати ні про себе, ні про дитину. Отримавши офіційне розлучення, через суд визначався з годинами на побачення з дитиною... Та вистачило його ненадовго: упевнившись, що Ліля не повернеться, після кількох прогулянок з Лесею – хутко зник. «Забувши» про домовленість допомагати доньці коштами.

А допомога тоді дуже б не завадила! Саме серйозно захворів Лілін батько, і тітка Галя змушена була не тільки витратити все зароблене, а й влізти у борги, щоб хоч якось його підняти. Леся була замала для садочка, та й без диплома (Ліля взяла академію після народження дитини) пристойну роботу не знайдеш. Я, щоправда, її «заспокоїла» – з дипломом теж сутужно.

Ліля подала на аліменти. Двічі прийшли якісь копійки, а потім і їх не стало:



Валерій Олексійович розрахувався з університету, працював у турфірмі, гроші отримував у конверті, їздив по курортах у справах і на відпочинок, і на «дрібниці» у вигляді доньки не відволікався. (Пізніше, варто йому було лише почути, що Лілю бачили з якимось чоловіком, він з'являвся на день народження Лесі з копійчаним подарунком).

Коротше, я на той час зустрічалась з одним дуже поважним чоловіком, звісно одруженим, і не мала жодних ілюзій щодо цих стосунків – підтримує матеріально і добре, більше мені від нього нічого й не було потрібно. Познайомила Лілю з його партнером по бізнесу. Потім були інші чоловіки...

Треба віддати належне моїй подрузі: якщо я жила одним днем, швидко спускала гроші, то вона примудрилась оплатити навчання (закінчувала виш заочно), влаштувати доньку в приватний садок, потім – престижну гімназію, закінчити комп'ютерні курси... На курсах, до речі, вона й познайомилась зі своїм нинішнім чоловіком. Він на чотири роки молодший за нас, одруженим не був. Ліля спочатку ніяк не реагувала на його залицяння, вважала, що це у нього миттєве захоплення. Він їй подобався, ➡

але ніяких планів на нього у неї не було – не хотіла зайвий раз розчаровуватись, та й не довіряла вона нікому після свого Валери. Але Сашко був настирливим, легко здаватись не збирався, постійно доводячи Лілі, що вона може опертись на його плече. А коли вона з Лесею злягли з тяжким грипом, приніс купу пігулок і сиропів, відполював їх курячим бульйоном, звареним під контролем Лілі.

З першого заміжжя подруга зробила висновок, що за будь-яких обставин вона повинна бути фінансово незалежною, утримувати себе і доньку. Коли все ж таки наважилась на серйозні стосунки з Сашком, не відразу відмовилась від одного з постійних «спонсорів», все-рйоз зайнялась тим, що у неї й так виходило непогано – викладанням математики за власною методикою. І незабаром батьки майбутніх випускників ліцеїв і гімназій заздалегідь займали чергу на репетиторство до Лілі Яківни. Це була гарантія вступу до будь-якого найпрестижнішого ВНЗ.

Сашко, айтішник, теж був на своєму місці. Тож через кілька років сім'ї вже вистачало коштів і на нову квартиру, і на щорічні закордонні поїздки. Звісно, що й Леся мала найсучасніші гаджети, найкращих репетиторів і можливість вчитись де завгодно у нашій країні і, навіть, за кордоном. Бабусину двокімнатну квартирку, де вона спочатку мешкала, Ліля відремонтувала, обставила сучасними меблями, обладнала побутовою

технікою: «Лесі згодиться для початку самостійного життя».

Вчитися Леся поїхала до Дніпра, бо саме туди попрямував її хлопець. Жили вони в квартирі, яку зняла для них Ліля. Ідилія тривала недовго: парубок завалив першу ж сесію і повернувся додому. Леся розчарувалась в ньому, але не у великому місті і своєму ВНЗ, тож лишилась у Дніпрі, навідуючись додому на свята і канікули. Ліля з Сашком теж прямували до



Дніпра за першої ж нагоди...

