

Подорожник

№4 (155)
2022

Тільки для тебе!

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Харчування

Зимове меню

Психологія

На дні чарки

Історія

**Дві війни
Марти Рішар**



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

№4(156)
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 21.11. 2022.
Формат А5, обсяг 2,55 умов. друк. арк.

Друк ФО-П Колесник Світлана
Миколаївна.

Тел. +38 066 724 68 79.

Замовлення № .

Наклад 4000 прим.

© «Подорожник»

У номері:

- 4 На прийомі у лікаря
Жіноче здоров'я
- 10 Записки соцпрацівниці
Різні дороги
- 14 Корисне меню
Гарячий обід
- 21 Актуально
Кровотеча. Невідкладна допомога
- 25 Думки вголос
Сон
- 26 Поради психолога
Делікатна тема
- 32 Кругозір
Свято наближається
- 36 Жінки в історії
Позивний «Жайворонок»

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

Ми всі переживаємо нелегкі часи. Але, попри все, люди закохуються, 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.



ЗДОРОВ'Я

Ірина Чоботарьова

Закінчення. Початок у «Подорожнику» №3(154)

Ефективність презервативів – від 80% до 98%. Цей показник залежить від якості, терміну та умов зберігання. Латекс старіє, тому не варто використовувати прострочені виробни. Зберігати їх потрібно у темному прохолодному місці, тож утримайтеся

від придбання презервативів з вітрини, бо там влітку вони піддаються негативному впливу високої температури, а взимку – низької.

Не варто також довго носити презервативи у кишені одягу, що тісно прилягає до тіла (вони нагріваються і мо-

жуть пошкодитись під час руху), або у сумочці поруч із гострими предметами (ножицями, пілочкою для нігтів, ручкою).

Правила користування презервативами досить прості: одягати (розкочувати на всю довжину пеніса в збудженому стані) до початку статевого акту, використовувати протягом усього статевого акту – хоча сім'явиверженням сексуальний контакт завершується, на початку статевого акту із пеніса виділяється невелика кількість змазки, яка містить сперматозоїди, і якщо вони «зустрінуться» з яйцеклітиною, може відбутися запліднення. Знову ж таки – не забуваємо про інфекції, що передаються статевим шляхом! Навіть короточасний незахищений контакт несе ризик інфікування.

Протипоказання використання презервативів: алергія на латекс (або інший матеріал, із якого виготовлено презерватив), алергія на змазку, що використовується для покриття презервативів, слабка ерекція.

Жіночі презервативи – фемідоми – представляють собою досить велику трубку, закриту з одного кінця і відкриту з другого. На обох кінцях виріб має гнучкі кільця, одне з яких фіксується на шийці матки, а друге прикриває зовнішні статеві органи жінки. Останнє забезпечує додатковий захист від інфекцій, що передаються статевим шляхом, але взагалі фемідоми не здобули широкого визнання через те, що використання їх вима-

гає певних навичок і потребує додаткового змащення, а також через специфічний звуковий «супровід» під час статевого акту та дороговизну.

Хімічні бар'єрні засоби – сперміцидні розчинні свічки і півки, свічки і таблетки, що піняться, – мають деякі протимікробні і противірусні якості, однак достатнього рівня захисту від ВІЛ, вірусних гепатитів та інфекцій, що передаються статевим шляхом, не забезпечують, їх основна функція – контрацепція. За наявності великої кількості статевих партнерів, в умовах секс-роботи ризик незапланованої вагітності та передачі статевих інфекцій значно зростає.

В такому випадку рекомендується комбіноване використання хімічних



бар'єрних засобів як додаткових, разом із презервативами.

Всі інші контрацептиви створюють перешкоди незапланованій вагітності (з різним ступенем ефективності),



Постійно і при всіх видах сексу використовуйте презерватив – на сьогодні це найнадійніший засіб запобігання незапланованій вагітності і захисту від інфекцій, що передаються статевим шляхом, в тому числі ВІЛ.

але не захищають від інфекцій, що передаються статевим шляхом. Також треба мати на увазі, що ефективність таких методів контрацепції, як календарний або перерваний статевий акт досить низька – 60-82%. Ситуації на кшталт «ой, не встиг» або «ой, я помилилась» відіграти назад не вийде, може відбутися запліднення і настане вагітність.

– Пропоную детальніше зупинитись на питанні - що може знизити ймовірність незапланованої вагітності та передачі статевих інфекцій у подібних випадках, а також при «аварії» з презервативом?

– Незахищений статевий контакт може відбутися з різних причин. В будь-якому випадку, знизити ймовірність незапланованої вагітності допоможе контрацепція «після». Існують два способи її проведення – з використанням медикаментів та шляхом введення внутрішньоматкової спіралі.

В першому випадку для проведення екстреної контрацепції використовуються спеціальні препарати, в яких міститься «ударна» доза гормонів, під впливом яких в матці порушується розвиток плідного яйця. Приймаються препарати не пізніше 72 годин після незахищеного статевого контакту.

Існують також негормональні препарати, що викликають скорочення матки. Але, в будь-якому випадку, всі вони мають яскраво виражені побічні ефекти.

Встановлення внутрішньоматкової спіралі можливе в більш довгі терміни – до 120 годин. Принцип дії – неможливість розвитку вагітності, якщо в матці знаходиться сторонній предмет. Але цей спосіб не рекомендується молодим жінкам, які мають велику кількість статевих контактів.

Ефективність екстреної контрацепції становить від 52% до 94%, чим раніше, тим вище.

Так звані «народні» методи запобігання незапланованої вагітності вкрай неефективні та небезпечні. Якщо з ранку попити трав'яний настій, потягати щось важке або попаритися в окропі,

кровотеча, можливо, і почнеться. А сперматозоїди, які в статевих шляхах жінки зберігають життєздатність до тижня, «зустрінуться» з яйцеклітиною пізніше. Навряд чи хтось займатиметься «важкою атлетикою» або не вилазитиме з гарячої ванни шість діб...

Деякі жінки, щоб вберегтися від незапланованої вагітності, використовують дезінфікуючі засоби - на зразок мірамистину та хлоргексидіну. Але ці розчини призначені для місцевої обробки, в тому числі і піхви, оскільки очищують шкіряні покрови і слизову оболонку від шкідливих мікроорганізмів, і ніяк не запобігають настанню вагітності: сперматозоїдів в сім'яній рідині багато, вони дуже рухливі і можуть «ховатися» від дезінфекції у слизі шийки матки.

В свою чергу, препарати для екстреної контрацепції не захищають від статевих інфекцій. Знизити ризик інфікування можна, якщо після небезпечного в цьому плані незахищеного статевого контакту протягом двох годин постаратися знищити потенційно небезпечну сім'яну рідину – скороченням вагінальних мускулів і мускулів ануса, присівши

Екстреною профілактика незапланованої вагітності і передачі статевих інфекцій називається тому, що це крайній захід, що не може проводитися часто і, тим більше, не може бути альтернативою презервативу.

навприсядки. Наскільки можливо швидше рясно помочитися, обробити дезінфікуючим засобом зовнішні статеві органи, лобок, внутрішні поверхні стегон, ввести в уретру 1-2 мл, а в піхву 5-10 мл

дезінфікуючого засобу (хлоргексидіну, мірамистину). Вологою серветкою витертися зовні.

Одразу після небезпечного статевого контакту не можна обмиватися висхідним душем, спринцюватися та ставити клізми: сперма – субстанція



клейова, подібні процедури тільки сприяють проникненню інфекції вглибину.

Також не слід чистити зуби щіткою або ниткою як мінімум протягом години до і після незахищеного орального сексу. Прагніть при цьому уникати контакту зі спермою, слиною та іншими рідинами людського організму.

Якщо це не вдається, то необхідно прополоскати рот дезінфікуючим розчином (або зубним еліксиром, зубною пастою, солоною водою), нічого не

їсти й не пити мінімум годину, щоб знизити ризик проникнення інфекції всередину. Якщо сперма потрапила до очей – промийте їх чистою холодною водою.

Загальними і найбільш характерними ознаками інфекцій, що передаються статевим шляхом, є незвичні виділення зі статевих органів, болі та печія під час сечовипускання, свербіж, ранки і виразки на зовнішніх статевих органах, шкіряний сип. Однак, необхідно враховува-



ти, що сьогодні для таких інфекцій характерні так звані «змазані» (тобто, неясні) симптоми або взагалі їх відсутність. Віруси імунодефіциту людини і гепатиту С в організмі можуть роками не подавати жодних ознак своєї присутності. Тому не займайтесь самодіагностикою і самолікуванням, тільки втратите час і спровокуєте перехід захворювання у хронічну форму. У всіх випадках після незахищеного статевих контакту необхідно звернутись до лікаря-дерматовенеролога, обов'язково пройти обстеження. Можливе призначення медикаментозної профілактики статевих інфекцій, в тому числі ВІЛ.

