



Тільки для тебе!

Подорожник

№1 (164)
2025

Про здоров'я, кохання і гармонію

Сьогодні

**Виклики воєнного
часу**

Здоров'я

Літній раціон

Жінки в історії

Марися і Наполеон



**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 тягара 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.

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 Наталя БАБЕНКО.

Видається українською мовою.

Редакція не завжди поділяє
позицію авторів.

За достовірність фактів,
викладених у публікації,
відповідальність несе автор.

При підготовці публікацій
максимально зберігається
авторський стиль.

Редакційна колегія:

Людмила	Тетяна
Маріанна	Ваненкова
Любомира	Анна
Вікторія	Добринова
Ніна	

© «Подорожник»

У номері:

4 День за днем
Виклики воєнні і не тільки

14 В кабінеті лікаря
Літнє меню

19 Психологія на практиці
Психічне здоров'я

20 Дослідження
Жіночі долі

22 Актуально
Сила підтримки у важкі часи

30 Розмова з приводу
Секс-робота і воєнний стан

38 Жінки в сторії
Пані Валевська

Юлія Кучерова

і не тільки
ВОЄННІ

ВИКЛИКИ

Бути жінкою в Україні – завжди виклик. Бути жінкою, яка живе з ВІЛ, або належить до вразливих груп – виклик, помножений на байдужість, стигму і щоденну боротьбу за базові права. Понад десять років благодійна організація «Позитивні жінки» стоїть на захисті тих, чий голоси часто залишаються непочутими державою й суспільством.

Організація працює на національному рівні, має 22 представництва по всій Україні, об'єднуючи ВІЛ-позитивних жінок та дівчат, захищаючи їхні права, доступ до якісної медицини та під-

тримуючи на шляху до повноцінного життя. Допомога, яку надає БО «Позитивні жінки», безкоштовна і комплексна: психологічна, юридична, гуманітарна. Та найголовніше – людяна.



Голова правління організації
Олена Стрижак

Щоденні виклики, пов'язані з війною, постійна тривога та невизначеність змушують жінок шукати нові шляхи підтримки для себе та своїх родин. Особливо актуальним це є для жінок, які перебувають у кризових ситуаціях або належать до вразливих груп.

Чому підтримка настільки важлива саме тепер?

Жінки залишаються з кризою сам на сам. Традиційно вони беруть на себе відповідальність за сім'ю, дітей чи літніх батьків, не маючи часу на себе.

Війна посилює ризики зіткнутися з гендерно зумовленим насильством. У кризовий час в разі зростає ризик домашнього насильства,

сексуальної експлуатації та інших форм утиску, якого зазнають жінки.

Емоційне вигорання стає звичним. Безперервна тривога, турбота про родину та нестача ресурсів виснажують, призводячи до серйозних проблем як з психічним, так і з фізичним здоров'ям жінок.

Саме тому в організації з'явилися «Безпечні простори» – місця, де жінки завжди можуть розраховувати на допомогу у вирішенні цих проблем та подоланні наслідків війни й кризи.

Наразі організацією створені



Захід для жінок в «Безпечному просторі»

«Безпечні простори» для жінок в Києві, Кривому Розі, Одесі, Сумах, Черкасах і Чернігові. Тут кожна жінка, яка опинилась в кризовій ситуації, пережила насильство або ж просто потребує підтримки, може отримати індивідуальні консультації, психологічну допомогу та, за потреби, соціальний супровід – без 

страху бути засудженою чи неприйнятною. Ось лише кілька прикладів.

«Я не вірила, що зможу щось змінити. А тепер – я змінюю все навколо себе»

Наталі 36. Вона живе з ВІЛ уже багато років. Має двох дітей. І чоловіка-кривдника, від якого бачила лише приниження та біль. Домашнє насильство давно стало для жінки звичним, а можливість щось змінити видавалась недосяжною.



«Безпечний простір» для жінок в Києві

Про «Безпечний простір» для жінок Наталя дізналась випадково. Того дня вона була в СНІД-центрі. Не шукала порятунку чи допомоги. Просто чекала на свою чергу до лікаря. До неї підійшла

консультантка «Позитивних жінок» і, не ставлячи зайвих питань, просто сказала:

«У нас є «Безпечний простір». Місце, де можна поговорити й просто бути собою. Приходьте, коли будете готові».

Наталя довго вагалася. Але прийшла. І потрапила у коло жінок, які також знали, що таке – опинитися нарешті в тиші та спокої після домашніх сварок й постійних звинувачень. Вони говорили про своє. Про ВІЛ, як частину життя, про біль та страх, які довелося пережити. А ще про свободу та контроль над власним майбутнім, які змогли собі повернути. І кожне слово – відгукувалось Наталі, бо це було саме те, чого жінка давно прагнула.

Група взаємодопомоги в «Безпечному просторі» стала її точкою опори. А розмови з психологінею – першим кроком до змін. Не одразу. Не без сумнівів. Але Наталя почала вірити, що готова до них.

І вже згодом разом з дітьми з'їхала від кривдника. Влаштувала їх у садочок. Знайшла роботу. Відновила давно втрачений зв'язок з батьками. Навчилася заново сміятись, мріяти й вірити у щирість людей.

Сьогодні Наталя – жінка, яка більше не боїться, вона знає, чого хоче та як цього досягти. Її історія не виняткова, але кожна – доказ того, що змінити життя завдяки своєчасній підтримці можливо.

«Колись я не могла зробити й кроку. Тепер я ходжу. І вірю, що зможу танцювати»

Інша Наталя прийшла до «Безпечного простору» в Чернігові на милицях. Повільно, обережно, з напругою в кожному русі. Два роки тому вона отримала травму, яка залишила після себе болісні наслідки – жінка більше не могла нормально ходити і мусила відмовитись від танців, які дуже любила.

Повноцінний курс реабілітації міг би допомогти, та грошей на нього Наталя не мала. На той час вона не працювала й жила з мамою, стосунки з якою важко було назвати підтримкою. На жаль, жінки часто залишаються наодинці з подібними травмами та тим, що буває після – коли болить не лише тіло, а й душа.

Запросити Наталю на майстер-клас із фізичної активності було ідеєю однієї з фахівчинь організації. «Просто спробуй», – сказала вона. І жінка погодилась. Не тому, що вірила, що це допоможе. А тому що втомилася чекати на диво.

І це, певно, було найкращим її рішенням на той момент. В «Безпечних просторах» на диво ніхто не чекає – його створюють.

На одному з групових занять з іншими жінками Наталя вперше за довгий час зробила кілька кроків самостійно, без підтримки. Не ідеально. Невпевнено. Але це були її кроки. Її початок шляху до віри в себе – не в лікарів, не в диво, яке має просто статися, а в себе та свої сили.

Відтоді Наталя почала відвідувати організацію регулярно. Займалася в групі, спілкувалася з іншими дівчатами, слухала, пробувала щось нове для себе, сміялася. За порадою тренерки навіть почала робити вправи вдома.

За місяць вона почала ходити. Іноді – з тростиною, але все більш впевнено. І хоч лікарі колись казали, що про танці можна забути, Наталя посміхається, коли чує музику. Вона вірить, що колись вони повернуться у її життя так само, як повернулась надія на новий початок.



Заходи для жінок

«Я не знала, куди звертатися. Та коли дізналась про «Безпечний простір» і зателефонувала до «Позитивних жінок», вперше відчула, що я не одна»

Чоловік Юлії, Андрій, який пішов захищати країну 2022 року, нещодавно повернувся з війни. Колись він був турботливим і люблячим, та після тяжкого поранення й посттравматичного 

стресового розладу (ПТСР) змінився. Став замкнутим, вибухав гнівом через дрібниці так, що родина не впізнавала його. Усі спроби Юлії поговорити з ним були марними. Він лише ще більше замикався у собі.

На жаль, ситуація Юлії та Андрія наразі є знайомою багатьом родинам, де один із членів повертається з війни з психологічними травмами. ПТСР часто впливає на стосунки, призводячи до конфліктів, ізоляції та навіть домашнього насильства. Жінки, які опинилися в таких умовах, особливо вразливі, оскільки стикаються з емоційним виснаженням, психологічними труднощами та страхом за майбутнє.

Коли Андрій повернувся додому, Юлія була щаслива. Але, хоча й знала про можливі наслідки того, через що пройшов її чоловік, вона не очікувала, що їхнє сімейне життя стане таким складним. Конфлікти, спалахи гніву та сварки стали щоденними випробуваннями для неї. Після одного з таких випадків, коли Андрій вибухнув від люті через плач доньки, жінка зрозуміла, що більше не може мовчати й тримати все в собі.

Тож вона почала шукати допомогу і знайшла її у столичному «Безпечному просторі». Одразу ж почала отримувати індивідуальні психологічні консультації, відвідувати групові заходи з іншими жінками та отримала доступ до безоплатних сервісів для роботи з військовими й ветеранами. Тож її чоловік також розпочав свою терапію.

Фахівчині БО «Позитивні жінки»

підкреслюють: «Наша мета в «Безпечних просторах» – не лише допомогти жінкам, які переживають складні життєві ситуації, але й дати їм ресурси, щоб вони могли почати нове життя. Ми радіємо, що Юлія та Андрій знайшли силу працювати над своїми проблемами».

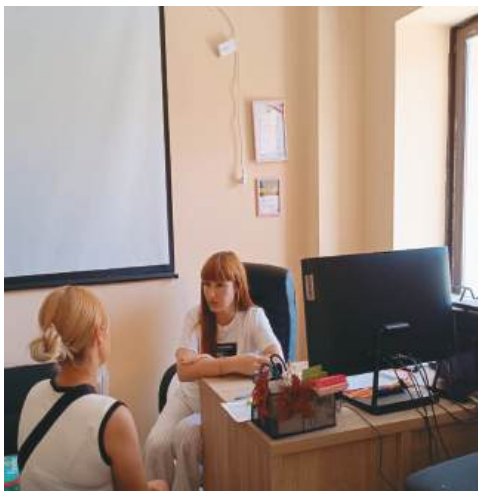
Наразі відносини між подружжям почали покращуватися, вони почали більше спілкуватися, разом навчаються працювати над компромісами та підтримують одне одного. Андрій на решті зміг визнати проблему, яку раніше заперечував, що стало першим кроком на шляху до одужання.

