

Тільки для тебе!

# Подорожник

№5 (161)  
2023

Журнал про здоров'я, кохання і гармонію

Здоров'я

**Ази безпечного харчування**

Психологія

**Діти війни**

Жінки в історії

**Красуня і чудовисько**



# 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

№5 (161)  
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** **Наталія 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:**

<i>Людмила</i>	<i>Тетяна</i>
<i>Маріанна</i>	<i>Ваненкова</i>
<i>Любомира</i>	<i>Анна</i>
<i>Вікторія</i>	<i>Добринова</i>
<i>Ніна</i>	

Підписано до друку 20. 11. 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 Поради психолога  
**Війна і ми**

8 Корисне меню  
**Базарна риба**

16 Актуально  
**Знай свої права**

20 Замітки соцпрацівниці  
**Рюкзак для фронту**

24 День за днем  
**Коли відчуваєш підтримку**

32 Салон краси  
**Екстрена допомога**

35 Тест  
**Коса - не тільки дівоча краса**

36 Жінки в історії  
**Записка коханої**

Електронну версію журналу «Подорожник»  
читайте на сайтах:

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

<https://www.facebook.com/REAct.Ukraine>

## ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



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

# ВІЙНА і МИ


Паростки війни глибоко проросли в наших серцях. За роки війни, про яку ми постійно і голосно стали говорити останні півтора роки, з'явилося покоління дітей, які народились під звуки кулеметів, вибухи мін та снарядів.

Та ми всі – діти війни, яка б дата не стояла у нашому свідості про народження. І скалка війни надовго, якщо не назавжди, залишиться в наших серцях. Нам болить. Ми мріємо про мир і найскорішу Перемогу.

**Р**озмова не про те, як нам важко. Не про щоденний стрес, до якого ми вже призвичаїлись. Бо які б випробування нам не випадали, ми проходимо їх гідно та плакаємо в них нашу стійкість. У дні війни ми зовсім по-іншому навчились сприймати смак ранкової кави, смак свіжого хліба, обійми рідних. Ми вчимося дякувати кожному новому дню.

Давайте з вами відверто поговоримо про важливість допомоги. Про те, що не можна мовчати, коли бракує сил. Про «попросити про допомогу» та про «запропонувати допомогу». Про те, як не дати тягарям, які приносять війна, нас зламати. Про те, як вірити в наступний день, який неодмінно буде щасливим. Про те, як турбуватись про себе.

Запропоную вам **прості поради**, які дієві при накопиченні негативу й тривоги.

- ◆ **Більше світла:** в кімнаті, в одязі, в емоціях, в словах.
- ◆ **Більше рухів:** будь-яка активність покращить ваше фізичне та ментальне самопочуття.
- ◆ **Баланс емоцій:** знаходьте час для радощів, допомоги та підтримки інших. Проявляйте співчуття, підтримку нашим військовим, родинам загиблих, постраждалим.
- ◆ **Перестаньте себе «гризти».**
- ◆ Не забувайте про **повноцінний сон**. Нормальна кількість сну зберігає психіку здоровою та уберегає від неадекватних реакцій. Перед сном провітрити кімнату, налаштуйте комфортну температуру, відмовтесь від гаджетів за годину до сну.
- ◆ Не відмовляйте собі в **здоровому та повноцінному харчуванні**, багатому на овочі, фрукти, продукти з високим вмістом омега-3 (морська риба, горіхи, насіння льону). Різнокольоровий 

Роблячи це, ви втрачаєте дорогоцінну енергію, бажання щось робити, замість того, щоб рухатись вперед та творити.

- ◆ **Спілкуйтеся з друзями й рідними.** Вам важливо їх бачити й чути. Немає можливості зустрітись – користуйтеся відеозв'язком.



## ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

овочевий салат, здобрений сиродавленими оліями – саме та смакота й радість очам і шлунку. І пам'ятайте: менше вживайте солодкої їжі та напоїв. Їх вживання може призвести до підвищення рівня гормонів, пов'язаних зі стресом. Солодощі збуджують, тому вживати їх при тривозі не варто. Також пам'ятайте: алкоголь підвищує тривожність та зневоднює організм.



- ◆ Саме час згадати про **улюблене хобі**, яке раніше піднімало вам настрій.
- ◆ **Культурне життя** в кризу важливе, як ніколи. Кіно, музика, театр, виставки, фестивалі та інші радощі не тільки відволікають, а й дають можливість трансформувати негативну енергію в позитивні переживання.

◆ **Творіть:** малюйте, пишіть, танцюйте, співайте – робіть те, що приносить вам задоволення.

◆ **Створіть навколо себе затишок.** Оточуйте себе речами, які приносять естетичне задоволення. Випити смачної кави з файної філіжанки – це просто.

◆ **Регулюйте свій час**, який проводите у соцмережах та у стрічках новин. Обмежте доступ до негативної інформації. Перечитування тривожних заголовків та перегляд моторошних фото не дасть вам жодної користі, навіть інформаційної.

◆ **Не витрачайте ресурс** на речі, які не приносять користі. Наприклад, вам не потрібні суперечки в інтернеті. Будьте в ресурсі.

◆ **Звільніться від внутрішнього гніву.** Одним із простих і дієвих методів є вправа «Сокира». Все просто: станьте прямо, витягніть руки вперед та складіть їх разом перед собою долоня до долоні, ніби «сокиру». Зробіть замах аж за голову та глибоко вдихніть. На видиху різко «розрубайте» повітря перед собою.

Вправу потрібно повторювати доти, поки не відчуєте полегшення та розслаблення в тілі.

Пам'ятайте: *турбота про себе не є егоїстичним вчинком*. Вона допомагає зберегти емоційну стабільність, сприяє покращенню ваших стосунків з іншими.

Сьогодні дуже актуально навчитись не відчувати себе біженцем,

соціальні контакти. Активніше вивчайте мову й культуру того регіону, де ви знаходитесь зараз.

- ◆ Знайдіть у месенджерах групи для українців, котрі знаходяться поруч із вами. Вони допоможуть поділитися своїм досвідом, дати цінну пораду.



якщо війна змусила покинути свій дім.

Якщо так, то:

- ◆ зберігайте зв'язок зі своєю родиною, друзями, навіть якщо вони далеко. Розмови з близькими людьми є корисними для вивільнення емоцій.
- ◆ Намагайтеся активно адаптуватися до нового місця проживання, спілкуйтеся з місцевими жителями, розширюйте свої

- ◆ Намагайтеся знаходити нові місця та діяльність, яка вам до душі.

- ◆ Долучайтеся до волонтерського руху.

Де б ми не були, не забуваймо запитувати один в одного: «Ти як?». Короткі відповіді «тихо», «живий», «все ок», «тримаюсь» – це надія у завтра. Переможне завтра, яке неодмінно буде. ■



# РИБА

Ольга Ковалевська

**В перші дні вересня у Миколаєві було зафіксовано летальний випадок внаслідок захворювання на ботулізм.**

**Жінка, яка померла, працювала в одному з лікувальних закладів міста. В'ялену рибу купила на базарі...**

**А напередодні цієї трагедії в ефірі телемарафону головний державний санітарний лікар, заступник міністра охорони здоров'я України Ігор Кузін повідомив, що в країні за вісім місяців виявили 57 випадків ботулізму, вони були здебільшого пов'язані зі вживанням риби та продуктів з неї. Двоє людей померли – у Києві та у Запорізькій області. «Лідерами» за захворюванням на ботулізм він назвав Житомирську та Чернігівську області, де зафіксовано найвищі ризики поширення цієї небезпечної хвороби. Тож питання «Що таке ботулізм, як вберегтися від нього», на жаль, знову дуже актуальне. Про це бесіда нашої кореспондентки з медичною директоркою університетської поліклініки Чорноморського національного університету (м. Миколаїв), кандидаткою медичних наук, лікаркою Тетяною Яблонською.**




**Б**отулізм – це гостре інфекційне захворювання, зумовлене споживанням продуктів, що містять ботулотоксин, і може призвести до тяжких наслідків. Протікає із симптомами тяжкого ураження нервової системи.

Названий токсин, що виробляється бактеріями-збудниками хвороби – клостридіями, є однією із найсильніших з усіх відомих людству біологічних отрут, він у тисячі разів сильніший за зміїну отруту. Щоб інфікуватися досить мізерно малої дози: міліграм ботулотоксину може вбити два мільйони людей. Збудник ботулізму широко поширений у природі. Він виявляється в випорожненнях тварин і людей, в ґрунті, в мулі озер, річок і морів. Однак сам збудник не викликає захворювання людини. Для виникнення отруєння необхідно розмноження збудника в харчових продуктах з накопиченням ботулотоксину, що викликає захворювання. Збудник розмножується в анаеробних умовах (без доступу повітря) у глибині м'ясних та рибних продуктів, особливо у консервах. Отруєння ботулотоксином спостерігалось після вживання солоні риби, шинки, ковбаси, м'ясних продуктів домашнього приготування, овочевих, рибних та м'ясних консервів. Від характеру продукту, концентрації солі, цукру, тривалості та температури зберігання продуктів і залежить утворення токсинів.

Назва хвороби походить від латинського *botulus* - ковбаса. У медичну практику воно увійшло в 1793 році, коли у Вюртемберзі захворіли 13 осіб, які вживали в їжу кров'яну ковбасу (6 з них померли). Але взагалі відомо, що ще візантійський імператор Лев VI забороняв таку саму ковбасу через небезпечні для життя наслідки.