І раптом, як грім серед ясного неба – рішення суду за позовом доньки щодо стягнення з Лілі аліментів у розмірі п'яти тисяч гривень у місяць і Леся, яка не відповідає на її дзвінки. Справа, звісно, не в грошах – Ліля на доньку значно більше витрачала. Але як вона могла так вчинити? За що?

Бабусі вдалося дізнатись подробиці. Валерія, про існування якого вже мало хто згадував, розвернули на кордоні, коли він прямував до Чехії після коротких відвідин матері. Як злісного неплатника аліментів. Пам'ятаєте, років п'ятнадцять тому Ліля у розпачі подала на

них, а він не платив? У держави нарешті дійшли руки до вирішення подібних проблем, були прийняті відповідні закони, почали стягувати кошти на утримання дітей з «безробітних» на мерседесах.

Він розлютився не на жарт, щоб помститись Лілі винайняв крутого адвоката і вони повернули схему, за якою Валерій оплачував навчання доньки з аліментів, а з колишньої дружини стягувались кошти на її утримання до закінчення університету. Необхідні папери Леся підписала. На всі докори бабусі відповідала, що її позбавили спілкування з татком, а вона його дуже любить. Він зараз перевіз її з квартири, що винаймала для неї мама, до гуртожитку – так їй буде краще, а потім взагалі забере її до себе закордон. Ніякі докази не діяли, аргументи відмітались. Бабусині дзвінки тепер теж не приймалися.

... Я залишилась у Лілі на ніч, вранці почала прибирати квартиру. Подрузі стало незручно, потроху долучилась до процесу – на це і був мій розрахунок.

– Здається, я зрозуміла, як все сталося. Пригадала, скільки років слухала, відкривши рота, Валерія, вірила кожному слову. Лесі зараз стільки ж, скільки мені було тоді. А переконувати він вміє.

– Так, – про себе я раділа, що Ліля нарешті спокійно заговорила про наболіле. – Треба лише зачекати, коли він покаже доньці своє справжнє обличчя. Ти ж його знаєш – на довго його не висити, у його батьківській почуття не вірю.

– Я теж. А ще говорять, що жадібні люди з віком ще більше трясуться над кожною копією...

Нашу правоту підтвердили подальші

події. Валерій виїхав за кордон, пообіцявши Лесі завжди бути на зв'язку. Та коли підійшов час платити за гуртожиток, його телефон замовк. З днем народження доньку він теж не привітав. П'ять тисяч аліментів проблему не вирішували (Ліля трималась, більше призначеного судом не відсилала, телефон не обривала). Леся тепер була у постійному пошуці підробітку. Вона зателефонувала бабусі, щоб вибачитись, запитала про маму. Відмовилась від запропонованої допомоги.

Все це радісно розповідала мені при зустрічі Ліля. Я помітила, що вона виглядає втомленою, поцікавилась здоров'ям.

– Все добре, я просто вагітна, – і насолоджувалась виразом мого обличчя. – Хоча трішки важкувато через вік, але лікарі запевняють, що в сорок два це нормально.

Я обережно обійняла подругу. Стільки років аналізів, очікувань, розчарувань. І таке щастя!

– Зателефоную Лесі, хай приїде додому, поговоримо.

Ми тоді й уявити собі не могли, що через якихось півроку Сашко гнатиме машину з Лесею під обстрілами, а потім молитиме Бога, щоб пологи не почалися в дорозі на захід країни. Їх донечка народиться у Львові, туди ж вони запросять і Лесю, коли почастішають обстріли Дніпра. Ліля трішки нервуватиметься, чи не ревнуватиме її донька до новонародженої. Ніби читаючи її думки, тримаючи на руках дівчинку, Леся щиро посміхнеться:

– Мамо, не переймайся, я буду хо-рошою старшою сестрою. ■

Наталія Семенова

Качка

для ФАРАОНА

Зберігання продуктів харчування, починаючи з давніх часів, вважалося однією з найголовніших умов виживання людства. В давніх цивілізаціях м'ясо та рибу, в основному, просто висушували на сонці, а потім тримали у шкіряних мішках. А овочі та фрукти втрамбовували в посудини і клали в холодне місце, часто, навіть, закопуючи в землю.