Ще одним унікальним проєктом Позитивних жінок є «Школа життя з ВІЛ» – програма, яка допомагає жінкам навчитися жити зі своїм діагнозом, долати внутрішню стигму, знаходити нові ресурси і відновлювати віру в себе. Тут навчають не тільки правильно дбати про своє здоров'я, а й розповідають про права жінок, самозахист, планування кар'єри та особистісний розвиток.

«Вихід є!»

Вікторії (ім'я змінене) 32 роки, вона мешкає у прифронтовому місті, у неї ВІЛ та вірусний гепатит. Її життя ніколи не було простим: рано втративши батьків, дівчина змушена була жити з тіткою, яка регулярно її била та виганяла з дому. Пошуки тепла привели Вікторію до хлопця, який вживав наркотики, та, замість любові, змусив її пройти через чергові випробування.

Коли Вікторія завагітніла, хлопець втік, залишивши її саму. Без грошей та будь-якої підтримки, з маленьким сином на руках, жінка не знала, як жити далі, тож погодилася на пропозицію подруги заробляти секс-роботою. Однак на цьому проблеми не закінчились. Зараз Вікторія перебуває у стосунках з іншим чоловіком, який регулярно застосовує до неї фізичне насильство й забирає зароблені нею гроші.



Надання консультацій жінкам, місто Харків

Дізнавшись про кабінет соціально-психологічного супроводу у своєму місті, вона звернулась до «Позитивних жінок» з проханням допомогти пройти медичний огляд, бо через обставини та відсутність коштів давно не відвідувала лікаря. Безкоштовне обстеження в гінекологічному кабінеті безбар'єрного доступу, куди Вікторію спрямувала фахівчиня організації, виявило у неї

певні проблеми зі здоров'ям. На щастя, звернення було своєчасним, тож лікування призначене, і жінка вже почала отримувати необхідну медичну допомогу.

Розуміючи, що це не єдине, чого вона наразі потребує, в організації також потурбувалися про те, щоб Вікторія отримала безкоштовну фахову психологічну допомогу та дізналась про варіанти виходу із насильницьких стосунків.

«Віriamo, що вона знайде в собі сили піти від кривдника й розпочати нове життя. А ми й надалі будемо поруч, щоб підтримати її на цьому шляху», – говорять соціальні працівниці.

«Народження дитини – це щастя, але в моєму випадку воно було затьмарене страхом і невизначеністю»

Оксана (ім'я змінене на прохання жінки), мешканка Одещини, 45-річна мама двох дітей, яка дізналась про те, що ВІЛ-інфікована, під час вагітності.

Новина приголомшила її, адже Оксана не уявляла, як жити далі з цим діагнозом. Три роки потому страх розкриття ВІЛ-позитивного статусу, самотність та стигма, з якою жінка вперше зіткнулася в пологовому будинку, все ще переслідували її.

Життя в сільській місцевості лише посилювало ізоляцію жінки. Вона боялася осуду односельчан, боялася, що діти зіткнуться з 

дискримінацією. Стосунки з чоловіком поступово переросли в байдужість, бо ж він не знав, як підтримати дружину, і став віддалятися від неї. А погіршення стану здоров'я і необхідність операції додали нових тривог.

«Я почувалася зовсім самотньою», – розповідає Оксана про той важкий період. Все змінилось, коли жінка зустрілася з фахівчицею «Позитивних жінок» в Одесі. Інформація про те, що існує «Безпечний простір» – місце, де її можуть вислухати й підтримати, стало для Оксани справжнім відкриттям.

Групові зустрічі з іншими ВІЛ-позитивними жінками дуже швидко допомогли їй зрозуміти, що вона не самотня.

Їхні історії надихали і надавали сили. Психологічні консультації, від яких Оксана спочатку відмовлялася, виявилися дуже корисними й актуальними для жінки. Вона навчилася справлятися зі стресом та поступово відновила віру в себе.

Важливу роль відіграла й гуманітарна допомога, яку отримала Оксана: сертифікат на придбання продуктів дав змогу закрити нагальні потреби, а візит до гінеколога в кабінет безбар'єрного доступу дозволив відчувати себе комфортно та безпечно.

Зміни відбулися і в родині жінки. Чоловік став уважнішим і дбайливішим. Тепер вони разом працюють над тим, аби зміцнити свої стосунки.

«Нарешті звільнилась від тягара мовчання»

Катерина звернулась до «Безпечного простору» «Позитивних жінок» в Черкасах восени 2024 року. Багатодітна мати, яка пережила домашнє насильство та втрату дитини, вона перебувала у постійній депресії та потребувала допомоги. ВІЛ-позитивний статус, який має Катерина, та страх розголошення цієї інформації, лише погіршували ситуацію та тривалий час позбавляли жінку можливості відкрито спілкуватися з людьми.



«Безпечний простір» для жінок в Одесі

Про підтримку жінок у кризі Катерині розповіла сестра, яка побажала інформацію в соціальних мережах. Попри сумніви й страх, жінка зважилася на крок, який змінив її життя – залишила село, у якому жила, та приїхала на консультацію до «Безпечного простору».

До «Позитивних жінок» звертаються за підтримкою жінки з різним життєвим досвідом, та об'єднує усіх одне – кожна боїться осуду.

Так сталося й з Катериною. Вона довго не могла повірити в те, що «Безпечний простір» – місце, де можна бути собою й відкрито говорити про свої проблеми й усе, що турбує.

Однак перша ж відверта розмова з фахівчиною організації та теплі слова переконали її в цьому, а гуманітарна підтримка стала першим кроком до відчуття впевненості у собі.

За словами Катерини, саме тоді вона зрозуміла, що більше не самотня і що її життя може змінитися.

Регулярно відвідуючи майстер-класи з соціалізації, жінка поступово почала долати внутрішню стигму та змінювати сприйняття себе і свого ВІЛ-позитивного статусу. В групах взаємопідтримки швидко познайомилися з іншими відвідувачками центру та змогла поділитися з ними переживаннями й страхами.

Наразі у Катерини все добре. Вона все ще вчиться жити з ВІЛ, приймати й дбати про себе та відстоювати свої права. А «Позитивні жінки» й надалі підтримують її на кожному з цих етапів, радіючи з того, що змогли стати частиною великих змін у житті жінки.

Важливу роль у підтримці спільноти відіграють й параюристики організації (<https://u.to/GHM8lg>) – активістки, які пройшли спеціальне навчання і надають базову правову допомогу жінкам. Вони до-

помагають орієнтуватися в юридичних питаннях, супроводжують у складних ситуаціях, навчають жінок захищати свої права та відстоювати власні інтереси. Лише за перший квартал нинішнього року параюристики організації зареєстрували 239 випадків правопорушень у різних регіонах України:

З них:

- 109 випадків у медичній сфері, серед яких 35 відмов у наданні медичних послуг, 23 випадки акушерського насильства та порушення прав вагітних жінок і породіль.



Під час заходу в одному з «Безпечних просторів» для жінок

А також 16 випадків порушення прав у лікуванні ВІЛ, туберкульозу, гепатитів та ІПСШ;

- 59 жінок зі спільноти повідомили про насильство щодо них та домашнє насильство;

- 18 жінок розповіли про розголошення конфіденційної інформації щодо їхнього ВІЛ-позитивного статусу;



– 15 випадків порушень трудових прав;
– 8 випадків порушень з боку правоохоронців.

Щодо регіонів, найбільша кількість правопорушень була зареєстрована в Донецькому (20) й Одеському (20) регіонах та місті Києві (17).

А за кожну цю цифру – чиясь доля, чиясь життя...

ства, потребують захисту та відновлення справедливості.

Фахова юридична підтримка вкрай важлива для кожної жінки, яка опинилася у скрутному становищі.

Отримати її безкоштовно можна в наших «Безпечних просторах» для жінок у Києві, Кривому Розі, Одесі, Сумах, Черкасах та Чернігові.

Фахівчині в цих містах надають індивідуальні юридичні консультації з питань, пов'язаних з соціальним захистом, сімейним та трудовим правом, захистом від дискримінації, отриманням статусу ВПО (внутрішньо переміщеної особи) та вирішенням пов'язаних з цим питань. А також допоможуть зі складанням заяв, скарг та інших документів.

Чому це важливо?

Фахова юридична та параюридична підтримка допоможуть захистити права жінок, зокрема й на якісне лікування, конфіденційність,

працевлаштування та соціальний захист, а також боротися з дискримінацією. Знання своїх прав та вміння їх відстоювати – важливий крок до виходу з будь-якої кризової ситуації.

Все, що потрібно, щоб отримати допомогу – звернутися в особисті повідомлення представництва БО «Позитивні жінки» у своєму регіоні та розповісти про ситуацію, у якій наразі перебуваєте, та про підтримку, якої потребуєте.

На жаль, ще й досі жінки з ВІЛ стикаються з дискримінацією навіть у медичних закладах,



БО «Позитивні жінки» на щорічному Національному Жіночому форумі з ВІЛ та СНІД_2024

Тож організація продовжує працювати над створенням суспільства, у якому кожна жінка почуватиметься захищеною від стигми й дискримінації за будь-якою ознакою.

Завжди можна звернутися до параюристок «Позитивних жінок» у своєму регіоні за безоплатною допомогою.

Жінки, які живуть з ВІЛ, постійно стикаються з дискримінацією через свій ВІЛ-позитивний статус. Внутрішньо переміщені жінки часто втрачають документи, а жінки, які зазнали гендерно зумовленого насиль-

де вони повинні отримувати підтримку. Таке ставлення не лише погіршує їхній психологічний стан, але й ускладнює доступ до лікування.

Дослідження БО «Позитивні жінки» – «Вплив війни на жінок, які живуть з ВІЛ в Україні» підтверджує, що 25,7% жінок стикалися з випадками грубого та/або упередженого ставлення з боку медичного персоналу, а з відмовою у наданні медичних послуг/консультуванні – 4,9% жінок. Це свідчить про термінову потребу в змінах у системі охорони здоров'я, щоб забезпечити рівний доступ кожній жінці до медичних послуг без страху, дискримінації та упередженого ставлення.