**Щоб вберегтися від ботулізму, уникайте споживання в'яленої, копченої, солоні та консервованої риби, м'ясних та грибних консерв, консерв домашнього виробництва, якщо є найменші сумніви у їх якості.**

**– Шість років тому в Україні саме рибна продукція була причиною спалаху захворювання на ботулізм. І ось знову найчастіше призводить до хвороби споживання риби. Про що це свідчить?**

– Одразу зазначу, що справа не в рибі, а в недотриманні технологічних та санітарних норм її приготування. Довге зберігання без видалення нутрощів після вилування, перевезення при плюсових температурах, в'ялення при недостатньому температурному режимі, недостатня концентрація розчину та недотримання термінів соління і призводить до того, що за цей час у неживій рибі і формуються саме ті анаеробні умови, у яких може вироблятися ботулотоксин. На жаль, у нас якість продукції 

## КОРИСНЕ МЕНЮ

цілком на совісті виробників та тих, хто її продає. У такій ситуації ми повинні самі себе захищати та уважно стежити за вибором продуктів. Особливо в умовах воєнного часу, коли багато людей часто позбавлені свіжої та якісної їжі, змушені більше, ніж зазвичай, споживати консервів, що входять до продовольчих наборів для внутрішньо переміщених осіб, у містах і селах поруч з лінією фронту...

**– Розкажіть, будь ласка, детальніше, до яких продуктів насамперед потрібно ставитись з особливою обережністю?**

– До тих, що не проходять належну температурну обробку при солінні-копченні-в'яленні, що герметично закриті, тобто законсервовані. Причому небезпечними можуть бути не тільки рибні та м'ясні консерви. Зареєстровані випадки, коли ботулотоксин був виявлений у помідорах, кукурудзі, зеленому горошку, кабачковій ікрі, компоті, різних джемах, варенні, фруктах та інших плодово-овочевих консервах.

Згідно зі статистикою, найчастіше він може бути в грибах домашнього виробництва: їх важко повністю відмити від землі та бруду.

**– Нині намагаються зробити заготовки на зиму й ті, хто раніше цим майже не займався. Але ж при заготівлі для себе люди намагаються дотримуватися всіх правил стерилізації, консервації тощо. Чому ж ви наголошуєте на небезпеці саме домашнього консервування?**



– Річ у тому, що в домашніх умовах повністю себе убезпечити від ботулізму навіть теоретично дуже складно. Якщо з самими токсинами простим кип'ятінням ще можна впоратися, то їх спори

спокійно витримують температуру до 125 градусів. Тобто домогтися необхідного для загибелі спор тиску та нагрівання за відсутності професійного автоклава важко. А ви багато автоклавів бачили у наших господинь?! Знову ж таки, ви самі підмітили, що багато хто взагалі займається консервуванням вперше. І часто береться одразу за виготовлення м'ясних, рибних консервів. Людей зрозуміти можна – вони бояться залишитись без харчів, особливо, якщо вже довелося перебиватись з хліба на воду, сидячи в підвалі під час бомбардувань, але ж забувати про безпеку такого харчового отруєння не варто.

**– За якими ознаками можна визначити присутність збудників ботулізму в продуктах харчування?**

– Ось ми й підійшли до основного. Ботулотоксин не має ні смаку, ні кольору, ні запаху, тож розпізнати його неозброєним оком неможливо. Інфікування може бути підтверджено лише лабораторним дослідженням.

**– Тож що, виходить, ніяк не можна дізнатись про безпеку? Пощастить – не пощастить...**


– Не зовсім так. Є деякі ознаки, які можуть «підказати» нам про не-

безпеку вживання певних продуктів. Треба лише бути більш уважними до продуктів, які збираємось поставити на свій стіл.

Так, якщо це стосується консервів, то підказкою про небезпеку буде здуття банки, що відбувається внаслідок активного розмноження бактерій та вироблення ними токсинів. Щоправда, в консервованих грибах газоутворення не відбувається, тому небезпека може бути і в цілих, недеформованих банках. Відкриті консервні банки не можна довго тримати у холодильнику. Якщо продукт не з'їдено протягом кількох днів, краще викинути його. Нормальний колір, запах і смак зовсім не доводять безпеку солінь, також необхідно знищувати здуті банки.

**За перших симптомів ботулізму не займайтеся самолікуванням, а негайно телефонуйте у «швидку допомогу».**

Цвіль на поверхні продукту, яку побачили після відкриття консерви – теж погана ознака. Цвіль не містить бактерій ботулізму, але сам факт її появи свідчить про недостатню температурну обробку продукту, про високу ймовірність наявності ботулотоксину.

Дехто вважає, що якщо продукт зі здutoї банки прокип'яти, то всі токсини зникнуть. Насправді, повторна термічна обробка продукту не забезпечує повне знищення токсину. 

## КОРИСНЕ МЕНЮ

Про причину вже говорилося – недостатньо висока температура.

Існує ще одна хибна думка – нібито оцет вбиває ботулізм. Насправді ні бактерії, ні токсини, що виробляються ними, до оцтової кислоти не чутливі. Вихід тут один – викинути підозрілий продукт разом із банкою та кришкою.

Звертайте увагу на маркування, дотримуйтесь термінів зберігання овочевих, рибних, м'ясних напівфабрикатів та консервованих продуктів.

Що стосується свіжої риби (і м'яса теж), то заражений продукт, як і за будь-якої інфекції, починає неприємно пахнути. Розмноження клостридій відбувається за температури 25-35 градусів. Якщо риба або м'ясо містилися в цьому температур-

ботулізму в рибі – вона покривається слизом, очі у неї каламутніють.

Вибираючи свіжу рибу, врахуйте, що брудна риба має більшу ймовірність бути інфікованою, тому беріть лише чисту, ретельно вимийте її перед приготуванням, очистіть від внутрішніх органів.

Взагалі, при покупці потенційно небезпечної продукції краще віддавати перевагу замороженій (спори ботулізму гинуть при температурі нижче шести градусів), або витримати її в морозильнику кілька днів після покупки.

**– А якщо все ж таки не вдалося вберегтися від токсинів ботулізму, що далі, який перебіг захворювання?**

– Потрапляючи в організм людини разом з їжею, ботулотоксин швидко всмоктується в кровоносне русло через слизову оболонку шлунка, оскільки соляна кислота, що виробляється у шлунковій порожнині, не може його нейтралізувати. Через кров токсин поширюється по всьому організму, накопичується в нервових тканинах.

Він уражає нейрони, мозкову тканину, нервові шляхи, спинний мозок, під удар потрапляє

ному діапазоні хоча б якийсь час – їх краще не вживати.

Крім того, є характерні ознаки



вся нервова система, як центральна, так і периферична.

Інкубаційний період може тривати від кількох годин до п'яти днів.

Виділяють три синдроми: загальнотоксичний, гастроінтерстиціальний та паралітичний.

Перший виражений не різко і не є специфічним (помірний головний біль, нездужання, слабкість, іноді спостерігається незначне підвищення температури). Гастроінтерстиціальний синдром – частий прояв початкового періоду ботулізму і характеризується нудотою, блювотою, проносом, який триває не більше доби, болями у верхній половині живота. Через добу після зникнення цього синдрому стан хворого може покращитись, але вже через добу - дві з'являються неврологічні ознаки, сухість у роті, порушення зору (нечіткість зору, «туман», «сітка», двоїння). Ці очні симптоми рання і дуже типова ознака ботулізму, обумовлена паралічем і спазмом судин сітківки.

До цих симптомів приєднуються й інші специфічні ознаки ботулізму:


- ◆ Слабкість у м'язах. Людині

стає складно стояти, рухатися, брати щось руками, поступово проявляються ознаки паралічу.

- ◆ Гнусявість голосу, важко ковтати та говорити.



### Протиботулінічна сироватка у медичних закладах країни є в достатній кількості.

- ◆ Амимія - відсутність миміки.
- ◆ Сильне здуття живота, закріп внаслідок зниження моторики кишківника.
- ◆ Підвищення артеріального тиску, почастищення пульсу.
- ◆ Дуже часте та поверхневе дихання, при якому поступово наростає дихальна недостатність. 

## КОРИСНЕ МЕНЮ

- ◆ Блідість шкіри внаслідок судинного спазму.



- ◆ Запаморочення.

### - Що робити при появі таких симптомів?

- Успіх лікування залежить від ранньої діагностики, правильного лікування, у більшості випадків — введення ботулінічної сироватки. За підозри ботулізму слід негайно викликати «швидку допомогу», оскільки прогноз для життя та відновлення хворого безпосередньо залежить від своєчасності звернення за медичною допомогою. Усі хворі на ботулізм незалежно від клінічної форми захворювання підлягають госпіталізації.

Про якість самолікування таблетками «від живота» або на-

родними засобами не може бути й мови. До винаходу специфічної сироватки смертність від ботулізму була дуже високою. Навіть за сучасних методів лікування смертність становить 15-30%.

Тільки завдяки ранньому введенню специфічних протиботулістичних сироваток стало можливим лікування цього небезпечного захворювання. Але навіть сьогодні, чим довше інфікована людина перебуває вдома і відмовляється від звернення до лікаря, тим менше у неї шансів на одужання. Відлік може йти не в переносному значенні, а буквально — на хвилини.

