

Подорожник

Тільки для тебе!

№1 (162)
2024

Про здоров'я, кохання і гармонію

Здоров'я

Туберкульоз: міфи і реальність

Харчування

Народний делікатес

Жінки в історії

**Шість сестер,
шість легенд**



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 (162)
2024

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.

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.

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>	

© «Подорожник»

У номері:

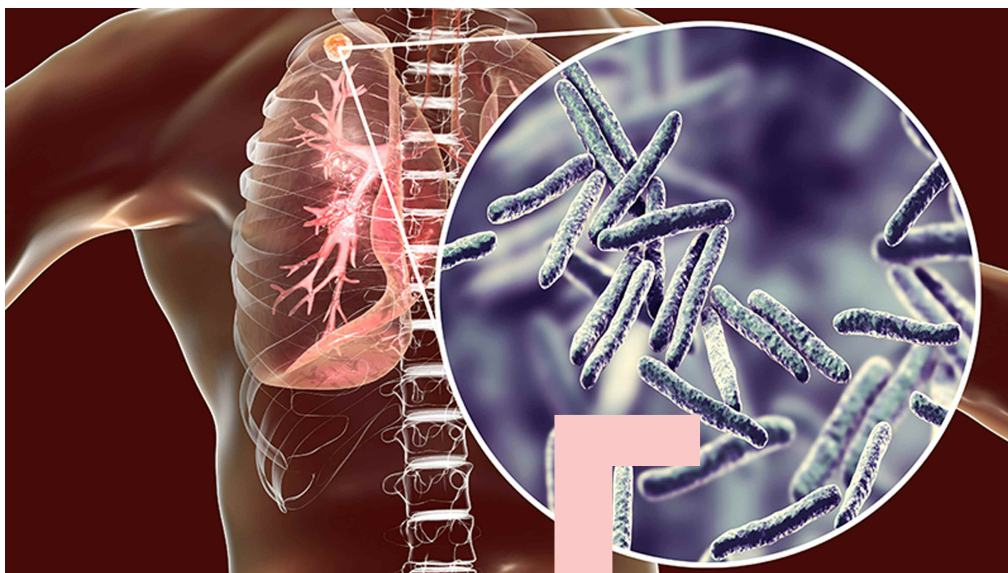
- 4 Актуально
5 міфів
- 11 Тест
Щодо обізнаності про туберкульоз
- 13 День за днем
Налагоджена система підтримки
- 18 Корисне меню
Національний продукт
- 25 Невигадана історія
Прощання з домом
- 32 Правова абетка
Небезпечний притулок
- 36 Жінки в історії
Загадка минулого століття

Електронну версію «Подорожника» читайте
на сайтах:

react-aph.org.

www.facebook.com/REAct.Ukraine

 АКТУАЛЬНО



Оксана Пазинич,
PR-консультантка з питань
туберкульозу МБФ "Альянс
громадського здоров'я"

МІФІВ про туберкульоз

Туберкульоз – одна з найдавніших хвороб, яка пройшла довгий шлях взаємодії з людьми та у сучасному світі є абсолютно виліковною хворобою. Так чому ж навколо туберкульозу досі «крутяться» неправдиві факти, які породжують дискримінацію людей з цим захворюванням?

Трішки історії

Вже у найдавніших знахідках останків людини, вік яких датується за 5000 років до н.е., вчені виявили специфічні ураження хребта, що вказують на захворювання туберкульозом. Клінічні симптоми туберкульозу

описував у своїх роботах грецький лікар Гіппократ (народився близько 460 року до н.е). Він писав про «фтизис» (давньогрецька назва туберкульозу), як про найпоширенішу хворобу свого часу. Він також описав загальні ознаки легеневого туберкульозу та зазначав, що для людей, хворих на туберкульоз легень, поширеними симптомами був «жар» і кровохаркання.

Через таку давність хвороби навколо неї сформувалися міфи, які надто сильно вкорінилися у свідомість людей і навіть зараз, у 21 столітті, коли існують сучасні засоби діагностики і ефективні методи лікування, міфи про хворобу перешкоджають діагностиці та лікуванню туберкульозу. Крім того, міфи про туберкульоз формують стигму щодо людей, які лікуються чи лікувались від недуги.

Чому вірити міфам може бути небезпечно?

Загалом неперевірена інформація, міфи та якісь незрозумілі історії з соціальних мереж можуть підживлювати страхи. Часто легше повірити якійсь інформації, ніж витратити час на пошуки достовірних даних. Тому люди так часто «довіряють» міфам про туберкульоз.


Це може призводити до стигматизації людей з туберкульозом, навіть якщо це близькі люди.

А далі, як реакція на ставлення оточуючих, може виникати само-стигматизація.

До речі, психологи стверджують, що самостигматизація людей з туберкульозом формується під впливом низки чинників: не лише від того, як людина почувається, а й як на неї реагує оточення. Таким чином, формуються налаштування щодо себе. У людини може з'являтися відчуття провини або нелюбові до себе.

Крім того, відчуття стигматизації, яке легко переростає у самостигматизацію, відкладає похід людини до лікаря, в якій, можливо, з'явилися перші симптоми недуги; бо «це ж соромно», «у мене такого бути не може» та подібні думки в голові, особливо, коли йдеться про невеликий населений пункт, в якому живе людина з симптомами туберкульозу.



Цікавими були результати дослідження «Оцінювання стигми щодо туберкульозу в Україні», які свідчать, що жінки з туберкульозом 

АКТУАЛЬНО

мають вищий рівень самостигматизації, ніж чоловіки.

Спостерігалася залежність між самостигмою та віком: що старшими були респонденти/ки, то вищим був їхній рівень самостигматизації.

52% опитаних сімей тих людей,

які мали слово «туберкульоз» на інше у розмовах із членом сім'ї, а 14% відчували сором через діагноз члена їхньої родини.

Крім того, жінки та близькі родичі, як-от батько або мати та діти — мали вищий рівень вторинної стигматизації порівняно з іншими родичами.

Психологи, які аналізують процеси стигматизації та самостигматизації людей, які хворіють на туберкульоз, часто наголошують, що розвиток само-стигматизації можна не допустити.

Для цього важливо знайти точки опори на позитивне у житті та в собі, відчуті свої сильні ресурсні стани й робити на них акцент щодо



які перехворіли на туберкульоз, приховували діагноз свого родича від оточення через страх вторинної стигми — тобто такої, коли суспільного осуду та негативного ставлення з боку оточення можуть остерігатися не лише самі особи з туберкульозом, а й члени їхніх родин.

Чимало респондентів/ок також зазначили, що стикалися з відчуттям провини та сорому: 20% замі-

власної ідентичності та уявлення про себе.

Це можуть бути будь-які форми творчої діяльності, заняття спортом (в міру можливостей під час лікування), інші види активності, які приносять задоволення та дають відчуття радості.

Говоримо правдиві факти про туберкульоз та розвіюємо міфи, що переслідують людство багато років.

Міф 1 – Туберкульоз страшна та невиліковна хвороба.

Єдиний і перевірений факт про туберкульоз той, який каже, що туберкульоз – виліковний! Туберкульоз став виліковним після винаходу антибіотиків. Нині існують ефективні та інноваційні схеми лікування туберкульозу, що складаються з найновіших протитуберкульозних препаратів. Сьогодні лікування туберкульозу значно скоротилося — від 6— 20 місяців до 4— 6 місяців залежно від форми туберкульозу. Варто зазначити, що ефективність лікування туберкульозу залежить від дотримання режиму та рекомендацій лікаря.

До речі, і діагностика, і лікування туберкульозу в нашій країні безоплатне!

Крім того, важливим компонентом у подоланні туберкульозу є не тільки безпосереднє лікування активної форми цього захворювання, а і його профілактика серед вразливих груп населення. Йдеться про людей з ВІЛ, вірусними гепатитами, осіб, контактних з хворим на туберкульоз.

Для чого ж призначати профілактичне лікування?

◆ Щоб захистити людей, які вже інфіковані бактерією туберку-

льозу, від розвитку активного туберкульозу.

◆ Щоб захистити людей, які не інфіковані, але схильні до ризику інфікування туберкульозом.


Міф 2 – Людина, яка хворіє на туберкульоз, небезпечна.

Цей міф є досить загрозливим, адже формує сильне коло стигми навколо



людини, яка захворіла на туберкульоз.

Варто усвідомити, що інфікуватися туберкульозом можливо лише від людини, яка є хворою та не проходить курс лікування.

Якщо ж людина відповідально ставиться до свого здоров'я та лікується, то вже через два тижні ефективного лікування людина з туберкульозом стає безпечною для тих, хто її оточує, і може продовжувати своє звичне життя, якщо 

АКТУАЛЬНО

стан здоров'я у неї задовільний. Вона може повернутися до навчання чи роботи у будь-який колектив.

Є припущення, що цей міф виник тоді, коли люди з туберкульозом проходили лікування лише стаціонарно і по кілька місяців, а часом і рік проводили в лікарняних палатах, ізольовано від родини. Однак, світ зробив величезний стрибок у лікуванні туберкульозу, коли запровадили амбулаторне лікування хвороби. Люди можуть повертатися додому, до роботи щойно стають безпечними для тих, хто поряд.

Однак, міф так сильно прижився, що дехто досі вважає, що туберкульоз треба лікувати у протитуберкульозних диспансерах, а пацієнтів з туберкульозом



відверто бояться. Тут важливо зрозуміти, що людям з туберкульозом потрібне розуміння та підтримка, адже на успішність лікування впливає не лише медична сторона, а також емоційний компонент. Варто підтримувати мотивацію людини до лікування і не шукати небезпеку там, де її немає.

Міф 3 – Туберкульоз – хвороба маргиналів (людей, які не мають постійного місця проживання, ув'язнених чи залежних від психоактивних речовин).

Туберкульоз не може враховувати матеріального забезпечення та соціального статусу людини.

Захворіти на туберкульоз може кожен. Однак, є групи людей, які мають підвищений ризик інфікуватися, наприклад:

- ◆ особи, які перебувають у постійному контакті з людиною, хворою на туберкульоз;
- ◆ люди, які живуть з ВІЛ;
- ◆ люди, які вживають наркотики, алкоголь та тютюн;
- ◆ люди з ослабленим імунітетом, внаслідок неправильного харчування, поганих умов життя або хронічних хвороб;
- ◆ діти, оскільки їхня імунна система ще не сформована;
- ◆ літні люди через послаблення їхньої імунної системи.