«Анестезіологиня спокійно ставила мені питання, поки не почула про мій ВІЛ-позитивний статус. Її реакція була миттєвою – вона почала кричати на мене, збурнула інструменти вбік, голосно заявила: «Чого ж ти мовчала?! Я вже поклати інструменти в загальний тазик!» – згадує Олена Василичина, ВІЛ-позитивна жінка та дружина зниклого безвісти військового, яка вже понад десять років стикається з дискримінацією через ВІЛ.

Після того в Олені почали вимагати хабар за «додаткові заходи безпеки» під час операції, яку жінці планували робити. Це стало останньою краплею, після якої Олена звернулася до «Позитивних жінок» за підтримкою, аби відстояти свої права та боротися з несправедливістю.

На жаль, її досвід – не виняток, а реальність для тисяч ВІЛ-позитивних жінок в Україні, які щоденно стикаються з дискримінацією, грубістю та упередженістю саме там, де очікують підтримки – у медичних закладах.

Тому такою важливою подією у справі захисту прав пацієнток стало затвердження на засіданні Київської обласної ради з координації дій у відповідь на поширення



Допомога жінкам ліками

туберкульозу та ВІЛ-інфекції «Політики запобігання стигмі та дискримінації в закладах охорони здоров'я Київської області» – документа, що має змінити підхід до надання медичних послуг і гарантувати рівне ставлення до кожної пацієнтки, незалежно від її статусу чи діагнозу. Взяла участь у цьому засіданні і координаторка БО «Позитивні жінки» у Київському регіоні та м. Київ.

Сподіваємось, що це лише початок, що за Київським підтягнуться й інші регіони.

А «Позитивні жінки» щоденно доводять: небайдужість, об'єднаність та своєчасна підтримка здатні рятувати життя та змінювати долі.

Більше інформації про БО «Позитивні жінки»:

на сайті – <https://pw.org.ua/>

Фейсбук – <https://www.facebook.com/PositiveWomenUA> ■

Ірина Чоботарьова

ЛІТНЄ МЕНЮ, або Що і коли їсти у спеку

Для багатьох із нас літо – найулюбленіша пора року. І не дивно: ще з дитинства воно асоціюється з відпочинком, подорожами, морем або річкою. І яскравим сонцем – зранку й до вечора. І лише з роками ми дізнаємося, що довгий вплив високої температури повітря з інтенсивною сонячною радіацією створюють чимале навантаження на наш організм. Найсерйознішому удару піддається серцево-судинна система. При підвищеній температурі повітря серце починає працювати інтенсивніше, частішає пульс, судини розширюються, часто падає кров'яний тиск.

Тож про те, на що треба звертати увагу, як харчуватися у спеку, щоб не завдати шкоди організму, а навпаки – допомогти йому відновитися, набратися сили перед новим холодним періодом поговоримо з кандидаткою медичних наук, лікаркою Тетяною Яблонською.

— Наше тіло у спеку втрачає багато рідини. Так, наприклад, доведено, що під час ходьби на відкритому сонці потовиділення збільшується вдвічі, при бігу – вчетверо-вшестеро. Та навіть не зневод-

нення організму, не дефіцит води є головною проблемою. Головне, що разом із потом організм втрачає солі та мінерали. А саме калій і магній, дефіцит яких у спеку відчувається особливо гостро, необхідні для роботи серця,

збереження серцевого ритму і функціональності роботи мозку. Ще одним наслідком зневоднення є згущення крові. У тандемі зі зниженим артеріальним тиском це збільшує ризик утворення тромбів...

**– Так що ж потрібно їсти влітку, щоб легше переносити спеку, за-
своювати вітаміни? Який режим харчування порадите? Чи дуже відрізняється літнє меню від харчування восени, взимку?**

– Відомий факт: після 26 градусів тепла кожний наступний градус підвищення температури приводить до зниження працездатності людини на кілька відсотків. А режим харчування взагалі повністю збивається. Вдень, як правило, хочеться тільки пити, а ось увечері, коли спека спадає, на столі з'являються висококалорійні продукти. А потім, через переїдання, поганий сон, всю ніч дошкуляє спрага... Тому у спеку так важливо грамотно розподілити добовий раціон. Сніданок повинен бути головним прийомом їжі, і на його частку має припадати більше третини денного раціону. Це дозволить комфортно, без відчуття голоду і непередуманих перекусів протриматися до обіду. Більше того, дієтологи радять снідати раніше, ніж зазвичай, до настання найспекотніших годин. Обід має становити приблизно чверть денного раціону. І знову ж таки раджу обі-

дати раніше, приблизно, об 11-12 годині. Вечеря о 17– 18 годині. Тим, хто не може заснути натщесерце, пропонує невеликий перекус о 20 – 21 годині.

– Не менш важливим за режим харчування є й безпосередній раціон...



– Саме так, адже влітку нашому організму вже не потрібна така кількість теплової енергії, яка необхідна для підтримки життєвих сил в холодну погоду, тож він природним чином починає відмовлятися від висококалорійних жирних продуктів. Але зовсім відмовлятися від жирів не можна навіть у найспекотніший день, тому що вони необхідні для нормальної життєдіяльності людини. Тож вони повинні становити близько 30 відсотків від добового раціону. І що важливо – бажано, щоб дві третини з них складали саме рослинні жири. Половина добового раціону припадає на білок – без нього ніяк! Відсотки, що лишилися – вуглеводи. Дієтологи на-
полегливо рекомендують на 

літо відмовитися від жирних сортів м'яса, таких як свинина, яловичина, і віддати перевагу індичці, курці, телятині. Особливе місце повинна посісти риба, різні вироби з неї. І все це повинне бути відвареним або запеченим, але не смаженим.

Харчування в спеку має ще одну особливість: варто прибрати зі свого меню не лише смажені, а й солені, а також гострі страви. Їх вживання не тільки призведе до неймовірного почуття спраги (а сіль ще і затримує воду в організмі і погіршує тепловіддачу), але також загрожує набряками, що, є дуже розповсюдженим явищем у спеку.

Наша звичка вживати борщі та супи є дуже корисною влітку: рідкі страви на обід забезпечують організм рідиною, і йому буде легше переносити спеку. Тільки йдеться не про гарячий наваристий борщ або густий жирний суп, а про холодні овочеві супи, пісні борщі. Тільки важливо не впадати в крайнощі і не намагатися вживати їх дуже холодними: температура їжі не має бути нижче десяти градусів, тоді вона принесе тим же бажане похолоду і користь, а не шкоду.

– На жаль, в умовах воєнного часу наше харчування часто стає екстремальним. Неможливість ретельного дотримання правил санітарії та гігієни, належних умов зберігання продуктів, вживання неперевіреної їжі у випадкових місцях – все це, особливо у літню спеку, призводить до збільшення ризиків харчового отруєння. Які є види харчових отруєнь, їх симптоми?

— Причиною отруєння можуть

стати продукти харчування, що не правильно зберігалися, або строк придатності яких збіг (прострочені); продукти, заражені небезпечними збудниками (сальмонела, шинела, ботулотоксин); вода, заражена різними бактеріями (дизентерія, холера); отруйні чи токсичні продукти (отруйні рослини і гриби).

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

Основними симптомами отруєння продуктами харчування є біль у шлунку та кишківнику; нудота, блювота; слабкість, озноб, пітливість, підвищення температури; пронос, діарея. Треба зауважити, що найбільш уразливими до харчових отруєнь є малі діти, літні люди та люди, ослаблені внаслідок захворювань.

– Як треба діяти у випадку харчового отруєння?



– При різних видах харчового отруєння перша допомога дещо відрізняється, але першочергове зав-

дання – зробити так, щоб організм якомога швидше позбавився отриманих токсинів. Для цього необхідно стоячи випити великими ковтками один-два літри води і викликати блювоту. Процедуру можна повторювати тричі, доки разом з водою припинять відходити жовч, їжа, інший вміст шлунку. Після цього, за можливості, бажано поставити клізму з кип'яченою водою (відваром ромашки).

Наступний крок – приймання абсорбентів (активованого вугілля тощо) у будь-якому вигляді: порошок, пігулки, розчин.

Важливо: для відновлення водно-сольового балансу організму, необхідно пити багато рідини. Найбільш корисною у цьому випадку вважається негазована мінеральна вода або сольові розчини, які можна приготувати самотужки. За гострої фази захворювання необхідно споживати не менше трьох літрів води на добу, пити кількома ковтками кожні 15-20 хвилин (перерва лише на сон).

В цей час необхідно відмовитись від гострих, смажених страв.

– Це те, що можна зробити самотужки. Чи є необхідність викликати лікаря? У якому випадку?

– За медичною допомогою необхідно звертатись, якщо людина непритомніла; якщо погіршились зір і ковтання; якщо симптоми отруєння спостерігаються одразу у кількох членів родини; якщо ознаки отруєння не

минають протягом семи днів; якщо отруїлась дитина або літня людина; якщо блювота і діарея не минають протягом двох днів і наявні засоби не допомагають; якщо температура тіла вище 38 градусів.

– Будь ласка, кілька слів про особливості отруєння найпоширенішими продуктами і правила першої допомоги при них.

– Почнемо з отруєння рибою. Розрізняють дві форми отруєння. Перша – паралітична. Перші ознаки: діарея, спрага, блювота і сухість у роті. При відсутності заходів першої допомоги додаються зниження температури тіла, сухість шкіри, судоми, частковий або повний параліч.

Друга – холероподібна форма. При ній спостерігають блювоту, діарею, біль в області всього живота, затримку сечевипускання, сильну спрагу і сухість у роті, судоми.

Перша допомога у випадку отруєння рибою співпадає з загальними правилами. Є лише кілька доповнень: насамперед необхідно викликати «швидку», а потім діяти за наведеною вище інструкцією, а ще після очищення шлунку треба прийняти засіб для послаблення (наприклад, дві ложки касторової олії).

Далі за поширеністю йде отруєння м'ясом і продуктами з нього. Ознаками цього різновиду отруєнь є біль у верхній частині живота під ребрами; важке дихання; постійна нудота і відчуття тяжкості; температура тіла вище 38 градусів; запаморочення, іноді – головний біль.