Допомога має бути надана в найближчі півгодини, максимум — дві години, оскільки сироватка нейтралізує тільки той токсин, який циркулює в крові, а та його доза, яка вже потрапила до тканин, продовжує свою руйнівну дію.

Єдине, що можна зробити до приїзду «швидкої» — промити шлунок підсоленою водою, зробити очищувальну клізму кип'яченою водою. Не залишати хворого одного і стежити, щоб він не поперхнувся блювотою або запалим язиком, не травмувався через м'язову слабкість.

Ботулізм — дуже серйозне захворювання, і щоб уникнути його і залишатись здоровими необхідно уважно стежити за тим, що ми їмо. За будь-яких умов. ■



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

АКТУАЛЬНО



# Знай свої ПРАВА

**Безпосереднє надання секс-послуг на добровільній основі українським законодавством кваліфікується як адміністративне правопорушення та підпадає під дію ст. 181-1 «Заняття проституцією» Кодексу України про адміністративні правопорушення (КУпАП). Це тягне за собою попередження або накладення штрафу від п'яти до десяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян. Повторне затримання загрожує штрафом на більшу суму – від восьми до п'ятнадцяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.**

**Я**к це відбувається на практиці?  
Оформляється протокол про адміністративне правопорушення. Уповноважені його складати лише поліцейські. Зазвичай це робиться на місці,

однак для включення до протоколу письмових пояснень поліцейський може вимагати від тебе проїхати до районного відділення поліції. При цьому він має чітко, з посиланням на законодавство, повідомити причину твого затримання та роз'яснити



права, передбачені Конституцією України та Кодексом України про адміністративні правопорушення.

І це не просто пропозиція проїхати, а адміністративне затримання.

Якщо поліцейський наполягає на адміністративному затриманні, треба знати що:

- ◆ Твою відмову можуть розцінити як непокору законній вимозі або розпорядженню працівника поліції, що є адміністративним правопорушенням. Краще цього уникати, оскільки таке тривале перебування в поліцейському ізоляторі тимчасового тримання ні здоров'я, ні позитивних емоцій тобі не додасть.

**Стаття 185 КУпАП** говорить, що злісна непокора законному розпорядженню або вимозі працівника поліції при виконанні ним службових обов'язків загрожує штрафом від восьми до п'ятнадцяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або виправними роботами від одного до двох місяців або навіть терміном до п'ятнадцяти діб.

- ◆ Затримання для складання протоколу **за статтею 181-1 КУпАП** не може тривати **більше 3-х годин** з моменту фактичного затримання (коли була обмежена твоя свобода переміщення поліцейським), тобто з моменту, коли ти була вимушена підкоритися наказу пройти у відділення поліції, а не з доставки тебе у відділення чи складання протоколу.
- ◆ У випадку виявлення у тебе наркотичних речовин, термін затримання **може збільшитися до 3-х діб**.

**Поліція зобов'язана про кожен випадок адміністративного затримання інформувати місцевий центр надання безкоштовної вторинної правової допомоги.** Якщо ти не маєш знайомого адвоката, наполягай на прибутті адвоката з цього центру — його послуги безкоштовні. Постарайся самостійно будь-яким можливим способом повідомити про своє затримання особам, які можуть допомогти тобі.

### Які загрози несе адміністративне затримання?

Справа навіть не в тому, що перебування у відділенні поліції як правопорушниці — це завжди додатковий ризик зазнати незаконного насильства та свавілля з боку правоохоронців. Адміністративне затримання тягне за собою цілком очевидні неприємності: у випадку адміністративного затримання поліція буде зобов'язана повідомити про нього твоїм родичам, принагідно проінформувавши, де ти перебуваєш і, що найнеприємніше, чому тебе затримали.

Затриманих в адміністративному порядку поліція має право фотографувати, знімати на відео та брати відбитки пальців — це означає, що ти потрапляєш в інформаційну базу поліції та перебуваєш під її пильною увагою. Також при адміністративному затриманні проводиться особистий огляд та огляд речей, що не виключає того, що тобі в сумочку можуть підкинути заборонені речовини або предмети.

**Пам'ятай!** Особистий огляд повинен проводитись поліцейським однієї статі із затриманим і в присутності двох понять цієї ж статі.

Відповідно **зі статтею 34** 

## АКТУАЛЬНО

Закону України «Про Національну поліцію» поверхнева перевірка як превентивний поліцейський захід є здійсненням візуального огляду особи, проведенням по поверхні одягу особи рукою, спеціальним приладом чи засобом, візуальним оглядом речей чи транспортного засобу. Поліцейський для здійснення поверхневої перевірки особи може зупиняти осіб та/або оглядати їх, якщо існує достатньо підстав вважати, що особа має при собі річ, оборот якої заборонено або обмежено або яка становить загрозу життю чи здоров'ю особи чи інших осіб.

Спрощений особистий огляд, як і огляд твоїх сумок, поліція може провести прямо на вулиці. Запам'ятай — за такої «вуличної перевірки» поліцейський може лише візуально оглянути тебе і провести рукою по поверхні твого одягу (зокрема, по кишенях), а також запропонувати тобі відкрити свою сумочку, щоб він міг у неї зазирнути. При цьому поліцейському категорично заборонено самостійно «шарити» по твоїх кишенях або ритися у сумці. Якщо ж під час перевірки він побачив у сумочці або намацав у твоїй кишені підозрілий предмет — має право вимагати від тебе пред'явити цей предмет для більш ретельного огляду.

Протокол про адміністративне затримання складається у двох примірниках (один під розписку вручається тобі). Ти маєш право або взагалі відмовитись його підписувати, або вказати у бланку протоколу свою незгоду з діями поліції.

Якщо факт правопорушення встановлено, складається протокол про адміністративне правопорушення. Він заповнюється також у двох примірниках (один із них поліцейський повинен вручити тобі) на

спеціальному номерному бланку, виготовленому друкарським способом. При складанні протоколу поліцейський зобов'язаний під підпис роз'яснити твої права.

Ти повинна знати, що адміністративне затримання не обов'язково має закінчитися для тебе протоколом про адміністративне правопорушення, тож спробуй уникнути його складання. Поговоримо, як це зробити.

Відповідно **зі статтею 63** Конституції України, особа не несе відповідальності за відмову давати свідчення або пояснення щодо себе, членів сім'ї або близьких. Ти маєш право відмовитися давати пояснення і підписувати протокол, як і будь-який інший документ, запропонований тобі поліцейським. Але, запам'ятай головне правило — роби це чемно і аргументовано, не озлоблюючи і не налаштовуючи проти себе співробітника поліції. Наприклад, скажи так: «Мій адвокат категорично заборонив мені підписувати документи у поліції без його присутності. Вибачте, але якщо я зараз хоч щось підпишу, він відмовиться надавати мені свої адвокатські послуги». Зрозуміло, що відсутність твого підпису в протоколі не зробить його недійсним — поліцейський просто вкаже у бланку: «Від підпису відмовилася». Водночас, відмовившись підписати протокол, ти продемонструєш те, що вважаєш себе невинною.

Як варіант, у протокол можна внести свої зауваження та претензії до співробітників поліції, наприклад, написавши: «З протоколом не згодна. Адміністративного правопорушення не здійснювала». І це не буде відмовкою чи спробою уникнути покарання.

Правопорушення, передбачене **КУпАП статтею 181-1** «Заняття проституцією», вважається здійсненим і закінченим лише після вступу «правопорушника» в інтимний зв'язок з клієнтом та отримання за це винагороди — у всякому разі, саме так трактує цю статтю науково-практичний коментар до КУпАП.

**Увага!** Якщо поліцейські хочуть скласти протокол лише за те, що ти стояла на вулиці або перебувала в холі готелю з яскравим макіяжем та в яскравому одязі, то це неправильно, адже самого правопорушення – оплаченого статевого акту – не було. Спокійно пояснивши все це співробітнику поліції, ти покажеш йому, що не є покірною жертвою і непогано орієнтуєшся в законодавчих нормах.

Якщо ж, незважаючи на всі твої зусилля, знання та ввічливість у спілкуванні, уникнути складання адміністративного протоколу не вдалося, він разом із зібраними поліцією матеріалами направляється для розгляду в адміністративну комісію при виконавчих органах місцевої влади. Комісія визначає, який із видів адміністративного стягнення до тебе застосувати з урахуванням характеру вчиненого правопорушення, ступеня вини та обставин, що пом'якшують та обтяжують відповідальність, — попередження чи накладення штрафу в межах, передбачених **статтею 181-1 КУпАП**.

Справа про адміністративне правопорушення має розглядатися у твоїй присутності.

За твоєї відсутності вона може бути розглянута у випадках, коли є дані про своєчасне повідомлення про місце і час розгляду, але ти не прийшла і твого кло-

потання про відкладення розгляду справи не надійшло.

**Ти маєш право:** знайомитися з матеріалами справи, давати пояснення, надавати докази та подавати клопотання. При розгляді справи — користуватися допомогою адвоката, іншого фахівця, який за законом має право надавати правову допомогу, оскаржити ухвалу у справі.

Постанова про рішення адмінкомісії оголошується негайно після закінчення розгляду справи, її копія протягом 3-х днів вручається або надсилається особі, щодо якої вона винесена. Ти визнаєш (або оскаржуєш), платиш у належний 15-денний термін штраф і зітхаєш із полегшенням. Якщо не сплатила — зітхати рано, оскільки в такому випадку копія постанови адмінкомісії направляється до Державної виконавчої служби для її примусового стягнення. Аж до арешту майна та інших прикростей.