Стародавні єгиптяни першими подумались бальзамувати не тільки фараонів, жреців та інших високопосадовців, а й харчі. Під час розкопок гробниці фараона Тутанхамона археологи знайшли глиняні «консерви», які складались з двох посудин, герметично скріплених смолою. В середині знаходились запечені качки, залиті олією. Після подальших досліджень з'ясувалось, що, незважаючи на більш ніж поважний вік у 3000 років, забальзамовані качки... зберегли свої поживні властивості.

В античних Греції та Римі як тару для зберігання продуктів використовували амфори. І з тієї пори дуже довгий час у технології консервування будь-яких значних змін не відбувалося.

Аж до 1795 року, коли імператор Франції Наполеон Бонапарт призначив нагороду у 12 000 франків тому, хто придумав простий спосіб зберігання їжі для його довгих військових походів.

Цією ідеєю загорівся кухар Ніколя Франсуа Аппер. Він запропонував наливати у пляшку від шампанського бульйон із шматочками м'яса, герметично

закривати і довго варити. Для цього Ніколя Аппер використовував велику за-



«Консерви» з гробниці Тутанхамона

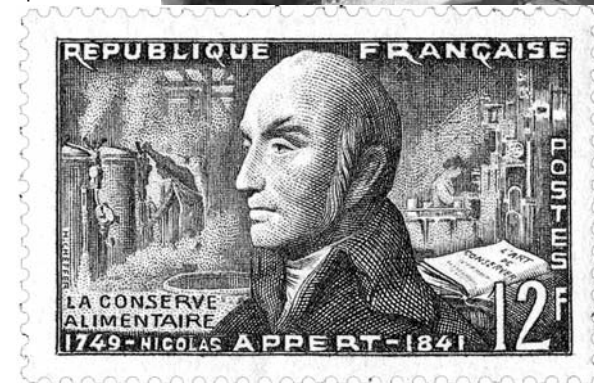
дуже зручно. Вихід знайшов англієць Пітер Дюран – у 1810 році він запатентував жерстяні банки, що запаювались. Перші такі банки робили зі звичайного заліза – вони вирізались вручну, проте метал швидко іржавів, для зварювання використовували свинцевий припай, який дуже шкідливий для здоров'я людини. Відкривалися консерви за допомогою молотка з долотом.

Згодом для банок почали використовувати листки бляхи, що легко змінювали форму. Той же Дюран виготовив верстати, завдяки чому виробництво таких банок стало більш масовим. Та по-справжньому Дюран «розкрутився» вже в Америці, де налагодив виробництво рибних консервів, які користувалися надзвичайним попитом серед робочого населення.

крити посудину. Після цього зберігати таку страву можна було майже рік.

На премію від імператора Аппер і заснував у Парижі перше біль-менш масове виробництво консервів – фабрику «Різна їжа в пляшках та коробках». Їх використовували, як і задумувалось Наполеоном, переважно, в походах. За легендою, Наполеон взяв із собою декілька таких пляшок на острів Святої Єлени, куди його заслали після поразки у вигнання.

Але у винахода Ніколя Франсуа Аппера був суттєвий мінус: через використання пляшок специфічної форми – з вузьким горлом, не всі продукти в них поміщалися, і це було не



Дуже швидко Америка стала світовим центром консервної промисловості. В Балтіморі почалося виробництво різних верстатів для автоматизованого виготовлення жерстяних банок. З того часу і до сьогодні вигляд банок та технологія їх виготовлення майже не змінилися.