Перша допомога: випити 

багато води (бажано солоної) і викликати блювоту. Потім прийняти послаблювальний засіб, очистити кишківник, зігрітись за допомогою грілки, ковдр. І обов'язково пити багато теплої рідини.

Якщо температура тіла піднімається вище 38 градусів – негайно викликати «швидку».

Ще важливо зазначити, що при підозрі на ботулізм (основна ознака – розлад зору) необхідно якомога швидше викликати «швидку» або самостійно доставити постраждалу людину до медичного закладу для введення протиботулістичної сироватки. На жаль, останнім часом без випадків ботулізму у нас не обходиться жодне літо, тож поставитись до цієї інформації необхідно серйозно.

Перші ознаки отруєння грибами можуть з'явитись за двадцять хвилин, інколи – за сім годин. Симптоми: нудота, блювота, діарея, запаморочення, головний біль, рідке серцебиття і судом.

Перша допомога така ж як і при отруєнні м'ясом. При отруєнні грибами категорично забороняється вживати алкогольні напої!

– Як запобігти харчовому отруєнню?

– По-перше, необхідно елементарно тримати в чистоті руки, посуд, кухонні поверхні.

Далі: не вживати продукти, що швидко псуються і зберігалися без холодильника, за найменшої підозри на те, що вони зіпсувалися.

Ці поради особливо актуальні у літню спеку.

Необхідно проводити належну термічну обробку продуктів (наприклад, для запобігання інфікування сальмонелою курячі яйця варити не менше десяти хвилин; сире молоко перед вживанням необхідно прокип'ятити).



Важливо відмовитися від консервів із вздутими кришками. Не поспішайте їсти будь-яку консерву одразу після відкриття: повітря знешкоджує ботулотоксини, тож зачекайте 5 -10 хвилин.

Намагайтеся запобігати проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти. А також окремо готуйте і зберігайте сирі та готові до вживання харчові продукти (сире м'ясо, птицю, рибу, овочі, фрукти тощо).

А ще введіть собі правило – не купувати харчові продукти в місцях несанкціонованої торгівлі. І тоді літню меню й раціон принесуть вам лише користь. ■



ЗДОРОВ'Я

та емоційне вигорання: як підтримати себе?

Секс-робота – це професія, яка вимагає не лише фізичних, а й значних емоційних та психологічних ресурсів. Постійний стрес, стигма, ризики та необхідність приховувати свою діяльність можуть призводити до емоційного вигорання, тривожності та депресії. Важливо дбати про своє психічне здоров'я так само, як і про фізичне.

Як розпізнати емоційне вигорання?

- ◆ Втома, яка не минає навіть після відпочинку
- ◆ Втрата мотивації
- ◆ Відчуття ізоляції та самотності
- ◆ Часті зміни настрою, дратівливість

◆ Проблеми зі сном та апетитом

Ментальне здоров'я радять відновлювати за допомогою відпочинку, спілкування з однодумцями, частіше говорити "ні" та турбуватися про тіло.

Якщо шукаєте професійну допомогу – психолог або кризовий консультант з "гарячої лінії" **Легалайф-Україна / Legalife-Ukraine** може допомогти впоратися з тривожністю, страхами та самокритикою.

Дзвоніть, не баріться!

+38 (067) 450-777-4

+38 (050) 450-777-4





БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ
ЛЕГАЛАЙФ-УКРАЇНА

ЖІНОЧІ

ДОЛІ У ДЗЕРКАЛІ СТАТИСТИКИ

З метою оцінки впливу війни на права людини та визначення бар'єрів у доступі до послуг БО «Легалайф-Україна» протягом минулого року проведено дослідження впливу воєнного стану на дотримання прав людини стосовно секс-працівників_ць в Україні та моніторинг бар'єрів у доступі до послуг спільноти секс-працівників_ць, пов'язаних з правами людини, стигмою, дискримінацією, порушенням конфіденційності, віковими чи гендерними обмеженнями, географічними обмеженнями тощо. В рамках збору даних проведено: 345 інтерв'ю методом «віч-на-віч» із секс-працівниками_цями (СП), 4 фокус групі дискусії із СП в Кропивницькому, Миколаєві, Черкасах, Полтаві, отримано витяг з бази даних застосунку DataCheck, що використовується спільнотою СП для фіксації та реагування на порушення прав СП. Збір даних проходив у 15 містах України: Вінниця, Дніпро, Павлоград, Житомир, Київ, Кривий Ріг, Кропивницький, Луцьк, Миколаїв, Одеса, Полтава, Рівне, Суми, Черкаси, Чернівці.

Війна спричинила масштабні переміщення мільйонів українок, руйнування домівок і соціальних зв'язків, втрату житла, роботи та впевненості у завтрашньому дні.

Соціально-економічні наслідки війни є особливо тяжкими для тих, хто і раніше були особливо вразливими. Найбільше від-

чують негативні наслідки стигматизовані та маргіналізовані частини суспільства, зокрема криміналізовані СП та інші уразливі групи та крос – групи. Війна негативно впливає на соціально-економічне становище СП та сферу надання секс-послуг. Від СП ми знаємо, що вони опинилися у скрутному становищі – безробітні, часто без жит-

ла, без допомоги з боку держави через свій нелегальний статус, без підтримки громадянського суспільства через високий рівень стигми та дискримінації. Крім того, в зонах військових конфліктів завжди зростає рівень насильства, і Україна в цьому не виняток. СП особливо уразливі до насильства й порушень прав, війна тільки посилює цю вразливість та беззахисність секс-працівників_ниць.

Загострення вразливостей і зростання потреби у підтримці призвело до значного навантаження на сферу медицини, психологічної підтримки, правозахисту та соціального захисту тощо. Незважаючи на постійну роботу неурядових організацій та державних установ у рамках національних програм, секс-працівники_ниці продовжують відчувати труднощі у доступі до медичних, правових та соціальних послуг, зокрема у сфері зниження шкоди, діагностики, профілактики, лікування ВІЛ, а також у правозахисній сфері.

Так, за останні 12 місяців стикались із різними видами порушення прав людини у різних сферах 68 % респондентів (235) СП. На початку війни цей показник складав 56 %.

За результатами 345 інтерв'ю, найчастіше СП стикались з порушеннями у наступних сферах: освіта та працевлаштування – 12 % СП; адміністративні послуги та соціальний захист – 27 % СП. Як і у попередніх дослідженнях найбільший показник порушень прав СП реєструється з боку медичних працівників (46 % респондентів) та представників правоохоронних органів (30 % респондентів)

Отримані результати використовуватимуться у подальшій адвокації для покращення програм та послуг для СП та впро-

вадження змін у законодавство України щодо декриміналізації секс-праці.

Кожна друга СП (55 %) має досвід гендерного чи/та домашнього насильства, але з них 66 % (129 СП) не зверталися за допомогою для постраждалих від насильства.

Серед причин, через які СП не шукають допомоги, переважають страх, що втручання третіх осіб тільки погіршить їхню ситуацію та небажання розголосу.

У фокус – групових дискусіях СП говорили, що саме чинне законодавство (криміналізація секс-праці, ЛЖН, ЛЖВ), практики його застосування, відсутність антидискримінаційних законів призводять до стигматизації та дискримінації, що заважають СП користуватися більшістю послуг. Через криміналізацію, уразливість та правову незахищеність, СП побоюються звертатись за допомогою та впевнені, що ніхто їм не допоможе.

Більшість СП є досить вразливими у психологічному (емоційному) та економічному плані. Їм притаманні такі проблеми, як самотність, відсутність підтримки, зокрема, матеріальної, з боку чоловіка, партнерів тощо, зокрема у процесі виховання дітей. Ця уразливість поглибилась через мобілізацію родичів (майже половина респондентів (138 СП) мають близьких родичів/партнерів (батько/мати, сестра/брат, чоловік/жінка), які мобілізовані до лав ЗСУ) та загальну економічну кризу у державі.

(Ознайомитись з аналітичним звітом можна тут :<https://legalifeukraine.com/uk/statti/vplyv-vijny-na-dostupnist-poslug-ta-dotrymannya-prav-lyudyny-seks-pracivnykiv-rezultaty-doslidzhennya-2024-roku>) ■



Всеукраїнське
Об'єднання
Наркозалежних
Жінок

Катерина Грицаєнко

Сила

ПІДТРИМКИ У ВАЖКІ ЧАСИ

Завдяки реалізації проєкту CoMPSS жінки, які живуть з наркозалежністю, отримали доступ до життєво важливого лікування

Війна – це постійне перебування в умовах небезпеки, втрата близьких, руйнування домівок, економічна нестабільність та цілодобова психологічна напруга. Переживання та травматичний досвід проявляються тривожними розладами, депресією, порушенням сну та ПТСР.

Якщо говорити про жінок, які живуть з наркозалежністю, то чимало з них пройшли через страшний досвід втрат та загрози власному життю. Для виходу з психологічної кризи їм необхідна професійна допомога – консультації психолога та медикаментозне лікування. Однак вони часто не мають навичок піклування про своє ментальне здоров'я або фінансових можливостей для оплати послуг психолога.

Завдяки проєкту CoMPSS ситуація змінилася на краще. Ініціатива реалізується Всеукраїнським об'єднанням наркозалежних жінок «ВОНА» у партнерстві з МБФ «Альянс громадського здоров'я» за підтримки Expertise France.

Торік, в середині вересня, в Києві офіційно при кабінеті замісної підтримуючої терапії відкрили першу кімнату матері та дитини

для наркозалежних жінок – пацієнток програми ЗПТ. Кімната в Києві функціонує на базі КНП «Київська міська наркологічна клінічна лікарня «Соціотерапія».

— Кімната матері та дитини є частиною унікального масштабного проекту з надання гендерно-орієнтованої медичної і психосоціальної підтримки жінкам із розладами, пов'язаними із вживанням опіоїдів, пацієнткам програм ЗПТ та постраждалим від насилля, – розповідає директорка Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» Тетяна Лебедь. – Проект покликаний надавати таким жінкам комплексну підтримку.