Тому, так важливо прислухатися до свого організму та вчасно звертатися за фаховою допомогою до лікаря. До речі, Центр громадського здоров'я МОЗ України розробив онлайн-тест (анкету) для перевірки на туберкульоз.

Скринінгова анкета складається з 13 запитань, на які можна відповісти всього за 5 хвилин. За результатами анкетування можна дізнатися, чи є ознаки того, що людина хвора на туберкульоз і чи рекомендовано їй додаткове обстеження. Результати тесту анонімні.

Пройти анкетування можна за посиланням: <https://tbtest.phc.org.ua/> або розпитати у свого сімейного лікаря більше та пройти тест з лікарем, який зможе одразу і проконсультувати вас. Таке анкетування важливе та є першим етапом у діагностиці туберкульозу, симптоми якого часто є неспецифічними та можуть маскуватися під інші респіраторні захворювання.

Міф 4 – Туберкульозом легко інфікуватися.

Це абсолютний фейк. В уяві людей, які вірять міфам, а не перевірених інформації, може з'являтися картинка, коли людина з туберкульозом один раз чхнула і вже інфікувала тих, хто поряд.

Насправді, щоб інфікуватися туберкульозом, потрібен тривалий контакт із хворим (це мінімум 7–8 годин у закритому приміщенні, що не провітрюється). Тобто, у супермаркеті, ліфті, кафе чи транспорті «підхопити» недугу практично неможливо.


Як загалом відбувається інфікування туберкульозом?

При кашлі, чханні, розмові чи співі у повітря потрапляють інфекційні частинки виділень з нижніх дихальних шляхів, в яких зосереджені мікобактерії туберкульозу. Ризик проникнення мікобактерії туберкульозу в легені здорової людини залежить від концентрації інфекційних частинок у повітрі та тривалості вдихання інфікованого повітря.

Важливо! При потрапленні мікобактерії в організм людини, туберкульоз найчастіше не розвивається через реакцію імунної системи, та коли ця реакція слабка, захворювання таки може розвинути.

Саме тому ретельне піклування про своє здоров'я та зміцнення імунітету можуть стати запорукою того, що мікобактерія туберкульозу, навіть при потрапленні в організм людини, не викликає захворювання на туберкульоз.

Може виникнути питання: а як щодо спільного перебування людей у бомбосховищах під час тривалих повітряних тривог?

Перш за все людина, яка кашляє або відчуває себе хворою, має приходити у місця скупчення людей у захисній масці та кожні кілька годин її змінювати. Це важливо не лише, якщо є підозра на туберкульоз, а й при інших інфекційних захворюваннях, як от ГРВІ, грип чи коронавірус. 

АКТУАЛЬНО

Міф 5 – Туберкульозом можна інфікуватися через речі хворої людини.

Варто запам'ятати, що туберкульоз передається лише аерозольним шляхом. Не можна інфікуватися туберкульозом, взявши книжку, чашку чи навіть ложку людини, яка хвора на туберкульоз. Те саме стосується і предметів, до яких торкалася людина, як от ручки дверей, чи місця, де могла сидіти людина: лавка у парку, сидіння в метро чи автобусі.

Тому так важливо знати перевірену інформацію, щоб не стигматизувати людей із туберкульозом, розуміти специфіку захворювання і, за потреби, ділитися інформацією з тими, хто може цього не знати.

До речі, часто міфи про туберкульоз, в які вірять дорослі, стають перепорою у розмовах з дітьми про цю хворобу. Загалом розповідати дітям про здоровий спосіб життя, імунітет та хвороби – непросте та відповідальне завдання.

Ми живемо у світі, де є багато інфекційних хвороб. Але знання про них та загальне зміцнення імунітету допоможуть бути здоровішими як батькам, так і дітям. Часом дорослі не можуть підібрати правильні слова, аби зацікавити малюків. Але це теж не проблема, можна використати спеціальні книжки, наприклад книгу психологині Катерини Павлової для дітей та батьків «Стань дослідником туберкульозу» чи подивитися разом із дітками 3-серійний мультфільм «Стань дослідником». Адже діти – це

майбутнє, яке має бути здоровим, без стигми та з повагою одне до одного.

Якими ж можуть бути симптоми туберкульозу?

- ◆ кашель понад 2 тижні;
- ◆ підвищена температура тіла понад 7 днів;
- ◆ утруднене дихання;
- ◆ біль у грудях;
- ◆ поганий апетит, безпричинна втрата ваги;
- ◆ постійна слабкість;
- ◆ підвищена пітливість, особливо вночі;
- ◆ кровохаркання.

Що робити, якщо з'явилися схожі симптоми?

1. Звернутися за консультацією до свого сімейного лікаря.
2. Зателефонувати на Національну гарячу лінію з питань туберкульозу **0-800-50-30-80**
3. Дізнатися адресу та контакти найближчих медичних закладів у **контакт-центрі НСЗУ** за номером **16-77**.

Піклуйтеся про своє здоров'я та здоров'я своїх рідних! ■

Пройдімо невеликий тест, щоб зрозуміти, як ви засвоїли інформацію про туберкульоз

Питання 1

Якщо ви стали погано почуватись: кашель понад 2 тижні, слабкість та пітливість вночі. Що ви робитимете?

- 1) Вип'ю таблетку від кашлю та чекатиму, поки минуть симптоми.
- 2) Звернуся до сімейного лікаря, щоб пройти обстеження.
- 3) Нічого не робитиму, само пройде.

Питання 2

Ви дізнаєтеся, що ваш знайомий/родич чи колега захворів на туберкульоз та тепер проходить лікування. Що ви робитимете?

- 1) Уникатиму зустрічей з людиною, адже могу інфікуватися від людини, яка проходить лікування туберкульозу.
- 2) Зателефоную до людини та запитаю, як справи, настрій, щоб підтримати.
- 3) Почитаю інформацію в інтернеті про туберкульоз, але уникатиму розмов/зустрічей з людиною.

Питання 3


Як ви вважаєте, чи можна лікувати туберкульоз амбулаторно (тобто, не лежати в стаціонарі, а приймати ліки вдома)?

- 1) Так, адже сучасні схеми лікування дозволяють це.
- 2) Ні, лікувати туберкульоз можна лише у спеціалізованих медичних закладах.
- 3) Можливо, не володію інформацією.



Питання 4

Чи легко інфікуватися туберкульозом?

- 1) Звісно, адже він передається повітряно-крапельним шляхом. 



2) Не легко, але краще не бути поряд з людиною, яка проходить курс лікування туберкульозу.

3) Ні, адже туберкульоз передається при тривалому контакті з людиною з туберкульозом (мінімум 7—8 годин) і в закритому приміщенні, що не провітрюється.

2) Почитаю інформацію про хворобу на перевірених джерелах, підберу відповідну інформацію для дітей та розповім правдиві факти про хворобу.

3) Відправлю дізнатися про це до інших дорослих.

Порівняйте ваші відповіді з правильними:

Питання 1

2) Звернуся до сімейного лікаря, щоб пройти обстеження.

Питання 2

2) Зателефоную до людини та запитаю, як справи, настрої, щоб підтримати.

Питання 3

1) Так, адже сучасні схеми лікування дозволяють це.

Питання 4

3) Ні, адже туберкульоз передається при тривалому контакті з людиною з туберкульозом (мінімум 7—8 годин) і закритому приміщенні, що не провітрюється.

Питання 5

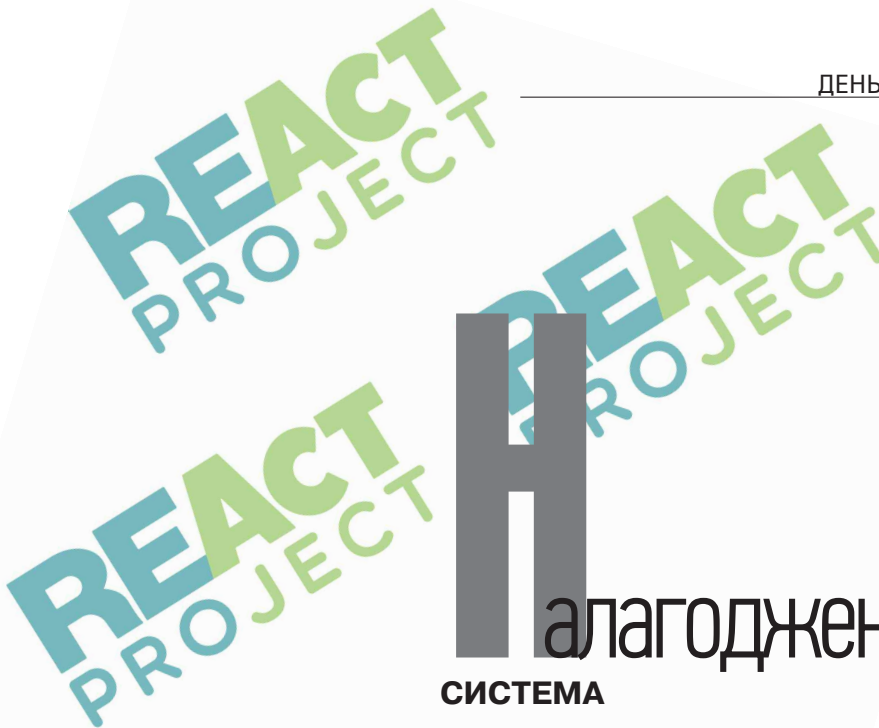
Якщо дитина запитає вас про туберкульоз, що ви відповісте?

1) Скажу, що не знаю багато про цю хворобу, тому не розповім.

Питання 5

2) Почитаю інформацію про хворобу на перевірених джерелах, підберу відповідну інформацію для дітей та розповім правдиві факти про хворобу. ■





Н

алагоджена


СИСТЕМА

ПІДТРИМКИ

Система REAct впроваджується МБФ «Альянс громадського здоров'я» за фінансової підтримки Глобального фонду для моніторингу та реагування на порушення прав людини на рівні спільнот з 2019 року. До документування випадків порушення прав ключових спільнот, уразливих до ВІЛ/ТБ, у 18 регіонах залучено 63 неурядові організації (НУО). REАктори (документатори) проєкту – це співробітники НУО, які мають безпосередній контакт із вразливими групами. Здебільшого, це – соціальні працівники, координатори та спеціалісти проєктів, документатори проєктів профілактики, юристи тощо. Кожен REАктор працює за своїм напрямом і з відповідними групами ризику. Наведемо лише декілька конкретних випадків, що сталися останніми тижнями, які розповідають про діяльність проєкту.

