

популярный и полезный журнал для аптек

# МИСТЕР БЛИСТЕР



лето • 2020

## Стратегія виживання, гнучкості та мобільності



**Юрій Горбунов:  
«Продюсерство –  
це цікаво»**

### ФАРМБИЗНЕС

Шведский  
эксперимент

### МИР МЕДИЦИНЫ

Второе рождение  
пожирателей бактерий

### ПРОФИЛАКТИКА

Архитектор  
своей жизни

SCHONEN

Дефлю®  
**Deflu**®

**ДОЛАЄ**  
**ДОПОМАГАЄ**  
**ДБАЄ**

**ПАТОГЕНИ  
ДОЛАЮ\***

**ОДУЖАТИ  
ДОПОМАГАЮ**

**ПРО ЗДОРОВ'Я  
ДБАЮ**



\*Колоїдне срібло має широкий спектр протівірусної, антибактеріальної та протигрибкової активності, тому може сприяти пригніченню багатьох патогенів на слизовій оболонці носа, горла і ротової порожнини.

Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АГ» (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585 00 41.

Реклама медичного виробу: **ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спрей**. Декларація про відповідність №01-18/02 в.2. **ДЕФЛЮ® порошок для орального розчину**. **ДЕФЛЮ® ЗАХИСТ РУКИ, гель**. Сан. гіг. висновок №12.2-18-1/7040. Не є лікарськими засобами. Є протипоказання. За більш детальною інформацією звертайтеся до листків-вкладишів. На правах реклами. DM.Def.20.05.06

# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
**лето (194) 2020**  
 Издаётся с 2001 года

Журнал зарегистрирован Государственным  
 комитетом информационной политики,  
 телевидения и радиовещания Украины  
 Свидетельство КВ № 13576 – 2550 ПР  
 от 26 декабря 2007 года

**Соучредители**  
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
 ЧП «Максима Хелс Рисбъч»

**Издатель**  
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
**Адрес редакции:**  
 08132, Украина, Киевская обл.,  
 г. Вишневое, ул. Черновола, 43,  
 тел./факс: (044) 593-38-85  
 info@mister-blister.com.ua  
 https://mister-blister.com

**Редакционная коллегия**  
**Главный редактор** Людмила Гурин  
**Литературный редактор** Инна Мудла  
**Руководитель рекламного проекта** Илона Устименко  
**Консультант по маркетингу** Ольга Онисько  
**Медицинский редактор** Ирина Сапа, канд. мед. наук  
**Корректор** Светлана Грицай  
**Дизайн и верстка** Александр Грипинич

**Редакция не всегда разделяет мнение  
 авторов публикаций.**

**При использовании материалов ссылка  
 на журнал обязательна.**

**Фото:** Shutterstock/FOTODOM UKRAINE  
**Фото на обложке:** Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

**Все права защищены.**

**За достоверность рекламных материалов  
 несет ответственность рекламодатель.**

**Печать:** типография ЧП «Перша Друкарня»  
 Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

**Сдано в печать** 22.05.2020  
**Подписано в печать** 25.05.2020  
**Тираж** 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2020

**РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ  
 БЕСПЛАТНО  
 в аптеках  
 и фармацевтических фирмах  
 Украины**

Чтобы подписаться  
 на журнал «Мистер Блистер»,  
 необходимо позвонить в редакцию  
**по телефону 593-38-85**  
 или отправить по электронному адресу  
**podpiska@misterblister.com.ua**  
 следующую информацию:

- полное название аптеки,
- почтовый индекс,
- полный адрес,
- контактный телефон.

## ФАРМБИЗНЕС

новини . . . . .	4
стратегия. Шведский эксперимент по сдерживанию коронавируса . . .	5
nota bene. Дефлю Захист Руки – антисептик, що може більше. . . .	7
соціальний ракурс. Takeda в Україні надихає персонал та дбає про пацієнтів . . . . .	9

## ПРАКТИКА

моя аптека. Стратегія виживання, гнучкості та мобільності . . . . .	10
персонал. Повышаем моральный дух во время кризиса . . . . .	14
есть способ! Память не изменяет . . . . .	16
неотложная помощь. Что делать при тепловом ударе . . . . .	18
nota bene. Отит після купання? Допоможе Флотто! . . . . .	19
технологии. Телездравоохранение пришло, чтобы остаться. . . . .	20
консилиум. Золотий стандарт лікування алергічного риніту . . . . .	21

## МИР МЕДИЦИНЫ

«модная» болезнь. Пища как наркотик . . . . .	24
за семью печатями. Оскал вечной молодости . . . . .	26
перспектива. Второе рождение пожирателей бактерий. . . . .	28
время для себя. Фитнес для лица ради красоты . . . . .	30

## ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Архитектор своей жизни . . . . .	32
страна детства. Слишком хорошая мать . . . . .	34
история успеха. Актриса, которую все не любят . . . . .	36
ты и я. Природа бисексуальности . . . . .	38

## НА ДОСУГЕ

про зірок. Юрій Горбунов: «Продюсерство – це цікаво» . . . . .	40
авторські подорожі. Простір духовності від Трипілля до Трахтемирова. . . . .	44
радимо прочитати. Книжкове асорті . . . . .	47
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	48
легкий взгляд. Надюшенька . . . . .	50

КРАПЛІ  КАПСУЛИ  147 819

# ЕСКУЗАН

лікування **ВАРИКОЗУ**  
по-німецьки надійно



НИМЕЦЬКА ЯКІСТЬ  
УКРАЇНЬКА ЦІНА

**КАПСУЛИ**

ЗДОРОВІ СУДИНИ

esparma GmbH #набряки #біль #важкість #судинна\_сіточка  
View all 1579 comments  
2 DAYS AGO

**Ніжки красиві — тому що здорові!** 

Подбайте про товарний запас!

Реклама лікарського засобу.

## Згідно з протоколом

**Щ**е у квітні 2017 року набув чинності Наказ МОЗ України, який дозволяє медичним працівникам використовувати у своїй роботі міжнародні клінічні протоколи. У цих протоколах описано використання лише ефективних методів діагностики та лікування. Відповідно, їх застосування гарантує, що кожен пацієнт отримає високу якість медичної допомоги, незалежно від того, де він проходить лікування. На сайті МОЗ України вже розміщено переклади на українську багатьох міжнародних протоколів із різних галузей медицини, наприклад, є «Настанова №00964. Венозна недостатність нижніх кінцівок». У цьому документі зазначено: «Симптоми хронічної венозної недостатності (біль у нижній кінцівці, набряк та свербіж) може зменшити екстракт насіння кінського каштану». Отже, прийом таких препаратів при варикозному розширенні вен відповідає високим міжнародним стандартам доказової медицини.

## Додаткова користь при псоріазі

**Д**ослідники з Люблінської медичної школи (Польща) провели метадослідження рандомізованих контрольованих досліджень, що стосуються впливу статинів на тяжкість перебігу псоріазу, і дійшли цікавого висновку: препарати цього класу можуть принести користь при цій недугі. Їх прийом нормалізує не тільки рівень ліпідів у крові, що знижує серцево-судинні ризики, а й, імовірно, реакції в шкірі, опосередковані імунними клітинами. Якимось чином пригнічуються реакції, що виникають між медіаторами запалення і призводять до цього аутоімунного захворювання. Результати аналізу підгруп показали, що прийом симвастатину був пов'язаний зі значним поліпшенням стану шкіри, тоді як аторвастатин знижував симптоми псоріазу не так ефективно.

## Рятівна плазма крові для хворих на COVID-19

**В** умовах зростання захворюваності на коронавірусну інфекцію FDA дозволило використовувати в США плазму крові пацієнтів, які видужали, для терапії важких хворих з двосторонньою пневмонією. Такий захід може виявитися ефективним, оскільки плазма містить антитіла проти SARS-CoV-2. Лікарі повинні оформляти заявки на використання плазми для кожного хворого, якому це потрібно. Такий метод вже використовували при спалахах інших респіраторних інфекцій (пандемія грипу H1N1, епідемія SARS-CoV-1 і MERS-CoV), хоча його ефективність ще недостатньо вивчена у клінічних дослідженнях.