Це означає, що крім гуманітарної допомоги та консультацій психолога, в кімнаті матері та дитини жінка також отримує доступ до послуг з лікування – безкоштовної консультації гінеколога, дерматовенеролога, психіатра.

За потреби, за направленням лікаря, клієнтка зможе безкоштовно пройти медичні обстеження, отримати медичні препарати, а також за необхідності навіть вакцинуватися проти папіломавірусу людини.

На сьогодні, крім Києва, такі кімнати облаштовано ще в чотирьох містах України: Дніпрі, Львові, Одесі, Кривому Розі.



Директорка Всеукраїнського об'єднання наркозалежних жінок «ВОНА» Тетяна Лебедь

Під звуки повітряної тривоги

– У якийсь момент я стала боятися, що клієнтка мене просто задушить прямо тут, у кімнаті матері та дитини. Жінка була в стані паніки, яку спровокував звук повітряної тривоги. Він став тригером, що нагадав про ситуацію, коли вона з родиною опинилася під обстрілом, виїжджаючи з Херсонської області.

Так про доцільність психологічної допомоги та прийому антидепресантів розповідає соціальна працівниця кімнати матері та дитини з Кривого Рогу Наталія Дяченко. За рекомендацією Наталки жінка звернулася до психолога, залученого у рамках проекту.





На відкритті першої кімнати матері і дитини

– Те, що ми маємо змогу залучати кваліфікованого дружнього психолога для допомоги нашим жінкам – надзвичайно цінно. Я переконалася, що консультації буквально витягли мою клієнтку з провалля страху та безнадії. Жінка отримала навички для роботи зі стресом та панічними атаками. По завершенню психологічних консультацій, клієнтка також отримала консультацію психіатра та безкоштовні антидепресанти в рамках проєкту. Я спостерігала, як людина буквально повертається до життя, і це доводить, наскільки цінною є вчасно надана допомога та підтримка, – зазначила соціальна працівниця.

Далеко не всі жінки одразу ж погоджуються працювати з психологом. Багатьом, щоб зробити цей крок, потрібна додаткова мотивація у вигляді гуманітарної допомоги. І цей підхід доводить свою дієвість.

На жаль, подібна ситуація у жінок, які живуть з наркозалежністю, не лише з психологічною допомогою, а й зі зверненням до лікарів в цілому. Тож особливо важливо, що тепер клієнтки проєкту можуть отримати соціальний супровід, психологічну підтримку, юридичні консультації, переадресацію до гінеколога, дермато-венеролога, психіатра, ряд безкоштовних обстежень за їхнім направленням, гуманітарну допомогу.

А в кімнаті матері та дитини у Кривому Розі проходять ще й цікаві майстер-класи для дітей.

Цікаві майстер-класи, розвиваю-



Поки мама зайнята

чі іграшки, смаколики та подарунки до свят... Це не фото з модного журналу – так працює кімната матері та дитини у м. Кривий Ріг.

Тут діти мають змогу ліпити з

пластиліну, розмальовувати. Малюки розвивають дрібну моторику рук завдяки відкриванню замочків. А мами тим часом можуть проконсультуватися з соціальною працівницею, поспілкуватися з психологом, отримати скерування до лікарів і гуманітарну допомогу.

Разом проти насильства

— Я не можу нікуди піти без його супроводу. Він постійно поруч. Я вже намагалася розірвати ці стосунки, і навіть зачинилася сама в помешканні. Проте він зателефонував до поліції та лікарів і повідомив, що я збираюся скоїти самогубство. Мені банально вирізали дірку в дверях помешкання. Розкажіть мені про те, які є варіанти для виходу з цієї ситуації.

З таким запитом клієнтка звернулася до соціальної працівниці кімнати матері та дитини.

Правильним рішенням у такій ситуації було б скласти план безпеки та подумати про можливість отримання заборонного припису чи організації переїзду жінки до шелтеру. Проте поспілкуватися на цю тему не вдалося. До кімнати увірвався розлючений чоловік, який кричав та намагався з'ясувати стосунки...

Наша регіональна працівниця стала між парою, на крики прибігли інші співробітники.

— Якщо ти не заспокоїшся і не вийдеш звідси сам, за справу візьмуться співробітники поліції, —



пообіцяла наша активістка. Вона не жартувала, бо поліціянти саме привезли якусь людину на освідчення щодо стану сп'яніння, і вони також зацікавилися криками й захотіли поспілкуватися з чоловіком. Після сварки та спілкування зі співробітниками поліції кривдник до жінки не наближається, але працівниці кімнати матері та дитини уважно стежать за подальшим розвитком ситуації, щоб у разі потреби підтримати жінку.

Жінки, які живуть з наркозалежністю, частіше за інших стають постраждалими від різного виду насильства.

Так, у Дніпрі стався черговий випадок з клієнткою «Зеленої кімнати» для осіб, постраждалих від насильства. До соціального працівника звернулася жінка і розповіла, що тільки-но звільнилася з місць позбавлення волі і повернулася до вживання наркотиків. Її чоловік розраховував, що тепер вона буде 

діставати гроші на речовини, займаючись крадіжками. У випадку, коли жінка відмовлялася, вона отримувала «виховання» стусанами.

– Якщо так триватиме, я знову повернуся за ґрати. Допоможіть мені знайти вихід.

Завдяки існуванню «Зеленої кімнати» жінка стала пацієнткою ЗПТ (замісної підтримувальної терапії), отримала консультації кризового психолога та гуманітарну підтримку. Усі ці заходи допомогли жінці ресоціалізуватися та зробити суттєві кроки до покращення власного життя.

Об'єднуючись проти ВІЛ



Красива, сповнена життям жінка – вислів «кров з молоком» був саме про неї. Такою її звикли бачити на сайті ЗПТ. У якийсь момент жінка відчула негаразди зі здоров'ям, і оскільки вона раніше стикалася з упередженим ставленням лікарів, звертатися за до-

помогою до медпрацівників не стала. Натомість вирішила, що причина поганого самопочуття – у прийомі терапії від ВІЛ – і припинила приймати ліки.

Коли жінка зайшла до кімнати матері та дитини, соціальна працівниця була вражена її змученим виглядом. Прийти до кімнати жінка змогла лише раз, після чого злягла. Проте наша соціальна працівниця не з тих, хто опускає руки. Вона відвідала жінку вдома і розпитала про її стан здоров'я.

На тлі цілковитої апатії жінка розповіла про відмову від прийому АРТ (антиретровірусної терапії). Наша активістка пояснила, що терапія є життєво-необхідною, і клієнтка знову почала приймати ліки. Проте краще їй не ставало.

На жаль, перерва в прийомі препаратів проти ВІЛ призвела до того, що вірус став стійкішим, і потрібна була зміна терапії, проте відповідні рішення мав приймати лікар.

Хвора жінка йти до лікарні відмовлялася, по-перше, через те, що ослабла настільки, що й рухатися не мала сили, і прийшла до висновку, що життя закінчується, а по-друге, вона банально не вірила, що лікарі їй, жінці, яка має ВІЛ-позитивний статус та досвід вживання наркотичних речовин, надаватимуть допомогу.

Завдяки спільним зусиллям з партнерськими НУО (неурядовими організаціями) в рамках проекту організували приїзд мобільної амбулаторії, де

в жінки взяли всі необхідні аналізи. За результатами обстежень у профільному медзакладі пацієнтці призначили нову схему АРТ, яку вона тепер відповідально приймає.

— Ще б трохи очікування – і ситуація закінчилася фатально. Проте зараз жінка проходить лікування за новою схемою АРТ, і я впевнена, що її стан здоров'я обов'язково покращиться, – переконана активістка кімнати матері і дитини.

Профілактика онкології

Жінкам, які живуть з наркозалежністю, складно знайти дружнього гінеколога, який би звертав увагу не на сліди від ін'єкцій, а на скарги самої жінки.

Завдяки роботі кімнат матері та дитини жінки мають змогу відвідати дружнього гінеколога і пройти безкоштовно вартісні обстеження за призначенням лікаря, серед цих обстежень і аналіз на онкомаркери. Гінекологічний огляд дозволяє виявити передонкологічні стани, пов'язані з дисплазією клітин шийки матки, і в рамках проєкту таких випадків чимало. Знаючи про власний діагноз, жінка може пройти лікування і запобігти розвитку хвороби. Проте трапляються ситуації, коли обстеження підтверджує найстрашніші побоювання.

...Вона здогадувалася про онкозахворювання. Власне, атипові клітини було видно неозброєним

оком. Гінеколог також звернула увагу на це та наполегливо рекомендувала здати аналіз на онкомаркери. Аналіз підтвердив побоювання, проте клієнтка не приходила, щоб отримати результат.

Як бути у такому випадку? Медики буквально «били на сполох» і за справу взялася соціальна працівниця. Вона поспілкувалася телефоном з клієнткою кімнати матері та дитини й домовилася про зустріч та розмову.

— Правильна діагностика – це перший крок до ефективного лікування. Саме це твердження я намагалася донести до клієнтки. Супроводжувала її до лікарів на операцію, переконувала боротися. Якщо є шанс перемогти хворобу – його потрібно використати, – переконана співробітниця проєкту.



Проти папіломавірусу людини та раку шийки матки

Завдяки реалізації проєкту, жінки, які живуть з наркозалежністю, 

можуть за призначенням лікаря пройти безкоштовну вакцинацію від папіломавірусу людини інноваційною вакциною «Гардасил». Вона захищає від дев'яти типів папіломавірусу людини, який є основною причиною розвитку раку шийки матки.

дев'яти найнебезпечніших типів ВПЛ, що викликають більшість випадків раку.

Особливо вразливими до ВПЛ є жінки, які вживають наркотики, оскільки вони стикаються з численними факторами ризику:

- ◆ **Ослаблений імунітет**, спричинений токсичним впливом вуличних наркотиків, хронічним запаленням та високим ризиком інфікування ВІЛ.
- ◆ **Обмежений доступ до медичних послуг** та профілактичних програм, через страх стигматизації та дискримінації.

Це надзвичайно важливий крок для захисту здоров'я вразливих жінок, зокрема жінок, які мають ВІЛ-позитивний статус, оскільки у них вищий ризик розвитку раку шийки матки, а захворювання здатне розвиватися у більш молодому віці.