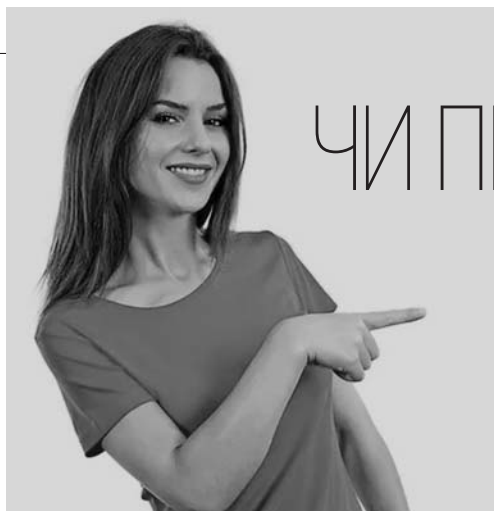
А 1860 року в США був винайдений консервний ніж.

Ще більших обертів та методів і технологій консервування набрало минулого століття. Реанімувалось використання скляної тари для консервування (вона стала дешевшою за металеву), почали виготовляти якісніші кришки, що не піддавалися корозії. Останніми інноваціями в цій сфері є винайдення кришок twist-off, що легко закриваються, зберігаючи герметичність, та можуть використовуватися повторно.



У сучасному світі консервування відіграє важливу роль у приготуванні та зберіганні продуктів і страв. Майже третина всього, що ми споживаємо – це саме консервація.

Великою популярністю користуються і пресерви. Це також харчові продукти в герметичній упаковці, але, на відміну від консервів, вони не пройшли стерилізацію або пастеризацію. Зрозуміло, що термін придатності їх значно менший: якщо за належних умов консерви можна зберігати роками, то пресерви – від кількох днів до кількох місяців.



З одного боку педантичність – це прагнення чітко слідувати прийнятим нормам, ревниве і наполегливе дотримання всяких дрібниць. З іншого боку, педантичність проявляється і у старанності, відповідальності, сумлінності, виконанні обов'язків

На кожне запитання дайте відповідь «так» чи «ні».

1. Чи намагаєтесь ви тримати паперові гроші у своєму гаманці в повному порядку, щоб купюри були акуратно розправлені та відсортовані за зростанням цінності?
2. Чи охоче ви займаєтесь діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?
3. Чи вважаєте ви інших людей недостатньо вимогливими одне до одного?
4. Чи сильно вам заважає скатертина, що нерівно лежить, або неаккуратно складене взуття, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?
5. Чи виконуєте ви кропітку «чорну» роботу так само повільно та ретельно, як і улюблену вами справу?
6. Чи важко вам заснути, якщо ви цілий

день розмірковували над своїм майбутнім чи якоюсь проблемою?

7. Чи стежите ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?

8. Чи підете ви з роботи чи з дому, якщо щось не встигли доробити чи у вас там щось не в порядку?

9. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти з дому, чи вимкнене світло, чи не біжить з крана вода, чи зачинені двері?

10. Чи є у вас звичка наливати чай чи каву до країв чашки?

11. Чи бувають у вас нав'язливі ідеї, такі як голосно вилаятися в громадському місці або кинутися під машину?

12. Чи вірно, що ви не любите складати план своєї роботи і впевнені, що й так не забудете про важливі завдання?

13. Чи часто вам хочеться усунути когось від виконання якоїсь справи і самому зайнятися цією справою, тому що тільки так можна отримати бажану якість роботи?

14. Чи правда, що іноді довга та кропітка робота допомагає вам відволіктися від неприємних думок?

Підрахуйте кількість відповідей «так» на запитання: **1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14.**

Підрахуйте кількість відповідей «ні» на запитання: **2, 8, 12.**

Складіть ці два числа. У сумі вихо-

дить кількість балів, що відображають рівень педантичності.