## Профілактика смертельно небезпечної діареї

**У**чені з Гетеборзького університету (Швеція) успішно провели перші клінічні випробування пероральної вакцини для профілактики діареї, спровокованої ентеротоксичними *E.coli*. Цей збудник є основною причиною діареї, що призводить до серйозних хвороб і смертності дітей у країнах, що розвиваються, а також мандрівників, які відвідують такі країни. Зараз на фармринку немає засобів для профілактики та захисту від цього штаму кишкової палички, і розробка вакцини є пріоритетом ВООЗ, тому досягнення шведських учених дуже важливе. Вони провели дослідження своєї експериментальної вакцини у Бангладеш у дітей віком від 6 місяців до 5 років. Засіб показав себе як безпечний, з високим імуногенним потенціалом – він надійно захищає від ентеротоксичної *E.coli*.

## Два мільйони електронних рецептів

**З**а 2019 рік понад 2 млн українців отримали електронні рецепти на препарати від серцево-судинних захворювань, діабету II типу і бронхіальної астми за програмою реімбурсації «Доступні ліки». Тепер робота лікаря і аптекарів з паперами істотно спрощена. Завдяки електронній системі лікар може контролювати динаміку захворювання пацієнта, бачити, чи отримав він свої ліки в аптеці. Важливим аспектом також є і те, що можна виписати електронний рецепт дистанційно. За рік кількість аптек, які є учасниками програми «Доступні ліки», значно зросла. Національна служба здоров'я України уклала з ними більше тисячі договорів.

# Шведский эксперимент по сдерживанию коронавируса

Швеция стала единственной европейской страной (за исключением Беларуси), где не ввели жесткие ограничения во время эпидемии COVID-19. Такое решение вызвало жаркие дебаты о том, имеют ли ее власти разумный план или же просто проводят эксперимент, который повлечет за собой ненужные жертвы.

## Особый путь

В марте, когда в большинстве стран Европы был объявлен карантин, в Швеции детские сады и младшие школы оставались открытыми, чтобы родители могли работать. Не закрылось и большинство предприятий, включая парикмахерские, торговые центры, рестораны, спортивные залы. При этом правительство запретило проведение мероприятий численностью более 50 человек, перевело старших школьников и студентов на дистанционное обучение и закрыло для посещения дома престарелых. Тех, кому за 70, призвали самоизолироваться, а людей с легкими симптомами – оставаться дома.

Шведам также посоветовали работать удаленно, воздержаться от ненужных поездок по стране и соблюдать социальную дистанцию. И несмотря на то, что все эти меры носили рекомендательный характер, к ним прислушались. Примерно треть жителей страны работает из дому, ежедневный оборот ресторанов упал на 70%, загрузка общественного транспорта значительно снизилась.

## Лучше меньше, но дольше

Политика Швеции вызвала неоднозначную реакцию. Критики чаще всего

Профессор Йохан Гизеке, бывший главный научный сотрудник Европейского центра по профилактике и контролю заболеваний, считает, что примерно через год количество жертв коронавируса в Швеции и остальных странах Европы станет сопоставимым, однако ущерб от карантина будет в Швеции значительно меньше.

опирались на достаточно высокий уровень заболеваемости и смертности. И действительно, на момент написания этой статьи количество смертей от COVID-19 в Швеции на 1 млн населения составляло 389 человек. Это ниже, чем в Бельгии, Испании, Италии, Великобритании и Франции, но почти в 9 раз выше, чем в соседней Норвегии, и в 4 раза выше, чем Дании, сравнимой по количеству населения.

Что же касается самих шведов, то почти 70% из них поддерживают правительство. А главный эпидемиолог страны Андерс Тегнелл, известный ученый с более чем 30-летним опытом работы в медицине, на основании расчетов которого и было принято решение о рекомендательном характере ограничений, очень популярен в стране. По его словам, основная цель шведской политики в том, чтобы ввести менее строгие ограничения, которые можно поддерживать в течение длительного времени. «Изоляция людей дома не сработает в долгосрочной перспективе, – заявил он. – Рано или поздно они все равно выйдут на улицу».

Кроме того, шведские эксперты не забывают, что карантин не подавляет вирус, а лишь сглаживает кривую роста заболеваемости и уменьшает пиковую нагрузку на учреждения здравоохранения. И в этом плане стратегия Швеции работает: даже в конце апреля, когда число тяжелых пациентов было самым высоким, больницы страны были заполнены на 80%.

## Выигрыш в социальном плане

Воздействие коронавируса не может быть измерено только заболеваемостью и смертностью, поскольку существуют также социальный и экономический



аспекты. В этом плане выигрыш Швеции очевиден. Так, рост безработицы в стране в 4 раза ниже, чем в соседней Норвегии, да и вообще ожидается, что общий спад экономики заденет Швецию значительно меньше, чем остальную часть Европы.

Предварительные исследования показали, что у 25–40% населения Стокгольма, города, который больше всего пострадал от эпидемии, уже имеется иммунитет к вирусу. Эпидемиологи надеются, что он достигнет показателя в 60% к середине лета. После этого начнет сказываться коллективный иммунитет и число новых случаев будет снижаться. Это также позволит Швеции с меньшими потерями пережить вторую, а возможно, и третью волну вируса.

Но будет ли вторая волна? Когда появится вакцина? Как долго сохранится иммунитет у тех, кто переболел коронавирусом? На все эти вопросы можно будет ответить только спустя время. И время также покажет, насколько оправданной была стратегия Швеции.

Лина СПИР ■

## Коли починається старіння?

Учені визначили, в якому віці організм людини починає старіти: це 50–55 років. Йдеться не про видимі прояви, такі як поява зморшок і сивини, а про роботу генів. Міжнародна команда фахівців вивчала геном людей віком від 20 до 90 років, щоб визначити, в який момент життя всі процеси в організмі йдуть на спад. Учені дійшли висновку, що у більшості людей старіння розпочинається після 50 років. У цьому віці змінюється функціонування генів, що, своєю чергою, зумовлює характерні фізіологічні зміни на рівні всіх органів і систем. Щоб уповільнити старіння, дослідники реко-



мендують дотримуватися здорового способу життя. Перш за все, важливо раціонально харчуватися, не мати зайвої ваги і спати по 6–8 годин щоночі.

## Українські тести працюють

ПЛР-тести для виявлення коронавірусної інфекції від компанії «Укргентех» визнані якісними, незважаючи на те, що раніше в деяких лабораторіях вони не були верифіковані. «Українські тести працюють», – сказав головний санітарний лікар України Віктор Ляшко. – Ми отримали висновки Інституту епідеміології та інфекційних хвороб НАМН, які підтверджують, що вони верифікували тест-систему шляхом порівняння її роботи з тест-системами виробництва країн Європейського Союзу». Також він повідомив, що фірму-виробника тестів ще перевіряє Держлікслужба. Віктор Ляшко підкреслив, що якщо в деяких лабораторіях тести вітчизняного виробництва не верифіковані, то такі випадки будуть розглядатися окремо і буде проводитися пошук причин, чому так сталося. У компанії «Укргентех» раніше також заявили, що подали запит до ВООЗ для проходження перевірки та верифікації власних тестів після того, як Центр громадського здоров'я України заявив про невідповідність діагностичних систем заявленим характеристикам.

## Від паління та синдрому сухого ока

Невелика американська компанія Oyster Point Pharma отримала результати клінічних досліджень третьої фази свого препарату для полегшення відмови від паління з активною речовиною вареніклін. Цікаво те, що препарат тестували як засіб від синдрому сухого ока і цілком успішно. Інвестори, які підтримали Oyster Point Pharma в жовтні минулого року, не були впевнені в тому, що компанії вдасться перепрофілювати свій препарат для іншого показання. Але клінічне дослідження підтвердило, що вареніклін ефективно усуває відчуття печіння і поколювання в очах. За словами фармвиробника, він показав навіть кращі результати, ніж препарати, затверджені для лікування синдрому сухого ока. Що менш однозначно, то це те, чи вистачить отриманих результатів для схвалення препарату за новим показанням в США. Утім, Oyster Point Pharma заявила, що збирається подавати реєстраційне досьє в FDA в другій половині цього року. Після цього вартість акцій компанії відразу подвоїлася, повідомляє [pharma.net.ua](http://pharma.net.ua).