Чому це важливо?

Вірус папіломи людини (ВПЛ) – одна з найпоширеніших інфекцій, що передаються статевим шляхом. Вірус є основною причиною раку шийки матки, а також може викликати онкологічні захворювання інших органів. Вакцинація Гардасил-9 забезпечує захист від



◆ **Підвищений ризик інфікування** через незахищені статеві контакти.

Саме тому ця програма є критично важливою для захисту здоров'я жінок, які отримують ЗПТ.

Перші сім жінок уже отримали щеплення Гардасил-9 – вакциною, яка наразі недоступна для широкого загалу в Україні.

Для МБФ «Альянс громадського здоров'я» було зроблено виняток, що дозволило розпочати цю програму.

Ініціатива реалізується в рамках проекту «Гендерно-орієнтована медична та психосоціальна підтримка жінкам із розладами, пов'язаними із вживанням опіоїдів/пацієнткам програми ЗПТ та постраждалих від насильства з числа ЛВНІ (усіх гендерів)» у містах Дніпро, Одеса та Львів.

Програма продовжує розширюватися, і вже незабаром щеплення стане доступним для жінок у Києві та Кривому Розі.

Завдяки партнерству з МБФ «Альянс громадського здоров'я» та підтримці L'Initiative, Expertise France вразливі жінки отримують доступ до лікування, соціального супроводу, психологічної, гуманітарної та медичної допомоги. Відповідний комплексний підхід дозволяє врахувати специфічні потреби жінок, ефективно протидіяти ВІЛ та підтримувати систему охорони здоров'я України під час війни.

Як до нас звернутися?

Кімнати матері та дитини



Київ +380675003487
пров. Деміївський, 5 А

Львів +380675003716
вул. Богдана Лепкого, 8

Одеса +380675003548
вул. Отамана Головатого, 30

Кривий Ріг +380675006974
вул. Дишинського, 27

Дніпро +380675006978
вул. Новосільна, 1

**Зелена кімната для
постраждалих від насильства
всіх гендерів**

Дніпро
+380675006971
вул. Канатна, 17

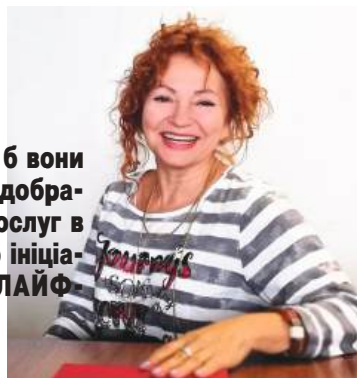


Секс –

РОБОТА

І ВОЄННИЙ СТАН

Велика війна впливає на життя всіх українців, де б вони не знаходились, ким би не працювали. Як вона відображається на долі секс-працівниць та сфері секс-послуг в цілому – бесіда з Вікторією Сахненко – лідеркою ініціативної групи секс-працівниць/ків БО «ЛЕГАЛАЙФ-Україна» у м. МИКОЛАЇВ.



–Вікторіє, насамперед, розкажи, будь ласка, які зміни відбулись у твоєму житті за цей час?

–Як лідерка спільноти та правозахисниця, я набула досвід роботи в

умовах війни. Коли нема світла, інтернету, а ти все одно змушена якось спілкуватися та організовуватися – а це й зустрічі з партнерами, й проведення занять для секс-працівниць (СП), й розподіл гуманітарної допомоги тощо.

Весь останній рік працювала офлайн та онлайн з Національною платформою спільнот щодо вирішення проблем спільнот та підготовки до Національного Форуму СП. Звичайно, є втома від війни, іноді до відчаю, але коли бачиш, що потрібен іншим, це додає сили. Тому залишаюсь у прифронтовому Миколаєві, не хочу нікуди їхати.



Під час зустрічі з керівницею БО «ЛЕГАЛАЙФ-Україна» Наталією Ісаєвою і колежанками у Миколаєві

–І все ж, як впливає війна на тебе особисто, маю на увазі економічну нестабільність та пов'язані з цим труднощі?

– З огляду на ситуацію в країні, коли навколо стільки страждань та втрат, гадаю, що не маю права скаржитись. На життя, на нагальні потреби вистачає. Стосовно спільноти, то тут окрема подяка нашим спонсорам і організаціям, які знаходять можливість надавати нам різноманітну допомогу.

–А як справи у твоїх підопічних, є останнім часом якісь зміни в ініціативній групі?

– Так, зміни є, наприклад, чисельність групи, її склад. Деякі дівчата виїхали з країни, деякі перестали відвідувати інформаційні заняття, але кістяк ініціативної групи залишається. З'являються і нові активісти, додаються секс-працівниці з крос-груп, зокрема зі спільноти людей, які живуть з ВІЛ та/чи живуть з наркозалежністю тощо. Вважаю, що завдяки нашим зустрічам, група згуртувалась, у людей з'явилась надія, опора, відчуття приналежності до спільноти. У багатьох дівчат, попри війну, підвищилася самооцінка, самоповага та готовність відстоювати себе та свої права. Сьогодні, коли ми всі виживаємо в тяжкі часи, важливо знати та відчувати, що є група людей, до яких ти можеш звернутися в разі потреби.

Є й складнощі, наприклад, з приміщенням для проведення зустрічей ініціативної групи. Наші партнери БО «Юнітус» надають нам змогу проводити зустрічі у своєму ком'юніті центрі, і ми дуже вдячні їм. Але ж мати своє приміщення чи простір – це зовсім інший рівень безпеки для СП та організаційного розвитку спільноти.

Що ж до нових партнерів, торік співпрацювали з Міжнародним Медичним Корпусом. Також мали змогу зустрітись з представниками Данської Ради у справах біженців, щоб розповісти про себе та організацію БО «Легалайф-Україна» в надії на майбутню співпрацю. 

– Вікторіє, відчувається, що на четвертий рік війни люди дуже втомились, зрозуміло, що напруження зростає. З твого досвіду, чи відбивається це на ставленні до секс-працівниць та секс-праці?

– В умовах війни обговорення секс-праці в публічному просторі зустрічаються не часто. Тому мені важко робити висновки щодо глобальних змін суспільної думки у будь-який бік.

Але на побутовому рівні помічаю негатив. Наприклад, у випадках, коли через тривалу розлуку розпадаються сімейні пари, жінки часто звинувачують в цьому секс-працівниць, з якими їх чоловіки мали чи мають стосунки.

– А тобі особисто доводиться стикатись з негативною реакцією щодо твоєї діяльності?

– Ймовірно, декому й не дуже подобається те, що я роблю. Коли порушуються права СП, коли дівчата стикаються з приниженнями, образами тощо, моє завдання – захистити, відстояти СП, тому мушу реагувати, щоб змусити кривдника відповісти за скоєне тощо.

Звісно, це не всім подобається, стикаєшся з негативом, в деяких випадках з відверто ворожим ставленням. Що ж, мені допомагає думка, що за мною організація, яка підтримує. Я відчуваю, що роблю для дівчат щось добре та корисне, бачу, як вони

емоційно змінюються і зростають, і це мене тішить.

Для мене важливо, що моє оточення підтримує мене в цьому. Своїми щирими та доцільними порадами або прикладами близькі люди допомагають мені ще більше працювати й досягати своїх цілей.

– Вікторіє, наскільки відрізняються твої взаємини з держорганами та поліцією тепер у порівнянні з попередніми воєнними роками?



Нагальні потреби спільноти часто обговорюють у колі партнерок з інших організацій і медиків

– Як представниці спільноти, мені доводилось звертатись до різних державних органів протягом цього року. Це були ЦНАП, відділ соціального захисту, поліція тощо. Приводом для таких візитів, у більшості, було негативне ставлення до моїх підопічних, приниження людської гідності з боку держслужбовців.

Ситуації у моїх СП дуже схожі. Зазвичай вони скаржаться на працівників, які дозволяють собі принизливі й образливі висловлювання стосовно них, ставлять питання, що не стосуються їх справи і є особистими, загалом, поведуться неприпустимо для звання державних службовців. Часті випадки, коли СП скаржаться саме на ставлення до них як до людини, особистості, бо стосовно їх запитів до соціальних служб питання можуть вирішуватись позитивно.

Нещодавно ми з однією клієнткою звернулись до начальника відділу соціального захисту за роз'ясненням подібної ситуації. Треба зазначити, що наші зауваження прийняли і вибачилися перед дівчиною...

Але про якісь суттєві позитивні зміни поки що не йдеться.

– А самим СП нині часто доводиться «перетинатись» з поліцією? Щось змінюється у ставленні поліціантів до секс-працівниць?

– Зараз склалася така ситуація, що до служби в правоохоронних органах потрапляє багато недосвідченої молоді. Але у таких поліціантів вже є упереджене ставлення до секс-праці та секс-працівників, що приводить до проявів стигми та дискримінації, відчуваються залишки

«палочної системи», як було в радянській міліції. Вони недостатньо обізнані та не мають відповідних навичок спілкування з нашою спільнотою.



Зустріч з СП на базі ком'юніті центру ММБФ «Юнітус» щодо торгівлі людьми та надання допомоги постраждалим жінкам

Щоб це виправити треба знову повертати проведення тренінгів з подолання стигми та дискримінації стосовно СП з боку працівників поліції. Такі навчання ми проводили років п'ять тому, і бачили, що це має сенс та відгукується розумінням з боку правоохоронців. Але за ці роки особовий склад поліціантів декілька разів змінився, і треба починати все знову.



Облав у місті не побільшало, бо змінилася картина надання послуг. 90 відсотків дівчат пішли з траси, працюють чи через телефон, чи в саунах, за викликом або консолідується по дві-три дівчини разом, винаймають приміщення тощо. І якщо немає запиту з боку керівництва поліції до облав, то дівчата спокійно працюють.

– А як щодо доступу до медичних послуг, з якими бар'єрами сьогодні стикаються СП у Миколаєві?