0 – 4 бали. Низький рівень педантичності. Ви не любите дотримуватися стандартних форм діяльності. Вам важливе не точне виконання завдань, а зробити це якнайшвидше і з меншими витратами. Дрібниці вам не важливі і часто дратують. Мабуть, можна сказати про вас, що ви схильні до творчості, незвичайності. Часто відкладаєте вирішення якихось завдань, виправдовуючись невідповідним настроєм. Спробуйте приділяти більше уваги дрібницям життя. Намагайтеся більше уваги приділяти якості роботи.

5 – 9 балів. Середній рівень педантичності. Ви приділяєте увагу як якості роботи, так і ефективності. Ви не захоплюєтесь дрібницями, але й не літаєте в небесах.

10 – 14 балів. Високий рівень педантичності. Ви любите дотримуватися прийнятих форм діяльності, ревниво і наполегливо дотримуєтесь всляких дрібниць. Ви старанні, відповідальні, сумлінно виконуєте обов'язки, суворі та точні, любите істину. Подивіться уважно. Можливо, ви занадто дрібязкові й іноді «за деревами не бачите лісу». Якість роботи це, звісно, добре, але чи не занадто багато своїх особистих ресурсів віддаєте роботі? Спробуйте підвищувати ефективність своєї діяльності.

(За матеріалами інтернет-ресурсів)

Забута ЗІРКА НІМОГО КІНО

Оксана Валентинова



Пола Негрі перегорнула останню сторінку і розчаровано відсунула сценарій вбік. Ще кілька днів тому вона раділа, що їй нарешті, вперше за довгий час, запропонували головну роль у фільмі. Але не на таку роль вона чекала! Режисер Біллі Вайлдер пропонував їй зіграти актрису, яка постаріла і стала нікому не потрібною. Погодитись на це означало визнати, що і для неї самої вже все в минулому.

Пола заплющила очі і думками поринула у спогади.

У своїх мемуарах датою народження Пола Негрі назвала «останній день сторіччя» – 31 грудня 1899 року, але її біографи довгий час гадали, наскільки актриса сама себе омолодила. З'ясувалось – лише на три роки: згідно з архівними документами, Барбара Аполонія Халупець (так насправді звали новонароджену дівчинку) з'явилась на світ 3 січня 1897 року у польському містечку Ліпно.

Мати її походила зі збіднілої шляхти, припускають, що навіть родичів Радзивілів, а це одне з найзнатніших імен у Речі Посполитій. А батько – чи то простий робітник-бляхар, емігрант із Словаччини, чи то ромський музикант, важко сказати, що тут правда, а що актриса вигадала, аби прикрасити свою біографію.

Ще один міф про батька – нібито уряд Російської імперії, до складу якої

входила тоді Польща, заслав його до Сибіру, де він у 1920 році і помер. За іншою версією, Єжі Халупець, який був на десяток років молодший за свою дру-



Пола Негрі у фільмі «Раба пристрас-тей»

жину, просто втік від неї аж із двома молодими коханками.

Сім'я після цього скотилася в злидні і оселилася у бідному кварталі Варшави. Можливо, наша героїня і тут трохи перебільшила негаразди, тому що зазвичай дівчатка з простих сімей рано починали прати-прибирати-готувати, щоб заробити якусь копійчину. Натомість Барбарі Аполонії якимось дивом вдалося вступити до балетної школи.

У неї були всі дані, щоб стати танцівницею, крім здоров'я – дівчинка захворіла на туберкульоз і фізичні навантаження стали їй не під силу. Але мрія про артистичну кар'єру в неї залишилась, і після лікування у санаторії вона

успішно пройшла кастинг у Варшавській імператорській академії драматичних мистецтв. Додатково відвідувала приватні уроки у відомої польської актриси Гонорати Лещинської, і ще під час навчання, в 16 років, дебютувала в драматичному спектаклі на сцені Малого театру у Варшаві.