## Антисептики у підпіллі

На Київщині співробітники військової контррозвідки СБУ виявили великий підпільний цех з виробництва підроблених антисептиків. Уся продукція виявилася фальсифікованою та небезпечною для здоров'я людини. Правоохоронці з'ясували, що приватний підприємець налагодив нелегальне виробництво деззасобів. Частина з них він збував через кілька підконтрольних комерційних структур до військової частини ЗС України та держпідприємству Міноборони. Оперативники розкрили, що виготовлення антисептиків велося кустарним способом. Для їх виробництва використовували сировину і компоненти неналежної якості без дозвільних документів. Відкрито кримінальне провадження за ст. 204 Кримінального кодексу України. Також тривають експертизи фальсифікованої продукції, виявляється джерело походження піддакцизного товару і коло осіб, які можуть бути причетними до правопорушення.

## У пошуку колективного імунітету

Медична лабораторія «Сінево» інвестувала 250 тис. євро в закупівлю нового обладнання і розпочала масове тестування населення на антитіла класу G (IgG). Дослідження виконуються в Києві. Їхня мета – виявити тих, хто перехворів на COVID-19 і вже має імунітет, а також оцінити загальний рівень колективного імунітету по всій країні. «Керуючись цією інформацією, представники влади і керівники окремих організацій зможуть ухвалювати більш зважені рішення щодо необхідності продовження карантинних заходів», – прокоментував Микола Бутенко, директор з розвитку компанії «Сінево». За його словами, результати тестування на наявність імунітету до COVID-19 можуть також стати підставою для отримання «іммунного паспорта» – документа, який підтверджує, що людина перехворіла на COVID-19 і має імунітет. «У багатьох країнах ЄС зараз активно обговорюють ідею впровадження так званих «іммунних паспортів», які дозволять людям з імунітетом до COVID-19 вільно пересуватися світом. Якщо ця ідея буде реалізована, результати тестування можуть допомогти отримати такий документ», – додав Микола Бутенко. Крім тестування на антитіла класу G (IgG) лабораторія «Сінево» також проводить тестування на антитіла класу A, наявність яких показує, що організм перебуває в процесі боротьби з COVID-19.



# Дефлю Захист Руки – антисептик, що може більше

Кращий метод профілактики інфекцій – ретельне миття рук з милом. Якщо ж такої можливості немає, слід скористатися антисептиком для рук. Зараз цю істину всі вже засвоїли, тому такі засоби нині користуються великим попитом. Але як вибрати якісний та безпечний антисептик?

## Склад – у центрі уваги

Завдання антисептика – вбити на шкірі рук різноманітні патогени, щоб вони не потрапили до організму людини, тобто відвернути ризик зараження. Водночас антисептик має не нашкодити: не пересушувати та не подразнювати шкіру. Тож вибрати його слід дуже ретельно. Передусім треба дивитися на склад.

Багато антисептиків містять хлоргексидин, триклозан, йодофори, перекис водню, спирт тощо або є комбінованими. У рекомендаціях ВООЗ зазначено, що саме спиртовмісні антисептики для рук «мають низку переваг – знищують широкий спектр мікробів, зокрема й віруси, і діють швидко – від 20 до 30 секунд»\*. Однак про які саме спирти йдеться? ВООЗ чітко вказує: це може бути етанол, ізопропанол або н-пропанол.

Якщо на етикетці у складі засобу є слово «спирт», це ще не гарантія якості. Адже недобросовісні виробники можуть використати метанол, ізостеариловий або міристиловий спирт тощо. Подібні речовини здатні зумовити не тільки подразнення шкіри через руйнування її гідроліпідної оболонки, а й загальне отруєння.

Має значення і кількість «правильного» спирту в складі антисептика для рук. Фахівці ВООЗ наголошують на тому, що «оптимальна антимікробна ефективність» досягається при не менш як 80% етанолу в складі засобу\*.

## Згідно з рекомендаціями ВООЗ

Нещодавно відповідно до запиту часу було розширено лінійку засобів Дефлю, з якою знайомі українці. Відтепер у ній з'явилася новинка – гель Дефлю Захист Руки.

Основними компонентами цього антисептика є етиловий спирт (82%) і перекис водню, як рекомендує ВООЗ, що діють синергічно.

- **Етанол** у складі гелю активний щодо бактерій, вірусів, мікобактерії та грибів.

- **Перекис водню** протидіє патогенним спорам.

Етиловий спирт не є алергеном, але він порушує гідроліпідну мантію та висушує шкіру. Щоб запобігти цьому, Дефлю Захист Руки містить цілий комплекс корисних речовин:

- **Гліцерин, декспантенол, рицинова олія.** Створюють на руках захисний бар'єр, оберігаючи їх від небажаного впливу антисептичних складових.

- **Екстракт алое і протеїни шовку.** Глибоко зволожують шкіру, запобігають її зневодненню та сухості, підтримуючи природний гідробаланс.

- **Бісаболол з ромашки лікарської.** Заспокоює подразнення, сприяє усуненню запалення і прискоренню загоєння.

Отже, Дефлю Захист Руки – це не тільки антисептик, а ще й дбайливий догляд за шкірою!

## Гель краще, ніж рідина та спрей

Особливої уваги заслуговує форма випуску новинки: Дефлю Захист Руки – це гель. Він має просто безліч переваг! Засіб не розтікається, не розливається, витрачається дуже економно. Дефлю Захист Руки цілком і повністю потрапляє саме на руки, а не на слизові оболонки очей та органів дихання, як трапляється при використанні антисептиків у формі спрею. Після його нанесення відразу виникає відчуття, що шкіра рук стала м'якшою і ніжнішою. І аромат його дуже свіжий і приємний!

Використання антисептиків – це щоденна потреба мільйонів людей, яка вже стає звичкою. Тому радьте їм якісний антисептичний гель Дефлю Захист Руки для комфортного використання!

Ганна ПЕТРЕНКО ■



На правах реклами. ДЕФЛЮ® ЗАХИСТ РУКИ, гель. Не є лікарським засобом. За більш детальною інформацією звертайтеся до листка-вкладиша.

\* Руководство ВООЗ по гигиене рук в здравоохранении / ВОЗ, 2013. DMUA\_20\_05\_07

## Різка критика на адресу Китаю

За оцінками держсекретаря США Майкла Помпео, пандемія коронавірусу може коштувати світу більше 9 трлн доларів. Під час брифінгу в ефірі телеканалу Fox News він повідомив, що 90 тис. жителів Сполучених Штатів і 300 тис. людей в інших країнах світу «ця чума вже коштувала життя». Також він сказав, що в країні різко зріс рівень безробіття – понад 36 млн американців з березня втратили свої бізнеси та робочі місця. Пан Помпео зазначив, що помилки керівництва Китаю вартують світу дуже дорого. Він різко висловився щодо внеску влади КНР у боротьбу з епідемією коронавірусу, назвавши його «нікчемним». Держсекретар зазначив, що Китай обіцяв виділити 2 млрд доларів, тоді як США вже виділили в п'ять разів більше.

## Закупівлі ліків розблоковано?

Пацієнтські організації та ДП «Медичні закупівлі України» неодноразово звинувачували МОЗ у блокуванні процедури держзакупівель лікарських засобів і медвиробів за кошти держбюджету 2020 року. У міністерстві ж виправдовувалися, заявляючи, що два попередніх керівника міністерства не підготувалися до проведення закупівель, що і зумовлює затримки з початком тендерів. У МОЗ заявляли, що необхідно розробити і ухвалити цілу низку нормативних актів, які ще має затвердити уряд країни. І ось нарешті заступник міністра охорони здоров'я Світлана Шаталова повідомила, що всі необхідні документи для початку закупівель ліків готові і проходять схвалення Кабміну. Отже, ці закупівлі мають

розпочатися найближчим часом. Залишається сподіватися, що після заяв чиновників будуть реальні дії.