Екстрена профілактика не дає сто-

відсоткової гарантії. Препарати допомагають знизити ризик інфікування більшістю шкідливих мікроорганізмів, у тому числі й ВІЛ, але вони не є універсальним засобом. Як правило, їх приймають одноразово і, в більшості випадків, побічні ефекти не встигають проявитися. Але якщо екстрену профілактику проводити частіше, ніж раз на рік, то негативних наслідків не уникнути.

Зловживання препаратами для екстреної профілактики може призвести до розвитку дисбактеріозу кишківника, кандидозу (молочниці), вагінозу (інфекційного захворювання слизової оболонки піхви), вагініту (запалення піхви), зниженню місцевого імунітету. Дезинфікуючі засоби змивають не лише всі мікроорганізми – і корисні, і небезпечні, – але й природний слизовий секрет піхви. Це призводить до появи сухості, свербіння і печії. Зменшення секрету, який виконує роль змазки під час статевих актів, підвищує ризик мікротравм, які, у свою чергу, стають «вхідними воротами» для небезпечних інфекцій. А якщо часто приймати препарати для екстреної контрацепції, то велика доза гормонів, що в них міститься, може спровокувати порушення роботи нирок і яєчників, а це призводить до гормональних збоїв, порушення менструального циклу, а інколи, навіть, до безпліддя.

Використання цього способу контрацепції пояснюється тільки тим, що він все ж приносить менше шкоди здоров'ю жінки, ніж аборт.

Це не метод контрацепції, а штучне переривання вагітності. Аборт буває вакуумним (на терміні вагітності 2-5 тиж-

нів), медикаментозним (на терміні 2-6 тижнів) та хірургічним (6-12 тижнів). Аборт у більш пізніші терміни, який можливий тільки за медичними показами – це вже штучні пологи.

Під час вакуумного аборту плід дістається із матки спеціальним насосом. Медикаментозний (хімічний) аборт проводиться з використанням речовин, що викликають відділення плоду від матки та штучний викидень.

Хірургічний аборт – це механічне видалення плоду.

Будь-який аборт – це ризикована і тяжка процедура, наслідки якої негативно відбиваються на організмі жінки. Навіть при медикаментозному аборті, коли матка не страждає, немає ризику інфікування або перфорації (пробоїни) стінки органу інструментами, трапляються ускладнення. А у випадку неповного аборту виникає необхідність хірургічного втручання.

Гормонального збою, порушення менструального циклу після будь-якого виду аборту не уникнути. Місячні або стають мізерними, рідкими або рясними, аж до маткової кровотечі, і проходять частіше, ніж зазвичай.

Ускладнення можуть бути у вигляді затяжних запальних процесів, спайок в яєчниках і черевній порожнині, непрохідності фаллопієвих труб.

Після аборту, особливо двох-трьох, підвищується ймовірність появи позаматкової вагітності і викидня. Аборт може «розбудити» приховані інфекції, викликати їх загострення.

Відбивається переривання вагітності



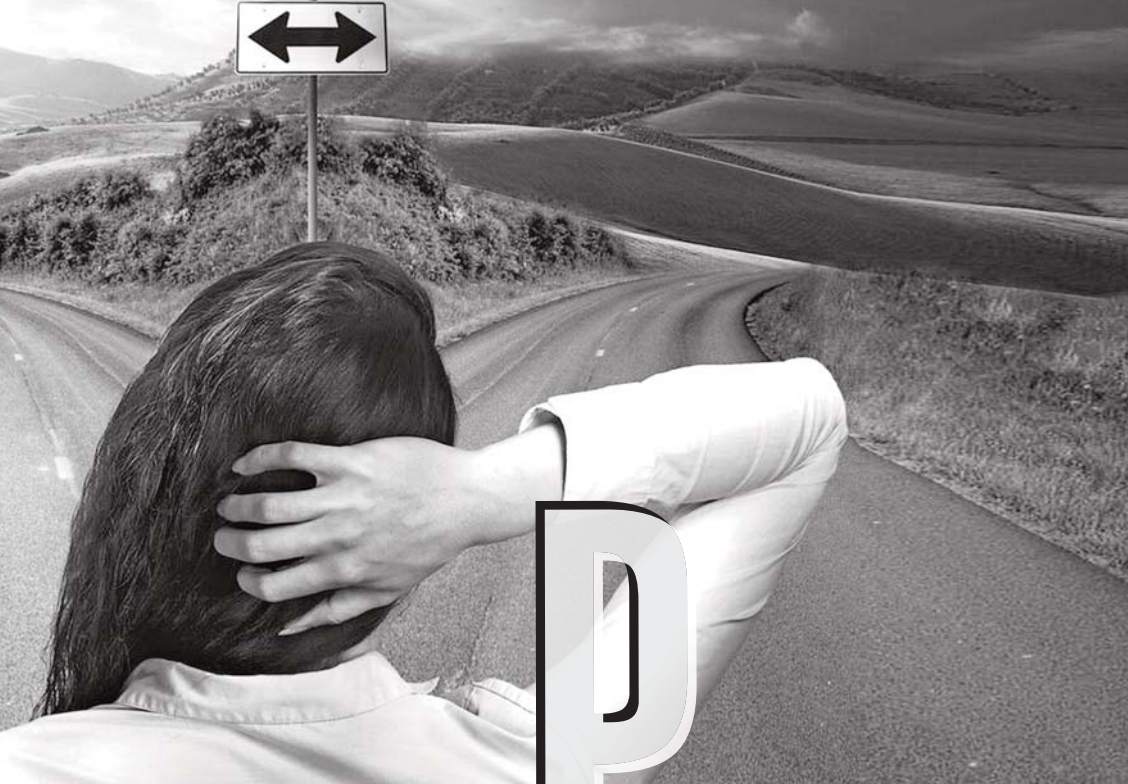
Бережіть себе і своє здоров'я – як загальне, так і репродуктивне.

і на молочних залозах – процес підготовки до вигодовування груддю, який вже почався, повертається назад і, як підсумок, проходить утворення вузлів і можливий розвиток пухлин.

Особливо негативно позначається на здоров'ї переривання першої вагітності. Якщо у жінок, які народжували, відновлення організму після аборту відбувається близько чотирьох місяців, то у жінок, які не народжували, цей процес триватиме довше.

Після операції необхідні постільний режим на три-чотири дні, статевий спокій на місяць.

При появі кровотечі, болях, підвищенні температури, інших тривожних симптомів – невідкладно зверніться до лікаря.



Вікторія

Різнi Дороги

Батько привіз їх до Одеси наприкінці 14-го року, коли зрозумів, що історія з «Путин – введи» на Донбасі швидко не закінчиться. Марині на той час було чотирнадцять, Віті – десять. Він знав, що старша сестра потурбується про його доньок.

Вона і його вмовляла разом з дружиною перебраться до них: дім великий, їй з чоловіком багато не треба, їх діти вже влаштовані... Він навіть зателефонував дружині – порадитись. Але та, як і раніше, твердо стоя-

ла на своєму, мовляв, тут їх дім, їх бізнес і кидати все та починати з нуля вона не згодна. Вона й так ледве погодилась відпустити дівчат.

Сестер поселили у просторій світлій кімнаті, влаштували до престижної шко-

ли, записали до художньої студії і спортивних секцій: «Ви тут у безпеці. Живіть, вчіться, розважайтесь». Батько приїжджав кожні пів року, розповідав, як у нього «віджали» спочатку один магазин, потім інший, майстерню з ремонту побутової техніки... А головне, що йому боліло те, у що перетворили його рідне місто. Що його діти ростуть далеко від нього, хоча він розуміє, що так для них краще. Все частіше жалівся на здоров'я. Мати за весь цей час була в Одесі лише раз. Прискіпливо оглянула кімнату, все випитувала у доньок, чи не ображають їх тут, а потім, дуже не задоволена тим, що дівчата і родичі вмовляли її переїхати сюди, швидко зібралася і тільки її бачили.

Марина була на другому курсі університету, коли раптово помер батько – інфаркт. Довго не могла змиритися з втратою, переймалася через те, що за порадою тітки не поїхала на похорон. Тоді тітка, сама в сльозах, гладила її по голові, пригортала до грудей, примовляючи: «Повір, дитинко, мені теж дуже

боляче, він же після смерті наших батьків був мені за старшу дитину, і вчила, і допомагала на ноги стати. А тепер не можу навіть попрощатись. І все через клятву війну. Але тебе з Вітою туди не пушу, це дуже небезпечно. І якщо дійсно він дивиться на нас із неба, то, впевнена, підтримує мене».



А от від матері згодом почали надходити зовсім інші «сигнали». Тепер вона телефонувала за найменшої можливості. Скаржилась на життя, на свою долю, а найбільше – на самотність. А потім взагалі почала вмовляти доньок повернутись до неї – інакше не знає, що з нею буде, щось може з собою зробити. Марина жаліла матір, натомість пропонувала їй самій приїхати до них. Не хоче жити з тіткою? Вона переведеться на заочне відділення, працюватиме, винайматиме житло. Та всі Маринині пропозиції відміталися. Зрозумівши, що старша донька не піддається на умовляння, мати повністю «переключилася» на молодшу.