Після закінчення академії в 1914 році вона отримала головну роль у фільмі «Раба пристрастей» кінокомпанії «Сфінкс». Хоча кіно тоді і за мистецтво не вважали, юній артистці довелося конкурувати з трьома десятками претенденток на роль. І це була не єдина проблема. Чи словацькою Чалупек, чи за польською транскрипцією Халупець, але її прізвисько ніяк не підходило для афіші. І тоді Аполонія-Поля перетворюється на Полу, а Негрі вона, згідно з од-

Пола Негрі і Ернст Любич на знімальному майданчику



нією версією, «позичила» у італійської поетеси Ади Негрі. Щоправда, є думка, що цей псевдонім просто пов'язаний із чорним-пречорним кольором її волосся.

Потім були головна роль у фільмі київського режисера Віктора Туржанського «Сурогати любові» і переїзд до Берліну. Хоча з переїздом все не так просто: історики кіно і сьогодні сперечаються, чи був він добровільним. Безперечний факт: «Раба пристрастей» зробила юну актрису відомою не лише у Польщі, а й в сусідній Німеччині. За наказом генштабу, фільм там розтиражували і показували мало не у кожному полку (нагадаємо, що перший успіх Поли Негрі співпав з Першою світовою війною). Подейкували, що один молодий солдат 16-го Баварського полку дивився цей фільм п'ятнадцять разів, і кожного разу – зі сльозами на очах. Звали його Адольф Гітлер...

Існує версія, що популярність Поли не пройшла непоміченою для вищого керівництва Німеччини і начебто за наказом самого кайзера її викрали на одній з варшавських вулиць, посадили в потяг і під конвоєм відправили до... новоствореного кіноконцерну UFA (Universum Film A. G.). Німцям для свого кіно потрібна була своя зірка. Саме тут відбулась, як зараз кажуть, доленосна зустріч Поли Негрі з Ернстом Любичем. Слабенький ак-

тор виявився блискучим режисером. Їх творчий (говорили, що не тільки) дуєт «народив» кінострічки — «Очі мумії Ма» (ось де початок всіх кіноісторій про мумій, царів скорпіонів та давньоєгипетських богів!), «Кармен» та інших. Але справжньою сенсацією став історичний блокбастер (дарма, що тоді ще не вживали цього слова) «Мадам Дюбаррі». Фільм про фаворитку французького короля Людовика XV, страчену на ешафоті під час революції, вражав своєю реалістичністю, масовими сценами. Не зважаючи на те, що епізод з відрубаною головою у деяких країнах вважали занадто натуралістичним і вирізали його, стрічка принесла режисеру і акторці світову славу.

У цей же час Пола Негрі «сходила заміж» за польського графа Домбського. Їй дуже подобалось бути аристократкою, але недовго: коли через два роки довелося вибирати між титулом – тоді вважалося, що професія актриси не для поважних дам – і кіно, вона вибрала останнє. І відправилась разом з Любичем до столиці світового кінематографу – Голлівуду.

Поява Поли Негрі в Америці супроводжувалась неабияким галасом у пресі. Газетярі часто ставили її ім'я поруч з ім'ям знаменитого коміка Чарлі Чапліна. Дехто з дослідників вважає це лише рекламним трюком, але от що писав у мемуарах сам Чаплін: «Я був запрошений до неї на вечір у будинок, який вона винаймала в Беверлі-Хіллз. Прийом, навіть за масштабами Голлівуду, був нечувано чудовий. Пола приділяла мені особливу увагу. Мене не турбувало, наскільки вона щира, — це було приємно.



Пола Негрі і Чарлі Чаплін

Так розпочався наш бурхливий роман». Більше того, знаменитий комік всім і всюди розповідав про майбутні заручини. Хоча його життя було заповнене багатьма шлюбами, романами, розлученнями, ніколи – а ні раніше, а ні пізніше – він такого не робив.

Але оформлення їх стосунків так і не відбулось: Пола Негрі покинула Чарлі Чапліна заради голлівудського героя-коханця номер один Рудольфо Валентино. Сьогодні це ім'я згадують лише історики кіно, але його популярності в ті часи можуть позаздрити

Леонардо ді Капріо і Джонні Депп разом узяті, ну а Олег Вінник з його «вовчицями» взагалі відпочиває у сторонці. Якось Рудольфо Валентино після показу фільма за його участі і зустрічі з шанувальницями, довелося тікати через дах кінотеатру.

