

Тільки для тебе!

Бодорожник

№1 (157)
2023

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Харчування

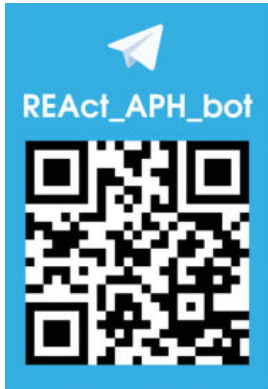
**Акцент
на вітаміни**

Психологія

**Техніки
заземлення**

Жінки в історії

**Три сходинок
до слави Лінди Крістіан**



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

№1 (157)
2023

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 22. 03. 2023.

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

Друк ФО-П Колесник Світлана

Миколаївна.

Тел. +38 066 724 68 79.

Замовлення № 00.

Наклад 4000 прим.

© «Подорожник»

У номері:

4 Корисне меню
Весняний раціон

10 Поради психолога
Допоможи собі

14 Невигадана історія
Необхідна допомога

20 Був такий випадок
Букет тюльпанів

21 Актуально
Харчові отруєння

26 День за днем
Портал HELP 24

30 Салон краси
Гарна зачіска

35 Наша пошта
Прагну змін!

36 Жінки в історії
Останній поцілунок

Електронну версію журналу «Подорожник»
читайте на сайті:

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



Ольга Ковалевська

ВЕСНЯНИЙ

РАЦІОН

ВОЄННОГО ЧАСУ

Хтось заперечить: «Який раціон?! Які особливості весняного меню?! У нас війна, багато хто радий, якщо взагалі є що їсти». Звісно, війна вносить свої корективи у все, і в наше харчування також. Але вона не може змусити нас не турбуватись про власне здоров'я і здоров'я наших близьких.

Про особливості харчування весною ми сьогодні говоримо з медичною директоркою університетської поліклініки Чорноморського національного університету (м. Миколаїв), кандидаткою медичних наук лікаркою *Тетяною Яблонською*.

— **Д**уже важливо давати організму достатньо їжі, збільшувати свої резерви здоров'я, щоб витримати випробування, що випали на нашу долю.

Змінюються пори року, а разом з ними і людський організм змушений налаштовуватись на певний лад. Ось ці цикли – «осінь-зима», а потім «зима-весна», і створюють йому додаткове навантаження.

Не секрет, що наше здоров'я залежить не лише від способу життя, а й багато в чому від харчування. Отож, говорячи про правильне харчування, слід нагадати вислів Гіппократа: «Нехай їжа буде вашими ліками, а не ліки їжею».


Причому меню має відповідати порі року. А весна завжди – особливий час. Після зими з її нестачею сонячного світла та свіжого повітря, великих витрат енергії на протидію холоду, у більшості людей зменшуються запаси поживних речовин, знижується імунітет.

Надворі – сонце, пробивається перша трава, пташки щебечуть. Природа прокидається. Здавалося б, разом з нею повинні

струсити з себе залишки зимових негараздів і ми. Натомість у нас часто є сонливість, втома, весняна нудьга. Це все сигнали орга-



нізму про необхідність підтримки, щоб він нормально функціонував у навколишньому середовищі, яке постійно змінюється. І наше завдання – допомогти йому в цьому.

Особливо важливим є перехід із типового зимового харчування з його ситною жирною їжею на весняний раціон. Адже організм вже не потребує стільки висококалорійних страв, які були потрібні йому для обігріву в холод. Зате він з вдячністю відгукнеться на появі у раціоні продуктів, багатих вітамінами й іншими корисними речовинами. Вже за два-три тижні ви відчуєте прилив енергії, та й настрій помітно поліпшиться. 

– Навесні багато хто скаржиться на авітаміноз. Як уникнути цієї проблеми?

– Перш ніж відповісти на це питання, пропоную дещо прояснити.

Авітаміноз - це серйозне захворювання, що виникає за повної відсутності надходження вітамінів в організм, внаслідок чого розвиваються рахіт, цинга.

У нашому випадку йдеться,



У харчуванні навесні робимо акцент на продуктах з великою кількістю вітамінів, особливо вітаміну С: організм швидко його використовує, і саме тепер найбільш відчутна його нестача.

скоріш за все, про гіповітаміноз, тобто про стан, що виникає при нестачі необхідної кількості вітамінів. Адже роль вітамінів в організмі людини дуже велика: вони допомагають перебігу важливих обмінних реакцій, беруть участь в обміні

жирів, вуглеводів і білків, залучаються до процесів синтезу ДНК і поділу клітин, підвищують імунітет, знижують стомлюваність, запобігають появі депресивних настроїв, сприяють нормальному функціонуванню наших внутрішніх органів. Здоров'я шкіри, волосся і нігтів теж багато в чому залежить від них.

Не варто забувати, що за зиму організм витратив значний запас вітамінів. Ще позаминулої весни для його поповнення я б одразу порадила вживати свіжі овочі та фрукти – вони найкорисніші. В нинішніх реаліях вони є далеко не скрізь, та й багатьом нашим співвітчизникам просто не по кишені. Але вихід є: все ще важливими джерелами вітамінів після зими залишаються квашені огірки та капуста. Також не забуваємо

про моркву, буряк, капусту. І хоча вміст вітамінів в овочах та фруктах минулого врожаю на початку весни зменшився, але вони всеодно зали-

шаються дуже корисними: клітковина, яка в них є, поліпшує роботу кишок.

Варто також прикупити лимони й мандарини. А за лічені тижні вже з'являться на прилавках наші зелена цибуля, петрушка, кріп, рукола, черемша,

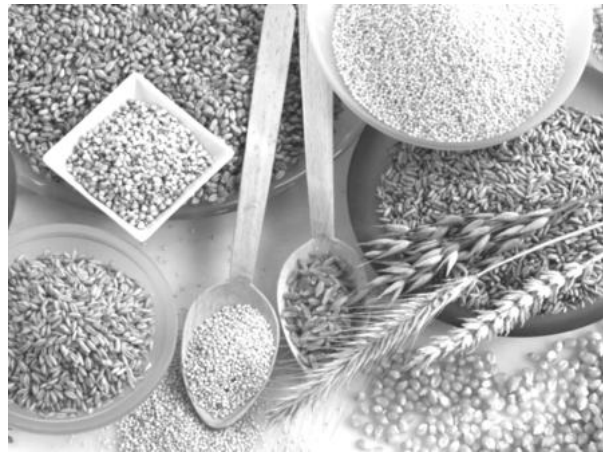
білокачанна капуста. Крім вітамінів, петрушка, шавель, цибуля, часник, шпинат та селера мають високий вміст кальцію, який впливає на міцність кісток і зубів, тонус м'язів, роботу кровоносних судин та активність нервової системи. Достатня кількість кальцію знижує ризик переломів, остеопорозу, діабету й авітамінозу.

Бажано, щоб фрукти та овочі були на нашому столі щодня. І це не забаганка дієтологів, а об'єктивна необхідність. Приміром, вітамін С, який зокрема зміцнює імунітет людини, прискорює процес загоєння ран, допомагає відновитись після багатьох хвороб, є у цитрусових, зелені, червоному перці. Вітамін В6 необхідний, в першу чергу, для нормальної роботи центральної нервової системи, а також він допомагає позбутися нічних спазмів м'язів, оніміння рук. Його багато у бананах та броколі. Вітамін А сприяє нормальному обміну речовин, відіграє важливу роль у формуванні кісток і зубів; він необхідний для росту нових клітин, уповільнює процес старіння.


Ним багата морква. А вітаміном В1, який відповідає за нервову систему, організм забезпечать томати і шпинат... Для хорошого самопочуття щодня споживайте до 400 грам фруктів та овочів.

– Але ж лише овочами та фруктами ситим не будеш...

Різноманітність і збалансоване поєднання продуктів допоможуть організму долати інфекції, стреси, зміни погоди, хронічну втому.



– Звісно ж ні! Ми навесні лише акцентуємо на них увагу.

А так, за найменшої можливості, кожної пори року необхідно харчуватись збалансовано та різноманітно. Умовні добові пів тарілки повинні 

займати овочі, причому будь-які – свіжі, квашені, варені, запечені; другу половину повинні ділити порівну між собою круп'яні



продукти (каші, висівковий хліб) і білкові страви (яйця, м'ясо, кисломолочні продукти). Весною особливо важливо уникати важ-

кої, жирної, смаженої та промислово переробленої їжі. Натомість бажано вибирати м'ясо нежирних сортів (телятина, яловичина, куряча грудка, кролятина). Знову ж таки – це поради ще з мирного часу. Тепер, за необхідності, дієтологи радять замінити м'ясо, рибу та яйця субпродуктами, рибними чи м'ясними консервами та кисломолочними продуктами. Також варто вносити до свого весняного меню побільше бобових, багатих на рослинний білок – квасолу, горох, сочевицю.