Не одразу, але з часом їй вдалося досягти свого. Як не відговорювали Віту близькі, в першу чергу Марина, як не пояснювали, що тамтешні дипломи ніде не визнають, дівчинка зібралася їхати до матері і вступати до коледжу в Донецьку. З тяжким серцем і сльозами на очах тітка змушена була повезти Віту до пропускного пункту. Так розійшлися життєві дороги сестер... Пізніше, з телефонних розмов з сестрою, Марина зрозуміла, що мати була вже не такою сумною і самотньою: до пляшки вона прикладалась мало не щодня, а чоловіків міняла щотижня. А донька їй була потрібна, щоб підміняла її у маленькій крамниці – єдиному, що лишилося від колись солідного бізнесу. Щоправда, до коледжу мати таки її відправила. Та краще б вона цього не робила!



У коледжі, з острахом оглядаючись навколо, одна з однокурсниць Віти пошепки розповіла її матері, що бачила, як ту посадив до чорного позашляховика якийсь чоловік. Мати попросила свого коханця, який нібито мав зв'язки в «органах» так званої ДНР, знайти Віту.

Той спочатку демонстрував свою рішучість і обіцяв з усім швидко розібратись, але повернувся, як то кажуть, з піджатим хвостом. Плутано пояснив, що нема чого знімати галас, що тут замішані дуже впливові люди, і взагалі

дівчата з цього коледжу самі вішаються на військових.

«Не хвилюйся, нікуди не дінеться твоя дочка», – заспокоював коханець.

Але минав час, він кудись зник, а про Віту мати так нічого і не дізналась.

... Того дня я Марину, яка вчилася на психолога і працювала в нашому благодійному фонді, не впізнала. Завжди усміхнена і привітна, вона ледь стримувала сльози. А ввечері, коли ми залишилися вдвох, розплакалася. Трохи заспокоївшись, розповіла всю цю історію, сказала, що мати тепер гукає на допомогу її, говорить, що вона остання надія знайти Віту: «Я дуже люблю свою сестру, я так не хотіла, щоб вона їхала. Місця собі не знаходжу з того часу, як дізналась про її зникнення. Але я не можу поїхати до Донецька шукати Віту. Мені соромно, але я боюсь! Не знаю, що робити!».

Я, як могла, заспокоювала Марину. Пояснювала, що відмова від поїздки – не боягузтво, а правильне рішення. Ну що може там зробити тендітна дівчина?! Хіба що повторити долю своєї сестри. Це тільки в детективних романах сміли-

виці-одиначки перемагають і мстяться «поганим хлопцям», а в реальному житті, на жаль, не все так просто.

Ми засиділись в офісі до пізнього вечора, а вдосвіта почалась широкомасштабна війна. Вона змінила все і всіх навколо нас, але не Маринину матір. Та вперто продовжувала наполягати на приїзді старшої доньки в Донецьк.

Ніякі доводи на неї не діяли. Вона звинувачувала Марину в тому, що та «українських нациків» не боїться, а от своїх земляків цурається, наговорює на них. Більше того, стала пересилати повідомлення про знайдені тіла дівчат і жалітися, що змушена одна ходити на впізнання, а Марині все байдуже. Дівчину трусило, коли вона показувала мені ці повідомлення. Але для себе вона вирішила, що поїде шукати сестру тільки тоді, коли там буде українська влада. І я її в цьому всіляко підтримую. Вона сподівається, що знайде сестру, і їхні дороги зіллються в одну. ■



Одного ранку Віта, як завжди, маршrutкою поїхала до коледжу, але ні ввечері, ні наступного дня додому не повернулась. Її телефон був поза зоною.





Ольга Ковалевська

Гарячий ОБІД

Всі знають, що коли змінюється погода, температурний режим, одягатися потрібно по-різному: влітку легше, а взимку – тепліше. Але мало хто вносить зміни до раціону харчування, адже охолоджуватися-зигріватися нам необхідно не лише зовні, а й зсередини. Ось про це наша розмова з медичною директоркою університетської поліклініки Чорноморського національного університету (м. Миколаїв), кандидаткою медичних наук лікаркою Тетяною Яблонською.

Клімат, в якому ми живемо, називається помірним, хоча щороку може бути як досить спекотно, понад плюс 30, так і холодно, коли стовпчик термометра опускається до тієї ж позначки, тільки зі знаком мі-

нус. Істотні коливання температури змушують і організм людини кардинально змінювати свій режим роботи.

Звичайно, за минулі тисячоліття ми пристосувалися до такого життя, але постійна перебудова організму не про-

ходить для нього безслідно, створює деякі труднощі. Але внісши певні зміни до свого меню, ми можемо дуже йому допомогти.

– Йдеться про сезонне харчування?

– Ні, сьогодні, коли у нас будь-якої пори року можна купити практично будь-які продукти, про це говорити не доводиться. І влітку, і взимку наше харчування може і має бути збалансованим і повноцінним, таким, що містить усі білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та інші речовини, необхідні для підтримки нашого здоров'я. Чим різноманітніше воно, тим багатший комплекс корисних речовин, які ми отримуємо. Тому дієтологи радять не зациклюватися на улюбленому меню, а постійно міняти види основних страв та гарнірів, сорти хліба.

Чередуйте крупи, з яких ви готуєте каші, використовуйте для салатів та інших страв щоразу інші овочі, а для перекусів – різні фрукти. Все це актуально цілий рік, але є моменти, на які в холод необхідно звернути особливу увагу. І пов'язано це з тим, що режими роботи організму людини в теплу і холодну пору року суттєво відрізняються. Влітку зусилля організму спрямовані на охолодження тіла, а взимку – на його обігрів. Вироблення тепла – це енерговитратний процес. Тож коли у лютий холод

на нас нападає люте бажання щось з'їсти поза розкладом дня – нам не здається, що зголодніли. Розумний організм запасається енергією, а де її брати, як не з їжі? Така перебудова організму починається з осені, і проявляється вона не тільки підвищенням апетиту, а й сонливістю, підвищеною стомлюваністю та іншими явищами.

Зі сказаного випливає, що в холодну



пору року наша їжа має бути більш калорійною, ніж влітку.

– А енергія – це, в першу чергу, вуглеводи...

– Вуглеводи – це, звичайно, майже готова енергія, але вона витрачається досить швидко. Це по-перше. По-друге, нам потрібна не просто енергія, а теплова. А її організм бере із білків. Вчені встановили, що температура нашого тіла підвищується, коли печінка засвоює білки. Розщеплюються вони довго, при цьому сорок відсотків закладеної в 

них енергії розсіюється по тілу у вигляді тепла, забезпечуючи постійний «обігрів».

Найкращим джерелом теплової енергії є так звані важкі білки, які ми можемо отримати з нежирного м'яса, риби та морепродуктів, птиці. Рослинні білки нам теж потрібні, але, все-таки, вони містять менший набір корисних речовин. Врахуйте, однак, що «м'ясні» білки не можуть замінити молочні, тому кефір, ряжанка, сир, сметана частіше мають з'являтися на вашому столі.

Все сказане не означає, що можна



– А вітаміни та мінерали?

– У зимовому харчуванні їхня роль дуже велика. Пальма першості належить, звичайно, вітаміну С, який робить нас стійкішими перед інфекціями та негативним впливом довкілля. Традиційно ми його пов'язуємо з цитрусовими, хоча «королевою» зимового столу в цьому плані, безперечно, є квашена капуста.

Всього 150 г цього продукту в день вистачить, щоб дорослій людині отримати добову норму вітаміну С.

Не варто забувати також про вітаміни А та Е. Взимку вони також нам необхідні, зокрема, вітамін Е допомагає захищати шкіру від обвітрювання та морозу. Вживаючи близько половини столової ложки соняшникової нерафінованої олії, можна легко уникнути дефіциту цього вітаміну. Необхідний нам ві-

тамін А «захований» у свіжій моркві. Додайте до неї сметану або вершки, щоб цей елемент засвоївся без залишку. Ну а вітамін D, особливо необхідний при нестачі сонячного світла, є в яйцях, молочних продуктах і печінці тріски.

Якщо йдеться про кількість вітамінів, то тут фрукти, звичайно, безумовні лі-

Свіжа зелень багата на фітонциди, які допомагають організму боротися з інфекціями, тому взимку особливо часто потрібно включати в меню петрушку, кріп, зелену цибулю та різні види салатів.



дери, але що стосується інших корисних речовин, то в цьому випадку вперед виходять овочі.

Взимку намагайтеся налягати на ті, що зібрані пізно восени – від них ви отримаєте більше користі, ніж від літніх, що втратили вже більшу частину своїх цінних якостей. Звичайно, ніхто не забороняє побалуватися, наприклад, помідорами, але тільки це будуть вже зовсім не ті соковиті томати, що пахнуть сонцем, збагачені вітамінами. Картопля, редька, морква, гарбуз та інші місцеві осінні овочі допоможуть нам пережити холод. Крім того, морожені фрукти та овочі, а також сухофрукти зберігають у своєму складі максимум корисних речовин і це не варто забувати.