– Стало складніше отримати медичну допомогу, зокрема через скорочення медичного персоналу у всіх закладах. Нестача кваліфікованих працівників призводить до зростання кількості відмов у наданні послуг, випадків порушення прав, стигматизуючого ставлення та негідної поведінки з боку медичного персоналу щодо СП. Як приклад, нещодавно до мене звернулася дівчина, яка стикнулася із принизливим ставленням та садистським оглядом у гінеколога. На зауваження від дівчини, що так не можна ставитись до пацієнток, лікар відповів: «А що, з вами б... церемонитись». На жаль, подібні випадки непоодинокі.

Великою бідою та реальною загрозою є відсутність державного фінансування на програми лікування сифілісу. Тест на сифіліс безкоштовний, а лікування – ні, а це, між іншим, соціально небезпечна хвороба. Експерти в кулуарах шепочуться, що

хвороба відроджується з загрозливою швидкістю, а враховуючи умови війни, нас може очікувати справжня епідемія...

Найближчим часом, я вважаю, ситуація не виправиться, ще й наразі у місті продовжується реорганізація медичних закладів, і це теж не покращує доступу до медичних послуг.

– Чи працюють у місті сервіси профілактики та зменшення шкоди, бо в деяких регіонах з цим є проблеми?

– Сервіси профілактики та зменшення шкоди, з якими ми співпрацюємо, добре виконують свою роботу, не зважаючи на труднощі, тому хочу висловити подяку за співпрацю ММБФ «Юнітус», ГО «Суспільного Здоров'я та Позитивних Дій «Час Життя», БО «Позитивні жінки м.Миколаїв».

На початку війни дійсно були серйозні труднощі, не вистачало співробітників, місто було під постійними обстрілами, в офіс ММБФ «Юнітус» було пряме влучання ворожої ракети, і тільки щасливий випадок, що ніхто не загинув. Але, не зважаючи ні на що, робота не припинялася. Завдяки ММБФ «Юнітус», дівчата забезпечені презервативами та лубрикантами, мають змогу пройти тестування на ВІЛ. ГО «Суспільного Здоров'я та Позитивних Дій «Час Життя» та БО «Позитивні жінки м.Миколаїв» залучають нас до інформаційно-просвітницьких заходів та гуманітарних програм.

– 3 якими ще проблемами стикаються СП, що їх найбільше турбує сьогодні, чи змінюються їх потреби з часом?

– У більшості потреби секс-працівниць/ків залишаються незмінними – це гуманітарна допомога. Ми намагаємось задовольнити їх, набори допомоги якісні та добре складені, щомісяця СП отримують продукти харчування та засоби гігієни.

Крім того, СП отримують одяг, білизну, різноманітні побутові речі, тобто газові плити, павер банки, спальні мішки тощо.

А найбільша проблема, яку ми не в змозі вирішити, це відсутність електрики, що змушує часами сидіти без світла, без інтернету, не маючи змоги нічого робити. В теплу пору року ще пів біди, а от взимку, як правило, більш жорсткі відключення, що тягне за собою потребу у потужних пристроях, які можуть живити котли опалення... А це дороговартісні накопичувальні станції, інвертори напруги з зарядними пристроями тощо. На жаль, СП не мають можливостей для придбання таких засобів своїм коштом.

– Будь ласка, пригадай про останні випадки, коли ти допомогла секс-працівницям, які їх потреби було закрито?

– Зовсім недавно був випадок, коли жінка приїхала з-за кордону, щоб отримати довідки стосовно колишнього чоловіка, з яким вона вже багато років не має стосунків. Мені довелося заздалегідь зібрати інформацію про відповідні служби та алгоритми отримання цих документів. Часу в неї було обмаль, треба було вкластися у тиждень, тому, коли вона приїхала я супроводила її по всіх службах. Питання було успішно вирішене.



Під час зустрічі з омбудсменом України Дмитром Лубінцем

Іншій молодій жінці з дитиною терміново потрібне було житло. Я звернулась до наших дівчат СП. Через «сарафанне радіо» знайшли помешкання з хазяйкою, де була вільна кімната. На умовах догляду за старенькою, жінка оселилася там, проблему було вирішено. ➡

Також телефонують ті СП, хто опинився за кордоном. Без знання мови, законів, не маючи друзів та знайомих, з якими можна відверто спілкуватись, жінкам дуже тяжко. Вони мені телефонують, щоб просто поспілкуватись, або радяться щодо різних питань, наприклад, стосовно отримання документів чи де краще оселитися, як знайти житло тощо.



Обговорення спільних проблем і шляхів їх вирішення з колежанками в офісі БО «Позитивні жінки м.Миколаїв».

– Вікторіє, яка твоя особиста мотивація бути у сфері захисту прав секс-працівників? Що ти вважаєш головним своїм досягненням на цьому шляху?

– Військові дії та нестабільне становище в країні веде до поширення порушень прав та насильства у ставленні до секс-працівників.

Дослідження показали, що сім із десяти жінок зазнають ґендерного насильства. Вразливість жінок до домашнього насильства зросла під час повномасштабного вторгнення у рази. Порушення прав секс-працівників поширене у медичних установах, службах соціального захисту. Тому наша діяльність актуальна, як ніколи.

Головним досягненням у своїй діяльності вважаю відчуття захищеності у жінок моєї спільноти, бо вони знають, що БО «Легалайф-Україна» створена секс-працівниками та для захисту прав та інтересів секс-працівників. До мене, як до представниці організації та лідерки спільноти у Миколаєві, вони можуть звертатись у будь-якому випадку та у будь-який час. Це надає їм впевненості у процесі відстоювання прав, у протидії стигмі та дискримінації з боку будь-кого, чи то провоохоронців, чи медичного персоналу, чи державних службовців.

– Чи відчуваєш ти підтримку активістів з інших регіонів України?

– Так, підтримка колег дуже суттєва. Це допомога колег головного офісу, це і можливість порадитись з колегами з регіонів. Безпосередньо, це заходи, в яких ми беремо участь, тренінги, зустрічі. Щомісячна гуманітарна допомога суттєво допомагає підтримувати біля себе жінок та мобілізувати їх на проведення заходів.

– Сьогодні все більше українських блогерів почали приділяти увагу проблемі регулювання секс-праці в Україні. Як ти можеш оцінити такі починання? Що б хотіла від себе їм передати та побажати?



Разом – ми сила!

– За однією з оцінок, в Україні близько 80 тисяч секс-працівниць. Інші джерела стверджують, що сексуальні послуги надають близько півмільйона жінок. Але досі ця діяльність ніяким чином не урегульована, ба більше, підпадає під кримінальне переслідування. Як наслідок, сьогодні права секс-працівників та секс-працівниць на свободу об'єднання, на свободу від насильства, на свободу від дискримінації, на здоров'я, на працю, на недоторканість приватного життя

систематично порушуються. Надалі все це ігнорувати неможливо, ось чому стільки уваги.

І я вважаю, це добре, це кроки до того, щоб скласти позитивне сприйняття декриміналізації секс-роботи, наблизити реформи законодавства про секс-працю в Україні, які забезпечать захист секс-працівників та будуть підтримані суспільством. На мою думку, найкраща серед блогерів – Наталія Ісаєва, директорка БО «Легалайф-Україна». Багато хто робить спроби висвітлювати тему секс-праці та реформ, але відчувається не повне розуміння того, що відбувається.

– У зв'язку з легалізацією медичного канабісу та прийняттям нового, більш демократичного Закону щодо ВІЛ, чи очікуєш ти найближчим часом декриміналізації секс-праці?

– Хоч про декриміналізацію секс-роботи в Україні говорять вже багато років, а процес знаходиться на етапі розробки нормативних документів, але все відбувається настільки повільно, що надії на те, що декриміналізують секс-працю найближчим часом, мабуть, немає.

(Друкується зі скороченням. Повністю текст чит. <https://legalifeukraine.com/uk>) ■



Оксана Валентинова

аНІ

ВАЛЕВСЬКА

Наречений нещодавно виповнилось шістнадцять, нареченому – шістдесят п'ять. Деякі історичні джерела стверджують, що дівчині на той час вже виповнилося вісімнадцять, чоловік теж був на три роки старшим. Але які числа не візьмеш за основу, безперечним залишається той факт, що різниця у віці подружжя була велика, майже п'ятдесят років. Та у вищому світі Польщі початку 19-го століття це не було якоюсь дивиною, і не тому ця історія і нині не залишає байдужими дослідників давнини, а ім'я юної нареченої і досі згадують не лише в її рідній країні, а й далеко за її межами.

Почалася історія 1786 року, коли у збіднілого представника знатного польського роду пана Лончинського після трьох синів народилася донька Марися, яка стала улюбленицею батька. (За іншими відомостями в сім'ї було аж п'ятеро дочок і син.) Від батька Марися успадкувала гордий і незалежний характер, а ще –

любов до своєї поневоленої батьківщини. Можливо, не останню роль в цьому зіграли розповіді батька – учасника повстання Костюшка. Та коли дівчинці виповнилося дев'ять років, батька не стало, а мати вирішила, що донці не завадить повчитися покірності у варшавському монастирському пансіоні. Але невдовзі її повернули додому: на-

стоятелька монастиря побоювалась, що розмови про політику, звільнення Польщі від іноземного гніту, які вела панночка Лончинська, дійдуть до вищого керівництва і накличуть біду на пансіон. На відміну від матері, Марисю зовсім не засмутило рішення настоятельки, вона з радістю повернулась до рідної садиби у Кернозі. У розкладі домашнього навчання було кілька іноземних мов, ази математики, музика, танці. Одного часу її гувернером був навіть Микола Шопен, батько відомого польського композитора...



Марія в юності

непокірну Марію погодитись на цей шлюб? Граф Анастазій Валевський був багатим аристократом, мав власний маєток і замок поблизу Варшави. І матері вдалося натиснути на почуття відповідальності доньки, мовляв, лише гроші Валевського зможуть вберегти її, бідну вдову, від злиднів, боргів, а братам Марії дадуть змогу навчатись в університеті. Тож у грудні 1805 року Марія стала дружиною Валевського, який до цього шлюбу вже двічі овдовів. Граф дотримався своєї обіцянки: його допомога дала можливість сім'ї юної дружини врятувати родовий маєток і відправити старшого брата на навчання до Італії. До дружини він ставився з повагою та любов'ю: повіз на медовий місяць до Італії, оточив небаченою розкішшю. А сама Марія, коли народився син – повністю віддалася його вихованню, а крім цього серйозно захопилася патріотичними ідеями звільнення Польщі. Тим більш, що в цьому питанні вони з чоловіком були однодумцями, а з допомогою сестри чоловіка молода графиня навіть хотіла організувати таємне товариство польських патріотів. Важко сказати, чи покохала Марія свого чоловіка, чи далось взяти виховання істинною католичкою, та вона вважала шлюб священним і намагалася бути зразковою дружиною... Аж до зустрічі з Наполеоном Бонапартом.