Рослинний білок, харчові волокна, вітаміни та мінерали є в крупах. І якщо раніше ми віддавали перевагу вівсянці чи гречці, то тепер користуються попитом і більш бюджетні, але від цього не менш корисні пшона, перловка, пшенична крупа, вони добре поєднуються з бобовими. 300-400 грам каші



можна їсти щодня – вуглеводи організму потрібні, вони дають відчуття ситості, наповнюють енергією.

– Навесні традиційно багато хто з наших читачок запитує про дієти, які допоможуть позбавитись «зайвих зимових» кілограмів.



Дієтологи одностайно стверджують: нині нам важливо думати не про фігуру та повністю здорове харчування, а про ситість та енергію.

Адже так хочеться, знявши пуховики та пальто, почуватися стрункими та підтягнутими. Натомість через війну ми все частіше змушені «підсідати» на локшину та макарони, запивати їх солодким чаєм. Що ви порадите?

– Сідати на будь-яку сувору дієту навесні я і раніше нікому не радила, а під час війни й поготів. Адже після зими наш організм і так ослаблений, а якщо його ще й залишити без важливих білків та вітамінів, це може призвести як до загострення наявних хронічних захворювань, так і до по-

яви нових. Всіх рекомендацій стосовно здорового збалансованого харчування можна дотримуватись, коли ви знаходитесь у безпеці, є доступ до всіх продуктів, є, нарешті, гроші, щоб їх купити... На жаль, для багатьох сьогодні це – нездійсненне бажання. Тож треба їсти те, що є під руками, наприклад, ті ж макарони, щоб мати сили. І при цьому не перейматись щодо «зайвих» кілограмів – про них ми подумаємо після війни. Та вони, скоріш за все, зійдуть самі, коли не буде стільки стресових ситуацій.

Нині ж наше головне завдання – вижити, зберегти своє фізичне і психічне здоров'я, дбати про себе



і своїх близьких і не втрачати віру у майбутнє. ■



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

ДОПОМОЖИ

СОБІ

побороти тривожні думки

Сьогоднішня приносить тривожну інформацію. Під час війни її об'єм зростає в рази. Тривожні думки – паростки складних ситуацій та травмувальних подій.

Щось з цього «бадилля» ти не пускаєш у свій світ, а щось, навпаки, підживлюєш добривами негативних оціночних суджень сторонніх та власними гіркими помилками.

Погані думки є відлунням негативного досвіду – як свого, так і чужого. Крім того, одна з особливостей нашої пам'яті – зберігати спогади про невдачі довше, ніж про успіх.

Добре, коли тривожні думки за ча-

сом бувають, як хмарки на емоційному небосхилі - були, промайнули й щезли. Та іноді вони стають нав'язливими: можуть псувати сон, впливати на здатність розсудливо міркувати, працювати й загалом вести активне життя.

Найчастіше негативні переживання посилюються після сильного стресу або на тлі емоційного вигорання. Ці стани через війну наразі характерні майже для кожного з нас.

Спробую допомогти тобі хоч трішки їх позбутись.

Перша порада: позбався у своїх думках і висловлюваннях слів-маркерів, які вказують на перебільшення масштабів катастрофи: **«усі», «завжди», «ніколи», «нікому», «нічого».**

Пам'ятай: ти – експертка лише у своєму житті.

Відпрацювай кожну тривожну думку, використовуючи наступний алгоритм:

1. Опиши словами ситуацію, яка викликає занепокоєння.

2. Перерахуй всі тривожні думки, які виникають щодо цієї ситуації. Краще кожну з них прописати на окремому папірці.

3. Розташуй ці думки-папірці за ступенем вірогідності: від більш реальних до менш реалістичних.

4. Уважно придивись до думок, в яких є високі шанси на втілення в

житті. Поміркуй: чи можеш ти вплинути на ці обставини?




5. Склади план дій: що роби ти у випадку розвитку подій за найгіршим і найкращим сценарієм.

6. Знайди та запиши думки, які додають сил, ресурсу, надію на позитивний результат.

Аналізуючи тривожні думки, важливо усвідомити, що це лише думки, а не реальність. Ти – мудра і дієва. В тебе все вийде! Спробуй!

Додаткова рекомендація: якщо тобі складно об'єктивно оцінити проблему – спробуй побачити її очима іншої людини (подруги, друга, батьків, людини, яку ти поважаєш та якій довіряєш. З такими складно? Не біда – розкажи це все своєму улюбленому кіногерою).

Використовуй цей дієвий алгоритм вже сьогодні. І за декілька днів ти неодмінно відчуєш поліпшення взаємовідносин з собою та навколишнім світом.

А ще хочу тобі по секрету порадити 5 дієвих технік заземлення, які допоможуть перемогти панічну атаку. 

Ти, напевно, чула не раз цей термін. Допоможу тобі більш конкретно описати, що відчуває твоє тіло, коли вона наздоганяє. Панічна атака провокується надмірним викидом адреналіну у кров, і, відповідно, сильними фізичними симптомами.



її симптоми:

- ◆ задишка та відчуття задухи;
 - ◆ напад сильної нудоти;
 - ◆ запаморочення, аж до знепритомлення;
 - ◆ відчуття, що вмираєш;
 - ◆ страх збожеволіти;
 - ◆ відчуття нереальності того, що відбувається.
- Панічна атака завжди починається раптово та може спіткати людину будь-коли та будь-де. Як бачимо, це досить складний досвід на рівні тіла та емоцій.
- Щоб пережити його якомога легше, кожній людині потрібен певний ресурс. Його можна отримати самостійно, виконуючи 5 технік заземлення.**
- 1.** Відчуй власне тіло. Під час панічної атаки не можна стояти на місці. Активно рухайся: бігай, присідай або віджимайся, тупочи ногами, роби нахили тощо.
 - 2.** Зосередься на спостереженні. Наприклад, свідомо та уважно шукай в приміщенні/на вулиці схожі за кольором предмети. Або прислухайся до звуків навколо, розрізняй їх за джерелом походження, порівнюй їх за гучністю або тональністю.
 - 3.** Використовуй дихання. Дихай глибоко. Уяви, що перед тобою свічка. Задуй її вогник. Вдихни аромат уявної

квітки. Уявляй, що надуваєш повітряну кульку.

5. Отримай задоволення. Завари собі або придбай чашку улюбленого чаю, кави або шоколаду. Якщо є така можливість – прийми душ або ванну. Зроби самомасаж.

Техніки заземлення допомагають знизити гостроту проявів панічної атаки.

Зверни увагу: панічні атаки, які мають тенденцію до повторення, бажано обговорити з терапевтом або фахівцем з області психічного здо-

ров'я. Запитай у свого соціального працівника, чи працює такий фахівець на базі його або партнерської організації.

4. Пограй в ігри. Елементарна гра для дитячого розвитку «вгадай професію» (подивись на людей навколо та визнач, ким вони працюють) або «категорії» (обери категорію – їжа, тварини, музичні інструменти – та назви 10 об'єктів, що до неї належать).

Якщо ти дочитала цю статтю, то ти – Розумничка! В тебе все вийде! Бережи себе й своїх близьких! ■



**Я з дитинства не
виносила насильства.
Коли мати, яка,
навпаки,
практикувала фізичні
методи виховання,
повчала молодшого
брата паском, він
тільки плакав. Коли ж
черга доходила до
мене, я виривалася,
волала і увляля цей
же пасок у своїй руці,
і що він гуляє по її
товстій дупі.**



Доросла

Сніжана

ДІВЧИНКА

Моя матір була невдахою по життю. Вона так поспішала вийти заміж, що народила мене перш ніж встигла це зробити. Потім все ж вийшла заміж, але дуже швидко з'ясувалось, що чоловік має ту ж ваду, що й вона – схильність заглядати до чарки. Тож нібито благополучна спочатку

родина з часом все більше перетворювалась на свою протилежність. Батьки пили, діти дорослішали. Все частіше спроби матері використовувати звичні для неї засоби виховання почали переростати у справжні бійки. Звісно, що довго приховувати це не вдалося. Спочатку про це стали говорити

сусіди, потім про це стало відомо службі у справах дітей. Врешті-решт після довгих бесід з матір'ю, всіх цих випробувальних термінів і



невиконаних обіцянок, справу передали до суду, рішенням якого її позбавили батьківських прав. Так ми з братом опинилися в інтернаті.

Я вже була підлітком. Худюща, лише з натяком на те, що дівчинка, а не хлопчик. Як казали, «де два с» - дошка, два соски. От за них і спробував якимось схопити мене місцевий інтернатський «авторитет» Сергій, коли я випадково опинилась з ним наодинці в кімнаті. Він завбачливо зачинив двері, але ніяк не розраховував на мою моментальну реакцію. Моє коліно влучило куди треба, і він, зігнувшись у три погібелі, міг лише провести мене здивованим поглядом, коли я вискакувала з кімнати.