Погрози на трасі

Ірина (ім'я змінено), секс-працівниця, поскаржилась докумен-

татору REAct, що поліціянти постійно турбують її на шосе, шантажують та погрожують. Жінка змушена регулярно платити їм 

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

гроші, щоб і далі працювати, бути під «захистом» та не потрапляти кожного разу у поліцейський відділок.

Кожна подібна зустріч закінчується для Ірини стресом. Останнього разу поліціант, якого вона раніше не бачила, поведився надзвичайно нахабно, ображав її та принижував. Коли, віддавши йому гроші, жінка спробувала прогнати його, аргументуючи це тим, що його поведінка відлякує клієнтів, поліціант схопив Ірину, заламав їй руки, нахилив над ка-

Після почутого документаторка запропонувала їй зустрітись з психологом та юристом. Психологиня надала жінці необхідну підтримку, допомогла пропрацювати глибокі емоційні переживання та розповіла про інструменти роботи з панічними атаками і стресовими станами. Пізніше клієнтка домовилась про декілька додаткових зустрічей, щоб вирівняти свій психоемоційний стан.

Юристка, в свою чергу, проконсультувала Ірину щодо її прав та їх захисту у разі порушення. Пояснила процедуру подачі скарги і можливості відшкодування збитків та вибору оптимального шляху дії.

Клієнтці запропонували практичну допомогу під час оформлення скарги та заяви на кривдників.

Разом з юристкою, координаторка REAct здійснили візит до керівника обласного Управління патрульної поліції, де повідомили про факт вимагання коштів. Імені потерпілої не повідомляли, розмова відбулась усно без подання

потом та імітував статевий акт. При цьому він кричав їй на вухо, яка вона «кончена» і що він з нею зробить. Ірина боїться поскаржитись у правоохоронні органи, адже розуміє, що поліціанти можуть затримати її через споживання наркотиків.



заяви, оскільки Ірина погодилась тільки на це. Керівник Управління, в свою чергу, пообіцяв провести внутрішнє розслідування та розібратись з проблемою.

Наразі Ірина більше не контактує з поліціантами.

Скандал у лабораторії

Надія (ім'я змінено) живе з ВІЛ, прийшла до місцевої лабораторії здати аналізи. У реєстратурі вона пред'явила посвідчення особи з інвалідністю для отримання пільг.

У кабінеті медичної сестри з жінки почали вимагати додаткову оплату за пробірки для здавання аналізів CD4+ Т-лімфоцитів та вірусного навантаження. Надія платити принципово відмовилася, через те, що знала що ця опція має бути абсолютно безоплатною.

На цьому ґрунті розпочався скандал. Працівниця лабораторії в дуже грубій формі попросила Надію прибрати своє «ВІЛівське» посвідчення. Цього дня в лабораторії було багатолюдно, вся черга спостерігала цю сварку та дізналась про ВІЛ-статус клієнтки. Через це Надія, не впоравшись з емоціями, зі сльозами вибігла геть.


Трохи заспокоївшись, жінка прийшла по допомогу до фахівців REAct. Дружня психологиня провела консультації для стабілізації стану Надії, а документатор направив жінку до соціального працівника, який супроводив її до за-

відувача лабораторії. Працівниця реєстратури спочатку свою провину не визнавала, посилаючись на те, що клієнтка все не так зрозуміла, але з нею була проведена роз'яснювальна робота, під час якої також повідомили про можливі наслідки розповсюдження інформації про позитивний ВІЛ-статус клієнтки. Після проведеної бесіди, Надії були зроблені усі необхідні аналізи з відповідними знижками.

«Таких не приймаю»

До РЕАктора звернулась Оксана (ім'я змінено), ВІЛ-позитивна клієнтка. Жінка просила посприяти в організації медичного огляду у лікаря-гінеколога. Розповіла про свою минулу спробу пройти планове обстеження, під час якого задля власної безпеки та безпеки лікаря повідомила, що в неї ВІЛ-позитивний статус. Як наслідок, лікар відмовився її прийняти, аргументуючи це наступною фразою: «Не варто було до мене записуватись, я таких не приймаю».

Документатор одразу зв'язався з дружнім лікарем-гінекологом та організував Оксани необхідний огляд та консультацію. Клієнтка також отримала психологічну допомогу та подальший супровід.

Відповідно із Законом про запобігання дискримінації, лікар, який поставився до Оксани упереджено через її ВІЛ-статус, 

ДЕНЬ ЗА ДНЕМ

може бути притягненим до відповідальності. Однак клієнтка відмовилась від подачі заяви та подальшого розгляду справи.

Помста через Фейсбук

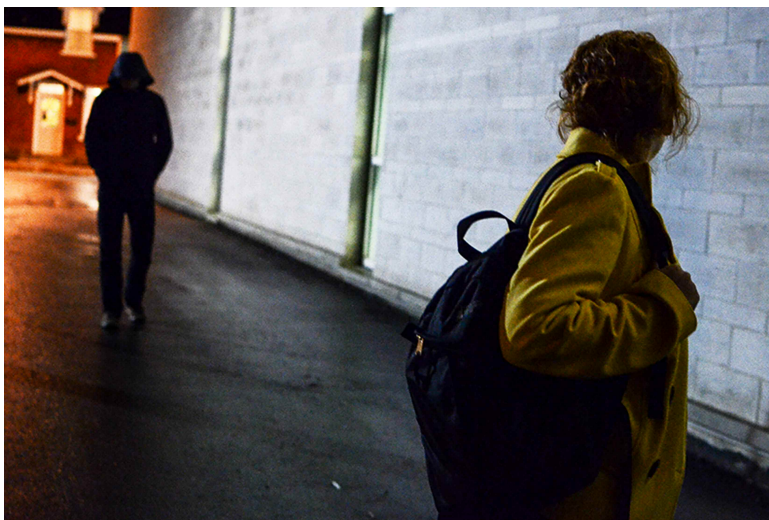
Ольга (ім'я змінено) з невеличкого містечка. Деякий час перебувала у стосунках з чоловіком, який згодом почав проявляти агресію. Тож Ольга була змушена піти від нього, аби зберегти психічне здоров'я дитини та своє життя.

Та колишній співмешканець почав переслідувати жінку через небажання повернутися до нього. Останньою краплею для потерпілої стало те, що він виставив на своїй Фейсбук-сторінці спільне фото з Ольгою та підписав його: «Нарешті покинув ВІЛову, вона мене нагородила СНІДом». Хоча чоловік був здоровий.

Жінка була в розпачі, адже має маленьку доньку та боїться переслідувань через свій ВІЛ-статус. Оскільки Ольга вже не знала, як це зупинити, вона вирішили звернутись до фахівців REAct.

Клієнтці надали психологічну підтримку та консультацію щодо подальших дій стосовно захисту своїх прав. Ользі розповіли про кримінальну відповідальність чоловіка за розголошення її ВІЛ-статусу. Оскільки жінка вже зверталась до поліції та не отримала жодної реакції, фахівці REAct порекомендували повторно звернутись із заявою та наголосили на обов'язковому реагуванні з боку поліції згідно зі ст.10.

Завдяки втручання параюриста, який супроводжував повторне звернення поліції, та наполегливості Ольги, яка вже була обізнана стосовно захисту своїх прав та обов'язків



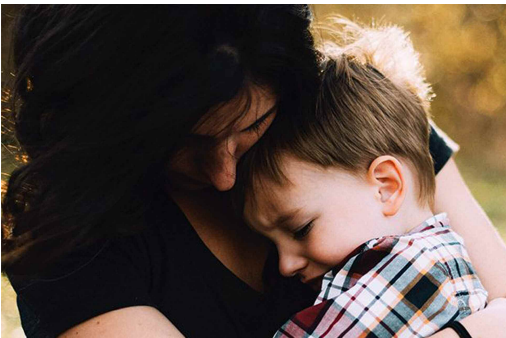
представників правоохоронних органів, заяву було прийнято та до кривдника застосували відповідні дії. Сьогодні жінці ніщо не загрожує.

Вона стала більш впевненою у собі, оскільки знає, що захищена.

Нелегка дорога до школи

До початку повномасштабного вторгнення, Маріанна (ім'я змінено), клієнтка програми замісної підтримувальної терапії (ЗПТ), жила з сином у Херсонській області. Після підриву Каховської ГЕС сім'я була вимушена переїхати до Одеси. Жінка одразу ж оформила статус внутрішньо переміщеної особи (ВПО) та за короткий час знайшла підробіток.

Сину Маріанни вісім років. Хлопчик має затримку мови та погано ходить. Коли постало питання про його влаштування до школи, в освітніх закладах жінка чула лише відмови. Під час бесіди з директоркою од-



нієї зі шкіл, Маріанна пояснила, що в Херсоні її син навчався у звичайній школі та чудово освоював програму. Хлопчик ще з народження має проблеми з ногами, проте всі розумові здібності у нього на рівні середньостатистичної дитини.

Незважаючи на всі вмовляння, директорка все одно не погодилась

приймати дитину на навчання. Більше того, в процесі розмови вона наголосила, що Маріанна, ймовірно, вживає наркотики, тому в неї і народилась така дитина. Окрім цього, директорка зауважила, що зважаючи на спосіб життя жінки, у неї не буде часу займатись з сином вдома, а школа, в свою чергу, не хоче брати на себе відповідальність за успішність «такої дитини». Офіційне аргументування відмови – інвалідність та затримка мови у сина клієнтки.

У розпачі Маріанна звернулась до документаторки REAct. Фахівчиня надала жінці первинну юридичну консультацію та психологічну підтримку. Пізніше було прийнято рішення супроводити клієнтку до партнерської ГО «Прожектор», де вона отримала вторинну юридичну консультацію.

Юрист пояснив Маріанні, що якщо директорка відмовляється надавати місце для її дитини в школі через інвалідність, то потрібно звернутися до відділу освіти, де їй допоможуть з прийняттям дитини до школи та визначив алгоритм наступних дій. Через кілька днів матері зателефонувала директорка школи, з якою виникнув конфлікт. Вона вибачилась та запросила Маріанну подати необхідні документи для початку навчання. Нині дитина зарахована до школи та навчається на рівні зі своїми однокласниками.

Більше інформації про діяльність проєкту REAct – на сайті react-aph.org ■

КОРИСНЕ МЕНЮ



НАЦІОНАЛЬНИЙ

ПРОДУКТ

Ольга Ковалевська

Напевно, жоден продукт харчування не може позмагатися з ним по популярності в українській традиційній кухні. А скільки жартів, анекдотів йому присвячено! А ще його називають народним делікатесом. І зберігається він тривалий час за будь-якої погоди, що особливо

важливо в нашій сьогоднішній реальності. Здогадались? Звісно ж – це сало. Сьогодні ми поговоримо про нього з медичною директоркою університетської поліклініки Чорноморського національного університету (м. Миколаїв), кандидаткою медичних наук, лікаркою Тетяною Яблонською.