З цих корисних речовин, особливо необхідних нам взимку, я б, насамперед, назвала такі мінерали як калій і магній, які забезпечують нам хороший кровообіг. А це – один із найважливіших механізмів терморегуляції.

Саме від кровообігу залежить, наскільки швидко кров надходить до поверхні тіла, де відбувається виділення тепла. Крім того, при хорошому кровообігу тепло набагато краще перерозподіляється всередині організму: прямує туди, де воно найбільше необхідне, і йде звідти, де в ньому потреби менше.

Дефіцит калію і магнію загрожує збоями в роботі серцево-судинної системи, внаслідок чого виникають серйозні порушення теплообміну. Як наслідок, можна мерзнути навіть при такій температурі, при якій люди з нормальним кровообігом почуваються досить комфортно.

Для покращення кровообігу в

холод включіть у свій раціон овочі, які я вже називала – картоплю (особливо – в «мундірі»), моркву, гарбуз, буряк, редьку, капусту, а також солодкий перець, висівки та паростки пшениці, зелений горошок, бобові, петрушку, шпинат. А також сухофрукти з інжиру, кураги, фініків, чорносливу.

– На які ще особливості харчування у холодні місяці варто звернути увагу?

– Кілька слів треба сказати про спеції. Вони не тільки можуть урізноманітнити смак звичних страв, а й «сказати своє слово» у зміцненні імунітету та захисних сил організму. Особливу цінність в холодну пору надає спеціям їхня властивість прискорювати обмін речовин, у тому числі жировий обмін і, тим самим, зігрівати нас.

Взимку дієтологи рекомендують звернути особливу увагу на імбир, кардамон, коріандр і перець. При цьому у виборі перцю ніяких обмежень: можна використовувати запашний чорний мелений або горошком, можна на-

лягати на червоний. Це, звичайно, якщо немає медичних протипоказань. І взагалі, до «гостренького» треба ставитись з обережністю, оскільки воно розпалює апетит.

Крім того, фахівці не радять вживати гострих страв або напоїв з імбиром безпосередньо перед виходом на мороз. Спеції викликають приплив крові до шкіри та збільшують тепловіддачу. У примі-



Якщо додати в чай і каву імбир і чорний перець, то властивості цих напоїв, що зігрівають, посилюються.

щенні вам одразу стане тепліше, а ось на вулиці це може призвести до переохолодження.

З цієї ж причини не варто налягати на спеції і ввечері: надлишок тепла завадить вам швидко заснути та може призвести до нічної пітливості. Наступний момент, на якому потрібно зупинитися, так це те, що взимку потрібно забути про сухом'ятку та швидкі

перекуси. Це влітку можна на одних овочах та фруктах жити, а в холодну пору року основні страви мають бути калорійними та гарячими.

Дієтологи обожають супи, зварені на овочевому бульйоні, але ж вони й визнають: взимку ті, що на м'ясному, все-таки краще. Про причини цього ми вже говорили, не повторюватимуся. Додам лише, що гарячі страви покращують роботу травної системи та сприяють активізації захисних сил організму. Так, курячий бульйон – відмінний протизапальний засіб, який допомагає боротися із симптомами застуди.

Те, що напої в холодний час повинні



бути теплішими за кока-колу з льодом, це зрозуміло, і вживати рідини нам необхідно не набагато менше, ніж влітку, це теж потрібно засвоїти.

Звичайно, у спеку ми втрачаємо з потом більше рідини, але й на зимовий період денну норму, щонайменше півтора літра питної води, ніхто не скасував. Нестача рідини може призвести до сухості шкіри, ламкості нігтів, тьмяного волосся і взагалі до проблем зі здоров'ям. А ми ж прагнемо зворотного – щоб воно у нас було міцним і влітку, і взимку, чи не так?!

Дехто може зазначити, що з таким посиленням меню дуже швидко можна набрати «зайві» кілограми.

Що ж, взимку багатьом із нас деякого збільшення ваги не уникнути, оскільки калорійність їжі вища, а наша рухливість – нижча. Та не засмучуйтесь: з активізацією навесні природи та нашого способу життя «зайві» кілограми швидко підуть. ■





ДОПОМОГА У ТВОЄМУ
СМАРТФОНІ



БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН
КОНСУЛЬТАЦІЇ ЩОДО:

- ЗДОРОВ'Я
- ПСИХОЛОГІЧНИХ ПИТАНЬ
- ЮРИДИЧНИХ ПИТАНЬ

WWW.HELP24.ORG.UA



КРОВОТЕЧА.

НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

Види кровотечі та її ознаки

Артеріальна кровотеча – кров яскраво-червоного кольору «б'є фонтаном», із поштовхами серця, призводить до значної крововтрати протягом короткого часу. Перетискання артерії вище місця пошкодження зупиняє кровотечу.

Венозна кровотеча – кров темна, тиск не сильний, але інтенсивного струменя не спостерігається. При піднятті кінцівки догори кровотеча зменшується або зупиняється.

Некритична кровотеча – кров помітна, але не витікає, зупиняється самостійно або після накладання звичайної антисептичної пов'язки.

Критична кровотеча – кровотеча великої інтенсивності, що виникає при ураженні крупних судин та загрожує життю.

Перша допомога при критичній кровотечі з кінцівок

Негайно викликайте «швидку допомогу» або транспорт для перевезення постраждалого в найближчий медичний заклад (або, за можливості, попросіть це зробити людей поруч). У разі наявності, одягніть одноразові рукавички.

Притисніть: рукою, шматком одягу, бинтом, будь-якою пов'язкою, бажано стерильною. Тиск має бути максимальним. Притискання проводиться не на рану, а вище – ближче до серця, перед накладанням джгута або тугої пов'язки.

Далі намагаються артерію за пульсом, притискають її до найближчих кісток вище місця поранення, до припинення пульсу і зупинки кровотечі. При артеріальній кровотечі судину перетискають вище місця поранення, а при кровотечі з вени – нижче рани.

УВАГА!

Сторонніх тіл з рани НЕ ВИТЯГАТИ!

Це може посилити кровотечу та призвести до додаткового травмування тканин.

Основний спосіб зупинки **венозної кровотечі** – накладання **тугої пов'язки**:

- ◆ покладіть валик з бинта чи іншої тканини зверху матеріалу, що виконує роль стерильної серветки, безпосередньо на місце поранення (валик можна згорнути з бинта вашої аптечки, відірваного шматка одягу або будь-якого іншого матеріалу);
- ◆ накладіть косинкову пов'язку поверх згорнутого валика та туго обмотайте навколо кінцівки поверх пов'язки;
- ◆ міцно зав'яжіть кінці косинкової пов'язки безпосередньо поверх місця поранення, щоб зафіксувати валик з бинта;
- ◆ здійсніть ручне притиснення на місце накладення тугої пов'язки.

Косинкова пов'язка повинна бути настільки тугою, щоб під неї можна було

просунути лише кінчик пальця. Перевірте циркуляцію крові під тугою пов'язкою – якщо шкіра під пов'язкою стає холодною на дотик, синіє або німіє, або нижче пов'язки не відчувається пульс – пов'язка надто затягнута – послабте і перев'яжіть пов'язку. Якщо циркуляцію не відновлено, пораненого якомога швидше необхідно доставити до медичного закладу.

Якщо рана продовжує кровоточити, по можливості, застосуйте техніку притиснення пальцями.

Накладання джгута при артеріальній кровотечі

Джгут накладається на одяг або на підкладену під нього тканину (у два-три шари)!!!

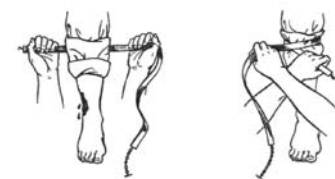
На кінцівках джгут накладається на 5-7-10 см вище рани (бажано якнайвище), але не на суглоб! На верхніх кінцівках оптимальне місце накладання джгута – над ліктем (при кровотечі з передпліччя). На нижніх – над коліном (при кровотечі – нижче колінного суглоба).

При накладанні джгута необхідно:

- ◆ ушкоджену кінцівку припідняти (за відсутності переломів, вивиху) для венозного відтоку крові;
- ◆ на оголену частину кінцівки вище рани покласти марлеву серветку, кілька разів обернути бинтом або зробити іншу прокладку з підручних матеріалів (одяг, хустка і т.ін.);
- ◆ накласти на кінцівку вище місця

поранення на прокладку, перші два оберти джгута покласти з натягом, а наступні – щільно без натягу;

- ◆ кінці джгута закріпити за допомогою гачка і ланцюжка або спеціальних пазів;
- ◆ покласти під джгут записку або написати на шкірі потерпілого дату і час накладання.



а – джгут накладається на підкладену тканину (одяг постраждалого);

б – перший закріплюючий тур;



в – фіксація першого тура;

г – накладений і зафіксований джгут із запискою про час накладання.