Про цей випадок я нікому не розповіла, він, звісно, теж мовчав. Між нами встановилися дивні стосунки: ми ніби не помічали одне одного.

Але, коли двоє новоприбулих хлопців стали діставати мене, заганяючи у прямому сенсі в глухий кут, раптом вони зупинились і відскочили вбік. Поруч мене став Сергій. Одного його погляду вистачило, щоб зупинити нахаб.

Більше мене ніхто не чіпав. Та у Сергія виникли проблеми ще з одним новачком, який явно претендував на лідерство. Під час однієї із сутичок той заточкою пробив Сергію ногу.

Ходити хлопець майже не міг.



Якось я побачила, як він стрибає на одній нозі до туалету, але в 

їдальні його вже другий день не було. Я набрала для нього їжі і пішла до хлопчачої спальні. Він здивувався і накинувся на їжу:

– Дякую!

Ще кілька днів я носила йому обіди. А потім, в якийсь момент, відсунувши тацю, лягла поруч і притислась до нього всім тілом.

Я не знаю, що це було, як це назвати – першим коханням чи грою гормонів, але Сергій після цього перестав звертати увагу на інших дівчат і для мене цього було досить. Я почувалась не самотньою і тому щасливою. Але був й інший бік. Ми мали досить слабе уявлення про контрацепцію. До випускних іспитів залишалось п'ять місяців, коли стало зрозуміло, що я вагітна. Мені вдалося приховати свій стан майже до закінчення школи, а головне – до того часу, коли вже пізно було щось робити. Щоб загасити скандал, керівництво школи натисло на батьків Сергія, пообіцявши великі неприємності аж до кримінальної відповідальності, у випадку, якщо він зі мною не одружиться.

Так одразу після випускного я спочатку стала дружиною, а незабаром і мамою. Народився син Артемко, маленька копія Сергія. Жили ми з його батьками.



Через два роки на світ з'явилася Оленка. І все було б добре, але Сергій при всіх своїх лідерських якостях був дуже залежним від думки батьків, знаходився під їх впливом – особливо матері. А вона все не могла змиритися зі мною у якості його дружини. Спочатку вона доводила мене словами, потім в хід пішли кулаки. Спробувала жалітись Сергію – той лише відводив погляд, а в якийсь момент вибухнув і теж вдарив мене. Я схопила дітей і пішла від них. Через тиждень Сергій зі сльозами на очах вибачався, обіцяв захищати мене, вмовив повернутися додому.

Цілий місяць було більш-менш тихо. А потім все закрутило-



ся з більшою силою – сварки, погрози, побиття. Цього разу я теж діяла більш рішуче, перебралася в дім матері, яка на той час не пила і до якої почало доходити, що вона вже двічі бабуся. Мати перебивалася випадковими заробітками, я ж не придумала нічого кращого, ніж приєднатись до компанії таких же екс-інтернатських дівчат, які займались секс-роботою.


Мені дуже потрібні були гроші: Сергій після моєї відмови повернутися не давав на дітей жодної копійки, офіційно отримував мінімалку, і я, хоч і подала на аліменти, особливо на них не розраховувала. Тож я готова була ризикувати, погоджуючись на секс без

так познущались, що я опинилась в лікарні. Відвідувачів у мене не було. Зате був час на роздуми. А думати було про що – з'ясувалося, що я ВІЛ-інфікована. Я була у такому відчаї, що все це вивалила на голову



презервативу, сміливо стрибала в машину до не зовсім адекватних клієнтів. Врешті-решт нарвалася: троє покидьків вивезли за місто і

чоловіку, з яким до цього кілька разів зустрічалась «по роботі» і який неочікувано прийшов мене провідати. Він мовчки вислухав, повернувся і пішов. Я ще подумала: «Ось і все. Злякався. Більше не прийде». Але через тиждень він з'явився і сказав, що проконсультувався, що ВІЛ така ж хронічна хвороба, як, приміром, цукровий діабет, що люди приймають ліки і живуть повноцінним життям. Поклав на тумбочку пачку грошей: «Тут не так багато, але на перший час вистачить, щоб ти ні з ким і нічого».

Після виписки з лікарні Сергій ще двічі приходив до мене з вимогою повернутись, і навіть спробував 

зробити це силоміць, але поруч зі мною вже був Юрій. А після офіційного розлучення колишній чоловік загубився у минулому.

Від Юрія я вперше отримала справжню підтримку, довіряла кожному його слову, і виконувала всі рекомендації лікарів. І справді через деякий час мій імунний статус був невизначений, його не виявляли жодні тести. І тоді ми вирішили народити спільну дитину.

Після народження Христинки минуло півтора роки. І лише тоді ми зітхнули з полегшенням: дитина не інфікована. Моє життя налагоджувалось: про мене піклувався Юрій,

разом ми доглядали за дітьми. Вони всі називали його татом, він теж не виокремлював свою доньку, намагався до всіх ставитись однаково...

24 лютого минулого року ми прокинулись від гучних вибухів, в іншому світі. Юрій навіть не став чекати повістки, одразу пішов до військкомату. І ось вже другий рік я живу від дзвінка до дзвінка з фронту.

Мені двадцять чотири роки. Дівчата у цьому віці часто лише закінчують навчання і роблять перші кроки у самостійне життя. А у мене за плечима вже неабиякий досвід. Досвід дорослої жінки. Не було у цьому житті лише спокійного жіночого щастя. Але я сподіваюсь, що воно чекає мене у мирному майбутньому. ■



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



Букет тюльпанів

Поліна



«Зі святом весни!» – друг (назву його так) протягнув мені п'ять тюльпанчиків. Я мимоволі відхитнулася, та за мить, опанувавши себе, подякувала і усміхаючись повела його до кімнати, де в центрі стояло велике ліжко. І поки не поставила квіти у вазу на підвіконні, мені все здавалося, що вони обпікають мені руки. Пульсувало у скронях, в грудях ніби щось стисло і не відпускало. Хотілося розридатися вголос, щоб хоч трохи стало легше. Та роботи у місті, куди я евакуювалася, було не багато, мій знайомий був небідним, платив добре, тож я швиденько взяла себе в руки. І лише коли він пішов, дала волю сльозам...

Нині точиться чимало суперечок навколо цієї дати – 8 березня. Хтось вбачає в святі відголосок колоніального минулого, хтось говорить про актуальність відстоювання жінками своїх прав, багатьом взагалі не до цих суперечок... А для мене сьогодні – це річниця порятунку.

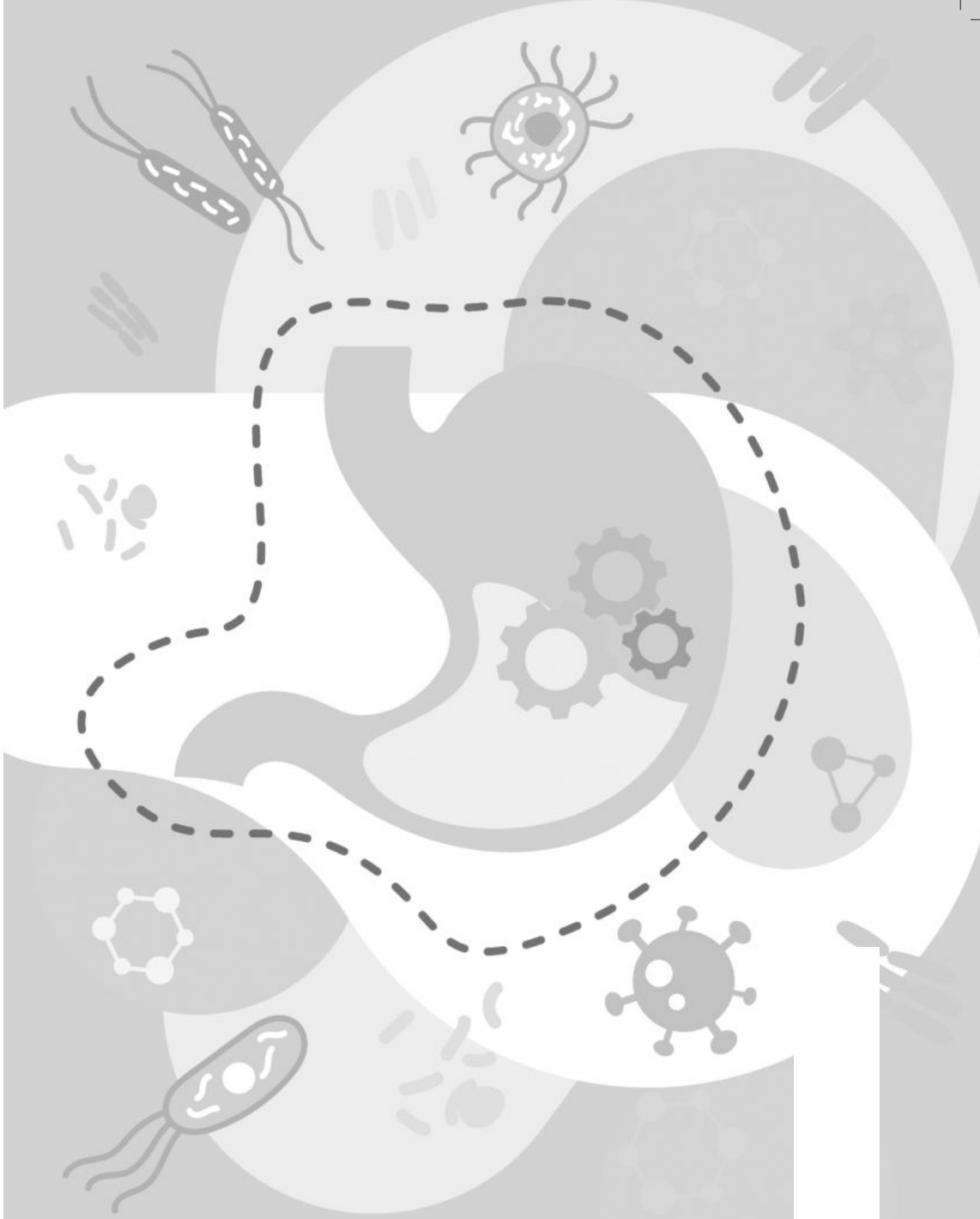
Велика війна застала мене в Ірпені – напередодні сестра зламала ногу, і я приїхала їй допомогти. Події розвивалися швидко, як і наступ росіян. Я намагалася зайвий раз не висувати носа з квартири: ми боялися обстрілів, навколо вже були зруйновані вщент будинки, але найбільшим був страх окупації. Особливо після того, як знайома розповіла про оголені тіла дівчат зі слідами знущань, знайдені на смітнику. У мене з