Яскравий роман двох зірок був коротким і мав трагічну розв'язку. Пола Негрі була на іншому кінці Америки, коли надійшла приголомшлива звістка про смерть Рудольфо Валентино після невдалої хірургічної операції: лікарі готувались видаляти апендикс, а з'ясувалось, що у пацієнта виразка шлунку.

На прощання з актором Полу супроводжували два лікарі, і недарма – вона

Пола Негрі йде на прощання з Рудольфо Валентино



Рудольфо Валентино, Мей Мюррей, Пола Негрі і Давид Мдівані

знепритомніла прямо біля труни. Пізніше Пола Негрі зізнається, що Рудольфо Валентино був єдиним коханням її життя. Але це не завадило їй вже через рік вийти заміж за грузинського князя (за деякими даними – самозваного) Сержа Мдівані. Він був середнім з трьох братів, про яких в Америці говорили «Мдівані, які одружуються». Ці альфонси полювали за відомими жінками, вірніше, їх грошми.

Старший, Давид, одружений на зірці Голлівуду актрисі Мей Мюррей, за кілька років примудрився розтринькати всі її статки – три мільйони доларів, і коли зрозумів, що грошей більше немає, розлучився з нею. Збідніла Мей так і не змогла повернутись у професію, збожеволіла і закінчила своє життя у будинку престарілих.

Давид же після розлучення швидень-

ко знайшов собі нову дружину – найпопулярнішу французьку актрису Арлетті. Його третьою дружиною стала дочка президента великої нафтової компанії Вірджинія Сінклер. Цим жінкам пощастило більше, ніж Мей – Давид лише зменшив їх капітали, а не залишив ні з чим. Напевно, історія Мей Мюррей їх дечому навчила і вони самі подали на розлучення.

Молодший брат, Алекс, спочатку «вполював» доньку хуляного магната Луїзу Астон ван Ален, але залишив її заради шлюбу з найбагатшою на той час жінкою світу Барбарою Вулворт Хаттон.

Так ось Сержа Мдівані на фоні цих братів вважали наймеркантильнішим. Пола Негрі стала його першою здобичкою. Але через два роки шлюбу, коли обвалився фондовий ринок, і дружина втратила п'ять мільйонів доларів, дім в Беверлі-Хіллз, замок в передмісті Парижа і віллу на Французькій Рів'єрі, швиденько помахав їй рукою. Актриса залишилася у скрутному становищі, тим більше, що у кіно прийшов звук, і вона зі своїм вираженим акцентом опинилася поза грою. Серж же в цей час закрутив роман з іншою голлівудською зіркою, Глорією Свенсон, а потім одружився з Мері Маккормік, оперною співачкою. Через п'ять років він уже одружився на колишній дружині свого брата Алекса, який загинув в автокатастрофі – Луїзі Астор Ван Ален. Через місяць після весілля Сержа не стало: під час гри в поло потрапив під копита власного коня...

А для Поли Негрі справжнім спасінням стало запрошення німецького кіноконцерну UFA, того самого, фільми яко-

го зробили її зіркою. В Берліні збирались знімати звукову мелодраму «Мазурка» про красиву жінку, яка скоїла злочин заради дитини, і згадали про Полу.

Пола Негрі з Сержем Мдівані



Німецькі продюсери знову, як і п'ятнадцять років тому, зробили ставку на Пола Негрі, і знову виграли. До речі, зовсім аполітична «Мазурка» була

єдиним художнім фільмом, що вийшов у нацистській Німеччині, який користувався успіхом і за кордоном. Іншою вдаюю картиною стала «Мадам Боварі», теж зовсім аполітична, як і всі інші фільми, що в них Пола Негрі знялася за чотири роки свого другого німецького періоду.