### **Декілька практичних порад.**

Уважно прочитай протокол. Усі пункти, з якими ти не згодна, обов'язково відзнач у протоколі в поясненнях. Якщо в твоїх поясненнях у протоколі залишились порожні місця, закресли їх, щоб туди не дописали те, чого не було.

Ні за яких обставин, навіть заради звільнення, не став свій підпис у не заповненому бланку протоколу або на чистому аркуші! Подібна довірливість може обійтися занадто дорого, і не дивуйся, якщо потім з'ясується, що тебе звинувачують у серйознішому правопорушенні.

(При підготовці публікації використано брошуру «Секс-робота і закон», видачу Альянсом громадського здоров'я) ■

## ЗАМІТКИ СОЦПРАЦІВНИЦІ



# Р

Вікторія  
ЮКЗАК

## ДЛЯ ФРОНТУ

Дзвінок пролунав майже опівночі. В такий час, як правило, мені телефонують лише добрі знайомі у нагальних справах.

Знають, що вдень мені тепер рідко вдається знайти навіть десять хвилин, щоб спокійно поговорити: до звичного навантаження додалася робота з біженцями, «вибивання» для них необхідних документів, пошук житла, продуктів, влаштування дітей до

садочків та школи... Так і є – Катя. Вибачившись, що турбує, вона одразу перейшла до головного – повідомила, що таки виграла гранти і відкрила швейний цех, де відшивають плітоноски та військові рюкзаки.

– Тож можу працевлаштувати когось із дівчат. Але вони повинні бути дуже вмотивованими! (Почувши останнє слово я мимоволі посміхнулася.)

— **Т**а й працюємо ми тепер не з восьмої до п'ятої, а як диктують обставини, – продовжувала Катя. – Інколи до пізнього вечора, щоб встигнути все зробити, адже шиємо не абищо – для фронту. Якщо без належного досвіду – не страшно, все покажурокажу, допоможу, навчу. Лише б були відповідальними і з бажанням працювати.

Катя додала ще кілька подробиць і сказала, що довго чекати не може, від сили два-три дні.

– А хотілося б комусь із наших допомогти стати на ноги. Ви ж пам'ятаєте, я теж з телефонного дзвінка починала. Вашого дзвінка.


Я пам'ятала. З багатьма дівчатами і жінками – зовсім юними і не надто, з наївними і такими, які, здавалось, вже нічому не дивуються, стільки вони побачили у своєму житті – мені доводилось мати справу за роки моєї роботи. Але є такі випадки, такі зустрічі, такі долі, що їх просто не можливо забути. Ось й історія Каті саме з таких. Вона змогла стати хазяйкою

свого життя, вибратися з того темного водовороту, в який потрапила з самого народження...

2011-й. Я тоді брала участь у проєкті, який повинен був допомогти неповнолітнім дівчатам, які практикували секс за гроші. Назвати їх заняття секс-роботою язик не повертається, бо часто дівчатка йшли на це за шматок ковбаси і колготки. У кожній вже був свій гіркий досвід, невіра у людей і, часто, в своє майбутнє.

Вже після першого дня знайомства з Катєю мені дуже захотілося дізнатися про неї якомога більше. Чому? Не знаю, але, коли побачила цю шістнадцятирічну дівчинку, була здивована, наскільки по-дорослому вона дивиться на обставини, і, на жаль, цей погляд сформувався під тиском життєвих перипетій. Що частіше вона приходила і більше розповідала про себе, то більше я розуміла, що так і є.

Мама Катерини вживала наркотики і часто не ночувала вдома. Дівчинка вже змалку була привчена до розрухи, голоду та приниження.

Вона часто дивилася на інших дітей, їхній чистий, випрасуваний одяг, ситі й задоволені обличчя, і не розуміла, чому в їхньому будинку завжди обдерті шпалери, порожній холодильник, брудні вікна без фіранок, прокурени кімнати та одежина. Але навіть це було не найстрашніше, у неї не склалися стосунки з найближчою та 



## ЗАМІТКИ СОЦПРАЦІВНИЦІ

рідною людиною. Мама часто сильно-била Катю, дівчинка знала, що догодити не зможе, тому терпляче приймала побої і тихо плакала в кутку. Слабкою втіхою була бабуся, але вона допомогти нічим не могла, бо приїжджала дуже рідко. Але коли вона була поряд, Катя міцно притискала до неї та засинала. А вранці, прокинувшись вже без бабусі, намагалась непомітно вислизнути з дому. Що старшою Катя ставала, то пізніше поверталася додому. Зі спогадів – холодні під'їзди, в них вона просиджувала годинами, а довкола порожні вулиці та теплі вогники в чужих квартирах.

Катерина вперше вкрала в магазині їжу, потім ще раз і ще. Хотілося помститися людям за те, що вони просто не помічають її, не підозрюють про її існування. Їм немає діла до промоклих і дірявих чобіт, збитого пуховика і змерзлої дитини, що загубилася серед байдужості та засудження.

А потім у сусідньому під'їзді поселився з батьками новий хлопчик. Костик спочатку жалів її, він брав з дому їжу,

приносив у під'їзд і терпляче чекав, поки вона жадібно ковтала. А потім вони годинами цілувалися.

Це не було кохання з боку Каті, хлопчик не викликав у неї якихось романтичних почуттів. Дівчинка чітко розуміла, що таким чином намагається віддячити рятувнику. Костик пробирався до її під'їзду на побачення, але при зустрічі на вулиці з байдужим лицем проходив повз неї. Вона розуміла, що її вигляд набагато гірший за той, що мають його однокласниці, що він соромиться її. І подумала, що сльозами та скаргами на життя нічого не змінить.



Тоді все й почалося. У тринадцять – перше знайомство із дорослим, солідним чоловіком. Він подарував їй квіти на день народження і купив дорогий красивий годинник. Тільки за подарунок треба було розраховуватися, і дівчинка

вирішила, що інших варіантів вибратись із злиднів вона не має. Тільки от чоловік їй годився в батьки. Звісно, вперше було дуже огидно, але потім звикла. Компенсацією було те, що ночі проводила в хорошому номері дорогого готелю, могла набрати повну білу ванну води з пінкою і лежати в ній годинами. (Потім були інші чоловіки, теж




набагато старші.) А ще їй купували дорого білизну, речі та навіть телефон. Коли Катя ночувала вдома, мама продовжувала її бити, обзивала злодійкою та «розпусною дівкою». Яюсь, після такої ночі, проведеної в рідних стінах, Катя не знайшла годинника, подарованого їй на день народження. Це була остання крапля. Питання вирішив старий знайомий, він винайняв однокімнатну квартиру, де дівчинка жила сама. Гроші були завжди, їй залишали все необхідне для існування. Часто, набравши продуктів та улюблених цукерок, їхала до бабусі. Вони разом плакали та сміялись, тільки про маму більше не говорили. Бабуся

кілька разів хотіла завести мову про неї, але Катя заборонила. Вона постаралася викреслити цю жінку зі свого життя.

Яюсь зустрів Костика, він навіть не одразу впізнав її. Та й підійшла Катя до нього не тому, що скучила, а хотіла показати, що він багато втратив, коли відводив очі під час їхніх зустрічей. Хлопець розумів, що у дівчини не з'явилося багатих родичів, здогадувався навіть, як подруга юності досягла всього. Спробував чіплятися, але вона вже знала собі ціну, відшила старого залицяльника і побігла до свого «папика».

На час нашої зустрічі вона вже мала кількох «шанувальників». Мінус у тому, що вони набагато старші, плюс – вони багаті. Ще у Каті були подруги, які заробляли подібним способом. Вона вважала, що все гаразд, тільки очі видавали, блиску в них не було і радості. Мені ж постійно не давали спокою питання. Як так сталося, що дівчинка опинилася наодинці з великим, жорстоким світом? Чому нікому не було діла до голодної дитини із сусідньої квартири чи під'їзду? Чому вчителі у школі не помічали всього, що відбувалося з нею, а згодом, її відсутності у школі?

Три роки діяв проєкт. Деякі дівчата одразу «відсіялись», інші навчилися піклуватись про своє здоров'я, практикувати безпечний секс. А Катя попросила допомогти їй вивчитись на швачку (далися взнаки зустрічі з залученою до роботи з дівчатами дизайнеркою одягу!), а потім влаштуватись на першу роботу. Під час моєї телефонної розмови з її потенційною роботодавцею я й відмітила тоді вмотивованість дівчини. І вона це запам'ятала. ■

 ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

**REACT**  
PROJECT

відчуваєш

**К**ОЛИ

## ПІДТРИМКУ

**REAct (Rights – Evidence – Actions /Права – Докази – Дія) – це інструмент, який був розроблений Frontline AIDS, для моніторингу та реагування на порушення прав людини на рівні спільнот.**

Система впроваджується **МБФ «Альянс громадського здоров'я»** за фінансової підтримки Глобального фонду.

**REAct** дозволяє документувати випадки порушення прав ключових спільнот та реагувати на бар'єри, пов'язані з правами людини, при зверненні за по-

слугами профілактики та лікування ВІЛ, а також медичних послуг.

### Особливості системи REAct

- ◆ Орієнтована на людину – документування випадку конкретної людини, а не окремих інцидентів.