першого дня було єдине бажання якомога швидше вибратися звідси. Одна я б пішки пішла куди завгодно, але сестра з гіпсом... Приятелька обіцяла забрати нас з собою – у неї чоловік на машині, треба лише трохи зачекати, він скаже коли заїде. Ми й чекали. Вже без води, тепла, світла, з майже розрядженим телефоном. А коли я вкотре зателефонувала їй, ввечері 7 березня, вона саме вкладалася спати ... в Києві: «Ой, чоловік так поспішав».

Вранці 8-го ми вийшли на вулицю, хотіли знайти бодай якогось садового візочка: я вирішила тягти сестру до зруйнованого мосту – єдиного шляху до порятунку.

Раптом зупинилася автівка з логотипом відомої фірми, вискочив молодик з букетами: «Зі святом!» Я благала підвезти до мосту. «Ні, ми лише квіти роздаємо». Мить – і авто щезло. Все сталося так швидко, що лише величезний букет тюльпанів (я такого шикарного в житті не тримала, хіба що бачила на картинці) був доказом того, що це мені не привиділось. Сестра теж з подивом дивилась на свої квіти. Промайнула думка, що букети, хоч і не схожі на похоронні, зовсім скоро можуть ними стати, якщо ми не виберемось звідси...

Нас врятували бійці тероборони, які утримували цей шматочок міста. Того ж дня ми були вже в Києві. Але спокійно дивитись на тюльпани я до цього часу не можу. ■



ХАРЧОВІ ОТРУЄННЯ

В екстремальній ситуації воєнного часу наше харчування також деколи може бути екстремальним. Неможливість ретельного дотримання правил санітарії та гігієни, належних умов зберігання продуктів, вживання неперевіреної їжі у випадкових місцях - все це призводить до збільшення ризиків харчового отруєння.

Причини харчових отруєнь

Отруїтися можна продуктами харчування, що неправильно зберігалися, або термін придатності яких збіг;

продуктами, зараженими небезпечними збудниками та/або їх токсинами (сальмонела, шигела, ботулотоксин);

водою, зараженою різними бактеріями (дизентерія, холера); отруйними рослинами і грибами.

Інкубаційний період (від потрапляння токсину в організм до появи перших симптомів) може бути різним - від пів години до кількох днів - і залежить від виду збудника та імунітету людини.

Найбільш уразливими до харчових отруєнь є малі діти, люди похилого віку та ослаблені внаслідок захворювань.

Симптоми харчових отруєнь

- ◆ Біль у шлунку та кишківнику.
- ◆ Нудота, блювота.
- ◆ Слабкість, лихоманка, пітливість, підвищення температури.
- ◆ Пронос (діарея).
- ◆ Здуття живота (метеоризм).
- ◆ Двоїння в очах, порушення гостроти зору.
- ◆ Ускладнення ковтання.

Перша допомога

Першочергове завдання - зробити так, аби організм якомога швидше позбавився отриманих токсинів.

◆ Очищення організму

Один-два літри води необхідно випити великими ковтками, стоячи, і викликати блювоту (блювати теж треба стоячи). Процедуру можна повторювати тричі, доки разом із водою припинить відходити вміст шлунку (їжа) і піде жовч. Після цього бажано поставити клізму з кип'яченою водою (за можливості, відваром ромашки).

◆ Приймання сорбентів

Активоване вугілля - пігулки попередньо подрібнивши; атоксил, ентеросгель тощо.

◆ Відновлення водно-сольового балансу

Для цього необхідно пити рідини. Найбільш корисною у цьому випадку вважається негазована мінеральна вода або сольові розчини, які можна приготувати самостійно. За гострої фази захворювання необхідно споживати не менше трьох літрів води на добу, пити кількома ковтками кожні 15-20 хвилин (перерва лише на сон).

Звертатися до лікаря необхідно, якщо:

- ◆ Людина знепритомніла.
- ◆ Погіршився зір і ковтання.
- ◆ Симптоми отруєння є одразу у кількох членів родини.
- ◆ Отруїлась дитина або людина похилого віку.
- ◆ Блювота і діарея не минають протягом доби, а засоби першої допомоги не подіяли.
- ◆ Температура тіла хворого вища 38 градусів.

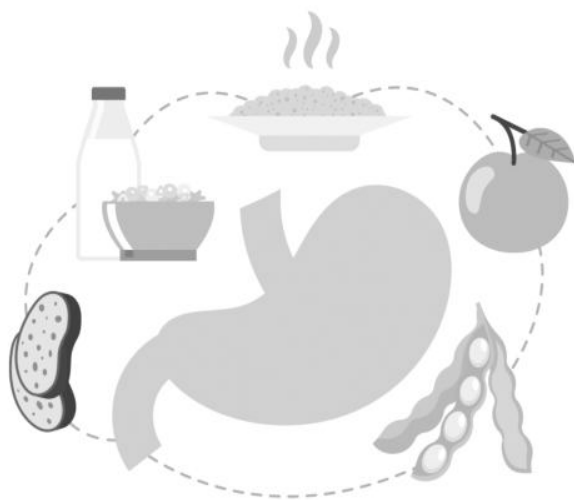
Важливо!

При підозрі на ботулізм (основна ознака - розлад зору) необхідно якомога скоріше викликати «швидку» або самостійно доставити постраждалу людину до медичного закладу.

Профілактика харчових отруєнь

- ◆ Тримати в чистоті руки, посуд, місце приготування і прийому їжі.
- ◆ Не вживати продукти, які швидко псуються і зберігалися без холодильника, за найменшої підозри на те, що вони зіпсувалися.
- ◆ Проводити належну термічну обробку продуктів (наприклад, для запобігання інфікування сальмонелою, курячі яйця варити не менше 10 хвилин; сире молоко перед вживанням необхідно прокип'ятити; готуючи страви з м'яса, його потрібно добре проварювати та просмажувати, особливо вироби з фаршу).
- ◆ Відмовитися від вживання консервів зі здутими кришками, з порушеною герметичністю, що тривалий час знаходились відкритими.

- ◆ Не поспішати їсти будь-які консерви одразу після їх відкриття, адже повітря знешкоджує ботулотоксини, тож краще зачекати 10-15 хвилин.
- ◆ Запобігати проникненню мух та інших комах, а також тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі.
- ◆ Окремо готувати і зберігати сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо).
- ◆ Не купувати харчові продукти (особливо м'ясні і молочні) в місцях несанкціонованої торгівлі.



Текст: Наталя Бабенко, Анатолій Волик



ДОПОМОГА У ТВОЄМУ СМАРТФОНІ



БЕЗКОШТОВНІ ОНЛАЙН ПОСЛУГИ:

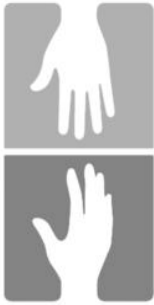
- 📄 Медичні консультації
- 📄 Психологічні консультації
- 📄 Юридичні консультації
- 📄 Замовлення HelpBox (набір товарів для запобігання розповсюдження ВІЛ-інфекції)
- 📄 Онлайн групи підтримки рівний рівному



WWW.HELP24.ORG.UA



Віктор Железняк



Портал

HELP24

реальна допомога

На жаль, ще й нині не поодинокі випадки стигми і дискримінації, пов'язаної з ВІЛ/СНІД, більшість споживачів ін'єкційних наркотиків (СІН) та секс-працівниць досить часто стикаються з нерозумінням і осудом у суспільстві,

а іноді – з відкритою агресією та переслідуванням.