## Фармвиробництво повертається в США

Адміністрація президента США Дональда Трампа уклала угоду з фармконцерном Phlow Corp з виробництва активних фармацевтичних субстанцій та генеричних ліків, зокрема й для терапії пацієнтів з COVID-19, на суму 812 млн



доларів. Ця угода – історична подія для повернення фармвиробництва з Китаю, Індії та інших країн Азії на територію США. Зрив термінів поставок звідти спричинив виникнення дефіциту важливих ліків навесні цього року. Розмови про зменшення залежності США від імпорту фармсировини тривають вже давно, однак угоду з Phlow можна вважати першим реальним кроком до переорієнтації ланцюжків її постачання.

## Правильне управління клінічними даними

Некомерційна організація Pistoia Alliance випустила набір інструментів, який допомагає компаніям застосовувати принципи правильного управління клінічними даними, і надала до нього вільний доступ. Метою цього набору інструментів є допомога організаціям, які спеціалізуються в галузі наук про життя, впроваджувати керівні принципи FAIR (Findable, Accessible, Interoperable, Reusable – виявлення, доступність, сумісність, багаторазовість) для управління клінічними даними. Він допоможе компаніям реалізувати digital-перетворення і прискорити застосування штучного інтелекту. Місія Pistoia Alliance – усунення бар'єрів у розвитку інновацій в галузі біологічних наук. Організація фінансується такими фармгігантами, як AstraZeneca, Bayer, Roche, Novartis, Bristol-Myers Squibb, AbbVie. Метою запуску проекту було зберегти наявні клінічні дані і оптимізувати процеси їх використання. Хоча організації дедалі краще усвідомлюють, що дані є цінним активом, Pistoia Alliance переймалася тим, що вони часто губляться, зберігаються в різних форматах, їх важко отримати або поділитися ними.



## За спрощеною процедурою

Amgen і Cytokinetics Incorporated оголосили, що FDA надало їх новому селективному активатору серцевого міозину омекамтіву мекарбілу (він також відомий як кардіоміотроп-1) статус прискореного розгляду. Такий форсований режим реєстрації допоможе швидше вийти на ринок цьому препарату. «Сьогодні половина пацієнтів з серцевою недостатністю вмирає протягом 5 років після встановлення діагнозу, що підкреслює гостру потребу в нових методах терапії цього важкого стану», – прокоментував рішення регулятора виконавчий віце-президент з досліджень і розробок в Amgen доктор Девід Піз. Кардіоміотроп-1 – представник нового класу ліків для пацієнтів з серцевою недостатністю з лівошлуночковою дисфункцією зі зниженою фракцією викиду. Попередні дослідження показали, що омекамтів мекарбіл збільшує скоротливу здатність міокарда без збільшення внутрішньоклітинної концентрації кальцію в міоцитах або споживання кисню. Цей препарат розробляється Amgen вже більше десяти років у співпраці з Cytokinetics за фінансової та стратегічної підтримки Servier.



# Takeda в Україні надихає персонал та дбає про пацієнтів

Біофармацевтична компанія Takeda в Україні вже вчетверте визнана «Найкращим роботодавцем» у 2020 році на рівні нашої держави і втретє – на глобальному. Сертифікат, що підтверджує цей статус, компанії видано міжнародною організацією з оцінки роботи з персоналом Top Employers Institute.

## Проаналізували 600 функцій

Top Employers Institute є світовим авторитетом з оцінки якості роботи із персоналом. За 25 років існування ця організація сертифікувала понад 1,5 тис. компаній у 118 країнах/регіонах світу. Вагомість здобуття такого визнання полягає в складності процесу оцінки. Для того щоб стати кращим роботодавцем і отримати право використовувати престижний знак Top Employers Institute, проводять аналіз 600 HR-функцій у 10 напрямках, серед яких стратегія управління персоналом, підбір, адаптація та розвиток персоналу, управління ефективністю, розвиток лідерства, управління кар'єрним зростанням та планування заміщення посад, корпоративна культура тощо.

## Основний актив – співробітники

Генеральний директор Top Employers Institute Девід Плінк зазначає, що Takeda постійно вдосконалює свої HR-практики на глобальному рівні. У компанії впевнені, що її працівники – це основний актив, у який необхідно інвестувати. Саме такий підхід вирізняє її як серед інших фармацевтичних компаній.

– Визнання «Найкращим роботодавцем» протягом трьох років глобально і чотирьох років поспіль в Україні є свідченням нашого прагнення створити найкращі умови для того,

Takeda – єдина з фармацевтичних компаній нашої країни і одна з шести організацій в Україні в цілому, яка визнана Top Employers Institute «Найкращим роботодавцем» у 2020 році.

щоб надихати наших працівників робити ще більше для пацієнтів. А це можливо, коли кожен співробітник Takeda має змогу реалізувати свій потенціал та розділяє місію нашої компанії – забезпечити здорове майбутнє для мільйонів пацієнтів у всьому світі, – коментує Кокі Сато, директор біофармацевтичної компанії Takeda в Україні, Молдові та Білорусі.

## Доступність діагностування гемофілії

Збільшення доступу населення до якісних медичних послуг – один із основних напрямків діяльності транснаціональної біофармацевтичної компанії Takeda. Зараз триває проект «Діагностика гемофілії А та її інгібіторної форми», який значно спрощує для українських пацієнтів виявлення цього захворювання.

Сьогодні в Україні налічується близько 2 570 осіб із діагнозом гемофілія А, серед них 20–30% мають інгібіторну форму хвороби, при якій замісна терапія стає неефективною (антитіла хворого атакують фактори згортання, що вводяться) і не допомагає зупиняти або відвертати крововиливи в суглоби.

Гемофілію неможливо вилікувати, але за допомогою своєчасної діагностики та відповідної терапії можна підтримувати життя пацієнта на належному рівні. В Україні діагностика гемофілії доступна лише у Києві та Львові. Мешканці віддалених містечок та сіл задля того, аби визначити рівень фактора згортання крові, мають їхати до одного з цих міст. Вони не завжди мають таку змогу, тому значна частина пацієнтів із гемофілією не знають про своє захворювання. Несвоєчасна діагностика, а от-



же, і затримка у лікуванні призводять до важких ускладнень: пацієнти страждають від раптових крововиливів у суглоби (найчастіше гомілковостопні, колінні та ліктьові), що може стати причиною деформації суглоба та атрофії навколишніх м'язів. Без відповідної замісної терапії людина з гемофілією згодом не зможе повноцінно рухатись.

Програма «Діагностика гемофілії А та її інгібіторної форми» дасть змогу пацієнтам за направленням лікаря безкоштовно пройти діагностику на гемофілію А і виключити наявність її інгібіторної форми у найближчому пункту мережі відділень медичної лабораторії Dila. Можна також здати кров у лікувальному закладі, після чого підготовлений матеріал буде спрямовано у медичну лабораторію Dila для проведення аналізу. Діагностика доступна в усіх регіонах України до 31 березня 2021 року включно.

Ганна ДОВГАНЬ ■

# Стратегія виживання, гнучкості та мобільності

Нині весь світ пірнув у вир економічної кризи, тривалість якої для всіх держав буде різною і залежатиме від наявних резервів, ефективності управлінців та готовності громадян багато працювати заради відновлення економіки. Як це вплине на український фармбізнес загалом і на роботу аптек зокрема? За якими правилами будемо змушені жити? Як швидко подолаємо наслідки епідемії? Відповіді на ці питання ми шукатимемо разом з Олегом Никулишином, генеральним директором, співвласником мережі аптек «D.S.».