Одразу зазначу, що сало, тобто свинячий жир, присутнє у стравах багатьох народів світу. Та вживають вони його, як правило, у вигляді смальцю. Наші господині смалець теж використовують, як правило, коли смажать на пательні м'ясо, овочі, та найчастіше саме ми вживаємо сало у сирому вигляді, з хлібом, часником, цибулею, свіжими чи солоними овочами. І всі знають, що з'ївши навіть невеликий шматочок сала можна кілька годин почуватися ситим. А все тому, що сало повільно розщеплюється.


–Але свиняче сало – це суцільний жир. А нам десятиліттями лікарі радили поменше вживати продуктів з насиченими жирами, того ж сала, масла, сметани...

–Так, довгий час вважалося, що від великої кількості тваринних жирів підвищується рівень холестерину, страждають судини і погіршується робота серця. Однак сучасні дослідження спростували ці твердження. Підшкірний жир – це чудова структура, в якій зберігаються клітини

та біологічно активні речовини. У складі сала корисні речовини представлені в таких поєднаннях, що засвоюється воно легше, ніж вершкове масло – про це знають



Свиняче сало допомагає відновитися після тяжких хвороб краще за всілякі біодобавки, особливо у разі втрати ваги – при виснаженні.

далеко не всі – більшість людей думає саме навпаки. В ньому є вітаміни – А, D, E, PP, С, групи В і навіть такий, що нечасто зустрічається у продуктах харчування – вітамін F (ненасичені жирні кислоти). Цей вітамін зміцнює кровоносні судини організму і допомагає запобігти атеросклерозу. Інші ненасичені жирні кислоти в салі теж є – олеїнова, ліноленова, ліолева, так що для здоров'я і краси цей продукт набагато 

КОРИСНЕ МЕНЮ

важливіший, ніж найдорожча та елітна ковбаса.

Найцінніша з жирних кислот – поліненасичена арахідонова кислота. Вона зустрічається дуже рідко: в рослинних продуктах її взагалі немає, у вершковому маслі вдесятеро менше, ніж у салі, в інших тваринних продук-

Присутні в салі також мінерали – калій, фосфор, натрій, магній, кальцій, цинк, залізо, мідь, марганець, селен. До речі, останній не лише запобігає розвитку ракових клітин, а й допомагає підвищити потенцію. Тож «українською віагрою» цей продукт назвали не дарма!

Загалом, біологічна активність сала в п'ять разів вища, ніж в олії. Так що «свинячий продукт» – саме те, що треба для підтримки тону та імунітету.

Свіже сало зберігає всі свої біологічно цінні якості, не пошкоджені й не знищені грубою переробкою. Сучасною

медициною встановлено, що сало також сприяє виведенню з організму радіонуклідів.

Найкорисніше саме сало – 2,5–3 сантиметри під шкіркою.

Найцінніші для нас жири – це ті, які плавляться при температурі тіла, тобто близько 37 градусів. Вони швидше перетравлюються і всмоктуються. Їхній список саме і очолює свиняче сало.



Споживання сала в поєднанні з овочевими салатами попереджає розвиток атеросклерозу.

тах теж не набагато більше. А прожити ж без неї ніяк не можна: арахідонова кислота входить до складу всіх клітинних мембран і потрібна серцевому м'язу. До того ж без неї не обходяться гормони, імунні реакції та холестериновий обмін. При нестачі арахідонової кислоти в організмі частіше виникають запалення.

– Як часто і скільки можна вживати сала, щоб не нашкодити здоров'ю?

– Сало можна їсти щодня. Найкраще з крохмалистими овочами – картоплею, буряком, пастернаком тощо. Головне – знати міру: для дорослої людини – 50, максимум 100 грамів на день. Варто пам'ятати, що сало – дуже калорійний продукт, 770–810 калорій у 100 грамах, і навіть більше...

– Тож не дивно, що люди, які слідкують за власною вагою, особливо жінки, побоюються часто вживати сало, натомість воліють купувати масляні суміші та маргарини...


– А ось саме цього робити не варто. Бо подібні замітники найбільш шкідливі. А набирають зайву вагу не від сала, а від його кількості! Я вам більше скажу: це здається неймовірним, але дієтологи стверджують, що сало можна використовувати для... схуднення. Для цього варто з'їдати рано вранці (за дві години до звичного часу сніданку) маленький шматочок сала, без хліба. Якщо вам не треба кудись йти, то можна знову лягати

спати або займатись якоюсь справою. У будь-якому разі організм починає активніше використовувати свої жирові запаси, як під час дієти – він «думає», що сніданок буде поживнішим, але отримав лише трохи жиру. Такий «обман» протягом двох-трьох місяців (10 днів їмо сало вранці, 20 днів – перерва) допомагає повернути струнку фігуру без суворої дієти та силових вправ.

– Багато побоювань викликає і наявність у салі холестерину.

– Так, він присутній, але, до речі, менше, ніж у коров'ячому маслі: у салі на 100 г продукту



припадає 95 міліграмів холестерину. Для здорової людини – це третина денної норми, а при 

КОРИСНЕ МЕНЮ

наявності захворювання серцево-судинної системи – половина норми. Гадаєте, він негайно відкладається на стінках артерій і почнеться атеросклероз? Нічого подібного! Жирні кислоти, що містяться в салі, саме «чищать» судини від відкладень. Так що невеликий шматочок сала, особливо у поєднанні з часником, тільки на користь у справі профілактики атеросклерозу. А наявний у ньому холестерин піде, наприклад, на створення імунних клі-

медується вживати сало при ожирінні, зате при виснаженні або необхідності в калоріях-канапка зі свіжим салом може стати просто порятунком. Дієтологи наполегливо радять споживати саме свіже сало, особливо людям з серцево-судинними захворюваннями та хворобою нирок. Без надлишку солі, адже сіль негативно впливає на стан здоров'я, зокрема, провокує затримку рідини та підвищення артеріального тиску.

Протягом тривалого часу насичені жири, якими багате сало, лікарі вважали однією з причин серцево-судинних захворювань, та сучасні дослідження відкидають цей зв'язок.

тин (лімфоцитів та макрофагів), що рятують організм від вірусів та інших патогенів.

– А кому варто остерігатися у своєму раціоні сала?

– Якщо знати міру, то більшості людей воно не зашкодить. Для перетравлення сала необхідні ферменти та жовчні кислоти, а з цим можуть виникнути проблеми при хронічних хворобах печінки, жовчного міхура, підшлункової залози. Тож у період загострення хвороби варто особливо уважно поставитись до кількості та частоти вживання сала, можливо, на деякий час, взагалі відмовитись від нього. Звісно, не реко-

– На що варто звернути увагу, купуючи сало? А як у магазині і, особливо, на ринку вибрати якісний продукт?

– Купуйте лише свіже сало. Посолити вдома кожен зможе.

Щоб визначити, що перед вами хороший продукт, насамперед необхідно переконатися в тому, що сало – від здорової свині. Про що свідчить ветеринарний штамп. (Саме тому сало не варто купувати на стихійних ринках.) Якщо його немає, шукайте інший товар. Якщо ж він присутній, то можна більш скрупульозно розглянути сало. Необхідно тильною стороною ножа акуратно пошкребти сало біля шкірки. Якщо воно пружинить і нічого зішкребти без зусиль не вдається, то поросля

голодувало, а тому його підшкірний жир буде жорстким, якщо взагалі зумієте прожувати цю жуйку. Якщо сало зішкрібається, але вигляд його на ножі, як у вер-

Переконайтесь у цьому: візьміть ніж і пошкрібте ним шкірку. Якщо сало насправді оброблювалось природним шляхом (а не вимочувалося в «рідкому димі»), то ви повинні побачити, як сходять темнуватий шар шкіри і під ним з'являється більш світлий. Нерідко продавці, щоб ввести в оману потенційних покупців, обробляють димом невеликі шматки сала. Тому розгляньте уважно зріз сала. Він повинен бути білим з легким рожевим відтінком. Жодних прожилок і тим більш жовтизни бути не повинно.



«Старе» сало – жовтого кольору, зі специфічним запахом. Це свідчить про процеси окислення продукту і його бажано не вживати.

шкового масла, то поросся заготовували кукурудзою. Нічого поганого в цьому немає, але на смак таке сало буде трішки маслянистим. Добре ж сало має залишитися на ножі невеликими крупинками. Понюхайте шматок, який вам пропонують. Хороше сало пахне так само, як і хороше м'ясо. Жодних домішок ароматів бути не повинно. Винятком може бути лише сало зі шмаленою соломною шкіркою.

А, готуючи вдома, пам'ятайте, що сало не можна піддавати сильній термічній обробці: при смаженні шкварок утворюються шкідливі канцерогени.

Втім, відбувається це практично з будь-яким жиром, навіть рослинним. Саме тому й вважаються смажені страви шкідливою їжею.

А ось сало з хлібом – саме те, що лікар прописав! У цьому поєднанні обидва продукти чудово засвоюються. Зрозуміло, йдеться не про булочки-пампушки, а – зерновий хліб, з борошна грубого помелу або з додаванням висівків.



КОРИСНЕ МЕНЮ

– Є цілі народи, які не вживають сало. Чим це можна пояснити? Хіба такий корисний продукт цінується лише у нас?