Звісно, ця проблема має реальні шляхи вирішення. Можна звернутися до представників громадських організацій, які надають допомогу секс-працівницям, СІН та

ВІЛ-позитивним, порадитися з наркологом чи психологом з найближчого сайту замісної терапії, чи розповісти про свої проблеми друзям/рідним. Але інколи бувають ситуації, коли про проблему... соромно розповісти або ви розумієте, що ваша відвертість може мати негативні наслідки для вас. І повірте, автор цього огляду знає про подібні проблеми не з чужих слів. Що робити?

Портал безкоштовних онлайн послуг Help24 прийде вам на допомогу в складних життєвих ситуаціях, а кваліфіковані спеціалісти зроблять все можливе, щоб вирішити вашу проблему.


Що пропонує онлайн сервіс



- ◆ онлайн-консультацію лікарів (нарколога, терапевта, інфекціоніста, гінеколога, проктолога, уролога тощо);
- ◆ психологічну допомогу та підтримку навіть у найскладніших життєвих ситуаціях;

- ◆ кваліфіковану юридичну консультацію;
- ◆ ви можете замовити безкоштовний HelpBox – самостійно підібраний набір засобів для безпечного сексу та зменшення ризиків при вживанні наркотичних речовин;
- ◆ долучитися до груп онлайн підтримки рівний – рівному, де можна поспілкуватися з людьми, які опинилися в такій же життєвій ситуації, як і ви.

Чому я рекомендую цей сервіс

- ◆ в режимі онлайн спілкування набагато легше розповідати про такі речі, як ВІЛ, статеві хвороби та інші проблеми зі здоров'ям;
- ◆ спеціалістам сервісу можна довірити найскладніші проблеми та життєві ситуації, зберігаючи анонімність;
- ◆ ви завжди можете скористатися послугою – твій лікар у твоєму смартфоні;
- ◆ якщо ви не знаєте до кого звернутися з вашою проблемою, то спеціалісти сервісу обов'язково допоможуть вам вирішити це питання;
- ◆ представники порталу Help24 – це висококваліфіковані спеціалісти, які добре знають свою справу та поважають своїх клієнтів; 

- ◆ записавшись на онлайн консультацію до сімейного лікаря, вам не доведеться відвідувати медичний заклад з його чергами, непривітними адміністраторами та «напруженою атмосферою»;
- ◆ процес спілкування зі спеціалістами порталу не потребує якихось додаткових знань, все відбувається просто та інтуїтивно зрозуміло;
- ◆ всі послуги надаються безкоштовно!

Якщо у вас залишилися сумніви щодо вищевказаних переваг, ви можете особисто перевірити роботу незалежного порталу **Help24** (www.help24.org.ua) та поділитися своїми враженнями з іншими відвідувачами.

HELPOBOX – реальна допомога від незалежного порталу безкоштовних онлайн послуг **Help24**

Для багатьох українців, які опинилися в скрутній життєвій ситуації, медична, юридична чи психологічна допомога асоціюється з наступними факторами:

- ◆ реальна, кваліфікована допомога коштує дорого;
- ◆ якщо я довірю якусь важливу інформацію про себе іншим особам (ВІЛ-статус, венеричні хвороби, юридичні чи фінансові проблеми), її можуть використати проти мене (працівники поліції, роботодавці, сусіди тощо);

- ◆ в наш час ніхто нікому не допомагає «просто так», за все доведеться заплатити.

Звичайно, обережність (особливо тепер) ніколи не буває зайвою, вона є цілком природною для будь-якої дорослої людини. Але...

Потрібно відрізнити обережність від небезпечних фобій – ірраціональної недовіри до всіх оточуючих чи впевненості, що нас оточують одні вороги, шахраї чи злодії. На жаль, представники найбільш вразливих соціальних груп дуже часто не помічають цієї тонкої грані. І, в першу чергу, це стосується наркозалежних, постраждалих від сексуального насильства, ВІЛ-позитивних людей, секс-працівниць та інших осіб, які на власному досвіді дізналися, що таке обман, підлість чи зрада.



Насправді, все не так погано. І в цьому ви можете перекоонатися, скориставшись пропозицією порталу безкоштовних онлайн послуг **Help24**, як це було зі мною.

Коли я вперше помітив банер з рекламою **HELPBOX**, то подумав: «Мабуть, пришлють десяток найдешевших шприців, а доведеться півдня відповідати на питання численних анкет». Але, враховуючи той факт, що я в будь-який момент зможу відмовитися від оформлення заявки, вирішив скористатися пропозицією від **Help24**.

◆ у вас на етапі оформлення ніхто не питає навіть прізвища (?), вже пізніше до мене зателефонувала дівчина-представниця порталу, щоб уточнити дані для відправлення посилки «Новою поштою».

◆ **HelpBox** – безпековий бокс, що допомагає знизити ризик розповсюдження ВІЛ інфекції підчас сексу чи споживання ін'єкційних наркотиків. Доступні такі засоби: тест на ВІЛ, презервативи, шприци, лубриканти, Налоксон тощо. Вміст боксу формується в залежності від того, до якої ключової групи належить людина. Сам бокс і його доставка «Новою поштою» безкоштовні.

◆ Ще один вагомий плюс – представники Help24 дійсно цікавляться вашою думкою! Тобто в цьому випадку не було жодних розбіжностей між рекламною пропозицією і реальним процесом оформлення замовлення.

Стосовно самої посилки, то можете не сумніватися – ви отримаєте саме те, що замовляли! Особисто для мене **HELPBOX** – це не тільки корисні речі, що зроблять секс більш безпечним та зменшать шкоду від вживання наркотичних речовин, а й перший крок до більш довірливих відносин з представниками безкоштовного онлайн сервісу Help24! ■

NEW!

**HELP
BOX**



Не буду втомлювати читачів описом всіх деталей. Головне те, що після оформлення заявки, я змінив свою думку як про HELPBOX, так і про сам портал Help24. Чому?

- ◆ оформлення не викликає жодних труднощів, все зрозуміло без допомоги консультантів;
- ◆ ніяких «підводних каменів» - жодних питань про якісь важливі, особисті відомості;

Ольга,
майстер-перукарка

Гарна

ЗАЧІСКА

ЗА БУДЬ-ЯКИХ ОБСТАВИН

Ми завжди хочемо виглядати охайними і доглянутими. Навіть під час війни. А, можливо, особливо під час війни, коли приводів для хорошого настрою не так вже й багато.

Здорове чисте волосся вже саме по собі є окрасою жінки. Звичайно, всі ми вже звикли до традиційних методів миття голови, проте існують непередбачені ситуації, коли потрібно терміново привести волосся до ладу за відсутності належних умов. Тож що робити, якщо немає можливості скористатись водою і шампунем, а треба терміново привести голову в порядок? У подібних ситуаціях дуже важливо мати під рукою альтернативу воді та рідкому засобу для миття волосся. Причому зовсім не обов'язко-

во дорогому, модному або салонному. Достатньо застосувати кмітливість і скористатися комбінацією засобів, які завжди є в арсеналі будь-якої господині. Таким чином, красивими і доглянутими можна бути завжди і скрізь.

Але спочатку кілька слів про те, чому, навіть за наявності води і шампуня, мити голову щодня не рекомендується: волосся потерпає від дисбалансу розподілу сальних залоз. Коріння стає більш жирним за рахунок активного виробітку сала зі шкіри, а кінчики, навпаки, більш сухими та ламкими, схильними до появи посічених кінців, оскільки з них змивається натуральна захисна плівка. Другий момент: якщо поспішати і не просушити феном волосся повністю, то шкіра голови залишиться вологою,

а при прохолодному повітрі і вітрі це загрожує застудою.

Тож як діяти, коли хочеться мати вигляд «на всі сто», а часу і можливості помити-висушити голову належним чином нема?



Та спершу про те, чого не варто робити з несвіжим волоссям.

Ретельно розчісувати: зубчики гребінця допомагають розподілити шкірне сало від коріння до кінчиків і ще більше забруднити пасма.


Залишати волосся розпущеним, накручувати на бігуді, використовувати щипці: краще зробити тугий хвіст або пучок.

Користуватися фінішним лаком для укладання: як правило, цей засіб надає блиску і без того блискучому волосся, підкреслюючи його несвіжість.

Використовувати стайлінгові засоби, що обтяжують: брудне волосся гірше тримає об'єм, тому використання гелів і мусів, що обтяжують пасма, не вирішать проблему, а посилять її.