**– Комусь може здатися, що саме фармацевтичний бізнес має найбільший зиск від пандемії, але насправді аптекам чи не найпершим довелося вчитися жити у новій реальності. Які висновки під час карантину ви зробили як керівник аптечної мережі?**

У епоху діджиталізації звична для нас модель аптеки може виявитися застарілою та збитковою. Здавалося б, нині фармацевтичний бізнес мав би бути найбільш захищеним від фінансового колапсу – от тільки не у вітчизняних реаліях. В умовах високої конкуренції на ринку, помноженої на наслідки вжитих урядом протиепідемічних заходів, великі бізнеси співаються, тріщать і втрачають інвесторів, а малі непомітно вмирають. «Артеріальний потік» товару й грошей «звужений» настільки, що це загрожує інфарктом цілій галузі. Маємо розуміти: ця кри-

за – не на один рік, і вже точно не до 22 червня. Адже впродовж кількох місяців не працює низка ключових ланок економіки. Карантин паралізував масштабні підприємства та вкоротив віку багатьом малим і середнім бізнесам, призвівши до безробіття мільйонів людей у всьому світі. Фактично, склалася ситуація ще гірша, аніж під час фінансової кризи 2014 року. Ми вже бачили обвал валюти, падіння купівельної спроможності, дефіцит товарів та безробіття. Однак тепер є цілі галузі, наприклад авіація і туризм, які не мають жодних доходів. А як виживають ті, хто працює у сфері культури, спорту тощо? Саме це стало найбільшим викликом для світової та вітчизняної економік.

**– І що плануєте робити у цій ситуації?**

Головне завдання для нашого підприємства сьогодні – втриматися на плаву, максимально зберігши персонал та клієнтів, аби вийти з кризи з мінімальними втратами. Сьогодні компанія функціонує за стратегією виживання, гнучкості та мобільності, реалізація якої залежить від швидкого, безумовного й ефективного виконання управлінських рішень кожним працівником. На тлі інертності суспільства й непрогнозованих наслідків карантину необхідна беззастережна довіра до керівництва – задля збереження компанії та своїх робочих місць. Зараз слід тверезо оцінити поточну ситуацію та прийняти її неминучі наслідки з гідністю й готовністю діяти розважливо. Якщо карантин затягнеться, чимало фармацевтів можуть втратити роботу. Навіть великі мережі з потужною дотаційною підтримкою призупиняють



діяльність збиткових закладів, а деякі починають зовсім. Ринкова модель перебудовується на наших очах, і попереду ще багато викликів. Виробники та постачальники щоразу змінюють умови співпраці, і вони стають непередбачуваними. Аптеки в центральних частинах міст, які ще недавно демонстрували хороші фінансові результати, потерпають від браку клієнтів і різкого падіння реалізації, поступившись закладам на периферії.

**– Яка модель роботи аптеки, на ваш погляд, буде найбільш ефективною сьогодні?**

Аптека здебільшого – статична бізнес-модель, що функціонує за страте-



Олег Никулишин

гією лідерства в затратах, тобто досягнення конкурентної переваги завдяки зниженню окремих витрат і встановленню нижчої собівартості товару. Повноцінне функціонування аптеки залежить від так званої операційної досконалості, тобто від забезпечення ефективної взаємодії трьох ключових компонентів управління: персоналу, процесів та комунікацій. Провізори на передовій, тобто за першим столом, взаємодіють з клієнтами, тоді як за лаштунками працюють керівники, менеджери, фахівці середньої ланки. Вони вибудовують логістику й маркетинг, дбають про ідейне наповнення бренду, його впізнаваність і позитивну репутацію. Фактично, усі невидимі для клієнта, але важливі у роботі аптеки фігури знаходяться по той бік першого столу. Але вони докладають зусиль для повноцінного виступу першої лінії: подають провізорам «м'яч» для того, аби ті врешті забили «гол». Ця модель потребує дисципліни, пунктуальності й педантичності. Однак нині бачимо іншу тенденцію – масовість суттєво позначилася на якості. Підприємці застосовують різноманітні механізми для досягнення ефективності аптечних моделей, за якими працюють. Усі технології та комунікації спрямовані на швидкість та якість сервісу – від фармпіки, ухвалення рішень до виходу чеку з касового апарату.

**- Але ж ці аспекти були актуальними і до пандемії...**

Так, і продовжують працювати. Відмінність лише в тому, що нині більшості підприємств довелося перейти від стратегій росту, розвитку й



ефективності до стратегії виживання. Наразі бачимо тільки перші паростки наслідків карантину та економічної кризи, проте до середини року вони стануть більш очевидними і, без сумніву, загрожуватимуть існуванню невеликих та слабких бізнесів. Як кажуть, пізно міняти коней на переpravі: усі домашні завдання з навчання, розвитку, лояльності персоналу, формування довіри клієнтів та зміцнення бренду слід виконувати у сприятливий період. Під час кризи на це завжди не вистачає ні сил, ні ресурсів, ні часу.

**- Що зараз має бути у зоні уваги першостольників?**

Фармацевт за першим столом створює емоційне поле торгової мар-

ки. Можна інвестувати шалені гроші в проекти й налагодження бізнес-процесів, проте достатньо помилки однієї людини, щоби звести результати нанівець. Модель функціонує тоді, коли провізори достатньо компетентні й підготовані. Кожен власник і менеджер хотів би уникнути такого зосередження бізнесу на людському факторі, утім, реалії на фармринку поки що не змінилися: клієнт ітиме до фармацевта, якому довіряє. Звісно, ціна, асортимент і викладка товару відіграють велику роль. Однак «раціо» завжди іде поряд з «емоціо» – у нашому контексті це якісна фармпіка, привітність, людяність, готовність допомогти. Не менш важливі такі фактори формування бренду, як атмосфера в аптечному закладі, чистота, освітлення, доступ до необхідної інформації, новітні технології для більш комфортної покупки.

**- Чи можливі у вашій мережі суттєві кадрові зміни?**

Швидше ні, аніж так. Ми продовжуємо всіляко збалансовувати діяльність мережі, за потреби тимчасово призупиняючи роботу деяких аптек. Відповідно, триватиме і ротація кадрів. Наша мета – максимально оптимізувати витрати, чітко управляти товарообігом, щоби забезпечити підприємству фінансову стабільність. Слід адаптуватися до роботи в ручному режимі. Управлінські рішення спрямовані на збереження ліквідності компанії, її спроможність ви-





жити в кризовий період. Цього можна досягти, лише об'єднавши зусилля всіх підрозділів.

**– Олеже Вікторовичу, чи змінилася і наскільки купівельна поведінка клієнтів аптеки після карантину?**

Змінюється сприйняття попиту і пропозиції. До карантину стабільний дохід давав людям можливість купувати більше, замислюючись менше. Нині ж купівельна поведінка унаслідок тривалого перебування вдома і зменшення доходу змінилася. Люди готові відмовлятися від не дуже потрібних речей, на які раніше витрачали чимало грошей. Важко сказати достеменно, наскільки глибока ця трансформація та до яких наслідків вона призведе. Думаю, невдовзі ми побачимо у звітах продажів, що клієнтам конче потрібно, а без чого вони можуть обійтися. У решті процесів наразі не бачимо суттєвих змін, окрім хіба зростання кількості онлайн-резервувань (особливо в столиці), а отже, притоку клієнтів молодого віку, які впевнено користуються

нашим мобільним додатком та намагаються всіляко спростити процес придбання ліків, заощадивши сили й час.

**– Аптеки колись можуть перейти на онлайн-відпуск повністю?**

Навряд. Аптека, повторюся, – це статична бізнес-модель. У нашій роботі через специфіку надання фармаопіки значну роль відіграє консультація та емоційна складова. В Україні це особливо відчувається. Людина, яка намагається розв'язати проблему зі здоров'ям, звертається до фармацевта не тільки з проханням відпустити ті чи інші ліки або розшифрувати рецепт лікаря, а й за порадою щодо лікування, ефективної заміни препаратів, можливості зменшення ціни та навіть просто за людським розумінням і співчуттям. Онлайн-сфера не зможе задовольнити всіх цих потреб наших співвітчизників. Також слід розуміти, що витрати на доставку призведуть і до збільшення собівартості лікарських засобів. Якщо аптек поменшає і ліки

опиняться на інтернет-полицях, то виникатимуть труднощі і з доставкою медикаментів у віддалені села. Не впевнений, що пацієнти погодяться довго чекати на вкрай необхідні їм препарати.