На той час Польща вже кілька десятиліть була розділена між 

Що ж змусило красиву, освічену й

десятиліть була розділена між 

Російською імперією, Пруссією і Австрією.

Тож коли у жовтні 1806 року французька армія зайняла Берлін, а в листопаді увійшла до Варшави, поляки зустрічали французів як визволителів, а Наполеон був кумиром всіх патріотично налаштованих жителів Польщі, які сподівались, що він допоможе зібрати їх



Австрійська принцеса Марія Луїза

країну воєдино, поверне їм незалежність. На честь Наполеона польська аристократія влаштовувала розкішні

прийоми, маскаради і бали. Вважається, що саме на одному з таких балів, куди прибуло й подружжя Валевських, і відбулася доленосна зустріч Марисі і Наполеона. За іншою версією, це сталося раніше, коли молода графиня з тією ж таки сестрою чоловіка дісталася до поштової станції під Ловіч, де мав проїжджати імператор. Нібито той через бездоріжжя був змушений добиратися верхи з Познані до Варшави, а Марися знаходилась в натовпі, який гучно вітав імператора. В якийсь момент вона не стрималась, підскочила до Наполеона зі словами радості і вдячності від усіх поляків. Той же кинув у відповідь до ніг блакитноокої юної красуні букет квітів. А вже за тиждень у Варшаві згадав про неї, звелів розшукати і запросити на бал. Тут треба зазначити, що Наполеон був неабияким поціновувачем жіночої краси, і у випадку з пані, яка впадала йому в око, діяв рішуче: до жінки направлявся ад'ютант, повідомляв час зустрічі. Змінювалися країни і міста, статус обраниць, але незмінним залишалося одне – запрошення приймалися з радістю, ніхто не відмовляв кумиру... Наступного дня той же ад'ютант передавав черговій пані букет квітів, дорогу прикрасу або гаманець з грішми.

І якщо про обставини першої зустрічі французького полководця і нашої героїні суперечки не припиняються й досі, то в описі подальших подій всі дослідники однастайні: під час балу Наполеон не зводив очей з графині Марії Валевської, запросив на тур кадрилі, розпитував про її життя, засипав компліментами. Натомість вона скромно відповідала на питання, але залишала без відповіді

його відверте залицання. Наполеон почав діяти за звичним сценарієм, і вже наступного дня прекрасній пані передали від нього послання: «На балу я побачив Вас і в мені розгорілося полум'я. Надайте мені можливість погасити його. Наполеон». Обурена Марія не відповіла.

Здивований імператор написав більш тактовну записку. Результат такий же – мовчання. Наполеон, який не звик до відмов, всерйоз зацікавився новою знайомою і тоді надійшло нове послання, в якому крім опису своїх страждань від кохання до чарівної пані, були такі рядки: «Якщо Ви пожалієте моє розбите серце, я виконаю будь-яке Ваше бажання, а Польща стане для мене безцінною».

Про листи Наполеона дізнались деякі впливові представники польської знаті і вони почали наполягати, щоб Марія зустрілася з Наполеоном заради майбутнього Польщі.

Високопоставлена делегація навіть прибула в маєток Валевиці, щоб переговорити з пані Валевською. За свідченнями очевидців, графиня, дізнавшись про мету їхнього приїзду, не вийшла назустріч гостям, тож вони довго вмовляли Анастазію Валевського вплинути на дружину. Згодом граф зайшов до покоїв Марії з посланням, підписаним сотнею відомих польських політичних діячів. «Якби Ви були чоловіком, Ви б віддали своє життя

за благородну справу Вітчизни. Як жінка Ви можете принести жертву народові, і Ви зобов'язані змусити себе на неї піти, якою б важкою вона не була», – прочитала приголомшена Марія. Чоловік теж умовляв її погодитись на таємну зустріч з Наполеоном...

І вони зустрілись в імператорських



Марія і Наполеон

покоях – 17-річна Марія і Наполеон, якому на той час виповнилося 37 років. І знову все пішло не за попереднім сценарієм: замість того, щоб зранку розпрощатись назавжди, Бонапарт попросив Марію не залишати його.

Вона супроводжувала 

Наполеона всюди, у неї з'являлися особисті апартаменти в тих містах, де він зупинявся. А після повернення у Францію він подарував їй розкішну садибу в Парижі, куди щовечора навідувався. І Марія, яка до цього не знала справжньої любові і пристрасті, щиро покохала його. І коли було укладено Тильзитський мир між російським царем Олександром І і Наполеоном, де не було жодного слова про відновлення незалежності Польщі, Марія не відмовилась від стосунків з імператором і не нагадала йому про його обіцянку щодо її батьківщини.

А Валевський відправив до Марії в Париж своїх сестер – таке собі своєрідне прикриття стосунків дружини з Наполеоном.

Весною 1809 року почалася австро-французька війна. Зайнявши Відень, імператор послав ад'ютанта за Марією, яка згодом повідомила, що чекає дитину. Радості Наполеона не було меж, він давно мріяв стати батьком і засновником нової династії імператорів Франції, але його дружина Жозефіна, старша за чоловіка, у якої було двоє дітей від попереднього шлюбу, запевнила його, що це не вона не може завагітніти, а він – безплідний. Тож, говорячи сучасною мовою, звістка про вагітність Марії підняла самооцінку Наполеона. Настільки, що він рішуче розлучився з Жозефіною і одружився з австрійською принцесою Марією Луїзою. Марія, яка поїхала народжувати до Польщі, дізналась про весілля коханого за місяць до пологів, але не засуджувала його, розуміла, що цього вимагають інтереси Франції, а значить, і його – Наполеона.

1810 року, у тих же Валевицях, графиня народила сина – Олександра Колонна-Валевського. Імператор одразу ж запросив її до себе, і вона з синами попрямувала до Франції. Наполеон ніжно спілкувався з сином, потурбувався про його майбутнє, подарувавши йому титул графа імперії і багаті землі в Неаполитанському королівстві. Марії призначалася довічна пенсія – десять тисяч франків на рік. Великі гроші на той час.

Нова дружина Наполеона була дуже ревнивою, чоловік, хоч і не кохав її та ставився з повагою, тож з Марією Валевською все частіше зустрічався лише тоді, коли з'являлись питання щодо виховання сина або його утримання. Особливо після того, як Марія Луїза подарувала чоловікові спадкоємця.

Але в істориків існує й інша думка: змушена зважати на Марію Луїзу, пані Валевська зуміла в самому центрі Парижу змусити людей засумніватися, що продовжує підтримувати таємні стосунки з імператором. Можливо, ще й тому це був єдиний любовний зв'язок, який той підтримував...

А потім Наполеон відправився у новий похід, а Марія повернулася у Валевиці. Зустрілися лише 1814 року на острові Ельба, куди Бонапарта заслали після поразки у війні і зречення від престолу. Марія приїхала з сином, пробула на острові два дні. Здивований і щасливий Наполеон виїхав назустріч гостям верхи на коні. Що ж до законної дружини, то вона так і не з'явилася, а невдовзі Наполеон дізнався, що вона втекла зі спадкоємцем в Австрію і там знайшла собі нового чоловіка.

А потім була остання зустріч закоханих в Парижі, коли після тріумфального повернення із заслання, торжества ста днів, а потім розгрому під Ватерлоо Наполеона відправляли на заслання на далекий острів Святої Єлени. Марія зі сльозами на очах благала коханого взяти її з собою, але він не захотів прийняти цю жертву, бажаючи для неї і сина кращої долі. Сказав, що дає їй повну свободу.

А через рік, дізнавшись про шлюб овдовілої на той час Марії з генералом Філіпом д'Орнано, який згодом став мар-



Графиня Марія Валевська

шалом, Наполеон не спав кілька ночей, був пригнічений, сумував. Вважав себе зрадченим, неабияк дошкуляв йому й той факт, що новий чоловік коханої був його кузином по материнській лінії.

Два роки потому Марія народила сина Рудольфа-Огюста. А коли після пологів 1817 року у неї загострилася хвороба ни-

рок, вирішила надиктувати секретареві свої спогади, щоб пояснити нащадкам, що штовхнуло її в обійми великого французького полководця, розповіла про їхні стосунки в знаменитих «Записках». Кажуть, що вона й померла з іменем Наполеона на вустах. А був їй лише 31 рік.

Наполеона не стало через чотири роки після смерті Марії. Видатний полководець позаминулого століття був ще й відомим ловеласом, володарем безлічі жіночих сердець, але любив в житті лише двох жінок – свою першу дружину Жозефіну і Марію Валевську.

Філіп д'Орнано так і не впустив у своє життя після смерті Марії жодної жінки, у його покоях на видному місці завжди були її портрети.

Три сини Валевської прожили гідне життя, залишили по собі багато дітей і онуків. Особливо відзначився Олександр Колонна-Валевський, який був міністром закордонних справ Франції. Двічі одружений і мав семеро дітей. Йому належать слова: «Моя мати була однією з найбільш видатних жінок свого часу, обрана долею, щоб звільнити свою багатостраждальну Вітчизну ...»

Про роман Наполеона і Марії Валевської написано чимало, а 1937 року в Америці вийшов фільм «Пані Валевська». Марію зіграла всесвітньо відома Грета Гарбо. У Польщі історія цього роману була екранізована уперше 1966 року.

На батьківщині Марію пам'ятають. І не лише історики. І сьогодні випускаються жіночі парфуми «Пані Валевська» з гордим профілем Марії на вишуканій упаковці. Є й торт з такою ж назвою... А історія кохання пані Валевської і Наполеона розбурхує уми й уяву донині. ■