Джгут тримають до тих пір, поки кровотеча не зупиниться. Кожні 15-20 хвилин треба контролювати – чи не зупинилась кровотеча. На етапі транспортування потерпілого кожні 15 хвилин джгут послаблюють для відновлення кровотоку в кінцівках, а пошкоджену судину періодично притискають пальцем вище місця поранення.

Час знаходження джгута на кінцівці не більше 2 годин, взимку взагалі – 1 година.

При більш тривалому утриманні джгута є небезпека омертвіння тканин знекровленої кінцівки!

Зупинка кровотечі згинанням кінцівки

- ◆ Якщо поранено **гомилку**, то в підколінну ямку кладуть валик, зроблений з вати і марлі, ногу згинають у колінному суглобі і в такому положенні затягують її ременем (бинтом, рушником, косинкою).
- ◆ При пораненні **передпліччя** руку згинають і фіксують у ліктьовому суглобі. У разі **травмування верхньої частини стегна** накласти джгут неможливо, тому ватно-марлевий валик кладуть у пахову ділянку, стегно максимально притискують до живота і закріплюють у такому положенні.
- ◆ Якщо рана в районі **верхньої частини плеча** біля плечового суглоба, то потрібно якнайдалі завести руку назад, притиснути до спини і зафіксувати.

Зверніть увагу!

Такі прийоми застосовують для зупинки артеріальної кровотечі кінцівок, але не використовують у разі перелому кінцівок.

Перша допомога при критичній кровотечі з шиї

1. Джгут не накладати! Шию не обв'язувати!
2. Прикладіть до рани бинт (шматок тканини) і сильно його притисніть.
3. Негайно викликайте медичну допомогу або шукайте транспорт для перевезення постраждалого в медичний заклад!
4. Увесь час, до передачі постраждалого в руки медиків, тисніть на рану.

Текст: Анатолій Волік, Наталія Іванова

Експертна оцінка: Ольга Боркунова, лікарка (Полтава)



Я ніяк не можу «вхопити» цей сон. Взагалі-то пам'ятаю все, що мені привидиться вночі, і навіть можу аналізувати побачене. Не те щоб тлумачити сновидіння: якщо кіт приснився – то це до того, а якщо собака – то вже до іншого. Але можу розрізнити: оця картинка з мого минулого, а оця, мабуть, з майбутнього. Втім, можливо, і не з мого, і не з майбутнього. Просто фантазія розігралась.

А от цей сон вислизає з пам'яті, як мило з рук. Тільки залишає по собі відчуття чогось світлого-світлого, тепло-тепло. Дуже радісного і трішки сумного водночас. Я немовби гріюсь у сновидіннях, як мала дитина в обіймах матері.

Цей сон став мені снитись невдовзі після початку широкомасштабного вторгнення росіян на нашу землю. Маленька світла плямка з'являлась майже щоночі і розросталась все біль-

Аліна

Сон

ше і більше, але чіткіше не ставала, як я не намагалась хоч щось розгледіти. Потім я почула якісь радісні голоси, спочатку тихі, здалеку, потім все ближче і голосніше. Вони переривались якимись різкими звуками, ніби вибухами. Спочатку я намагалась зрозуміти, що це таке і що зі мною відбувається. Потім кинула це марне заняття – не все ж доступне нашому розуму і піддається аналізу. І, як не дивно, це сновидіння почало з'являтися все частіше. Як тінь – біжиш за нею, а вона – від тебе. Махнеш на неї рукою – переслідує тебе по п'ятах.

Одного разу цей сон настільки приголомшив, що швидко викинув мене в реальність. Я не могла одразу збагнути – я ще сплю чи вже прокинулась. І в цей момент яскрава пляма наповнилась живими фарбами, звуками, діями. Я нібито стояла серед людей, які радісно показували на щось високо вгорі. Задерла голову і побачила в небі синьо-жовтий наш прапор. І зрозуміла, що мені сниться день нашої майбутньої Перемоги. ■



Зовсім нещодавно знову пригадалась історія зі свого «моніторингового» життя. Було це років зо п'ять тому. Траса Київ – Чоп, глуха ніч, аустріч-маршрут з роботи з працівницями комерційного сексу. Істинним аустрічем його важко було назвати, адже від одного місця збору секс-працівниць до іншого ми переїжджали з соціальними працівниками тільки на авто. Візит був «без попередження», тож роботу можна було спостерігати без купюр і прикрас, живою, як вона є.



Микола Красуля,
практичний психолог-методист, координатор проєкту REAct «Права – Докази – Дія» в Криворізькому регіоні

ТЕМА

З кожною новою зупинкою біля кафе, черговій лазні, майданчику для відстою далекобійників, мотелю при дорозі мій подив лише збільшувався: я ніколи не зустрічав поспіль і в такій кількості охайних, чемних, привітних, сучасних, доглянутих дівчат

– працівниць секс-індустрії, яких в секс-бізнесі хтось колись іменував «трасовичками». Їх зовнішність була зовсім непритаманна тим «трасовичкам», до яких я звик (Валя-Веточка з Рівного, вибач, це не про тебе!). Навпаки: дорогий, стильний манікюр, приємний солодкий

шлейф парфуму, високі підбори, чисте підбране волосся, мелодійна мова, бажання сподобатись мені... «Маалааодой. Краасивый. Пирспиктивный. Давай мииньйетик за знакомства. Ниидорага!» – цю мотивуючу до дії фразу секс-працівниці з довгою білою перукою нижче сидниць з Новоград-Волинського я пригадую часто.

Окрім секс-роботи, схожих філософських поглядів на життя, всіх цих жінок об'єднувала неприємна риса: дуже помітний запах алкоголю. Декому він надавав ще більшої сміливості у спілкуванні, декому, з їх слів, – розкутості в сексі, декому – бажання надавати послуги клієнтам. Під час одного інтерв'ю, яке я проводив щодо якості послуг від НУО (неурядових організацій) в рамках проекту Зменшення шкоди, клієнтка проекту секс-працівниця Оля мені сказала: «Котику, мені від твоїх соціальних працівників потрібно щонайменше 100-150 грам коньячку. Презервативи, тестування – то клас, але без алкоголю на роботу я не вийду».

Згодом від своїх супроводжуючих працівників ВІЛ-сервісної організації я дізнався, що майже всі їх клієнтки – залежні від алкоголю. Переважна більшість інфікувань ВІЛ/ІПСШ відбувається тому, що напідпитку дівчата іноді неспроможні контролювати використання презервативів, за пригощанням дозволяють клієнтам зайве, а спільне розпиття напоїв часто призводить до подальшого прояву насилля від клієнтів до жінок.



Соціальні працівники, з якими я вийшов на маршрут, повідали мені не одну історію, як за час роботи клієнтки спивалась на їх очах. І в цих словах було багато болі й відчаю.

Отже, поговоримо з вами про жіночий алкоголізм. Перш за все, в Міжнародній класифікації хвороб таке захворювання, про яке ми неодноразово чули, як «жіночий алкоголізм», – відсутнє. І це не зважаючи на те, що в найпопулярнішій пошуковій системі google цей запит користувачами вводиться дуже часто.

Так, перебіг цієї патології у представниць жіночої статі має свої особливості, проте немає підстав говорити про те, що це самостійне захворювання. 



Наведу декілька фактів:
у розвитку алкоголізму в жінок визначальну роль грає генетика. До 76 відсотків родичів питущої жінки також випивають. У доньки залежної від алкоголю матері ризик розвитку алкоголізму в четверо вищий, ніж у сина.

У більшості випадків **жінки намагаються ретельно приховати свою залежність.** Звернення до спеціаліста відкладається до останнього моменту, коли залежність вже має підвищену стійкість.

Жінки спиваються швидше.

Їм достатньо в середньому трьох років для розвитку залежності, у чоловіка ж хвороба може розвиватися десятиліттями. Пов'язано це з особливостями будови жіночого організму. Менший вміст води в організмі і менша маса тіла призводять до того, що за інших рівних



– під час передменструального синдрому, коли багато жінок відчувають напруженість, дратівливість, тривогу, алкоголь краще всмоктується зі шлунку, що призводить до більшої інтоксикації саме в кінці менструального циклу.

Внаслідок вживання алкоголю **у жінок швидше розвиваються захворювання печінки, серця та нервової системи.**

Алкоголізм у жінок розвивається пізніше. Середньостатистично він розвивається в 26 років, тоді як у чоловіків – в 23 роки. Але захворювання у жінок прогресує швидше, і вони вимушені звертатися за лікуванням вже через сім років, чоловіки ж «тримаються» майже вдвічі довше – шістнадцять років.

Для чоловіків характерне регулярне вживання спиртного, а для 82% залежних від алкоголю жінок **спостерігається «періодична форма зловживання»**, яку називають запоєм. Тривати запої можуть 1-2 місяці, чергуючись з такими ж тривалими «світлимими» проміжками.

Розвиток залежності до міцних напоїв у представниць жіноцтва

може відбуватися блискавично. Ознаки нездорового захоплення спиртним формуються у жінок досить швидко.

«Нічогонероблення» помножене на самотність в десятки разів підвищують ризик жінки до появи залежності. **Жінка часто починає випивати на самоті,** намагаючись здаватися сильною, незалежною.