**– Невже українцям справді складно обійтися без спілкування з провізором?**

За останні два місяці ми збагнули, що за просто можемо обійтися без багатьох речей. Інше питання – як довго? Звісно, зміни неминучі, і з часом люди все одно матимуть потребу в живому спілкуванні, емоційній комунікації і намагатимуться відновити цю важливу для себе сферу. Отже, робота фармацевта не втратить актуальності. Саме можливість отримати препарат та необхідну інформацію в аптеці, дізнатися ціну, перевірити сертифікати якості медикаментів, уточнити рекомендації щодо дозування й режиму вживання препаратів дозволяє формувати довіру та стабільні довготривалі взаємини між провізорами та пацієнтами.

**Тетяна АКІН** ■

# РЕЦЕПТ ДЛЯ МИСТЕРА БЛИСТЕРА

## Уважаемые читатели!

Каждое лето редакция журнала начинает собирать информацию о том, какие публикации вам интересны и в каком виде вы хотите их получать: в традиционной печатной версии или в современной электронной – на нашем сайте, страницах Facebook и пр. Как и ранее, приглашаем присоединиться к обсуждению по тематическому наполнению журнала на будущее. Для этого достаточно ответить на вопросы анкеты. Ответы, а также ваши пожелания и советы «Мистеру Блистеру» присылайте в редакцию в удобное для вас время.



### 1. В каком виде вам удобно читать журнал «Мистер Блистер»?

- в печатной версии (люблю держать в руках, рассматривать и листать страницы)  
 на сайте (читаю только заинтересовавшие меня статьи).  
 в электронном виде (удобно получать на телефон pdf-версию журнала).  
 ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

### 2. Для чтения в печатной версии мне более предпочтителен такой полиграфический формат журнала:

- как сейчас (A4)  наполовину меньший (A5)  
 в два раза больший (A3)

### 3. Нужно ли менять стиль верстки журнала в «Мистере Блистере»?

- нет, все великолепно  
 да, я бы изменил \_\_\_\_\_

### 4. Будут ли вам интересны спецпроекты «Мистера Блистера», оформленные в виде продуктовых дайджестов от разных фармкомпаний?

- да  нет

### 5. Публикации по какому медицинскому направлению вам наиболее интересны?

- терапия  акушерство и гинекология  
 педиатрия  психология  
 микс (перечислите желаемые направления) \_\_\_\_\_

### 6. Какие материалы журнала вы читаете в первую очередь?

- оперативные: новости, важные события на фармрынке  
 обучающие: статьи, помогающие повысить квалификацию, продажи и т.д.  
 житейские: психология, воспитание детей  
 развлекательные: гороскопы, тесты, рукоделие, интервью со звездами и т.п.

### 7. Какой стиль подачи материалов вам больше нравится?

- научно-популярная статья  в виде диалогов  
 истории из жизни  сказка, рассказ  
 яркое и наглядное изображение (инфографика)

### 8. Хотели бы вы получать с журналом рекламную продукцию (листовки, брошюры, пробники различных средств)?

- да  нет

### 9. Если вижу в журнале рекламный материал, то я:

- рассматриваю только картинки, статьи не читаю  
 статьи читаю, потому что они написаны легко, помогают в работе  
 страницы с рекламой пропускаю

**S SCHONEN**

Дефлю®  
**DeFlu**

**ЗАХИСТ РУКИ**

- АНТИСЕПТИК
- ЗАХИСТ
- ДОГЛЯД

На правах рекламы. Дефлю® ЗАХИСТ РУКИ, гель. Не с лекарственным средством.  
 За больше детальной информацией обращайтесь до листа вкладыша.

### 10. В какой форме рекламные сообщения воспринимаются ненавязчиво?

- макет (мало текста, больше иллюстраций)  
 статья (текст плюс изображение рекламируемого продукта)  
 сочетание текста и изображений в пропорции 50/50  
 таблицы, алгоритмы и иллюстрации

### 11. Как рекламные материалы помогают вам в работе?

- своевременно информируют о новинках рынка  
 дают возможность изучить данные о препарате  
 помогают спланировать закупки в аптеке

### 12. О каких препаратах (фармкомпаниях) вам хотелось бы больше узнать?

### 13. Вы перечитываете публикации «Мистера Блистера» для того, чтобы

- повысить свою квалификацию  
 скрасить обеденный перерыв  
 найти информацию о новинках фармрынка  
 получить ответы на вопросы, возникшие во время работы за первым столом

### 14. Какие материалы и темы для вас будут актуальны в ближайшее время

- фармопека  аптечная косметика  
 психотипы клиентов  кулинарные рецепты  
 кроссворды  конкурсы  
 интервью со специалистами  
 свой вариант \_\_\_\_\_

### 15. Если бы вы были автором «Мистера Блистера», то о чем написали бы в журнал?

### 16. Сколько сотрудников вашей аптеки прочтывают один экземпляр журнала?

### 17. Подписаны ли вы на страничку «Мистер Блистер» в сети Facebook?

- (<https://www.facebook.com/mag.mister.blister/>)  
 да  нет

### 18. Укажите ваши персональные данные

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Образование:  среднее  высшее

Название вашей аптеки \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Возраст:  до 25 лет  25–35 лет  35–50 лет  старше 50

Пол:  Женский  Мужской

Ваш домашний адрес:

Индекс \_\_\_\_\_ Область \_\_\_\_\_

Район \_\_\_\_\_ Город, село \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_ дом \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_

Номер телефона (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Адрес электронной почты \_\_\_\_\_

Ксерокопии анкет присылайте по адресу: 08132, г. Вишневое, ул. Черновола, 43, редакция журнала «Мистер Блистер» или по факсу (044) 593-38-85. Также можно распечатать анкету с нашего сайта <https://mister-blister.com/> Ваше внимание к журналу непременно будет оценено!

Читатели, приславшие самые информативные ответы на вопросы до 10 сентября, получат антисептический гель Дефлю Захист Руки или симбиотик Флувир



**S SCHONEN**

**Флувир®**  
зміцнення імунітету

На правах реклами. Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Є протипоказання. DM.UA.FLU.20.05.27

# Повышаем моральный дух во время кризиса

Поскольку аптеки наряду с другими учреждениями здравоохранения находятся на переднем крае борьбы с эпидемией коронавируса, их сотрудники сталкиваются с беспрецедентным стрессом и неопределенностью. Тревога снижает моральный дух людей, что с точки зрения управления бизнесом неизбежно сказывается на производительности труда и текучести кадров. Поэтому задача руководителя – смягчить влияние внешних обстоятельств.

## Создайте островок стабильности



Вы не можете контролировать все, например, изменить действия правительства. Старайтесь не заикливаться на таких вещах, а сосредоточьтесь на том, чем можете управлять. Так, вы не знаете, насколько хорошо клиенты аптеки соблюдают правила личной гигиены, но вам под силу обеспечить своих сотрудников всем необходимым для защиты от коронавируса.

Лучшее, что вы можете сделать, чтобы поддерживать моральный дух коллектива во время кризиса, – это наладить спокойную и организованную работу аптеки. Даже если вы не уверены в будущем, старайтесь, чтобы все выполнялось как обычно. Первоисточники приходят в аптеку каждый день, и знание того, что они могут ожидать от своей работы, уменьшит их тревожность, связанную с постоянно меняющейся ситуацией за дверями аптеки.

Важно также стараться сохранять собственные традиции. Если у вас принято отмечать такие события, как дни рождения, не позволяйте им проходить

незамеченными. Конечно, нельзя отпраздновать их как прежде, но поздравить сотрудника и сделать ему небольшой подарок необходимо. Следование традициям – это якорь, который привязывает нас к «нормальности» даже в штормовые времена.

## Будьте реалистом

Во время кризиса многие руководители предпочитают демонстрировать неугасающий оптимизм, считая, что именно так можно поддержать моральный дух в коллективе. Но зачастую это вызывает только раздражение, ведь попытка во всем видеть светлую сторону никак не совпадает с тем, что происходит вокруг. В результате у сотрудников складывается впечатление, что их начальство попросту потеряло связь с реальностью.

Если в аптеке возникают проблемы, не стоит держать их в секрете, даже если вы надеетесь, что ситуация изменится к лучшему. Это приведет только к недоверию и сплетням. Будьте особенно откровенны насчет того, что касается безопасности работы. Если же вы вынуждены пойти на сокращение затрат, оставайтесь до конца честными с теми, кого собираетесь уволить или ли-



шить дополнительных выплат. Тогда они будут иметь возможность подготовиться к новой реальности.