24



- ◆ Доступ онлайн/офлайн/за допомогою мобільного додатку.
- ◆ Інформація зберігається в хмарі – виключається втрата/викрадення даних або злом системи.
- ◆ Широкі можливості для аналізу та візуалізації зібраної інформації.

Сьогодні ми підбрали для вас кілька конкретних прикладів діяльності проекту. Описані події відбулися зовсім недавно, восени нинішнього року.



### Право на лікування

Аліна – клієнтка, яка живе з ВІЛ. Дівчина звернулася до докуметатора REAct від БО «100 відсотків життя» за допомогою. Вона просила поради та підтримки із визначенням її подальших кроків щодо прийому АРВ-терапії.

Чоловік Аліни – HIV / AIDS denialists (ті, що заперечують ВІЛ/ СНІД). Тож він перешкоджав та відмовляв її від прийому АРВ-терапії, оскільки стверджував,

що не вірить в жодні діагнози. Він впевнений, що вірусу не існує, а всі докази – підробка. Чоловік аргументував, що ВІЛ вигадали фармацевтичні компанії, аби добряче заробити, а подібний діагноз ставиться лише за результатами хибних тестів. Тому він постійно закликав дружину відмовитись приймати «отруту» — антиретровірусну терапію.

Документатор провів зустріч з ВІЛ-позитивною клієнткою та наголосив на важливості та перевагах прийому АРВ-терапії, задля покращення та підтримки стану здоров'я. Окрім цього, за Аліною закріпили соціального працівника від БО «100 відсотків життя» для отримання послуг соціального супроводу та відновлення прийому АРВ-терапії. Їй також надали допомогу в постановці на диспансерний облік в СНІД-центрі. Після медичного обстеження, дівчина отримала необхідну АРВ-терапію та наразі продовжує її безперервний прийом.

### У жіночій консультації

Юлія звернулася до жіночої консультації одного з закладів охорони здоров'я Києва з метою отримання консультації щодо обліку вагітності. Вона була дуже перелякана та знервована через свій ВІЛ-позитивний статус.

Під час консультації, лікарка-гінеколог, яка вела прийом, дізнавшись про ВІЛ-позитивний статус Юлі, почала сварити її: «Що ви собі думаєте? У вас СНІД! Ви народите хвору дитину. Не раджу вам взагалі народжувати, бо далі будуть проблеми. Більше того, діти народяться з вадами, і це буде через вас.»

Така поведінка лікарки була не 

## ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

лише безпідставно агресивною, але й позбавила Юлію можливості отримати належну медичну консультацію та догляд. Перелякана та обурена дівчина звернулась на гарячу лінію партнерської БО «Позитивні жінки», де їй надали підтримку і поради щодо подальших дій.

Юлії пояснили, що якщо вона приймає антиретровірусну терапію та має високу прихильність до лікування, то її вірусне навантаження може бути нульовим, і це не перешкоджає здоровій вагітності та народженню здорової дитини. Завдяки підтримці БО «Позитивні жінки», Юлію було переадресовано до дружніх та толерантних медичних працівників, які забезпечили їй необхідну медичну допомогу та консультацію щодо її вагітності. Тож вона змогла отримати належний рівень медичного обслуговування, попри свій ВІЛ-позитивний статус. Їй також порекомендували звернутися з письмовою заявою до головного лікаря закладу щодо дискримінаційної поведінки лікарки-гінеколога, проте вона відмовилась.

### Невгамовна секретарка

Настя звернулась до сільської ради щодо отримання довідки про реєстрацію місця проживання.



Секретар сільської ради презирливо подивилась на дівчину та порадила витягнути довідку в Дії, адже в неї немає часу займатись подібними справами. Дівчина розгубилась, попросила допомогти їй з цим, але секретар просто вийшла з кабінету.

Настя почала шукати, як сформувати довідку, і почула з коридору, як працівниця голосно обговорювала її з іншими робітниками. Звучали слова: «ганьба», «гуляща», «як не соромно по землі ходити», «школа її матір». Дівчина розплакалась, але все ж змогла витягнути цю довідку в Дії. Та, коли повернулась секретар, Настя попросила її роздрукувати, адже вона була потрібна їй терміново. На що отримала відповідь: «Не робить принтер! Йди заплати десь – гроші маєш, а не маєш – то знаєш, як заробити!» Принижена, дівчина пішла з сільської ради і вирішила звернутись до РЕАкторів, про яких чула від подруги СП.

Клієнтці надали консультацію психолога, яка була спрямована на

вирішення психологічних проблем, внутрішнього конфлікту, створення сприятливих умов для позитивних змін та подальшого розвитку особистості. Окрім цього, психологиня надала рекомендації щодо опрацювання травматичного стресового стану, та допомогла стабілізувати стан Насті на момент звернення.

Дружня юристка проконсультувала дівчину щодо питання написання скарги з вимогою про захист законних інтересів громадянки, порушених діями (бездіяльністю) секретаря. Також дівчині роз'яснили її права та існуючі методи їх захисту.

Координаторка проекту REAct та документатор допомогли написати скаргу на секретарку сільської ради, яку дівчина подала сільському голові особисто та додатково відправила лист на офіційну пошту з проханням повідомити про результат реагування. Наступного дня дівчині зателефонувала секретарка сільської ради з вибаченнями. Також Насті повідомили, що секретарю винесена догана.

### **Гіркий присмак продуктового набору**


Софія прийшла отримати гуманітарну допомогу в пункті видачі

Центру соціальної допомоги. Цього разу було багато людей, всі очікували на свою чергу, тому вона запропонувала своїй мамі з дитиною почекати її на вулиці.

Коли підійшла черга Софії, вона отримала продуктивний набір і речі, які їй не підійшли. Одразу ж попросила замінити їх на інші. На що жінка, яка видавала допомогу, розсердилася і почала кричати: «Нічого міняти не буду! Дякуй, що тобі і так дається все безкоштовно! Ти бач, перебирає вона! Хочеш краще – піди до солдатів, вони тобі видадуть, як ти любиш!»

Софія розгубилась, їй було соромно, адже багато людей чули все це, почали озиратись та перешіпту-



ватись. Вона спробувала захистити себе та наголосила, що жінка не має права так говорити з нею, всі люди тут рівні і у неї також є довідка ВПО. У відповідь, працівниця пункту вихопила продуктивний набір та речі, які видала Софії, відклала в бік та з посмішкою сказала: 

## ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

«У всіх є довідка, та не всі гуляці! Немає чого тут робити таким, як ти! Іншим більше знадобиться! Іди звідси, хамка, або зараз поліцію викличу!» Ніхто з людей, хто стояв навколо, не вступився за неї. Софія у повному відчаї зателефонувала подрузі, яка вже зверталась за допомогою до фахівців REAct з приводу боротьби з дискримінацією.

Софії надали консультацію дружнього психолога, спрямовану на роботу з переживаннями клієнтки, її взаєминами, проблемами та конфліктами. Психолог допомогла дівчині навчитись саморегуляції, знайти шляхи вирішення власних проблем, спробувати дослідити і прояснити свою життєву ситуацію, актуалізувати додаткові ресурси, щоб адаптуватися до нових умов чи знайти вихід із складних обставин. Консультування також включало інформацію про інструменти з подолання стресу та роботу з панічними атаками.

Юристка з партнерської організації, в свою чергу, надала консультацію щодо прав клієнтки, посилення на законодавство, яким дівчина могла керуватись, та допомогла скласти скаргу на соціального працівника.

Наступного дня Софія звернулася до керівника відділу видачі соціальної та гуманітарної допомоги і подала скаргу на працівницю. Перед дівчиною вибачилися, одразу видали необхідну допомогу та пообіцяли відреагувати на дії працівниці. Через день їй зателефонували з повідомленням, що такі си-

туації недопустимі, тому соціального працівника було звільнено.

### «Специфічна допомога»

До документатора проєкту REAct звернулася Ірина, мати 16-річного хлопця. Він почав періодично вживати наркотичні речовини. Мати неодноразово намагалась проводити бесіди з сином, але жодного результату це не дало, лише викликало негатив з його боку.

За порадою знайомої, Ірина вирішила звернутись до місцевого центру сім'ї та молоді, оскільки шукала спеціаліста, який міг би допомогти у цій ситуації. Проте, замість допомоги, працівники Центру звернулись у службу в справах дітей, які, в свою чергу, направили до міської ради клопотання для позбавлення матері батьківських прав. Вони жорстко принижували жінку, засуджували її виховання, аргументуючи все тим, що хлопця потрібно здати до спеціалізованого закладу або реабілітаційного центру «для наркоманів».

Після пережитого стресу Ірина у розпачі звернулася до РЕАктора. Документатор, обізнаний із процедурою позбавлення батьківських прав, звернувся до міської ради з проханням запросити на засідання виконкому матір та РЕАктора в якості її представника. На засіданні він пояснив членам комісії виконавчого комітету ситуацію, що склалась, надав рекомендації з місця роботи матері та характеристики



ти наркотик контролювано, свідомо ставиться до свого здоров'я.

Якось Лариса з сином вирушили до одного з місцевих ліцеїв написати заяву на вступ дитини до першого класу на новий навчальний рік. Жінка обрала саме цей навчальний заклад через його близьке розташування до дому. І ніби все складалося чудово. Секретарка


від сусідів. Виконком виніс відмову службі у справах дітей та зобов'язав їх надати можливість хлопчику проводити бесіди із психологом.