Жінки більш схильні вести розмови «про життя», – а це ідеальна ситуація для вживання спиртних напоїв. Крім цього, навіть малі дози алкоголю підвищують гостроту емоційної реакції, яка і так в достатній кількості притаманна багатьом жінкам.

Жінки більш схильні до стресів, депресивних станів і легше піддаються спокусам у вигляді шкідливих звичок.

Жінки пізніше за чоловіків звертаються до лікарів-наркологів. Часто це відбувається тоді, коли алкоголізм вже наближається до третьої стадії і допомогти пацієнтці дуже важко.

Жіночий алкоголізм невиліковний як і будь-який алкоголізм невиліковний за визначенням. **Цей діагноз довічний.** Можна кинути пити, і ремісія триватиме рівно стільки, скільки в організм не потраплятиме алкоголь. Перший же ковток спиртного приведе до зриву в безодню хвороби.

Спостереження показують, що **лікування залежних від алкоголю жінок успішніше, ніж лікування чоловіків.** Природна витривалість організму дозволяє пацієнткам входити у багаторічні ремісії. Однак, під час лікування жінки дуже часто вірять в примарне благополуччя, коли мінімальна позитивна динаміка вже вважається одужанням. З цієї ж причини дуже малий відсоток жінок доводять курс лікування до логічного завершення.

У переважній більшості випадків **жінка фізично не може позбавитись від звички вживати алкоголь,** тому що алкоголізм – не звичка, а важка хвороба. Етиловий спирт вбудовується в обмін речовин раз і назавжди, і якщо виникає фізична залежність від спиртного, допомогти подолати її може тільки лікар. А і від психологічної залежності самотійно позбавитися можуть одиниці.

Лікування алкогольної залежності у жінок є більш ефективним, коли відбувається у суто жіночих групах. Ефективність лікування краща, коли жінкам пояснюють, чим жіночий алкоголізм відрізняється від чоловічого, а також, що жінки п'ють з інших причин, ніж чоловіки. На жаль, цих причин жінка може навести в рази більше, ніж це зробіть чоловік.

умов в крові виникає вища концентрація алкоголю. Крім того, позначаються і циклічні коливання гормонального фону

Стадії розвитку алкоголізму у жінок

Перша стадія характеризується втратою відчуття міри, збільшенням толерантності та дози, необхідної для досягнення того ж стану, що раніше. На цій стадії вживання алкоголю стає регулярним.

На **другій стадії** розвивається абстинентний синдром («синдром відміни»).

Ще більше зростає толерантність, з'являється спонтанна агресія, починають з'являтися тривалі запої. Залежна жінка починає повністю втрачати контроль над своєю поведінкою у стані алкогольної інтоксикації.

На **третьій стадії** стан вираженого алкогольного сп'яніння настає вже після першої чарки. Жінка повністю втрачає контроль над вживанням. Зовні можна спостерігати яскраво виражені зміни у зовнішньому вигляді, поведінці та емоційному реагуванні залежної жінки.

Лікувати жінок, які відчувають нездорову пристрасть до алкоголю, можна і потрібно. Адже в підсумку з клініки вийде внутрішньо оновлена людина, здорова і врівноважена, яка стане з оптимізмом дивитися в майбутнє.

Жіночий алкоголізм – дійсно дуже небезпечне захворювання. Це обумовлено особливостями емоційної та нервової систем жінки.

Лікуванням жіночого алкоголізму займаються психотерапевти, неврологи

і наркологи. Ця хвороба є наслідком ураження ЦНС (центральної нервової системи) і більшості життєво важливих органів людини, причиною якої є непомірний прийом алкогольних напоїв.

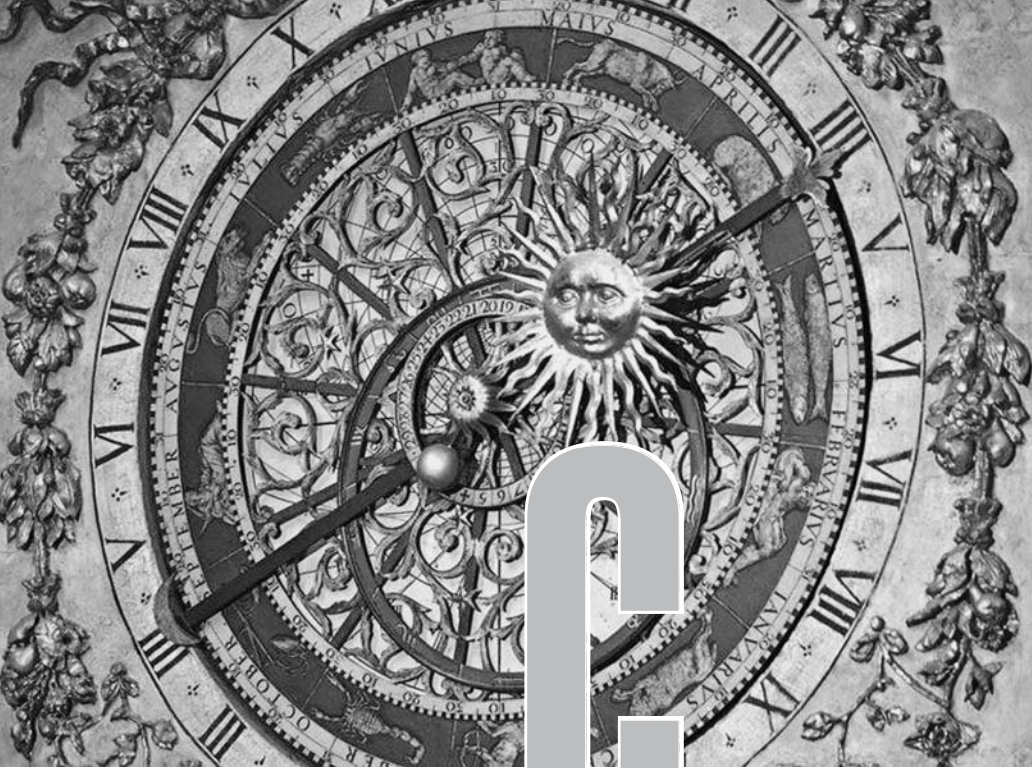
Пам'ятайте: дорогі процедури, і прославлені клініки з різноманітними способами лікування алкогольної залежності і маса допоміжних методів не допоможуть жінці, якщо після проходження лікування не буде повноцінного реабілітаційного періоду. Дуже важливо



в цей момент оточити близьку людину турботою, підтримати її та допомогти знайти свою стежку. Необхідно повністю відновити психологічну рівновагу, щоб життя набуло нових фарб, і жінка увійшла в природне русло без присутності спиртного. Час від часу жінці обов'язково потрібно відвідувати психолога або психотерапевта, ділитися своїми проблемами, знаходити спільне рішення проблем, що виникають, отримувати позитивну підтримку та поради. ■

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





Тетяна Степанова

СВЯТО НАБЛИЖАЄТЬСЯ

Здавалося б – війна і зовсім не до свят. Та ось Православна церква України дозволила своїм єпархіям проводити різдвяні богослужіння 25 грудня – за умови бажання вірних (рішення прийнято на засіданні Священного Синоду у жовтні нинішнього року), і одразу ж піднялася хвиля обговорень як і серед вірян, так і тих, хто не знає як лоба хрестити.

З давніх-давен 25 грудня в Римській імперії традиційно відзначали одне із найважливіших свят – «Непереможного Сонця». Саме тоді темрява вже відступала – світловий день ставав довшим. Щоб зменшити

вплив язичницького свята, цього дня і почали відзначати день народження «Правдивого Сонця» – Ісуса Христа, вважають деякі історики. Хоча ця дата народження Ісуса Христа – умовна. Ані в Біблії, ані в жодному документі її не

знайти: в писаннях немає точної вказівки, коли народився Христос. Дехто вважає, що мова йде про осінній час, хтось думає, що це сталося на весняне рівнодення... Оскільки немає ані точної дати дня народження, ані року народження Спасителя, тому це достатньо умовна, символічна дата. Головне – подія.

Традиція святкувати Різдво Христове 25 грудня в католиків та православних залишилася й досі. Однак роблять вони це, у значній своїй частині, за різними календарями. На Заході – здебільшого за григоріанським календарем, а, наприклад, в росії, Грузії, Сербії та Україні велика кількість віруючих відзначає його за юліанським календарем.

Суперечки про те, коли відзначати Різдво – за григоріанським календарем 25 грудня або за юліанським – 7 січня, точаться уже давно. А що ж це за календарі та коли й чому виникли такі розбіжності?