Зате правильними будуть наступні дії, якщо необхідно швидко привести себе в порядок. Можна вимити і висушити феном не всю голову, а чубчик і пасма, розташовані зверху. Така процедура займе від сили 5-7 хвилин, а бажаний ефект буде отримано. Для цього необхідно відокремити чубчик і кілька пасм від основної маси волосся, яку потім потрібно закріпити гумкою (будь-якою тасьмою або шнуром з гумових та простих ниток, що розтягуються в довжину, або крабиком). Відокремлені пасма вимити і просушити швиденько феном. Все, можна робити зачіску. При цьому важливо вимити масу волосся розподілити так, щоб забруднене коріння під нею було надійно замасковане. Чубчик взагалі при волоссі, що має схильність до жирності, носити не рекомендується, адже він додатково забруднюється жировими виділеннями зі шкіри чола. Але якщо він вже є, а на його миття часу немає, то вирішити проблему можна, начесавши волосся чубчика і закріпивши невидимками або мініатюрними красивими шпильками.

Ну і, зрештою, жирне волосся можна протерти чистим махровим рушником – робити це потрібно так, ніби ви щойно вимили голову, але трохи інтенсивніше. Розчісуйтесь дерев'яною розчіскою: дерево добре всмоктує в себе сальні виділення.

Швидко «реанімувати» волосся можна, звернувшись до народних засобів. Світловолосі жінки можуть позбутися зайвого жиру і зробити зачіску свіжішою, посипавши коріння волосся звичайним борошном. Потім струсити його за допомогою рушника і 

гарненько вичесати густим гребінцем. Темноволосі жінки аналогічний ефект можуть отримати, застосувавши для цих цілей порошок гірчиці чи темну пудру. Також для цих цілей можна використовувати дитячу присипку, крохмаль.

Щоправда, не кожній жінці захочеться щось сипати на свою голову, особливо якщо цей метод не був вдало випробуваний раніше. Та яку б укладку ви не вибрали, важливо, в першу чергу,



позбутися жирного блиску пасм. Для цього ідеально підійде набагато цивілізованіший метод – сухий шампунь, який, якщо нанести його на коріння волосся, вбирає шкірний жир і підсушить волосся.

До його складу входять те ж борошно дрібного помелу (рисове та кукуруд-

зяне), віддушки та антибактеріальні речовини. Випускається він у вигляді аерозолу, і вся процедура виглядає більш «пристойно». Але цей засіб застосовується лише в екстрених випадках, оскільки при частому його застосуванні волосся можна пошкодити. Тримати флакон необхідно на відстані не менше 15 сантиметрів від голови. При нанесенні засобу з невеликої відстані, видалити порошок буде важко. Зачекати щонайменше 10 хвилин, щоб засіб міг увібрати максимум сальних залишків.

Тим же, у кого волосся не схильне до сильного засалювання, а просто виглядає несвіжими без миття, підійде сухий кондиціонер і поживна олія для волосся. Вони допоможуть розгладити пасма і надати їм гарний блиск. Їх необхідно наносити тільки на кінчики або починати обробку з середини, уникаючи прикореневої зони та коріння волосся.

Щодо думки, що швидко втрачає гарний вигляд тільки жирне волосся – велика помилка.

Сухе волосся без належного догляду швидко стає ламким, плутається, втрачає об'єм. І хоча вважається, що до нього можна застосовувати будь-які типи укладок, але є обов'язкова вимога – мінімізувати контакт із нагріваль-

ними приладами і не застосовувати занадто тугих гумок і шпильок. Засоби для укладання використовувати можна і навіть треба, але вони повинні бути легкими за текстурою, не склеювати волосся. Також пасма можна легенько начесати біля самого коріння. Якщо нахилити голову вниз і побризкати пасма лаком, то оброблений таким чином низ надаватиме об'єму. А в якості пом'якшувача сухого волосся можна скористатись такими засобами догляду, як ароматичні олії, спреї та м'які сироватки.

тоді у хвилястих «мокрих» пасмах ніхто не побачить несвіже волосся!

Ще одна зачіска – високий недбалий пучок. Пасма, що вибиваються, кінчики, що стирчать, і навіть «півні» – цій укладці все на користь.

Є варіант ще простіший – напівпучок на маківці, але основна частина волосся все ж таки залишається розпущеною, і без сухого шампуню у цьому випадку обійтись буде складно.

Зробіть високий гладкий пучок. Основу пучка перехопіть яскравою хусткою, щоб відволікти увагу від забруднених пасм і додати кольоровий акцент своєму образу.


Низький пучок робимо з хвоста і з допомогою шпильок фіксуємо. Шпилька у формі квітки відмінно замаскує кінчики і додасть зачісці романтичний вигляд.

Французький пучок або черепашка

Щоб укласти коротке тонке волосся, можна скористатись пінкою або гелем: трохи засобу розітріть у долонях і «взбийте» зачіску.

А тепер конкретно про зачіски.

Брудне волосся можна перетворити на стильну зачіску з ефектом мокрого волосся. Потрібен спеціальний гель та фен з насадкою-дифузером. Достатньо рясно змочити волосся гелем і висушити феном з насадкою, і

– варіант, який теж підходить практично будь-якому волосся, навіть ослабленому та тонкому. Найцікавіше, що з повсякденної черепашки можна ментально отримати святковий 



варіант, для чого варто лише додати гарний обруч, шпильку або будь-який інший відповідний аксесуар.

Замаскує сальне волосся і коса: перед тим, як заплести, його легенько начісуємо і фіксуємо невеликою кількістю лаку. Головне правило – чим об'ємніший вигляд матиме коса, тим менше буде помітно, що волосся брудне. Також важливо, щоб вона не була гладенькою, інакше несвіжість волосся кидатиметься в очі.

Ще однією ідеєю швидкого укладання брудного волосся є поєднання хвоста з косою. Для цього необхідно



випрямити волосся і нанести на нього мус для укладання. Потім зібрати волосся у високий хвіст і заплести косу.

Загалом, яку б зачіску ви не вирішили зробити, головне, потрібно уникнути

гладкості та прилизаності. А щоб зачіска випромінювала приємний аромат, можна використовувати спеціальний спрей для волосся.

Перевірений спосіб відвернути увагу від брудного коріння — використовувати обручі, пов'язки, діадеми та шпильки. Носити їх можна будь-якого сезону, а зараз вони особливо актуальні. Так, обруч із зубчиками візуально підніме волосся біля коріння, а широкий тканинний обруч відмінно приховає забруднені пасма.

Шпильки теж бувають різними: одні допомагають вирішувати суто технічні завдання, тримати волосся вкупі, інші – просто прикрашають зачіску. Ось із другої категорії й вибирайте — ті, що більші, або прикрашені масивними елементами на кшталт квітки, пір'їнки, сердечка.

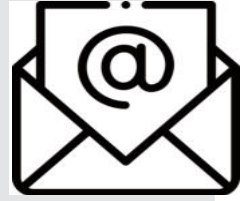
Також спробуйте використовувати хустку чи пов'язку, а волосся у такому випадку можна не збирати.

Крім того, хусткою можна красиво перев'язати основу хвоста, зробити з неї широкий яскравий обруч або, зрештою, зав'язати її на зразок рокерської бандани. Варто лише з наявних хусток вибрати ту, що підійде до вбрання, доповнивши образ біжутерією. Ніхто не здогадається, що це вимушений захід, а не продуманий образ.

Можна пов'язати на голову і тонкий шалик, він приховає найпроблемнішу зону – біля чола, а легке начісування волосся додасть навмисної недбалості.

Одним словом, експериментуйте, фантазуйте замість того, щоб заціклюватись на несвіжому волоссі, і гарний вигляд буде гарантовано. ■

Прагну змін!



Моє справжнє ім'я Віта, але всі мене знають й називають Віолою або Віолеттою. І так останні роки шість.

Сказати чесно, моя робота – це вже не моє життя. Вже давно немає того азарту й навіженості, які були на початку моєї секс-роботи. Чоловіки й секс мене цікавлять дедалі менше. Повага до роботи, клієнтів та й до себе відійшли на далекий план. Останні два роки є лише одне бажання – якось вижити та гідно залишити все це.

Але все ніяк. Це якась манія, залежність. А зараз ще ця клята війна.

Я втомилась бути сильною та використаною.

З часом все більше мрію. Бо дуренька?!

Набридло пити гидко-солодке вино або щось міцніше. Але без цього допінгу вийти на роботу немає сил.

У Віоли не залишилось подруг. У Віти є, але хіба ж їм все розкажеш (сміюсь)?

Напевно, справжньою моєю рідною подругою є ваше видання. З ним я і розмовляю, і ділюсь своїм життям, і сподіваюсь, що моє добре майбутнє ще попереду. Отримавши черговий номер, зачитуюсь, плачу, мрію й сподіваюсь.