За рекомендацією документатора, хлопчика та його матір направили до дружнього психолога, якому вистачило всього кількох зустрічей, щоб пропрацювати стиль життя хлопця та змінити його у кращу сторону. Окрім цього, у співпраці з завідуючою кафедри сімейної медицини, підлітка направили до санаторію для зміни обстановки та спілкування з однолітками.

### **Урок поза розкладом для вчительки**

Лариса вживає наркотики вже більше десяти років та має ВІЛ-позитивний статус. Заради дітей навчилася вжива-

ліцею вже почала перевіряти та оформлювати необхідні документи, коли до кабінету зайшла класна керівниця, до якої мав потрапити на навчання син Лариси. Вчителька виявилася давньою знайомою жінки, тому знала про ризикований спосіб її життя. При дитині вона почала ображати клієнтку та повідомила, що в її класі «наркоманських» сімей не буде, адже таким людям не місце серед її «елітного класу». Лариса вирішила не продовжувати конфлікт, що розвивався при дитині, та засмучена покинула освітній заклад.

Наступного дня жінка вирішила звернутися до проекту REAct. Після почутого, документаторка одразу ж втрутилася в ситуацію та пообіцяла допомогти. Ларисі надали психологічну підтримку та консультацію з правових питань, запропонували провести бесіду з директором ліцею щодо ситуації, яка виникла. Окрім цього, 

## ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

клієнтці надали допомогу у складанні офіційної заяви щодо відмови в наданні освітніх послуг.

Пізніше, під час бесіди з документаторкою, директорка ліцею попросила вибачення у Лариси та допомогла об-

швидкої відмовився відправляти за нею машину, оскільки не бачив у цьому необхідності. Більше того, він порекомендував у майбутньому «думати головою та не напиватися, адже з такою професією можна і життя втратити».

Ганна розуміла, що в такому стані, з розбитим обличчям в крові, в темну пору доби і без грошей, вона не має жодних шансів зупинити попутне авто. В розпачі вона вирішила звернутися до документаторки REAct.

Документаторка Олена та координаторка Юлія особисто забрали клієнтку з місця пригоди та доправили до найближчої станції швидкої допомоги, де весь час перебували разом з Ганною та підтримували її. Клієнтці надали першу допомогу: обробили рани та наклали шви на розсічену рану голови. Подавати заяву до поліції Ганна відмовилась. Пізніше її відвезли додому та переконалися, що вона буде у безпеці.

Через два дні клієнтка зустрілась з дружньою психологинею, яка надала їй психологічну консультацію щодо того, як пережити насильство, та як боротися з посттравматичним стресом. Психологиня допомогла ідентифікувати проблему і висловити свої почуття. Після сеансу Ганні також запропонували провести ще декілька безкоштовних зустрічей для стабілізації емоційного стану.

(При підготовці матеріалу використано публікації офіційного сайту проекту REAct. Більше інформації за посиланням: <https://react-aph.org/uk/>) ■



рати іншого класного керівника для її дитини. Щодо офіційної відповіді, яку пізніше отримала клієнтка, вчительці, яка відмовила дитині у навчанні, було винесено догану та з нею проведено дисциплінарну бесіду.

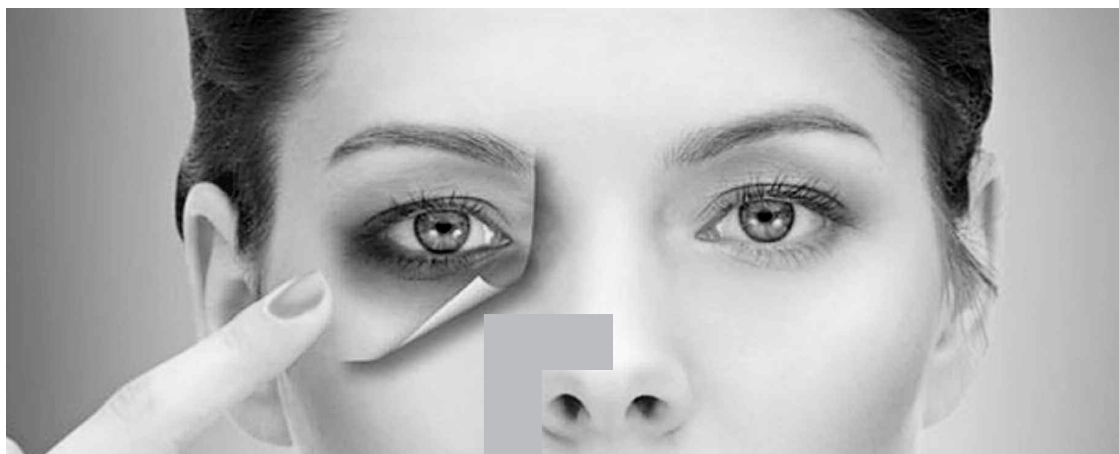
### Швидка допомога

Ганна звернулась за допомогою до документатора REAct по телефону. Жінка повідомила, що її побив клієнт. Чоловік викрав її кошти та втік. Зважаючи на те, що вони знаходилися за містом та Ганна не могла викликати таксі, жінка вирішила подзвонити в швидку допомогу. Проте, оператор

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

---





Роксана,  
КОСМИТОЛОГИНЯ

ЕКСТРЕНА

## ДОПОМОГА

### При чорних колах і не лише

Воно й раніше часто траплялося так, що за біганиною у справах, домашніх клопотах не вдавалося відпочити, нормально виспатись... А що вже говорити про теперішній час! Чого-чого, а причин для того, щоб виглядати, м'яко кажучи, не найкращим чином, вистачає. Та потім, раптом, намітився якийсь захід, зустріч, від якої багато що залежить. А ви дивитесь на себе в дзеркало і тяжко зітхаєте, бо всі тривоги і недосипання написані на обличчі. Разом з учорашньою «штукатуркою» і рум'янами. Але не треба нервуватись, є ефективні способи привести себе до ладу, навіть якщо часу у вас – в обріз.



«**Б**ойове забарвлення» з підвищеною витратою косметики призводить до того, що наша шкіра довгий час не може дух перевести. А якщо всю цю «герметику» ще й не змивати, причому ретельно, на ніч, то вона обов'язково і висихає, і тьмяніє, і лущиться. Щоб шкіра обличчя почала «дихати», потрібно ретельно її очистити. Використовуйте пінку для вмивання або тонік, а потім зробіть пілінг. Помасажуйте обличчя кавовою гущею, можна додати пару

крижаною водою. Ця процедура стимулює приплив крові та повертає рум'янець. А зловживати цим часто не варто. В повсякденному житті не піддавайте шкіру такому стресу – вмивайтеся водою кімнатної температури. Додайте трохи соку лимона – це освіжить обличчя та поверне природний колір. Прекрасно тонізує шкіру обличчя також відвар ромашки та календули.

Можна також збризнути обличчя спреєм на основі трояндової рожевої води. Вона природно й


ефективно прибирає почервоніння і вирівнює колір обличчя.

Необхідно також зволжити шкіру «зсередини». Маленькими ковтками випийте 1-2 склянки води. Сюди також можна додати трохи соку лимона – він чудово бадьорить.

Через сухість-тьмя-

крапель вітаміну Е. Такий скраб допоможе прибрати забруднення та відмерлі частинки епітелію.

Екстрений захід – умивання

ніть шкіри щільний тональний крем або пудра для макіяжу в екстреному випадку далеко не найкращий вибір. Так, тон обличчя ви отримаєте 



## САЛОН КРАСИ

рівний, але всі луцення та дрібні зморшки будуть особливо помітними. Щоб здаватися свіжим, використовуйте ВВ-креми або тональні засоби, що зволожують, з легкою текстурою. Вони залишають на шкірі трохи вологий, глясовий ефект. Натомість обличчя виглядає менш втомленим.

Велику кількість вчорашнього макіяжу в поєднанні з недосипанням легко прочитати і по очах. Вранці вони, напевно, будуть червоними, втомленими і з неприємною сухістю. Тут перше правило маскуванню – починайте ранок із очних крапель типу «штучна сльоза». Білки знову стануть білими, а погляд – не таким втомленим.

Інша ознака вчорашніх «подвигів» – припухлості під очима. «Спасибі» зайвій рідині у напоях та великій кількості солі у закусках, яку рідина й утримує у тілі. Щоб впоратися з «мішками», спробуйте використовувати гелеві маски для очей або навіть старі пакетики зеленого чаю. В обох випадках остудіть засіб у холодильнику і тримайте на шкірі не менше десяти хвилин. А потім нанесіть крем з високим вмістом кофеїну під очі. Він прискоро-

вить відтік лімфи і трохи висвітлить синьову.

У «мішків» під очима є вірний і постійний супутник - чорні кола. Знову ж таки, спасибі ночам без сну і не найправильнішому харчуванню. Щоб ефективно замаскувати цю зону, нанесіть консилер та розподіліть його у формі трикутника. Так ви краще висвітлите темні ділянки, хоча і продукту піде більше. Обов'язково доповніть маскуванню олівцем для очей бежевого або тілесного відтінку. Підведіть ним нижню повіку, а потім подивіться в дзеркало – здивуйтеся різниці.