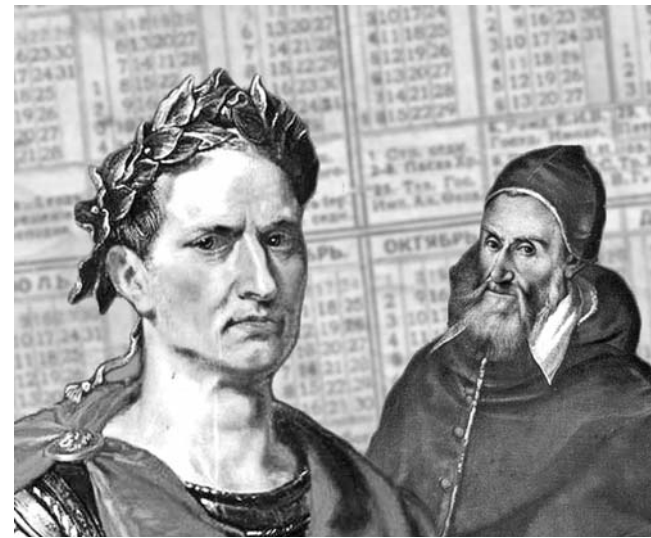
У всіх державах Європи та більшості країн світу облік часу нашої ери, включно з нинішнім, двадцять першим століттям, ведеться від Різдва Христового. А от тривалість року визначили ще до нашої ери. Це зробив правитель

Давнього Риму Юлій Цезар, і його юліанським календарем користувалися понад півтори тисячі років! Але він виявився не дуже точним, оскільки Земля обертається навколо Сонця на 12 хвилин повільніше, ніж вважали давні римляни. За півтора тисячоліття календар відстав. Але наука, навпаки, йшла вперед, розвивалася, і астрономи обчислили: відставання від астрономічного часу за півтори тисячі років сягнуло 10 днів! Коли про це дізнався Папа Римський Григорій XIII, він вирішив змінити систему літочислення. Тож у 1582 році одразу після 4 жовтня настало 15 жовтня.

Тобто Папа Римський Григорій XIII просто провів реформу календаря. Так виник григоріанський календар. Різниця в тому, що за юліанським календарем Різдво випадає на 7 січня, а за точнішим григоріанським – на 25 грудня. Тобто різниця лише у календарях.

На жаль, навіть ті, хто вважає себе вірянином, не завжди розуміють, чому Різдво святкується у нас 7 січня, а в інших країнах 25 грудня, і помилково називають цю дату «католицьким Різдвом».

Через це виникають суперечки та непорозуміння, на чому добре грають священники московського патріархату – не забуваймо, що росія веде проти нас гібридну війну, тобто на всіх фронтах. Як же так сталося, що українці, які живуть у географічному центрі Європи, століттями відзначали Різдво (та й усі інші церковні свята) не з цією ж



Європою, не з більшістю розвинених країн? Адже Різдво 7 січня святкують, повторюся, лише у кількох країнах – у Росії, Білорусі, Сербії, частині церков Грузії, Вірменії, Киргизстану, Казахстану. І поки що в Україні. У більшості ж країн Європи, США, в автокефальних, протестантських церквах, Вселенському патріархаті (крім Афона), Римській церкві Різдво відзначають 25 грудня.

Як ми всі знаємо, українські землі тривалий час перебували у складі російської імперії, де жили за старим юлі-

церква і надалі користувалася юліанським, бо на той час не хотіла підтримувати більшовицький режим, який встановився на російських територіях, а пізніше — і на українських землях. (Нинішній би Росії та тодішню церкву, може хоча б хтось виступив проти війни! А то тепер московські попи лише благословляють свою паству на звірства).

Важливий крок у цьому питанні зробила у грудні 2017 року Верховна Рада України, коли оголосила 25 грудня офіційним державним святом. Відтоді це вихідний день.

Пізніше, у 2019 році, Митрополит Київський і всієї України Епіфаній заявив, що українці можуть святкувати Різдво за григоріанським календарем 25 грудня, якщо вони цього хочуть. Також він зазначив, що у Православній церкві України думатимуть про календарну реформу за умови, що її підтримає більшість вірян. Церковні ієрархи й досі побоюються, що перехід на новий календар (григоріан-

ський) може спровокувати протистояння та розкол серед українських вірян. Звичайно, в Україні достатньо тих, хто вважає за краще не змінювати традиції і відвідуватиме богослужіння 7 січня, як і звикли. Ніхто їм цього не забороняє, тим паче священники обіцяють проводити святкові богослужіння двічі.

Відомий релігієзнавець Ігор

Козловський зазначає, що вже торік багато людей молодого та середнього віку самі святкували Різдво 25 грудня. Такий рух спостерігається не перший рік. «Інша справа, що все має бути поступово. Оскільки доведеться змінювати весь календар, як церковний, так і світський. За григоріанським календарем Покрова буде вже не 14 жовтня, а 1 жовтня.

А 14-го у нас відзначають День захисників та захисниць Вітчизни, день УПА. Їх теж треба буде переносити. Водохреще теж підтягнеться. За винятком Пасхалії. Тому що їх розраховують по-іншому. Але може постати питання і про них», – вважає він.

Цікава думка і самих священнослужителів. Так, Митрополит Луцький та Волинський Михаїл (Зінкевич) в етері обласного ТБ стверджує, що запит на святкування Різдва 25 грудня уже є давно. «Багато вірян нашої єпархії живуть і працюють у Європі. А зараз під час війни туди теж поїхало багато людей. Вони зверталися, зокрема й до мене персонально, з проханням, щоб Різдво святкувати 25 грудня. І таких людей із кожним роком стає дедалі більше», – говорить отець Михаїл.

Він зазначає, що ніхто не забороняє святкувати Різдво 7 січня. Тому що є віряни, які традиційно приходять на службу цього дня, і для них також проводитимуть богослужіння.

«Саме життя передбачає, що святкувати Різдво після Нового року незручно. На Новий рік усі збираються за столом, корпоративи, а у людей піст. Діти йдуть на «ялинки», там роздають подарунки, солодощі, а у них піст. Також варто враховувати наш зв'язок із Європою, тому



запит на 25 грудня у людей буде», – каже священник.

Деякі українці, дізнавшись про нововведення, кажуть, що святкуватимуть тепер Різдво двічі – 25 грудня та 7 січня. І це теж не дивно: адже багато хто у нас відзначає і так званий старий новий рік, свята, аналогів якому нема ніде в світі.

Зрозуміло, що церква московського патріархату продовжуватиме святкувати Різдво 7 січня.

Оксана Валентинова

ПОЗИВНИЙ «ЖАЙВОРОНОК»

В це важко повірити, але ще якихось сто років тому у Франції батьки могли поліпшити своє матеріальне становище просто продавши малолітню доньку до борделю. Саме такі дівчатка оточували Марту на її першому робочому місці в Нансі.



Марта Бетенфельд теж була з бідної сім'ї: батько заробляв копійки на пивоварні, а мати на них намагалася господарювати. Що було нелегко, адже левову частку заробленого чоловік залишав у забігайлівках. Тож в неповні чотирнадцять віддали дочку на навчання у майстерню з пошиву брюк. Вчили тоді просто — в учнях бачили перш за все дармову робочу силу, навантажуючи їх шитвом і прасуванням з ранку й до пізньої ночі.

І хоча вдома з дівчиною не особливо панькались, та й в католицькій школі, де Марта була до цього, теж умови були спартанськими, саме таке навчання стало останньою краплею. Вона зненавиділа і своє сьогодення у швейній майстерні, і майбутню перспективу настільки, що наважилася на втечу з дому. Про цю подію у своєму житті, вже ставши відомою, Марта не часто згадувала, тож лишається лише здогадуватися, за що її затримали на вулиці (за жебрацтво чи намагання запропонувати себе) і повернули додому. Відомо лише, що бунтівний характер дівчинки не змінився, вона лише дійшла висновку, що втекти треба не просто з дому у невідомість, без засобів до існування, а до коханого, який про неї турбуватиметься. Дівчина була гарною, на неї часто задивлялися чоловіки, тож чекати судженого довго не довелося: молодий симпатичний італієць, до того ж скульптор, пообіцяв їй щасливе майбутнє, де вона буде коханою і забезпеченою, і вона знову втекла від батьків. Та повівся він як звичайний сутенер і незабаром продав дівчину до солдатського борделю.

Неповнолітніх тут експлуатували не-



Марта в юності

щадно, десяток клієнтів в день вважався мізером, про безпечний секс тоді не мали жодної уяви, тож не дивно, що незабаром Марта захворіла на сифіліс. Як не дивно це звучить, але хвороба стала її спасінням від самого справжнього сексуального рабства.

На неї заявили в поліцію, і вона чи то сама втекла до Парижу, чи її відправили туди на лікування. А в столиці, підлікувавшись, вона вже почала працювати в елітному закладі. І одним з перших її клієнтів став Анрі Рішар, холостий багатий аристократ, на якого полювала більша частина незаміжніх жінок вищого світу Франції. А він віддав перевагу Марті, зробивши її спочатку своєю постійною коханкою, а потім і

дружиною. Що тут почалося! Особливо після того, як Анрі намагався домовитись, щоб ім'я Марти прибрали із реєстру повій.