Колись журнал «о здоров'є, любови и гармонии» у мене випадково

побачила мама. Якось дивно, але пояснювати їй де взяла було не потрібно (з її-то допитливістю!). Маму більше хвилювало риторичне питання, чому в ньому стільки натрушено табаку, і коли її доня вже нарешті позбавиться цієї мужланської батьківської звички палити міцний тютюн?

З того часу у вашого видання з'явилась ще одна палка вікова прихильниця. Мене завжди цікавило, як вихована радянщиною жінка переступає через власні табу й від корки до корки читає не лише сльозливі історії, але й про техніку безпечних мінетів, аналу й культуру використання презервативів?

Час плине. З кожним номером я не залишаю надію змінити своє життя й полишити цей бізнес.

Так хочеться справжньої сім'ї, коханого, бо на коханців-балаболів вже надивилася.

Хочу тепла, затишку.

Хочу вранці безтурботно прокидатись в обіймах. Хочу кохати, а не закохуватись.

Хочу мріяти.

Дякую, «Подорожнику», тобі за те, що кожен раз нагадуєш мені: я – жінка. Така, як є. Жінка.

Твоя Віола.

Побачимось?



Історія кіно знає багато яскравих особистостей — гарних талановитих актрис. Безперечно, своє місце у цьому списку справедливо посідає і мексиканська акторка Лінда Крістіан. Та всесвітньо відомою вона стала не завдяки успішній акторській кар'єрі, а одній світлині. Погодьтеся, унікальний випадок навіть для фантастично чарівного світу кіно.

Оксана Валентинова

ОСТАННІЙ ПОЦІЛУНОК

Лінда Крістіан — сценічний псевдонім, справжнє ім'я нашої героїні — Бланка Роза Велтер. Народилася 1923 року в Тампіко, у Мексиці. Вона була старшою з чотирьох дітей у сім'ї нідерландського інженера Джерардуса Джейкоба Велтера та його дружини, мексиканки Бланки Розі.

Про своє дитинство актриса завжди згадувала з усмішкою. Батько представляв солідну нафтову компанію, працю-

вав у різних місцях, і скрізь його супроводжували дружина з дітьми. Так, їм довелося пожити у Південній Америці, Європі, на Близькому Сході та в Африці. Тож Лінда знала іспанську, французьку, німецьку, нідерландську, англійську, арабську та італійську мови. Це потім не раз виручало її у дорослому житті.

Змалку вона мріяла стати лікаркою, і батьки всіляко підтримували це бажання. Та все вирішила випадкова зустріч з


її кумиром Еролом Фліном — кінозіркою і секс-символом 30-40-х років минулого століття. Щоправда, самого виразу «секс-символ» тоді ще не існувало, але це не заважало жінкам затамовувати подих при появі на екрані Фліна у ролі відважного героя чи благородного розбійника. А що вже говорити про юну випускницю середньої школи, коли до них у гості завітав сам Ерол Флін та ще й сказав їй, що з такою вродою вона неодмінно стане актрисою кіно, і він чекає її в Голлівуді!

Так, вирішивши стати актрисою, Лінда наполегливо прямувала до своєї мети: спочатку з'явилася на мексиканських екранах — вже 1943 року знялася у своєму першому фільмі «Скеля душ», а пізніше перебралася у Штати, до Каліфорнії, де на одному з модних показів у Беверлі-Хіллз вона отримала дуже вигідну пропозицію від керівника студії «MGM» Луїса Б. Майера. Він запропонував молодій актрисі контракт одразу на сім років. Дебют в американському кінематографі відбувся вже наступного, 1944-го року, у кінострічці «Зі зброєю в руках». Потім були (теж епізодичні) ролі в картинах «Свято в Мексиці», «Клуб «Гавана», «Грін-Долфін Стріт». А справжній успіх прийшов до Лінди Крістіан (під цим псевдонімом вона вирішила підкорювати Голлівуд) після головної ролі у пригодницькому фільмі «Тарзан і русалки». Талановита акторка стала першою «дівчиною Бонда» на екрані. Дебютна екранізація пригод агента, знята за книгою «Казино «Рояль», вийшла на екрани в 1954 році. Це була перша екранізація знаменитого роману Яна Флеммінга.

Щоправда, сюжет дещо змінений, порівняно з книгою, як і деякі персонажі. Наприклад, героїні Лінди Крістіан у книзі немає, образ дівчини агента створений спеціально для фільму. Роль Валері Матіс додала Лінді чимало шанувальників.



Кадр з фільму «Тарзан і русалки»

Загалом 50-і та 60-і роки минулого століття були «зірковими» у творчій біографії актриси: вона багато знімалася, у тому числі й у головних ролях; її фільмографія складалася майже з чотирьох десятків картин, чимало з яких були європейськими, а це вже свідчило про високий рівень майстерності і популярності. Фахівці з історії кіно вважають, що кар'єрі акторки завадило... її особисте життя, що в неї були всі якості для того, щоб сяяти на голлівудському олімпі не одне десятиліття. 

Зі своїм першим чоловіком Лінда познайомилися в Італії. Як пізніше вона писала в своїх мемуарах, з її боку це було кохання з першого погляду. Знаменитий голлівудський актор романтичного амплуа, син британського театрального актора Тайрона Пауера старшого та правнук популярного ірландського коміка Тайрона Пауера, Тайрон Пауер підкорив її серце одразу.

Для неї це було зовсім нове почуття, натомість за плечима відомого актора

Подейкували, що причиною розлучення стали багато чисельні інтрижки Тайрона. Зрозуміло, що Лінда не могла не чути всі ці розмови, але, як багато дівчат до неї, та й після теж, вона вірила в те, що з нею все буде інакше.

27 січня 1949 року у церкві Санта-Франческа Романа у Римі не було де яблуку впасти, ще кілька тисяч шанувальників акторів заповнили весь простір поблизу храму. Церемонію вінчання Лінди Крістіан і Тайрона Пауера називали весіллям століття.

Вони розлучилися через сім років. За цей час Лінда встигла впевнитись, що репутація Тайрона як голлівудського мачо і серцеїда нікуди не поділася. Вона не стала заплющувати очі на романи свого чоловіка з колежанками по цеху й іншими привабливими жінками і наполягла на розлученні. Мине багато років, і в своїй автобіографії акторка так опише своє життя у ті роки: «Я була вагітна майже весь час шлюбу з Пауером, втративши спочатку трьох дітей, а потім народивши двох дівчаток».

Колишнього чоловіка у спогадах Лінда називала коханням свого життя. А тоді, майже одразу після офіційного розлучення «зіркової» пари, акторська тусовка вже обговорювала стосунки акторки з молодшим за неї на шість років іспанським автогонщиком. Але сама Крістіан не сильно і приховувала цей



Лінда Крістіан і Тайрон Пауер – весілля століття

вже був невдалий шлюб з відомою французькою актрисою Аннабеллою.

Крістіан не сильно і приховувала цей

зв'язок: на початку 1957 року вже супроводжувала гонщика на Кубі, де той брав участь у змаганнях, а потім була поряд з ним в Італії, на автоперегонах «Тисяча миль»...

Новий коханий був відомий спортивними успіхами: захоплювався боротьбою, плаванням, гірськими лижами, бобслеєм, але найголовнішою його пристрастю були автоперегони, де він дуже успішно виступав за команду



Альфонсо де Портаго


«Феррарі» — кілька разів посідав призові місця. До речі, першим серед іспанських автогонщиків піднімався на подіум у перегонах «Формули-1».

Та не менше, а можливо навіть і більше, ніж до спортивних успіхів молодого чоловіка, була прикута увага публіки до його особистого життя. І тут Альфонсо де Портаго ніколи не розчаровував чи-

тачів «жовтої» преси. Ще б пак! Свого часу спадкоємець гучного титулу (іспанський гранд Альфонсо Кабеса де Вака та Лейтон, 11-й маркіз де Портаго) та багатомільйонних статків вважався одним із найзавидніших холостяків Європи. Але раптом взяв і у двадцять років після короткого знайомства одружився з танцівницею та моделлю Керрол Макденіел, яка одне за одним народила йому двох дітей. Втім, це зовсім не заважало Альфонсо заводити численні інтрижки. Він навіть одружився в Мексиці з фотомоделлю Доріан Лі, ще не будучи розлученим із законною дружиною. Та теж народила Альфонсо сина і теж не змогла втримати пристрасного іспанського аристократа від романів з іншими жінками. Тож на момент зустрічі з Ліндою Крістіан він вже був двічі одруженим і раз розлученим, мав трьох маленьких дітей.

Знамениті, багаті, шалено закохані, вони намагалися якомога більше часу проводити разом. Тому, коли Альфонсо не вдалося відмовитися від участі у перегонах «Тисяча миль», які повинні були проходити в Італії, вона полетіла слідом за ним.