Все, можна сміливо вирушати на зустріч з майбутнім. ■

# Коса - не лише дівоча краса

**Цей тест розповість про вас найцікавіше. Подивіться на картинку і виберіть ту, яка відповідає довжині вашого волосся  
Що, якщо ми вам скажемо, що довжина вашого волосся може сказати про вас дещо цікаве?**

**А тепер читайте.**

**1.** Про вас можна сказати, що ви віддані сім'ї. Ви любите своїх рідних і прив'язані до найближчих людей. Ви творча натура і разом з тим можете вести за собою людей. Влада для вас не має ніякого значення.

За емоціями ви рідко ганяєтеся, вважаючи за краще віддавати належне розуму. Про вас можна ще сказати, що ви завжди маєте вигляд молодої і енергійної.

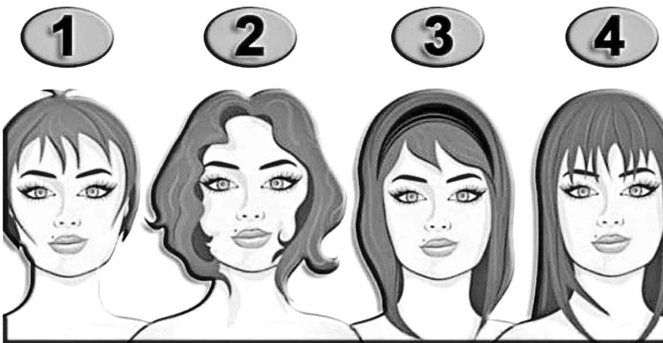
мусь або довести те, що ви помиляєтесь. Самовпевнена і терпляча, ви завжди знаєте, чого прагнути і що робити для отримання бажаного.

**3.** Під цим номером – особистості, які багато в чому можуть себе проявити. Вони можуть зацікавити всіх навколо. Вони дуже жіночні і спортивні. Навколишні люди так і тягнуться до них, адже вони дарують усмішку і енергію всім. Такі люди відмінні слухачі і навіть можуть стати психологами.

**4.** Це – чесні дами, які завжди говорять правду або ж свою версію правди. Вони володіють чудовою силою волі і терпінням. Їх довге волосся допомагає їм з інтуїцією, як зазвичай кажуть в народі. Сильні і жіночні, вони завжди знаходяться в центрі уваги.

**2.** Ви – справжня леді. Підкорювати чоловічі серця ви вмієте і володієте цією навичкою майстерно. Важко вас переконати в чо-

(За матеріалами інтернет-видань)





**В історію Франції Тереза Тальєн увійшла як жінка, завдяки якій припинився кровавий терор під час революції. Ще й сьогодні при згадці про неї можна почути, як її називають «Notre-Dame de Thermidor» (дослівно – Богородиця Термідору).**

# Записки КОХАНОЇ

Оксана Валентинова

**Ц**ього року численні нащадки Терези Тальєн мають привід ще раз згадати свою знамениту прапра...бабусю, відзначаючи 250-у річницю від дня її народження.

1773 року у сім'ї іспанського графа та банкіра Франсіско Кабаррюса та француженки Марії Антонії Галабер із родини впливового про-

мисловця народилася донька Тереза. Як тоді було заведено, п'ятирічною її відправили на виховання до монастиря, там пізніше дівчинка навчалася живопису у художника Жана-Батиста Ізабе. Але навчання швидко набридло темпераментній красуні, натомість чоловіки почали хвилювати Терезу ще у підлітковому віці. Втім, у свої два-

надцять років вона мала вигляд сімнадцятирічної дівчини, що цілком сформувалася. Сучасники так описували її: «Груди під строгим корсажем облягають двох полонянок, чия невгамовність заздалегідь обіцяє спекотні сутички». Першим учасником цих «спекотних сутичок» став дядько Терези, Максимільєн Галабер. Наступного ж дня він попросив у батька Терези її руки, але той викинув шурини за двері.



Тереза в юності

Потім Кабаррюса призначили іспанським послом у Франції, тож цей роман і закінчився. Але розпочався новий. Влітку 1785 року Кабаррюс

часто приймали у будинку маркіза де Лаборда, банкіра французького короля Людовіка XVI. З батьками була і дванадцятирічна Тереза. І якось ввечері чи то один із синів маркіза її, чи вона його потягла в темні алеї величезного парку.

З того часу юні коханці майже щоночі зустрічалися в чагарниках, поки один із слуг не вистежив їх і не попередив маркіза. Юнак заявив батькові, що хоче одружитися з

Терезою, але той так яскраво описав йому його майбутню долю «рогоносця», що хлопець здався і залишив Францію. Маркіз де Лаборд не став нічого приховувати від батька Терези, і той вирішив, що дочку треба терміново видати заміж. Але вдалося це йому не відразу: всі потенційні наречені прагнули вкласти в ліжко цю жінку-дитину, а одружуватися не поспішали. Нарешті радник короля Жан-Жак Девен де Фонтене, спокушений спадщиною та красою Терези, зробив пропозицію, і Франсуа Кабаррюс з радістю прийняв її — він був щасливий видати дочку заміж за аристократа.

Весілля відбулося у лютому 1788 року.

Останньому маркізу де Фонтене було двадцять шість років. Він був невисокого зросту, рудим і дуже негарним, а чарівній Терезі

## ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

Кабаррюс виповнилося лише п'ятнадцять з половиною. Одразу ж юна маркіза була представлена двору Людовіка XVI, також молодята відвідали іспанський двір.

Оселилися вони в розкішному будинку на острові Сен-Луї і почали влаштовувати блискучі прийоми, які приваблювали всю аристократичну молодь Парижа. Популярність цих прийомів зростала з кожним днем, а точніше – зжною ніччю, оскільки темперамент Терези не могли стримати ніякі шлюбні обіцянки. «Скандальна хроніка», «Придворна та міська газета» за 1791 рік публікували найяскравіші подробиці інтимного життя Терези, і невдовзі весь Париж був у курсі «найменших рухів стегон прекрасної маркізи», як жартував гуморист.

Чоловіка красуні, де Фонтене, все це, схоже, ніяк не хвилювало: можливість жити на широку ногу йому давав посаг дружини, а решту – мила білошвейка, яку він поселив у будинку.

Але коли відбулася Французька революція, полетіли голови коронованих осіб та інших аристократів, розпочався «Великий терор», де Фонтене захвилювався. Терезу теж не надто заспокоювало те, що вона забула про титул маркізи і називала себе просто громадянкою Фонтене.

Залишатися на місці з кожним днем ставало дедалі небезпечніше, і подружжя вирішило виїхати з Парижа. Насилу їм вдалося отримати паспорти, і разом з трирічним сином вони попрямували в Бордо. Де

Фонтене, переодягнений простолюдином, перебрався за кордон, а Тереза застрягла тут, у компанії свого дядька Максимільєна та кількох молодих коханців. Щоправда, вона спробувала поєднати приемне з корисним – зреклася чоловіка, оголосила, що «старий, розпусний тиран, аристократ» залишив її і втік до контрреволюціонерів. У дні свят зображала алегоричну Свободу – в білій туніці, з розпущеною чорною косою, йшла попереду святкового натовпу. На цей час вона була вже палкою шанувальницею революційних ідей і хотіла, подібно до пані Ролан, брати особисту участь у революції, навіть звернулася до конвенту із чудовою петицією про політичні права жінок. Петиція змусила революційну владу звернути увагу на юну даму. І зовсім не таку, на яку вона розраховувала. Терор посилювався, щодня йшли арешти, і друзі порадили Терезі поїхати від гріха подалі до батька, до Іспанії. Але до Іспанії вона не доїхала, її затримали.

А в цей час туди ж, в Бордо, прибув найкровожерливіший з усіх діячів революції Жан-Ламбер Тальєн. Він ще більше «закрутив гайки», видавши наказ про те, що «французи, які прийшли просити за ув'язнених, затримуватимуться як підозрілі чи вороги революції». Все місто тремтіло від страху, але раптом Тальєн... отримав прохання, в якому хтось клопотав за вдову де Буайє-Фонфреда, страченого в Парижі. Тальєн і його помічники здивували-

ся. Хто ж наважився кинути їм ви-клик у розпал терору? З'ясувалося, що це громадянка Кабаррюс, з безтурботністю своїх двадцяти років та звичною зухвалістю, заступилася за подругу.

Тальєн добре знав легковажну ре-путацію колишньої маркізи. Він ви-кликав її до себе і... побачення закін-чилося... взаємним задоволенням. Чи любила Тереза Тальєна? Навряд чи. Цей союз був даниною обставин: роман із комісаром дозволив Терезі знову жити у звичній їй розкішній об-становці. Пізніше якось Тереза сказа-ла про Тальєна: «Коли потрапляєш у шторм, не доводиться вибирати за-соби порятунку». А тоді вона набула такого впливу на цю раніше нещадну і невблаганну людину, що навіть ор-ганізувала у своєму особняку «Бюро помилувань». Закохавшись у Терезу, Тальєн повністю підпав під її вплив і рятував від переслідувань тих, на кого вона вказувала. Послуги бюро, щоправда, коштували надзвичайно дорого, але багатії з радістю віддава-ли по 100 000 ліврів, щоб отримати помилування та паспорт для виїзду за кордон. Один з них, який якось мав дурість похвалитися цим, був на-ступного ж дня знову арештований і негайно страчений. Всі інші були обе-режнішими, але все одно чутки про таку «контрреволюцію» і хабарі дійш-ли до Парижа. Ще б пак – адже гі-льйотину в Бордо взагалі розібрали!