Її не прийняло оточення чоловіка, але для неї головним було те, що вона нарешті була вільною. І поруч з таким чоловіком, про якого мріяла у ранній юності. Він поважав її, цінував її красу, розум, твердий характер, закидав дорогими подарунками. Про один з них він, щоправда, дуже швидко пошкодував. Це був ... літак.



Марта і Анрі Рішар

На той час в небо вже піднялося кілька жінок, і Марті, з її характером, теж захотілося літати. Анрі не зміг відмовити коханій, тим більш, що й сам вже став пілотом. Та його дружина не задовольнилася тим, що стала однією з перших

француженок з ліцензією пілота: вона вступила до жіночого аероклубу La Stella (Зірка) і тепер без її участі не проходило жодне авіашоу. А її піруети в небі були такими витонченими, що журналісти охрестили Марту Рішар «Жайворонком».

Але ці піруети були ще й дуже небезпечними – під час одного з виступів сталася аварія. Марта вижила, але кілька днів пролежала у комі, а наслідки отриманих травм переслідували її все життя.

Та якщо Анрі картав себе, що піддався вмовлянням Марти отримати у подарунок саме літак, то вона ні про що не шкодувала. Не минуло і півроку після авіатрощі, як вона знову сіла за штурвал.

З початком Першої світової війни Марта Рішар організувала разом з іншими колежанками Патріотичний союз французьких льотчиць. Вони збиралися на фронт, хотіли займатись аеророзвідкою. Та льотчиць на передову не пустили: консервативне суспільство бачило жінку серед військових лише у якості медсестри.

Марту це не зупинило – не взяли на фронт авіарозвідницею, вона піде медсестрою. Ким завгодно, аби лише помститися німцям за своє втрачене кохання: її чоловік пішов на фронт і в травні 1916 року загинув під Верденом. Але незабаром молода вдова отримала іншу пропозицію: її, уроджену німкеню, завербували у французьку розвідку: «Дуже багато можна витягнути з чоловіка, якщо говорити з ним у ліжку... Адже вам давно нема чого втрачати. Ви знаєте це ремесло».

Позивний залишили той же, що на авіашоу: «Жайворонок».

За словами Марти Рішар, вона зайнялася розвідкою завдяки її коханцю Жану Віолану, молодому анархісту, який працював на Друге бюро. Довго вмовляти її не довелося і незабаром Марта Рішар вже значилася співробітницею П'ятого відділу – служби французької контррозвідки.

Командував відділом капітан Жорж Ладу, який завербував і Мату Харі, і який згодом був несправедливо звинувачений у подвійному шпигунстві. Втім, усе це сталося пізніше, а тоді Жорж Ладу, з червня 1916 року по вересень 1917 року, направляв Марту на різні завдання, спорядивши її необхідними контактами і невидимим чорнилом.

Влітку 16-го року Марта в рамках свого завдання відправилася на модний іспанський курорт Сан-Себастьян, де відпочивали багаті туристи із залучених у війну країн. Вона скористалася своїм дівочим прізвищем Бетенфельд і намагалася проникнути в німецьку агентурну мережу. Як і розраховували французькі розвідники, самотню красуню німці помітили досить швидко.

Марті вдалося познайомитися не просто з кимось з німецьких офіцерів, а з військово-морським аташе Німеччини в Мадриді бароном Гансом фон Кроном. Барон запропонував Марті ... працювати

на німецьку розвідку. Вона швидко погодилася і отримала псевдонім С-32.

З грошима та інструкціями вона повернулася до Франції, де доповіла про свої дії начальнику французької контр-



За штурвалом літака

розвідки. Той привітав її з успіхом, і за наказом Марта знову повернулася до Іспанії.

Так і почалося життя подвійного агента Марти Рішар.

У Сан-Себастьяні вона отримала від свого німецького покровителя фон Крона шикарний особняк, зрозуміло, що їй довелося стати і його коханкою. Незабаром фон Крон допоміг своїй коханці відкрити солідний власний перукарський салон, і вона використовувала його для

агентурних цілей. У той же час фон Крон був упевнений, що використовує вона салон саме на благо німецької розвідки, для маскуванню шпигунів та відправлення їх до Франції. Дії Марти Рішар

особливо морально, бо в тому, що вона є німецькою підстилкою, її звинувачували всі, не виключаючи і власну матір. Та завдяки стосункам з фон Кроном вона зуміла дістати багато важливої інформації: зокрема, отримала відомості про наміри Німеччини організувати у Французькому Марокко повстання. Завдяки переданій нею інформації про передбачуваний шлях німецького конвою зі зброєю для марокканських повстанців, заколот провалився. Дізналася також про таємний прохід у Піренеях, яким користувалася німецька розвідка...

Проте французька розвідка не завжди дослухалася до відомостей Рішар. Так, незважаючи на її попередження, німці зуміли підірвати пороховий завод Буно поблизу Байонни. Вона готувалася передати папери з сейфу фон Крона, але її підвів зв'язковий. Врешті-решт їй перестали довіряти як французи, так і німці. Ще трохи, і Марту, цілком можливо, спіткала б доля її колежанки Мати Харі, яку французи звинуватили у подвійній грі і, не надто вдаючись у деталі, швиденько розстріляли.

Марті загрожувала смертельна небезпека, і вона пішла вабанк: відправила німецькій владі всю таємну бухгалтерію фон Крона, який часто витрачав державні кошти зовсім не на державні потреби. Навіть написала, що

фон Крон утримував її як коханку на гроші, призначені на вербування шпигунів. Разом із листом вона передала шифр від сейфа фон Крона. На деякий час це заморозило всю німецьку розвідку: знімали з посади фон Крона, з німецькою прискіпливістю перевіряли його фінансові документи та розвивали мережу, шукали нову, надійну людину на посаду. Таким шикарним жестом закінчилося друге життя Марти Рішар, легендарне. Марта пішла з розвідки дуже красиво.

Якийсь час після закінчення Першої світової вона жила спокійно. Літала на своєму літачку. У трид-

цять сім наважилася знову вийти заміж, її обранцем став англієць Томас Кромптон, багатий і фінансовий директор «Фонду Рокфеллера», тож Марта деякий час прожила у Великій Британії. Але через кілька років знову овдовіла. Щоб заглушити втрату і чимось себе зайняти, взялася за автобіографічну книгу. Деякі дослідники вважають, що Марту підштовхнув сісти за письмовий стіл ще й той факт, що напередодні був виправданий помилково звинувачений капітан Жорж Ладу, її перший командир.

Що ж, Марта не лише в небі, а й в літературі була на висоті: за рік після виходу її книга стала бестселером, а у 1937 році (при живій авторці!) зняли фільм «Марта Рішар на службі Франції».

Під тиском засобів масової інформації, у сорок чотири роки, Марта Рішар здобула Орден Почесного



Кадр з фільму «Марта Рішар на службі Франції»



Марта Рішар в Іспанії

допомогли французькій контррозвідці викрити багатьох німецьких шпигунів.

Пізніше Марта зізналася, що той період був неймовірно важкий для неї,

Орден Почесного Легіону



Легіону, який їй і вручив прем'єр-міністр Едуар Еррію, подекують, її коханець на той час. Чому так пізно? Весь цей час, коли поставало питання про визнання заслуг Марти під час Першої світової війни, громадськість шипіла: «Вона ж повія!».

Це був найбільш триумфальний рік для Рішар – рік її слави... Але насолоджувалась заслуженою шаною вона недовго: знову почалася війна – вже Друга світова, її Франція була окупована. Марта не залишилась сторонньою глядачкою і знову опинилась у вирі подій – пішла в Рух Опору. Вона знову успішно вела підпільну боротьбу, але через зраду

Марта Рішар під час політичної діяльності



Марта Рішар працює над мемуарами

її схопило гестапо і інтернувало до Німеччини. Останні півроку війни вона провела у концтаборі, після жаклих допитів, майже втративши здоров'я. Згадувала потім у численних інтерв'ю, що не вижила б, якби війна затяглася надовше і її не звільнили.

Напевно, багато хто після таких випробувань вирішив би, що нарешті заслужив спокійне життя і займався б собою, але не Марта. Трохи підлікувавшись, вона подалася у політику: балотувалась по паризькому округу і стала муніципальним радником паризької мерії. Одразу зосередилась на допомозі секс-працівницям: домоглася для них права на захист, медогляд і лобіювала закриття борделів, адже вона пам'ятала, як в них експлуатують жінок. Боролась з дитячою проституцією. А з ча-

сом стала на захист прав усіх жінок і, передусім, вимагала для них рівних прав з чоловіками. Вважається, що своїми вільними висловлюваннями, своєю діяльністю Марта Рішар започаткувала сексуальну освіту і сексуальну революцію у



Франції. А коли «доброзичливці» почали звинувачувати її у лицемірстві, з'ясувалось, що саме вона започаткувала премію еротичної літератури «Табу». Що ж, Марта не зраджувала собі, залишалася непередбачуваною все життя. А воно, попри всі негаразди і випробування, що випали на її долю, було довгим – дев'яносто три роки. На її могилі на всесвітньо відомому цвинтарі Пер-Лашез завжди лежать свіжі квіти. ■