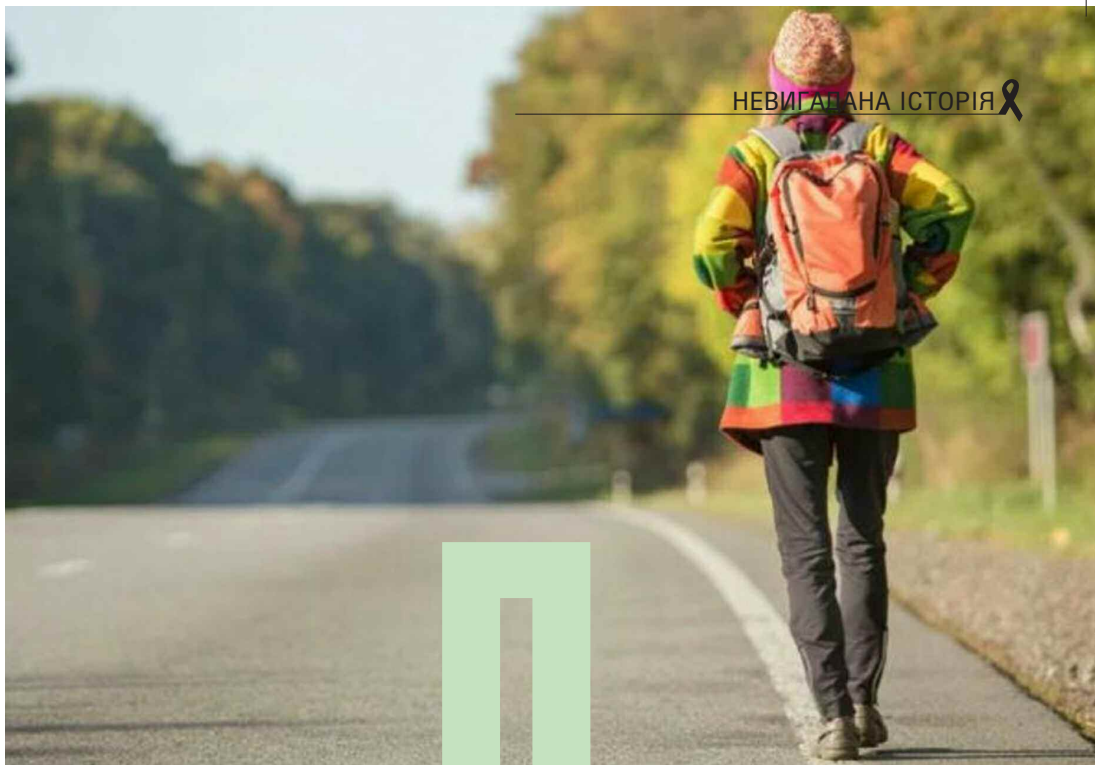


китайці (до речі, у Китаї і сьогодні люблять свинину і сало), але справжньою батьківщиною цього продукту прийнято вважати Стародавній

Рим: римляни годували свинячим салом рабів – це була ситна та недорога їжа. А у нас історично склалося так, що полюбити сало просто довелося – воно стало одним із основних продуктів харчування з XIII століття. Монголи, прийшовши на Русь, почали збирати данину всім, чим тільки могли, худобу забирали, практично всю, тільки свиней не чіпали: у них ноги короткі, бігають повільно, їх важко переганяти. А ось у східних країнах свиняче сало непопулярне: свинина вва-

жється у наших краях сало їли з діда-прадіда, століттями. Та, разом з тим, не треба вважати, що ми в цьому унікальні. Багато народів знали про сало саме як про продукт харчування ще в давнину. Свиней, наприклад, вирощували

жється у мусульман нечистою. Не вживають сало й ортодоксальні іудеї. І не дивно, тому що зберігати його в спекотному кліматі дуже проблематично. У нас же проблем з цим немає, тож – смачного! ■



НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

Валентина

3 роццання ДОМОМ

Плече затерпло, та Світлана боялась поворухнутись, щоб не розбудити доньку, яка на решті заснула. Без сліз таки не обійшлося: скільки не говорила про подорож, не обіцяла нові іграшки і платтячка, її Настуся не хотіла залишати вдома свої речі, не розуміла, чому так швидко треба їхати, коли у неї незабаром

день народження і хрещена, тітка Рита, обіцяла їй сюрприз. Та жінка умовляла саму себе, що все робить правильно. Хоч їй до болю було тяжко прощатись з домом. Вона й сама не може зараз чітко сказати, коли відчула той будинок таким рідним, що не змогла залишити, коли всі навколо тікали з міста.



НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

З дому Світлана пішла рано, коли їй не було ще й п'ятнадцяти років. Не впевнена, що це хтось помітив – постійно п'яні мати та вітчим були зайняті пошуком грошей на чергову випивку. Вони нишпорили по приміських дачах у пошуках металобрухту, збирали порожні

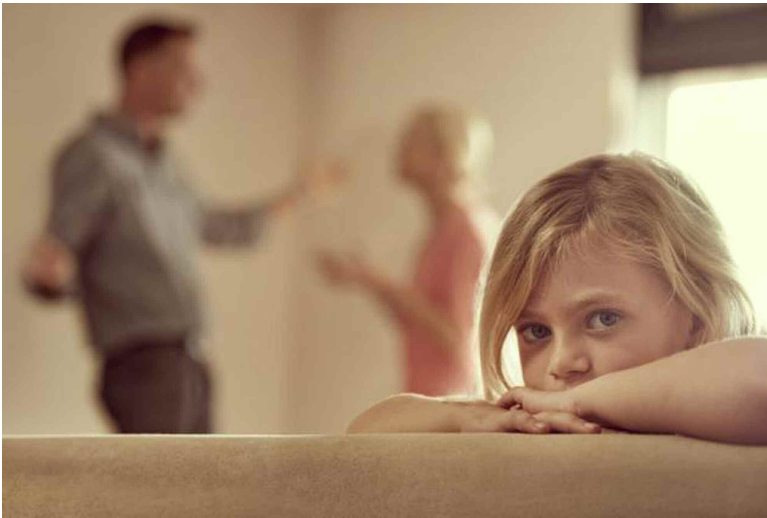
тицяють пальцями: постійно в чийсь обносках, з голодним блиском в очах, вона не викликала не те що симпатій у однолітків, але й бажання навіть просто заговорити з нею. У початкових класах вона ще вчилася добре, але потім вчителі її вже просто «перетягували» до чергового класу. А після дев'ятого, випускного для неї, не приховували полегшення – тепер школа за Світлану вже не несла жодної відповідальності.

Натомість у дворовій компанії вона почувалася як риба у воді. Ганяла з хлопцями у футбол, курила за старими гаражами сигарети, які «стріляла» у перехожих. Так, «стріляючи» чергову сигарету біля однієї кафешки, познайомилася з Сергієм.

Він був першим, хто запросив її до кафе, нагодував, пригостив шампанським. Світлана сміялася, коли бульбашки вина лоскотали ніс, все навколо здавалося таким гарним... Сергій узяв з собою вина та тістечок:

– Продовжимо свято у мене? Запрошую.

Світлана з радістю кивнула. Ще б пак! Її запрошує гарно одягнений, видний чоловік! Це тобі не хлопці з двору, які тільки й можуть, що притиснути в кутку!



пляшки, восени «обносили» сади. А коли випивали, то спочатку веселились, а потім з'ясовували, хто з них більше винен у тому, що дійшли до такого життя. Суперечки були голосними, траплялось, затягувались до пізньої ночі. Через це Світлані вдавалось заснути лише під ранок, тож вона інколи не чула будильник і пропускала школу. Та й, чесно кажучи, чим старшою ставала дівчинка, тим з меншою охотою йшла туди. Кому приємно, коли на тебе

Перше, що зробив Сергій, коли зайшли до його квартири, вручив їй волохатий рушник і відправив у душ. Чиста, з запахом дорогого шампуню, вона дивилася на свій одяг, що валявся на підлозі, і не наважувалася його надягнути. Наче прочитавши її думки, Сергій постукав у ванну і простягнув у відчинені двері свій халат. Вона поралася з незвичним одягом, коли він увійшов, допоміг накинути халат на вологі плечі...

Світлані він здався благородним лицарем: вранці пригостив кавою, дав гроші на джинси, футболку, білизну і відправив за покупками, сказав, щоб приходила ввечері.

Світлану не бентежило те, що він був старший на двадцять років, що в нього, напевне, є дружина, діти... Їй досить було того, що він сам розповів про себе: зі столиці, у їхньому місті працює за контрактом. Цю квартиру орендує, вона може почуватися тут повноцінною господинею.

Вона з радістю переселилася до нього, взявши з дому свій альбом з

фотографіями та іграшкового ведмедика, що його колись подарувала на день народження нині покійна бабуся. «Забила» на дворову компанію, натомість прибирала в квартирі, прала, прасувала, готувала вечері за рецептами, знайденими в інтернеті. І завжди радісно зустрічала Сергія з роботи. Вона була щаслива і думала, що так буде завжди. Тому, коли якось увечері Сергій сказав, що його контракт закінчився і завтра він їде, то для неї це було як грім серед ясного неба.

– Ось тобі на перший час. Можеш поки що залишитись тут: квартира оплачена до кінця місяця.

Поклав на стіл купюри...

Поїхав і жодного разу не зателефонував. Їй було боляче та прикро. Вночі не могла спати, постійно «прокручуючи» в пам'яті останні події, не вірячи, що все, кінець її казочці, мріям про спільне майбутнє.

Але ж він був ніжним, говорив лагідні слова, турбувався про неї, давав гроші на одяг... Невже це для нього нічого не значило?

Адже до нього в неї ні з ким «такого» не було і він це знав.

А вдень вона безцільно вешталася містом. І якось ноги самі привели її до кафе, де познайомилася з Сергієм...

Довго сиділа біля барменської стійки, нікого не бачила і не чула поруч, літала думками далеко-далеко. Із забуття її вивів дзвінкий голос.



НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

– Гей, подруго, прокинься! Ти що, новенька? Щось я тебе раніше не бачила. Це взагалі-то моє місце.

Нову знайому звали Ритою. Світлани в той момент треба було просто виговоритися, хотілося, щоб хтось поспівчував. Як зізналася пізніше Рита, у Світлани тоді був такий вигляд, що вона злякалася, щоб та не наробила дурниць, не заподіяла собі лиха. Тож після випитої разом пляшки вина вона запропонувала їй пожити у неї, обіцяла познайомити з потрібними людьми.

– Ти знаєш, скільки в тебе ще таких «коханих чоловіків» буде? Та не таких, а кращих! Подивись на себе, ти така приваблива!

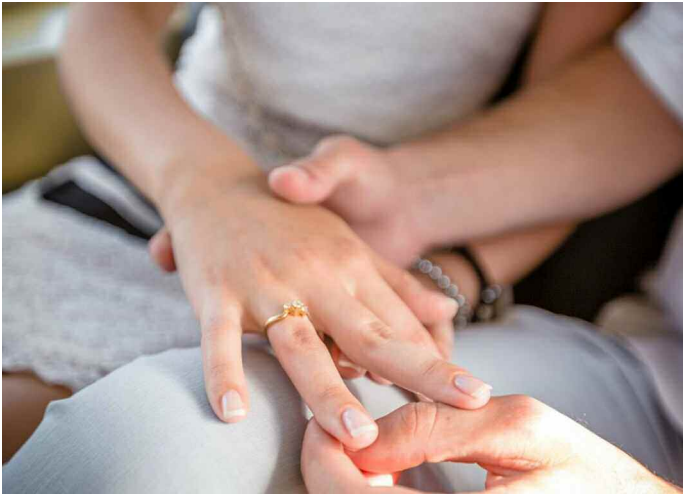
І справді, чоловіків було багато. Молода свіжа дівчинка користувалася таким попитом, що іноді сама могла обирати клієнтів. Дивно, але колежанки на неї не ображалися: вона знайшла спільну мову з багатьма з них, завжди позичала гроші, якщо котрійсь не вистачало на чергову дозу або випивку. І ніколи не нагадувала про борг. А з Ритою вони стали кращими подругами, Світлана в усю-

му довіряла їй. Не заперечувала, і коли ввечері Рита підвела її до білого «богдану», що припаркувався осторонь центральної вулиці.