І незабаром Комітет громадського порятунку отримав про це доноси. Тальєн був відкликаний із Бордо і, переляканий, помчав до столиці дово-

дити свою невинність, а до Бордо для розслідування прибув Марк-Антуан Жюльєн.

Тереза, яка до цього часу для сво-єї безпеки вже підпорядкувала за до-помогою, так би мовити, «підручних засобів» помічника Тальєна – Ізабо, голову військового суду Лакомба і ще кількох високопосадовців, легковаж-но вирішила, що вже з цим дев'ятнад-цятирічним юнаком впорається без зу-



Жан - Ламбер Тальєн

силь. Але коли вона запропонувала Жюльєну втекти з нею до Америки, той відправив до Парижа донос на свою коханку. 

## ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

З колишньою маркізою, яка стала «громадянкою Кабаррюс», треба було щось робити. Однак заарештувати її в Бордо не було жодної можливості – надто багато у неї в цьому місті було друзів, коханців та захисників... І тоді, щоб виманити її до Парижа, було видано закон, який виганяв всіх колишніх аристократів з приморських та прикордонних міст під приводом, що вони «можуть таємно сприяти змовам, що прямують з-за кордону».

Тереза змушена була покинути Бордо. Дорогою за кілька льє від Блуа трапилася маленька кумедна подія, яка, як з'ясувалося згодом, вплинула на майбутнє молодої жінки.

Коли треба було змінити коней, Тереза, вийшовши з диліжансу, сіла на поперечну перекладину великого придорожного хреста, саме на висоті зросту людини. До неї підійшов якийсь юнак, зачарований її красою, і запитав, чи не хоче вона освіжитися. Це був граф Жозеф де Караман, його батько володів одним із найбагатших у провінції маєтком. Утікачка прийняла чемну пропозицію.

Одинадцять років потому вона вийде за нього заміж, і на честь їхньої першої зустрічі тут встановлять великий гарний хрест.

Та ще скільки подій сталося до цього, які були злети та падіння! Буквально через кілька днів після прибуття до Парижа Тереза опинилася у в'язниці. Їй відвели одиночну камеру, позбавлену будь-яких меблів, крім солом'яного матраца, з якого, жорстко дряпаючись, виривалися

сухі стебла. Жодні хитрощі, спроби підкупу на тюремників не діяли. Тільки коли Тереза отримала можливість гуляти тюремним двориком, Тальєн зміг побачити її з вікна розташованого навпроти в'язниці будинку, і знаками перемовлятися з ув'язненою. Пізніше йому навіть вдалося налагодити листування з нею.

У в'язниці Ла-Форс ув'язнені не засиджувалися. Пропускна здатність гільйотини зростала з кожним днем, а кат Сансон скаржився, що не встигає пообідати, а дітей своїх не бачить зовсім, йдучи з дому вранці і повертаючись уночі.

Тереза розуміла, що зволікати не можна, кожен наступний день загрожував їй смертю. Тоді вона й відправила Тальєну знамениту записку, яка вплинула на історію Франції: «Je



Тереза у в'язниці

meurs d'appartenir a un Inche» («Я вмираю тому, що належу боягузові»).



Від записки Тальєн, і без того шалено захований, ледве не збожеволів. Він був готовий на все, щоб врятувати Терезу. Розумів, що просити Робесп'єра про помилування – безглуздо. Отже, залишався один шлях – скинути його.

Так Тальєн став душею Термідоріанського перевороту. Послання спонукало його взяти активну участь у перевороті 9-го термідора (11-ий місяць французького республіканського календаря – 19/20 липня – 17/18 серпня), під час якого нахненник репресій Робесп'єр був повалений і загинув, а терор припинився.

Десятого термідора Тереза Кабаррюс вийшла із в'язниці. Закоханий Тальєн з натовпом прихильників «нового режиму», що виринали з підпілля, вітали колишню маркізу, твердили навперебій, що саме їй країна зобов'язана «визволенням». Якийсь світський гульвіса назвав красуню «богородицею Термідора», і прізвисько це стало невід'ємним титулом молодої пані Тальєн (Тереза поспішила повінчатися з Тальєном). Народилася



Термідоріанський переворот

донька, яка отримала на честь перевороту, організованого батьком і який врятував матір, ім'я Термідор, але шлюб проіснував недовго.

Треба відзначити, що того часу над післяреволюційним Парижем витав дух безумства. Після того, як помічники ката розібрали гільйотину, жага задоволень охопила не тільки аристократів, врятованих переворотом, а й простий народ, якому теж довелося чимало постраждати.

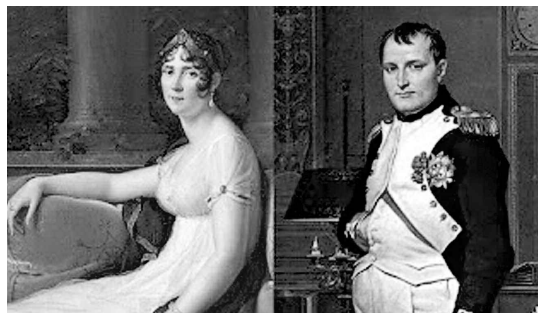
## ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

У своїй книзі «Французьке суспільство в період Диктатури» мадам де Гонкур писала: «Чарівна Тальєн примиряла жінок з Революцією, чоловіків з модою, буржуа з Республікою, Францію з велінням серця». Адже після звільнення Тереза стала однією з найвизначніших постатей паризького життя. Її салон став знаменитим, тут зазвичай збиралися термідоріанці, сама вона була одною із засновниць неогрецького стилю жіночого одягу. Очолювала *merveilleuses* – химерок, тобто стала законодавицею мод, з'являючись на балах у сукні настільки прозорій, що було видно тіло. До того ж верх сукні постійно зісковзував (випадково, звичайно) з грудей. Додайте до цього білу перуку (моду на перуки різних кольорів теж ввела вона) з вплетеними атласними квітами. «Дзеркало Парижа» писало: «Вона має вигляд, ніби щойно виходить із ванни і навмисне показує свої форми під прозорими тканинами».

Іншими відомими «фантазерками» були мадмуазель Ланж, мадам Рекам'є та Жозефіна Богарне. Існує легенда про візит Терези і Жозефіни до салону ворожки Марії Ленорман. Першій вона передбачила титул принцеси, а другій, гадаючи на картах Таро, – швидке заміжжя і завдяки цьому досягнення найвищого становища в суспільстві. З Жозефіною, майбутньою імператрицею, Тереза познайомилась у в'язниці. Пізніше допомогла тій зблизитись з Наполеоном...

А ось у самої в особистому житті намітились серйозні проблеми. Терезі, якій виповнилося двадцять два роки, Тальєн дуже швидко набрид, і вона стала коханкою Поля Барраса, впливового члена нового уряду – Директорії. Розповідали, що він просив Терезу та кількох її подруг виконувати перед ним танці зі стриптизом. Але розсудливий Баррас не був схильним довго утримувати надмірно марнотратну коханку. І «передав» її Увару, одному зі спекулянтів і скупників, які шалено нажилися на голоді революційних років.

Щороку протягом п'яти років Тереза народжувала Увару дітей, і передбачливий банкір відразу ж відсилав їх у село до надійної годувальниці. Іноді Тереза їздила туди, щоб потріпати рожеві щічки маленьких Тальєнів (діти значилися під цим прізвиськом, одружуватися з нею Увар не збирався). А у своєму темному волоссі красуня вже помітила



Жозефіна і Наполеон



Бруклінський музей.  
Портрет мадам Тальєн.

кілька сивих волосин, як місячний промінь на чорному килимі. І почала думати про те, щоб зміцнити своє становище, тобто знайти гідного чоловіка – багатого і знаменитого.

22 серпня 1805 року вона здійснила свій намір – вийшла заміж за Франсуа-Жозефа-Філіппа де Ріке, графа Караман, 16-го принца Шиме. Так-так, того самого, якого зустріла на дорозі біля хреста. У цьому місті на південному заході Бельгії вона провела свої спокійні роки.

До весілля Наполеон, який свого

часу мріяв підкорити серце красуні, надіслав їй вітання. Його дружина, Жозефіна, вже коронована імператрицею, навіть удостоїла її відвідуванням. Але запрошення до Парижа принцеса де Шиме так і не отримала. Колишня дружина Тальєна, подруга Барраса навіть під іншим прізвищем не підходила імператорському двору...

У 1834 році до неї з'їхалися діти: сивий маркіз де Фонтене-молодший, схожий на свого батька, літня дочка Тальєна – Термідор, яка ніби уособлювала дні колишньої слави, сини Барраса і банкіра Уврара і, нарешті, троє молодих принців де Шиме.

«Моє життя – дивовижний роман», – говорила їм сива жінка, яка самотньо проживала у своєму маєтку Шиме.

Було їй за нинішніми мірками не так вже й багато років, трохи більше шістдесяти. Але в ті часи майже всі її однолітки вже спочивали на кладовищі.

Через рік після цієї зустрічі не стало і Терези. І одразу ж троє дітей Уврара затіяли судовий процес, вимагаючи надання їм права на титул принців де Шиме.

Діти принца Шиме, не бажаючи упускати спадщину, протестували. Суд звернув увагу на те, що вже давно покійний Тальєн не зрікся за життя дітей Терези, які народилися до формального її розлучення з ним і присвоїв синам Барраса і Уврара прізвище Тальєн, і відхилив їх претензію стати принцями. ■