## Не жалейте времени на объяснения



Кризис – это время быстрых решений и долгих разговоров. Не жалейте времени на разъяснения и обновление информации. Это подчеркнет, что вы активны, остаетесь в курсе событий и двигаетесь вперед. Именно руководитель задает тон реагирования на кризис, поэтому ваша спокойная и реалистичная позиция поможет команде пережить трудные времена.

Признавая предстоящие проблемы, не впадайте в панику, а точнее, не позволяйте сотрудникам заметить, что вы испуганны и растеряны. Даже если не обладаете всей необходимой информацией, выработайте план действий в расчете на худшее и следуйте ему. Как только определились с курсом, поделитесь им с подчиненными, а если ваш план не сработал, пересмотрите свои решения, не поленившись снова объясниться с людьми и подкрепить свою позицию обоснованными и прозрачными аргументами.

## Хвалите подчиненных



В стрессовых ситуациях сотрудникам особенно нужно одобрение от руководства, что могло бы мотивировать их. Не забывайте отмечать тех, кто отлично справляется с работой, берет на себя дополнительные обязанности, поддерживает коллег. Хвалите людей публично и даже за глаза. Услышав добрые слова о коллеге, остальные сотрудники поймут, что вы действительно обращаете внимание на работу, которую все они выполняют. Здесь важно не путать похвалу и признание с наградой. Награды, например подарки или премии, могут быть редкими, тогда как признание человека должен получать регулярно.

По статистике регулярные похвалы снижают текучесть кадров. Любой сотрудник, покидающий компанию, наносит ущерб моральному духу и продуктивности остальных, но, признавая хорошую работу, вы поощряете людей оставаться, даже когда дела идут не слишком хорошо.

## Слушайте сотрудников и формируйте команду



Как известно, кризис – это сложное сочетание новых угроз и новых возможностей. Однако руководитель не в состоянии сам заметить все потенциальные проблемы и перспективы, поэтому подчиненные должны стать вашими глазами и ушами. Поощряйте их задавать любые вопросы, обсуждать разные темы и выдвигать предложения. Со-

трудники часто жалуются, что начальство их не слышит, и кризис – лучшее время, чтобы это изменить. Покажите, что цените вклад каждого, и обеспечьте тем самым их лояльность на долгие годы. Ставьте четкие, измеримые цели. Помогите сотрудникам понять, как их сильные стороны помогают команде достичь этих целей.

Времена неуверенности и беспокойства можно использовать и для того, чтобы создать команду. Людей всегда сближает чувство общей цели. Определите, как ваша аптека может наилучшим образом помогать людям в чрезвычайной ситуации, и призовите всех сотрудников объединиться для решения этой задачи. Альтруистическая миссия также поможет персоналу сосредоточиться и даст возможность подумать о чем-то помимо собственных забот.

## Помните об отдыхе



Во время пандемии сотрудники аптек как никогда строго должны соблюдать правила безопасности и четко следовать стандартным процедурам, принятым в аптеке. Однако вы можете предпринять некоторые шаги, которые облегчат для них этот груз. Например, на некоторое время можно отказаться от дресс-кода или ослабить его. Предоставьте свободу действий, если это не ухудшит качество работы.

По возможности увеличьте длительность перерывов, которые разрешено делать сотрудникам во время смены. Поработайте над их дополнительным комфортом, например, заведите привычку раз в несколько дней ставить свежий букет цветов в их обеденной зоне. Поощряйте их держать на рабочем месте фото своей семьи или небольшой, но дорогой сердцу сувенир. По мнению психологов, такие мелочи могут значительно уменьшить стресс на рабочем месте.

Не забывайте, что во время чрезвычайной ситуации сотрудникам аптек особенно нужен отдых для восстановления сил и время, чтобы побыть в одино-

Согласно опросу Gallup's «State of American Workplace», 53% сотрудников оценивают возможность соблюдать баланс между работой и личной жизнью как «очень важную».

честве или, напротив, зарядиться энергией вместе с семьей.

## Проявляйте эмпатию



Сегодня практически каждый человек так или иначе затронут кризисом, но одни люди воспринимают его тяжелее, чем другие. Обратите особое внимание на таких сотрудников. Наверное, члены их семьи потеряли работу или заболели. Если это действительно так, сделайте все, чтобы помочь им эмоционально и материально, но в то же время удостоверьтесь, что они могут выполнять свою работу. Старайтесь замечать признаки стресса и депрессии среди членов вашей команды и поощряйте первооткрывателей обращаться за помощью к квалифицированным специалистам.

Кризис – не лучшее время для «воспитания» или «подстегивания» персонала. Это период для чуткости, хотя и при сохранении качества и объемов выполняемой работы. Будьте готовы проявить эмпатию и гибкость. Родителям может потребоваться больше свободного времени, чтобы ухаживать за своими детьми, поскольку школы и детские сады не работают, другим людям понадобится дополнительное время, чтобы отвезти продукты родителям. Понимание того, что у подчиненных существуют и другие зоны ответственности, помимо работы, отлично характеризует руководителя. Любой, даже самый превосходный работник, может столкнуться с неожиданными эмоциональными и финансовыми проблемами, что не лучшим образом скажется на качестве его работы. И вместо того чтобы ругать и наказывать его, протяните руку и предложите поддержку. Кризис пройдет, а ваше сочувствие запомнится надолго.

Лина СПИР ■

# Память не изменяет

Ученым до сих пор не удалось разгадать всех секретов работы головного мозга, включая то, как точно устроена человеческая память, каковы ее пределы и возможности. Впрочем, кое-что им все-таки удалось выяснить. Мы выбрали самые интересные факты об устройстве памяти из бестселлера психолога Анхельса Наварро «Память не изменяет» и подкрепили их рекомендациями Анатолия Чуприкова, профессора, доктора психологических наук.

## Хаоса в доме быть не должно

Режим и дисциплина – залог успеха во многом, включая процессы запоминания. Хотите не забывать ничего, будьте организованны: всегда кладите вещи, которые используете, на одно и то же место. Порядок внешний – это и есть порядок внутренний. Чтобы извлекать воспоминания в нужный момент, память нуждается в их организованном хранении. Если вы регламентируете вашу жизнь, то организуете и свою память. Упорядоченность формирует систему и снижает уровень стресса, который, как известно, является главным врагом памяти.

Впрочем, процессы забывания так же важны, как и процессы запомина-

ния. Человек, наверное, сошел бы с ума, если бы одновременно помнил обо всем. Нам очень сложно усваивать информацию, получаемую изо дня в день, а затем разыскивать ее в хранилище мозга. Вот почему в нем функционируют специальные механизмы, которые предназначены именно для забывания.

## Воспоминания «живут» везде

Работа памяти включает разные участки головного мозга, однако недавние исследования ученых обнаружили, что, например, воспоминания не хранятся в каком-то одном отделе мозга или нескольких из них, а рассеяны по всей системе нейронных связей. Скажем, знания о том, что мы едим, о на-

Тренируйте свой мозг, создавая что-то руками, и вы сможете сохранить ясность ума и продлить молодость мозга на долгие годы.

ших вкусовых предпочтениях, запахе и виде еды, процессах ее покупки и приготовления – каждая из этих видов информации хранится в отдельной зоне мозга. Форма – в зрительной коре, тактильные ощущения – в премоторной и сенсорной областях, запах – в лобных долях и так далее. Эти зоны называются участками узнавания.

Все, что хранится в нашем мозге, не похоже на обычный шкаф, где книги просто пылятся и ждут своего часа. Это скорее библиотека – к книгам (в нашем случае – к воспоминаниям) постоянно подходят «библиотекари», берут книги с полки, читают, передают кому-то. В их роли выступает рабочая память: помимо хранения информации, она оперирует имеющимися в ней данными, подбирает к ним чувства и ассоциации, сопоставляет и переосмысливает. Например, рабочая память не только позволяет запомнить телефонный номер, но и повторить его в обратном порядке.