– Не хвилюйся, це – пересувна клініка, тут безкоштовно здає аналізи, якщо що – потім і підлікують.



Спочатку з дівчиною познайомилася і поговорила жінка, яка представилася соціальною працівницею благодійного фонду, розповіла про тестування, запросила до ком'юніті центру організації. Потім була розмова з лікарем, аналіз крові на ВІЛ. Світлана не одразу зрозуміла, що означає «позитивний», наївно запитала: «Це добре?» Коли ж їй все пояснили, довго не могла повірити, вважаючи результат аналізу помилкою. Це сьогодні тест на ВІЛ



можна купити у будь-якій аптеці, взяти безкоштовно у сімейного лікаря, а тоді, десять років тому, все було набагато довше і складніше.

За кілька днів у СНІД-центрі, куди Світлану супроводжувала соцпрацівниця фонду, підтвердили: ВІЛ-інфікована.

Світлана тоді замкнулася в собі, не хотіла нікого бачити, вважала, що її життя закінчилося, і попереду на неї чекають тільки страждання та смерть. Вона навіть не намагалась зрозуміти, як таке могло статися: скільки їх було після Сергія! І з презервативом, і без. Та й про самого Сергія вона нічого не знала...


В один із таких днів і зателефонувала Вікторія (так звали соцпрацівницю):

– Світланко, а ти куди поділася? Я чекаю тебе у скверику, в

центрі. Треба поговорити.

А потім ще були розмови з психологом у громадському центрі, зустрічі з молодими жінками, які не просто жили з ВІЛ, але й вийшли заміж, народили здорових дітей. АРВ-терапія... А ще Світлана стала «своєю» у громадському центрі фонду, привела туди трьох подруг.

Вперше в житті вона не просто пливла за течією, а розуміла, що багато в цьому житті залежить і від неї самої. І її здоров'я також. Вирішила для себе: «Жодної роботи без презерватива». А ще на її прохання співробітниці фонду допомогли їй влаштуватися прибиральницею в салон краси. А далі вона вже сама вчилася на перукарку, спочатку була стажеркою у цьому салоні, потім «доросла» до майстрині. Тепер клієнтки записувались до неї у чергу...

А потім вона зустріла Євгена. Був бурхливий роман, пропозиція руки і серця після того, як вона завагітніла. Ну як було відмовити такому відповідальному парубку! Було навіть скромне весілля. Народилася Настуся. Як Світлана чекала її півтора рочків, щоб почути «Ваша донька здорова!» Якою любов'ю і турботою оточила 

НЕВИГАДАНА ІСТОРІЯ

її! Намагалась дитині дати те, чого не бачила і не отримала від власної матері. І коли їй здалося, що нарешті все у неї складається так, як колись мріяла, у чоловіка почалися, з його слів, негаразди на роботі, затримка зарплатні. Він майже не розмовляв з нею, не грався з донькою.

Працювати у перукарні на повну силу Світлана ще не могла – не

бронхіт) побачила колежанку чоловіка. Слово за словом, дійшло й до зарплатні. Світлана помітила здивований погляд співрозмовниці, коли заговорила про затримку. А потім, відводячи очі вбік, та сказала, що напевно гроші йдуть на оренду квартири новій співробітниці, яку їй Женья часто проводить додому. Їх часто бачать разом...

Вона відчула вже знайомий біль, ніби душу вийняли. Та говорила з чоловіком спокійно, просила лише не брехати їй. А потім мовчки зібрала йому валізу і вказала на двері. Знала, що тепер вона не має права довго горювати – у неї на руках дитина, яку треба одягати й годувати, борги з квартплати у гуртожитку... І коли здавалося, що все погане

було на кого залишити Настусю, але почала все частіше запрошувати клієток додому, жити ж на щось треба.

Євгена зайвий раз не чіпала, не питала про гроші, бачила, що йому не хочеться говорити на цю тему. Все вирішив випадок. Якось у черзі до дитячого лікаря (у доньки був

вже сталося і гірше бути вже не може, зателефонувала мати. Твереза, з лікарні, розповіла про свій діагноз і невтішний прогноз лікаря. Просила провідати, показати внучку, жалілася, що після смерті вітчима (той п'яним потрапив під машину) залишилася сама.

Дім, з якого вона втекла у неповні





п'ятнадцять, зустрів молоду жінку кіптявими стінами, розбитим умивальником і потрощеними меблями. Довелося закатати рукава і кілька днів доводити все хоч до якогось ладу, щоб можна було привезти сюди хвору матір, а потім, коли та вже не піднімалась з ліжка, і перебралась сюди з донькою. Світлана й зараз дивується, як змогла витримати той рік, не зірватись, не сказати матері жодного образливого слова, не нагадати про холодні і голодні дні у цьому ж домі. Лише знала, що її донька так не житиме, вона для цього зробить все.

А потім Настуся пішла до садочка, заробіток Світлани дозволив їй оформити кредит на ремонт будинку, нові меблі. Тепер їй подобалось хазяйнувати у власному домі, разом з донькою планувати, які квіти вони висадять під вікнами навесні.

За календарем весна прийшла, ось тільки у Світлани, як у багатьох із нас, вже третій рік – суцільний лютий...


Вона трималась до останнього.

Вночі під час тривоги переносила сонну Настю до ванної кімнати, вранці вела до садочка, сама ж поспішала до салону: роботи стало більше – деякі перукарки одразу виїхали на захід країни або за кордон. Та вчора прилетіло у сусідній будинок, і вона злякалась як ніколи до цього. Вона не може так ризикувати! Дитині не місце на війні. Похапцем покидала у валізу якісь речі собі і доньці, туди ж засунула фотографії і ведмедика. Доньчині іграшки склала їй у рюкзачок. Як там говорять: все життя вмістилось в одній валізі? Присіла перед дорогою, обвела поглядом все на-



вкруги. Чи житимуть вони ще колись тут, чи буде куди повернутись?

...Нічний автобус віз їх все далі від дому. ■


 ПРАВОВА АБЕТКА

НЕБЕЗПЕЧНИЙ

ПРИТУЛОК, або

Стратегії реагування на домашнє насильство

Серед порушень прав клієнтів проєкту REAct зафіксовано непоодинокі випадки домашнього насильства щодо жінок – представниць таких ключових спільнот, як людей, які живуть з ВІЛ (ЛЖВ), людей, які вживають наркотики ін'єкційно (ЛВНІ), пацієнток замісної підтримувальної терапії (ЗПТ) та секс-працівниць.

Порушниками найчастіше є партнери та члени родини потерпілих. Насильство здійснювалося у наступних формах:

- ◆ фізичне (побої, зокрема нанесення тілесних ушкоджень, позбавлення ліків, медичної допомоги);
- ◆ психологічне (погрози, шантаж, приниження, знущання);
- ◆ економічне (позбавлення можли-

вості розпоряджатися грошима, відсутність доступу до майна, особистих речей та продуктів харчування);

- ◆ сексуальне насильство, окремими випадками якого було примушення до вступу в статеві відносини з іншими особами – надання їм безкоштовних сексуальних послуг, а користь за це отримував порушник.

При цьому, порушники при скоєнні домашнього насильства щодо потерпілих представниць спільнот нерідко використовували їх економічну та соціальну залежність від кривдника, відсутність в них інших можливих місць для перебування та впевненості в отриманні захисту з боку держави.

Як діяти, якщо ви стали потерпілою від домашнього насильства, та які гарантії захисту від держави?

По-перше, треба знати, що це не тільки аморальний вчинок, а й злочин. В Україні є покарання за домашнє насильство, як адміністративне, так і кримінальне.

Так, згідно **зі статтею 173-2 Кодексу України** про адміністративні правопорушення від **07.12.1984 № 8073-X**, адміністративна відповідальність за вчинення домашнього насильства, а саме умисне вчинення будь-яких діянь (дій або бездіяльності) фізичного, психологічного чи економічного характеру (застосування насильства, що не спричинило тілесних ушкоджень, погрози, образи чи переслідування, позбавлення житла, їжі, одягу, іншого майна або коштів, на які потерпілий має передбачене законом право тощо), внаслідок чого могла бути чи була завдана шкода фізичному або психічному здоров'ю потерпілого, тягнуть за собою накладення штрафу від 10 до 20 неоподаткову-

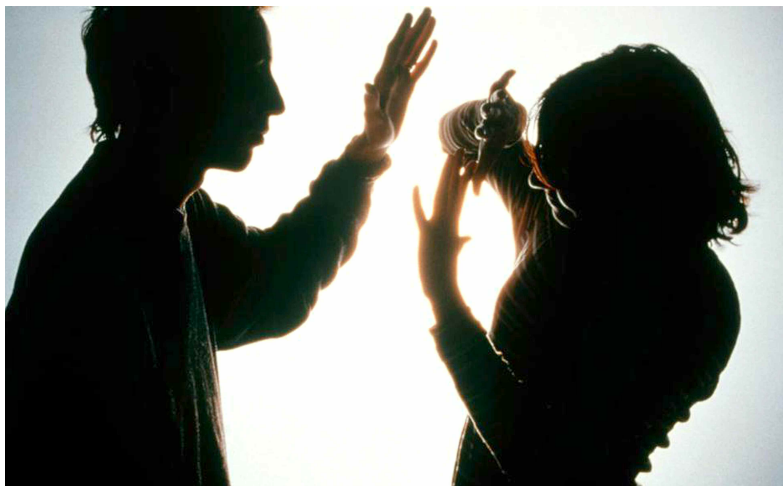
ваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 30 до 40 годин, або адміністративний арешт на строк до 10 діб. Ті самі дії, вчинені особою, яку протягом року вже було піддано адміністративному стягненню за одне з цих порушень, – тягнуть за собою накладення штрафу від 20 до 40 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або громадські роботи на строк від 40 до 60 годин, або адміністративний арешт на строк до 15 діб.