Перегони «Тисяча миль» Альфонсо де Портаго не любив і збирався їх пропустити, проте Енцо Феррарі, засновник автомобілебудівної компанії «Феррарі» та команди з такою ж назвою, з якою Альфонсо мав контракт, наполіг на тому, щоб маркіз виступав за «Феррарі» і в Італії.

Проти участі саме у цих перегонах був і його штурман, американець Едмонт Нельсон, який, до речі, взагалі побоювався їздити з Портаго. 

«Він не доживе до тридцяти», — часто повторював Нельсон.

Знімок, зроблений невідомим фотографом 12 травня 1957 року в італійському містечку Кавріана, що між Вероною та Брешіа, облетів увесь світ.

Була 5 година 17 хвилин автоперегонів. Екіпаж Портаго йшов четвертим, коли пілот та штурман помі-

Альфонсо побачив Лінду, яка прилетіла підтримати його. Гонщик не зміг проїхати повз — загальмував, щоб поцілувати кохану. Від несподіванки глядачі спочатку завмерли, а потім залунали схвальні вигуки, заклацали затвори фотоапаратів. Саме в цей хвилюючий момент і «вхопив» пристрасний поцілунок закоханих невідомий фотограф.

Через мить після поцілунку Альфонсо де Портаго натиснув на газ і продовжив перегони. Але лише на 150 секунд — на його «Феррарі», що вже розвинув швидкість приблизно до 240 кілометрів на годину, луснула шина. Автомобіль втратив керування, на повному газу вилетів з траси, збив «кілометровий» стовп і розлетівся на частини. Пілот та механік загинули. Уламки автомобіля вбили сімох дорослих глядачів гонки, а відкинутий убік стовп — двох дітей.

Лінда ж одразу після поцілунку поспішила до аеропорту: вони з Альфонсо домовились зустрітись ввечері того ж дня в Мілані. «Міс Крістіан, ви вже знаєте?» — запитали у неї репортери, коли вона спускалася трапом, звично посміхаючись фотокамерам. Вона не знала, зміст повідомлення, отриманого у такий жорстокий спосіб, збагнула не одразу...

Ця аварія під італійським селом Гудіццоло була останньою в історії автоперегонів «Тисяча миль». І хоча провину за те, що сталося, поклали на тех-



Це фото облетіло весь світ

тили, що автомобіль пошкоджено. На проміжній позначці механіки спробували усунути поломки кузова, і екіпаж рушив далі, та вже за півсотні метрів знову зупинився: у натовпі вболівальників

ніків команди «Феррарі», які вчасно не змінили колеса, через трагедію автоперегони, які за 24 роки забрали життя 56 людей, заборонили назавжди. «Альфонсо де Портаго зупинився біля огорожі, щоб поцілувати Лінду Крістіан, і вирушив до своєї долі, забравши з собою свого механіка, 9 глядачів і всі перегони «Тисяча миль», — писали тодішні журналісти. Вони ж дали назву і знімку автогонщика та його коханої, зробленому за 150 секунд до аварії— «Поцілунок смерті».

Згадуючи момент поцілунку, Лінда Крістіан пізніше розповідала: «У мене було дивне почуття. Повіяло холодом, і я глянула на Нельсона, що сидів позаду Альфонсо. Він був схожий на мумію — сидів наче під гіпнозом і дивився на мене так, наче щойно зазнав величезного потрясіння».

Не зважаючи на голлівудську славу, найвідомішим зображенням актриси і по сьогодні є розмите фото, де вона востаннє цілує свого коханця іспанського гранда Альфонсо де Портаго.

Лінда гостро переживала втрату коханого, деякий час відгородившись від усього світу і спілкуючись лише з дітьми. А через півроку після трагедії на перегонах від серцевого нападу на зйомках картини «Соломон та цариця Савська» у Мадриді раптово помер її колишній чоловік Тайрон Пауер. Йому було лише 44 роки. Його здобутки в американському кінематографі відзначені зіркою на Голлівудській алеї слави.

Від цих двох смертей Лінда Крістіан так і не змогла оговтатись, тож вона вирішила присвятити себе вихованню доньок, все менше знімалась, а потім вза-

галі повернулася до Мексики, де час від часу з'являлась на екранах.


Її остання роль у телефільмі датована 1988 роком.

Пізніше Лінда спробувала ще раз побудувати сім'ю, цього разу з британським актором Едмундом Пурдомом, проте шлюб протримався лише рік. Більше виходити заміж вона не ризикнула, хоча коханців мала чимало, в основному чоловіків з акторського середовища.

Та через кілька років Лінда Крістіан знову була на олімпі слави, цього разу у якості матері Роміни Пауер — італійської та американської співачки, актриси, письменниці та художниці.

Роміна, як і її молодша сестра Тарін, яка теж стала актрисою, не була обділена увагою «зіркової» матері. Лінда Крістіан, за прикладом своїх батьків, намагалася частіше брати дочок у свої поїздки, а подорожувала вона багато, жила у різних країнах, найдовше — у Мексиці та Італії. Тож дівчата знали кілька мов, навчалися у найпрестижніших навчальних закладах Америки і Європи.

Свою першу пісню Роміна Пауер написала у 14 років, коли їй на день народження подарували гітару. Тоді ж вона дебютувала на кіноекранах, знявшись у кількох європейських кінофільмах.

Шістнадцятилітньою на зйомках чергового фільму Роміна познайомилася з італійським співаком Альбано Каррізі, а вже через три роки вийшла за нього заміж. Лінда Крістіан не схвалювала вибір дочки, вважала її обранця не гідним неї (бідним, не таким освіченим, набагато старшим), але 

їй довелося змиритися — Роміна чекала на дитину.

А коли Роміні було 24 роки, подружжя створило музичний дует, який незабаром став дуже популярним не лише в Італії, де вони жили, а й в інших країнах Європи та навіть Америки. Напевно всі чули їхні пісні «Sharazan», «Felicità», «Cisara», «Sempre, Sempre», «Liberta», адже лунали вони з усіх динаміків, а Роміна і Аль Бано (саме такий сценічний псевдонім обрав собі



Роміна і Аль Бано

Каррізі) виступали на престижних міжнародних конкурсах, включаючи «Євробачення».

Було випущено двадцять альбомів з їх піснями (авторкою пісень найчастіше була Роміна). А до завершення спільних виступів дуету в 1996 році було продано 65 мільйонів копій дисків!

Завадила такій успішній співочій кар'єрі подружжя, розпаду спочатку

творчого дуету, а пізніше і сім'ї, особиста трагедія співаків.

«Felicità» (у перекладі з італійської «Щастя») — цей хіт був візитною карткою знаменитого дуету. Роміна і Аль Бано дійсно випромінювали щастя, щоразу виходячи на сцену. Кохали одне одного, виховували чотирьох дітей (трьох дочок і сина), заможно жили у величезному маєтку у райському куточку Італії — Апулії...

Та у січні 1994-го старша дочка, 24-річна Іленія, поїхала до Нового Орлеану (США), щоб зібрати матеріал для книги, і зникла. Батьки підняли на ноги поліцію двох країн та Інтерпол, пошуки тривали п'ять років, але вдалося з'ясувати небагато. Начебто дівчина познайомилася з місцевим художником, на тридцять років старшим за неї, який зловживав наркотиками, і заселилася разом із ним до готелю. Чоловік відразу ж був затриманий, але згодом відпущений через брак доказів. А пізніше знайшлися очевидці, які бачили, як дівчина, схожа на Іленію, очевидно під дією наркотиків, кинулася з мосту в Міссісіпі.

Також існує версія, що Іленія втратила пам'ять і живе в одній із країн Латинської Америки під іншим ім'ям.

Роміна вірила, що її дочка жива, у той час, як Аль Бано змирився з тим, що вона загинула, і звинувачувала чоловіка в тому, що він зрадив доньку: «Він перестав вірити, а я—ні». За час пошуків співачка перетворилася на власну тінь, пере-

стала виходити на сцену, зате постійно навідувалась до екстрасенсів, різних чаклунів по всьому світу.

Альбано вирішив розпочати сольну кар'єру. У сімейне життя увірвалися скандали, зради, взаємні звинувачення. У 1999 році найкрасивіша естрадна пара Італії розлучилася.

Згодом чоловік знайшов собі іншу партнерку для сцени і життя, у новій сім'ї народилося двоє дітей.

Роміна ж переїхала до Америки, зайнялась живописом, відбулося

декілька її виставок, потім повернулася до Риму. Всі ці роки відчувала сильну підтримку матері.

А у жовтні 2013 року вперше за 14 років Роміна виступила на одній сцені з Аль Бано. Вона взяла участь у ювілейних концертах Аль Бано, присвячених його 70-річчю. Відтоді вони періодично виступають разом, інколи до них приєднується донька — Роміна-молодша.

Але про це Лінда Крістіан вже не дізналась — вона відійшла в інший світ у Каліфорнії, де жила останнім часом, за два роки до цього, у віці 87 років. ■



Лінда Крістіан з доньками та онуками