Взагалі ці чотири роки оповиті стількома загадками і версіями, що історики і по сьогодні сперечаються, що правда, а що чиста вигадка чи легенда. Наприклад, є думка, що зовсім не німецьким кінематографістам належить ідея запросити Полу до Берліна, а Геббельсу. Щоб зробити вождеві подарунок, шеф імперської пропаганди Геббельс запропонував Полі Негрі нечуваний на той час контракт у два мільйони доларів на рік.

Чи була вона коханкою Гітлера? Історики кіно досі не знають точної відповіді. Відомо, що Гітлер був шанувальником актриси. Відомо, що коли відповідні служби рейху засумнівалися у походженні співачки, фюрер особистим указом наказав усі перевірки припинити. Відомо, що Пола у листі до своєї матері зізнавалася у романі з одним «дуже відомим» німцем. Але в тому то й річ, що Гітлер був німцем аж надто відомим, і подібні факти було б дуже важко приховати. Пізніше Пола Негрі виграла позов про наклеп проти французького журналу, що назвав її коханкою фюрера.

Незважаючи на постійне, хоч і платонічне (за твердженнями самої Поли) спілкування з фюрером, у неї часто виникали проблеми з його соратниками. Так, керівник гестапо Мюллер вважав Негрі агентом американської розвідки і

встановив за нею цілодобове спостереження. Що ж, можливо він мав рацію: іс-



Пола Негрі у передвоєнній Німеччині

нує конспірологічна версія, що актриса співпрацювала з американськими спецслужбами. Саме за їх вказівкою познайомилась і підтримувала зв'язок з військовими, які 1944 року скоїли замах на Гітлера (щоправда, невдалий). Але найбільша небезпека загрожувала Полі від кульгавого доктора Геббельса. Він ніяк не міг змиритися з тим, що якась

полька постійно відмовляє йому, справжньому арійцю, у близькості. І це він розпустив чутки, що мати Поли – єврейка. А чим це загрожувало у тодішній Німеччині – нині відомо всім.

А коли Полі Негрі запропонували роль у відверто антисемітському фільмі, втекла з Німеччини. За рік до початку Другої світової війни вона перебралась на Лазурне узбережжя, а після окупації німцями Франції – до Португалії. На початку 1941 року в порту Ліссабона ра-

Зірка Поли Негрі на Алеї Слави Голлівуду



зом з юрбою біженців, ніким не впізнана улюблена актриса фюрера потрапила на пароплав, що прямував до Нью-Йорка.

Цього разу Америка зустріла її прохолодно – на небосхилі Голлівуду вже

сяяли інші зірки. Жінці-вамп, від одного погляду якої ще вчора у чоловіків перехоплювало подих, доводилось тепер грати зовсім інших персонажів другого плану. І от довгоочікувана пропозиція головної ролі.

... Телефонний дзвінок перервав її спогади: режисер Біллі Вайлдер чекав відповіді і був дуже розчарований тим, що Пола Негрі відмовила йому.

І це була її прикра помилка. Фільм «Бульвар Сансет» публіка і критики зу-

стріли з захопленням, він отримав усі можливі нагороди, в тому числі три Оскара. А Глорія Свенсон, теж зірка колишніх часів, яка погодилась зніматись, отримала премію Національної ради кінокритиків США за кращу жіночу роль. І сьогодні «Бульвар Сансет» не полишає списків «найкращих фільмів усіх часів».

Другу половину свого життя Пола Негрі провела у маєтку своєї подруги (хтось говорив коханки) мільйонерши Маргарет Уест в Сан-Антоніо.

Вона забула про світ кіно і світ кіно забув про

неї. Писала мемуари, займалась благодійністю і дожила до дев'яноста років. Після неї залишилось шістьдесят чотири фільми, зірка на Алеї Слави Голлівуду і загадки, на які до цього часу історики ще не знайшли відповідей. ■