В свою чергу, згідно **зі статтею 126-1** Кримінального кодексу України від **05.04.2001 № 2341-III**, домашнє насильство у формі умисного систематичного вчинення фізичного, психологічного або економічного насильства щодо подружжя чи колишнього подружжя або іншої особи, з якою винний перебуває (перебував) у сімейних або близьких відносинах, що призводить до фізичних або психологічних страждань, розладів здоров'я, втрати працездатності, емоційної залежності або погіршення якості життя потерпілої особи, – передбачає покарання у вигляді громадських робіт на строк від 150 до 240 годин або арешт на строк до 6 місяців. Але крім цього, злочинцю, який вчинив дії будь-якої форми домашнього насильства, тепер загрожує обмеження волі на строк до 5 років або позбавлення волі до 2 років. Тобто порушник може взагалі опинитися за ґратами за свої протиправні дії.



ПРАВОВА АБЕТКА

По-друге, в Україні діє окремий Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» від **07.12.2017** року **№ 2229-VIII**, спрямований на захист прав та інтересів осіб, які постраждали від такого насильства.



Цей Закон передбачає цілу низку захисних спеціальних заходів щодо протидії домашньому насильству та допомоги потерпілим особам, таких, як терміновий заборонний припис та обмежувальний припис стосовно кривдника.

Терміновий заборонний припис вноситься кривднику поліцією у разі існування безпосередньої загрози життю чи здоров'ю постраждалої особи з метою негайного припинення домашнього насильства, недопущення його продовження чи повторного вчинення. Він може включати в себе такі заходи: зо-

бов'язання залишити місце проживання (перебування) постраждалої особи (заборонити спільно проживати з потерпілою особою); заборона на вхід та перебування в місці проживання (перебування) потерпілої особи; заборона в будь-який спосіб контактувати з потерпілою особою.

Терміновий заборонний припис виноситься за заявою потерпілої особи, а також за власною ініціативою органу Національної поліції України за результатами оцінки ризиків. Терміновий заборонний припис може вноситься строком до 10 діб.

Обмежувальний припис стосовно порушника вноситься судом на підставі звернення потерпілої особи або її представника (у разі вчинення домашнього насильства стосовно дитини також за зверненням органу опіки та піклування) щодо заходів тимчасового обмеження прав кривдника або покладення на нього відповідних обов'язків. Обмежувальний припис видається судом на строк від 1 до 6 місяців.

Розберемо можливий алгоритм дій особи у разі вчинення домашнього насильства відносно неї у загрозованих її здоров'ю та безпеці формах.

- ◆ Бути морально готовою звернутися за захистом своїх прав.
- ◆ Викликати поліцію. При цьому, при необхідності та за можливістю перейти до відносно безпечного місця знаходження (наприклад, зачинитись в окремій кімнаті або залишити житло), у разі необхідності кликати про допомогу сусідів.
- ◆ По приїзду поліції розповісти про ситуацію, скласти письмову заяву на кривдника. У разі необхідності звернутися з проханням про невідкладне винесення термінового заборонного припису щодо кривдника. Поліція може влаштувати потерпілу особу до притулку у разі необхідності. У поліції також діє мережа підготовлених груп швидкого реагування від МВС, яка спеціалізується на протидії домашньому насильству та має назву «Поліна», звертатися найкраще до цієї служби за можливістю.
- ◆ У разі необхідності отримання медичної допомоги – викликати швидку допомогу.
- ◆ За наявності тілесних ушкоджень, необхідно зафіксувати їх офіційно, звернувшись до травмпункту.
- ◆ Після цього, у разі потреби в отриманні подальшої правової допомоги та супроводу, звернутися до правозахисних неурядових організацій (НУО) або інших сервісних НУО, які здійснюють супровід та надають

допомогу представникам ключових спільнот) та/або до державного Центру безоплатної правової допомоги.

Такі центри надають зокрема і вторинну правову допомогу, а саме: захист та представництво інтересів потерпілої особи у судах, інших державних органах, органах місцевого самоврядування, перед іншими особами, а також складання документів процесуального характеру. Окремо варто зазначити, що потерпілим від домашнього насильства згідно зі статтею 14 Закону України «Про безоплатну правничу допомогу» гарантується надання безоплатної правової допомоги.



У разі домашнього насильства та потреби в допомозі та консультації потерпіла особа може звернутися також за наступними телефонами:

- ◆ Національна гаряча лінія із запобігання насильства – **0 800 500 335 або 386;**
- ◆ **Протидія насильству в сім'ї («Ла Страда»)** – **0 800 500 335** (зі стаціонарного) або **116 123.**

При підготовці публікації використано матеріали сайту react-aph.org ■

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ



Оксана Валентинова

Згадка минулого СТОЛІТТЯ

Давно відомо, що в традиціях англійської аристократії – тримати свої шафи зі скелетами щільно замкнутими. Та, відзначивши свій 90-літній ювілей, герцогиня Девонширська

опублікувала «Чекай мене. Мемуари молодшої сестри Мітфорд». Книга миттю розійшлася. Ще б пак – життєпис кожної з її п'яти сестер-красунь тягне на окремий роман!

Хоча, заради справедливості, слід зазначити, що одна з її сестер – Ненсі теж не соромилась у своїх романах, що одразу ставали бестселерами, використовувати справжні історії з життя сім'ї та й її самої.




Сер Девід Мітфорд, лорд Рідсдейл.

А писати було про що. Адже навіть на тлі бурхливих передвоєнних років, під час Другої світової війни та після її закінчення, це сімейство постійно приковувало до себе увагу англійського суспільства. А сам глава сім'ї Мітфордів, зі старовинної знаті, яка веде свій родовід з часів Нормандського завоювання Англії в 1066 році, родич знаменитого англійського політика Уїнстона Черчілля якось сказав:

«Я нормальний, моя дружина теж нормальна, але дочки у нас якись божевільні». Винятком стала лише наймолодша – Дебора. (Був ще брат, єдиний син сера Девіда Мітфорда, лорда Рідсдейла – Томас, який загинув у джунглях Бірми у 1945 році.) Вона вийшла заміж за Ендрю Кавендіша, герцога Девонширського, і спокійненько собі жила в герцогському маєтку Четсуорт Хаус, постійно ремонтуючи його: у палаці було проведено світло, водогін та каналізацію, відреставровано спальні, кухню, ванні кімнати, кімнати для прислуги. Завдяки зусиллям Дебори замок став популярною історичною пам'яткою та місцем зйомок кількох відомих кінофільмів.

Наймоладша представниця Мітфордів була знайома з багатьма першими особами держав, навіть з Адольфом Гітлером. 1937 року, коли Дебора гостювала в Німеччині, сестра Юніті затягла її до Гітлера на чай. Може справа була в тому, що Дебора не говорила німецькою, і спілкування проходило через переклад Юніті, може, ще в чомусь, але через багато років Дебора стверджувала, що якщо перебуваєш в одному приміщенні з Черчіллем, то відчуваєш його приголомшливу харизму. І у Кеннеді теж була харизма. А у Гітлера вона її не відчула...

1999 року Єлизавета II нагородила Дебору званням 

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

дами-командора Королівського Вікторіанського ордена. Її чоловік помер у 2004 році, а коли через 11 років не стало і її, то нинішній король Великої Британії, а тоді ще принц Чарльз, висловив співчуття сім'ї герцогині.



Дебора і Джессіка на прогулянці з собаками.

Та повернімось до інших сестер. Старша, Ненсі, з Джесікою – письменниці-комуністки. Як і належить дівчатам їхнього кола, Ненсі спочатку вийшла заміж за високоповажного Пітера Родда. Та сімейне життя не склалося, за версією Ненсі, через інфантильність Пітера. За іншою версією – через постійні зради і її, і чоловіка. Більшу частину свого життя Ненсі прожила у Франції, разом зі своїм коханцем-французом польського походження, антифа-

шистом і соратником генерала де Голля – Гастоном Палевскі, брала участь у французькому Опорі.

Джессіка в 19 років втекла разом зі своїм троюрідним братом Едмондом Ромілі до Іспанії воювати проти Франко. Але через вагітність терміново довелося організувати весілля. Після загибелі Едмонда на війні, вийшла заміж за іншого комуніста – американця Роберта Тройхафта.

Третя сестра – Діана, одружилася з Браяном Гіннесом, спадкоємцем пивної імперії, та згодом покинула красеня-чоловіка заради глави британських нацистів Освальда Мослі.

Оформили свої стосунки вони далеко не відразу, оскільки Мослі не тільки мав дружину Чиммі, дочку колишнього віце-короля Індії Джорджа Керзона, а й (той ще фрукт!) був коханцем її сестри, а також крутив шашні з другою дружиною свого тестя.

Тільки через чотири роки, коли дружина Мослі померла під час операції апендициту (багато істориків вважають, що це аж ніяк не нещасний випадок), вони зіграли весілля в Німеччині, в будинку Геббельса – одного з нацистських ватажків, на якому був присутній сам Гітлер.

У 1940 році британська влада заарештувала подружжя Мослі як нацистів. Під час війни обоє відсиділи кілька років, після того, як Освальд важко захворів, подружжя звільнили, і вони перебували

під домашнім арештом. Ближче до 60-х перебралися до Франції, де жили по сусідству з Едуардом VIII та його дружиною, через шлюб з якою буцімто він відмовився від британського престолу незадовго до початку другої світової війни. Натомість, багато фактів свідчать про те, що його змусили це зробити через його захоплення ідеями нацистів. Діана працювала – редактором та літературним критиком, випустила три автобіографії. До самої своєї смерті у 2003 році вона не соромилась публічно називати Гітлера чарівним і висловлювати сумнів щодо причетності нацистів до загибелі мільйонів євреїв.

Памела теж недовго була одружена з мільйонером і вченим Діркком Джексоном, сином видавця недільної газети News of the World, відкритим бісексуалом. Після того, як шлюб розпався, почала жити разом з італійською спортсменкою Гіудіттою Томмасі в селі, де займалася розведенням курей. На тлі історій інших сестер навіть не зрозуміло, що шокувало більше тодішні аристократичні кола – одностатевий зв'язок чи


розведення курей. Нагадую, що у Великій Британії лише порівняно недавно було скасовано кримінальну відповідальність за одностатеві стосунки: 1967 року – в Англії, 1980-го – в Шотландії.

Але найбільша частка слави і найгучніші скандали випали четвертій за старшинством сестрі Мітфорд – Юніті Валькірії, яка увійшла в історію як «Англійська троянда Адольфа Гітлера».

Так само як і Діана, вона вступила до Британського союзу фа-



Сімейне фото Мітфордів.

шистів, у складі делегації цього товариства в серпні 1933 

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ



Сестри Мітфорд. Відсутя лише наймолодша – Дебора.

року була присутня на грандіозному шоу в Нюрнберзі, влаштованому Гітлером на честь свого приходу до влади.

На фотографіях тих років її можна побачити у чорній сорочці – формі англійських нацистів, поруч із лордом Вільямом Джойсом, відомим в Англії шанувальником фюрера (пізніше його розстріляли союзники за зраду) та іншими подібними особами.

Вона стала одержима мрією зустрітися з Гітлером. Вмовила батька послати її закінчувати школу до Мюнхена і насамперед дізналася, де любить бувати фюрер. Довго чекала його в ресторані «Східна Баварія» і, нарешті, 9 лютого 1935 року удача посміхнулася їй.



Дебора.

Під час обіду в ресторані у супроводі свого почту Гітлер звернув увагу на тендітну білявку, що пожирала його очима, і запросив її за свій столик. Подруга Юніті – Мері пізніше записала у своєму щоденнику: «Юніті була на небесах від щастя!»

Цією зустріччю стосунки не закінчилися, навпаки. Англійська аристократка не лише потрапила до найближчого оточення Гітлера, а й стала у ньому відомою особистістю.

1936 року Гітлер запросив її на музичний фестиваль, поселив у чудовому особняку і щодня посилав за нею автомобіль із есеівцями. Юніті навіть мала честь відвідати «Орлине гніздо» – великий будиночок Гітлера високо в Альпійських горах.

Один із найближчих соратників ватажка Третього рейху Альберт Шпеєр говорив, що його шеф «просто любив Юніті, і вона була єдиною жінкою, до якої він прислухався».

Такі близькі стосунки викликали протест інших нацистських ватажків, зокрема Рудольфа Гесса, який побоювався, що дівчина – англійська шпигунка. Однак Гітлер відмовлявся навіть думати, що Юніті може займатися шпигунством.


Історики теж спростовують версії про шпигунство Юніті на користь Британії. Якщо вона й передавала якісь конфіденційні відомості, то саме в інший бік. Юніті

особисто знала заправил британської політики, і пояснила Гітлеру суть особистості Черчилля, який, ставши біля керма, його, Гітлера, ніколи не визнає, незважаючи на будь-який політичний розклад.

А ось на інше питання: «Наскільки далеко зайшли їхні стосунки?» однозначної відповіді так і немає. Юніті була втіленням жіночого ідеалу нацистів: статна блондинка з великими блакитни-



Адольф Гітлер

ми очима та абсолютно прямим носом. І деякі історики вважають, що Гітлер навіть готувався до шлюбу з нею. Принаймні, так трактують згадку в одному з приватних листів сестри Гесса – Маргарити, про те, що навесні 39-го року Гітлер поцікавився в неї, чи 

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

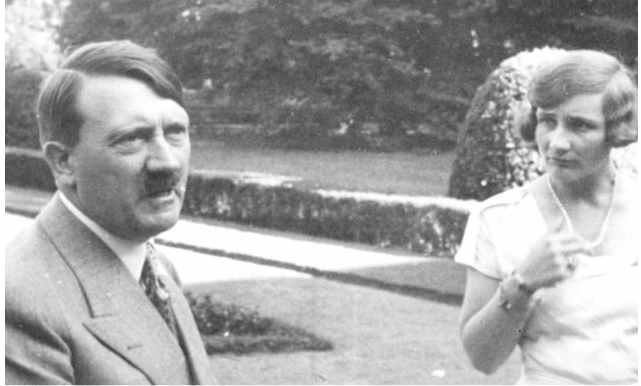
правда, що англійські аристократки завжди вінчаються тільки в лілово-му? Маргарита відповідала, що фіолетовий – колір англійської королеви, до наречених не має відношення. Гітлер на це сказав: «Слава Богу, бо поряд з ліловою нареченою я б мав вигляд небіжчика, що ожив».

А за публікаціями британської преси тих років про пригоди Юніті у фашистській Німеччині, можна судити про еволюцію британської громадської думки про режим Гітлера: від доброзичливої цікавості до майбутньої «місіс Гітлер» до повного неприйняття та прямих образ. Коли Юніті виступала у Гайд-парку на мітингу, їй навіть довелося звернутися за допомогою до поліції: обурений натовп глядачів погрожував проповідниці нацизму розправою.

Початок осені 1939 року – кульмінаційний момент у її біографії. Чи знала вона про вторгнення 1 вересня до Польщі? Принаймні здогадувалася – напередодні звернулася до британського посла у Німеччині з проханням дати німцям гарантії, що Великобританія не вступить у війну. Посол, звісно, і слухати її не схотів.

Третього вересня, коли Велика

Британія оголосила війну Німеччині, вона вийшла з розкішного особняка на Агнесштрассе в центрі Мюнхена, куди її поселив за вказівкою свого шефа особистий секретар Гітлера Мартін



Адольф Гітлер і Юніті Мітфорд

Борман, із конвертом у руках. Вручивши його гауляйтеру Мюнхена Адольфу Вагнеру (у конверті був її значок нацистської партії, фотографія Гітлера та лист йому з повідомленням про своє рішення покінчити з життям), сіла на лаву у парку та вистрелила собі в голову.

Багато хто вбачає в цьому вчинку наївність молодої жінки, яка, намагаючись спокутувати провину аристократії перед народом, лише вирядилася в тогу націонал-соціалізму і нічого не знала про переслідування євреїв, концтабори, в яких знищувалися

політичні супротивники нацистів. Мовляв, з початком війни вона звільнилася від «чар» злого генія Гітлера, усвідомила, як патріотка, провину перед батьківщиною, що й штовхнуло до фатального рішення.

Проте існує думка, що вона була добре обізнана про цілі та засоби нацистів. Ще в 1936 році з запалом переконувала величезну аудиторію, що зібралася поблизу Нюрнберга, прийняти ідеї нацизму і заявляла, що Дахау – найкраще місце для євреїв.

Що ж до патріотизму, то коли нацисти піддали найжорстокішому бомбардуванню англійське місто Ковентрі, під час якого загинули сотні мирних жителів, Юніті пошкодувала про те, що... «втратили двадцять найкращих бомбардувальників».


Та й з її самогубством не все так однозначно. Пострілів було два! Важко повірити, що з першого разу собі ж у голову неможливо влучити, але, нібито, в останній момент неподалік площі раптово гримнув оркестр, Юніті сильно здригнулася і куля пройшла за дотичною. Тоді вона ще раз вистрелила.

Служителі парку доставили тяжко поранену дівчину до хірургічної клініки Мюнхенського університету під опікою найкращих лікарів. Кулю, що застрягла в кістці, вирішили не витягати, а коли Юніті трохи оговталася, то Гітлер наказав переобладнати залізничний вагон у пересувний госпіталь і



Юніті повернулася до Британії через Швейцарію після невдалої спроби самогубства.

відправив її у супроводі своїх особистих лікарів до Швейцарії, де на них уже чекав англійський лікар. Вони перетнули Францію і морем дісталися узбережжя Британії.

У Фолкстоуні дочку зустрів не тільки лорд Рідсдейл, а й обурений натовп. Щоб не виникло ексцесів, її оточила озброєна варта. Співробітники MI-5 (контррозвідки) теж хотіли з нею «поспілкуватися», але влада Великобританії дала вказівку «не турбувати» її. 

ЖІНКИ В ІСТОРІЇ

І ось тут починається найцікавіше та найзагадковіше у її біографії. Версія про те, що сам Черчїлл не хотів, щоб у його двоюрідної племінниці були неприємності – так, для простачків. Британські історики та журналісти з'ясували, що перед тим, як оселитися на шотландському острові, що належить їхній родині, де вона жила до смерті у 33-річному віці в 1948 році, Юніті у січні 1940-го кілька тижнів провела у лікарні Віггінтона, заштатного села графства Оксфордшир. Ну, це зараз лікарня, а тоді в цегляному особнячку розміщувався... пологовий будинок. Збираючи буквально по крихтах інформацію про ті таємничі тижні, вони знайшли жінку Одрі Сміт, яка підтвердила, що на власні очі бачила Юніті в пологовому будинку. Інша, Вел Ханн, дала ще більш приголомшливі свідчення. Мовляв, її тітка Бетті Нортон була керуючою цього пологового будинку і сама приймала пологи у міс Мітфорд.

Народився здоровий хлопчик. На запитання, хто його батько, молода мати з гордістю вимовила: Адольф Гітлер. Юніті спішно відвезли з пологового будинку, а от чи разом із малюком, жінка не знає. А на запитання: «Чому довго мовчала?» Ханн відповіла, що це була не її таємниця, і що тітці Бетті, свого часу, наказали мовчати. Проте вона розповіла рідній сестрі. А вже та своїй

доньці, Вел Ханн, і то під великим секретом і незадовго до смерті. Ось такий сімейний ланцюжок, яким пройшла інформація про Юніті Валькірію.

До речі, британські спецслужби також не були впевнені, що Юніті стріляла в себе. У своїх щоденниках помічник директора MI-5 Гай Лідделл пише, що її, швидше за все, просто відправили народжувати додому, інсценувавши спробу самогубства.

То що ж десь і сьогодні може жити літній чоловік, схожий на ту саму людину з вусиками, чубчиком і скрипучим голосом? І у нього можуть бути діти-онуки-правнуки? Не поспішатимемо з висновками, зокрема ще й тому, що гучні заяви в пресі суперечать думці медиків про те, що Гітлер з низки причин не міг мати дітей. Хоча, як свідчив його особистий лікар Тео Морелл, «певна статева активність часом мала місце».

Цілком фантастичним здається і варіант англійської газети «Санді таймс» – штучне запліднення. Мовляв, Юніті придбала сперму ватажка Третього рейху. Можливо, не від нього самого, а від лікаря фюрера.

Зрештою, якщо хлопчик і був, що підтверджується свідками, чому обов'язково від Гітлера? Прямих свідчень їхніх інтимних стосунків немає. Батьком міг бути будь-який молодий привабливий есесівець, гестапівець чи

хтось інший з його оточення. І це достатня причина, щоб у воєнний час замести всі сліди походження дитини. Не простої дитини. Навряд чи

представники вищої британської аристократії могли дозволити собі мати офіційного нащадка від ворога британської корони. ■



Останній прихисток сестер – легенд минулого століття.