## Нейроны нуждаются в кислороде и энергии

Один из секретов старческой забывчивости – в дефиците кислорода. Нейроны очень чувствительны к снижению уровня кислорода в организме. Этот процесс усугубляется с годами, понижается уровень энергии внутри клеток. А чем меньше энергии, тем ниже уровень возбуждения, необходимый, например, для воспроизведения воспоминаний. В итоге человек не знает, куда положил книгу, очки или расческу.





– Не стоит думать, что если вам далеко за..., вы опоздали и развивать свои возможности уже нет смысла, – говорит Анатолий Чуприков. – Это заблуждение. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни, а занявшись полезной умственной и общественной работой, заострить память, подкачать интеллект и избежать многих расстройств в более позднем возрасте.

Несмотря на то, что старость запрограммирована в генетическом коде каждого человека и что некоторые нейроны снижают свою клеточную активность или погибают, мозг все же единственный орган человеческого организма, способный к развитию. Процессы его самовосстановления ученые-неврологи называют нейропластичностью.

– То, насколько она будет у нас «прокачана», как быстро и сильно накроет старческая деменция, зависит от того, как мы заботились о своем организме до старта старения и продолжаем заботиться дальше, – утверждает Анатолий Чуприков.

### Методы тренировки

Итак, чем конкретно изо дня в день можно поддержать свою память? Вот несколько рекомендаций ученых.

- **Правильно питаться.** Не зря, как показали исследования, процессы запоминания лучше происходят после обеда и ближе к ужину. Полезные вещества и микроэлементы, поступающие в организм, улучшают эти механизмы. С помощью комплекса витаминов и минералов мы можем стимулировать и ускорять некоторые биохимические процессы в клетках головного мозга. Дополните свой рацион витаминами для улучшения памяти (С, Е, В1, В2, В5, В6, В7, В12), альфа-липоевой кислотой (ее еще называют тиоктовой или витамином N), а также жирными кислотами, содержащимися в рыбе, особенно лососе, тунце, сардине и сельди.

- **Заниматься спортом.** Физическая активность улучшает память. Есть множество исследований, подтверждающих, что тренировки, в особенности регулярные аэробные нагрузки, улучшают работу головного мозга и повышают интеллектуальные способности.

- **Решать головоломки.** Довольно распространенным способом укрепления памяти считается заучивание стихов наизусть, однако кто же это станет делать по собственной инициативе? А вот решение кроссвордов, ребусов и интеллектуальных задач – вполне увле-



кательная ежедневная разминка для памяти, считает Анатолий Чуприков. Например, можно заниматься этим в транспорте по пути на работу или за утренним кофе. Игра на музыкальном инструменте, шахматы и чтение работают в том же ключе.

- **Учить иностранные языки.** С памятью не будет проблем, пока мы осваиваем новые языки. Впрочем, обучение на любых других курсах тоже заставляет память работать. Например, невероятный рост возможностей памяти дают курсы скорочтения и использование полученных там навыков в реальной жизни. Учиться всю жизнь, это еще и очень увлекательно!

- **Развивать ассоциативную память.** Ассоциативное мышление – не ключ, но отмычка к хорошей памяти. Оно работает опосредовано – через связь информации, которую нам надо запомнить, с органами чувств. Попробуйте тренировать память с помощью запахов. Добейтесь, чтобы вы легко могли воспроизвести внутри себя любой знакомый аромат. Например, вы говорите: «горький шоколад» – и хорошо представляете, чем его запах отличается от шоколада с наполнителем или от горячего шоколада. Тренируясь, представляйте запах мокрой земли, сена, мха, раскаленного солнцем песка на пляже, свежескошенной травы или кофе.

- **Вспоминать, что делали вчера.** Почаще в качестве тренировки вспоминайте, чем вы занимались накануне.

Например, с кем разговаривали, что читали, смеялись ли. Вспоминая вечерные события (прошлый опыт), мы активизируем префронтальную кору и много других участков мозга.

- **Читать вслух.** Прочитайте вслух колонку с первой страницы газеты. Делайте это как можно быстрее и запишите время, за которое вы справились. Быстрое сознательное чтение активизирует префронтальную кору и предупреждает развитие забывчивости. Результаты экспериментов показывают, что если здоровый человек будет выполнять это упражнение каждый день, то за месяц его память улучшится примерно на 20%.

- **Почаще общаться.** Разговаривать с кем-нибудь, работать в коллективе, отдыхать, путешествовать – подобные занятия активизируют префронтальную кору и улучшают работу мозга в целом. Именно поэтому для сохранения здоровья мозга человеку очень важно общаться с другими людьми.

- **Делать что-то своими руками.** Готовить еду, играть на музыкальном инструменте, рисовать, писать, шить, заниматься рукоделием – такая деятельность также активизирует работу отделов головного мозга, ответственных за запоминание. Однако важно не просто работать руками, ни о чем при этом не думая, а заниматься сознательной, творческой работой, что-то создавать. Именно наличие в этих занятиях цели активизирует префронтальную кору.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Что делать при тепловом ударе

Тепловой удар – это состояние, вызванное перегревом тела, когда его температура поднимается до высоких значений, а организму не хватает собственных ресурсов, чтобы остыть. Без неотложной помощи вероятны серьезные повреждение жизненно важных органов и даже смерть.

## Причины и факторы риска

Обычно тепловой удар возникает в результате воздействия жаркой и влажной погоды. Особенно опасны такие условия для детей и пожилых людей. Способность справиться с перегревом зависит от ЦНС. У малышек она развита неполностью, а у взрослых старше 65 лет ее работа уже начинает ухудшаться. Впрочем, тепловой удар может возникнуть и у молодых людей из-за физической перегрузки в жаркую погоду или при внезапном зное, например, после авиаперелета в другую страну.

При любом типе теплового удара ситуацию может усугубить:

- ношение плотной одежды, которая предотвращает испарение пота и охлаждение тела;
- употребление спиртных напитков, также влияющее на способность тела регулировать температуру;
- обезвоживании, не дающее организму компенсировать потерю жидкости, потерянную с потом.

Некоторые хронические заболевания, например болезни сердца, лег-

ких, ожирение, могут увеличить риск теплового удара. Усугубить ситуацию может и прием некоторых лекарств:

- сужающих кровеносные сосуды (вазоконстрикторы);
- регулирующих артериальное давление путем блокирования адренорецепторов (бета-блокаторы);
- мочегонных (диуретики);
- уменьшающих психические реакции (антидепрессанты или антипсихотики).

## Симптомы и последствия

Основным симптомом теплового удара является высокая температура тела (39 °C и выше), но он может сопровождаться и другими характерными признаками:

- Измененное психическое состояние: спутанность сознания, возбуждение, невнятная речь, раздражительность, бред, судороги и кома.
- Обморок, который может быть первым признаком у пожилых людей.
- Изменение характера потоотделения: кожа становится красноватой, горячее и сухой на ощупь или же, на-

Никогда не оставляйте никого в припаркованной машине, даже если она в тени и стекла опущены. По статистике это самая частая причина смерти детей от жары.

против, наблюдается слишком сильное потоотделение.

- Учащенный пульс: сердце бьется быстрее, пытаюсь охладить тело.
- Тошнота и рвота.
- Учащенное и поверхностное дыхание.
- Пульсирующая головная боль.

Тепловой удар требует неотложного лечения. Иначе он может повредить мозг, сердце, почки и мышцы, а также привести к смерти. Ущерб будет тем серьезнее, чем дольше откладывается лечение.

## Способы охлаждения

Если вы подозреваете, что у человека возник тепловой удар, немедленно вызывайте «скорую», а также примите срочные меры для его охлаждения.

Перенесите человека в тень или в помещение, снимите с него лишнюю одежду и охладите любыми доступными средствами. Можно облить человека водой из шланга или душа, а также просто обтереть влажной губкой. Для охлаждения также можно использовать пакеты со льдом и холодные влажные полотенца. Их следует положить на лоб, шею, в подмышечные впадины и в область паха.

Заставляйте человека постоянно пить прохладную воду. А вот сладкие, содержащие кофеин или алкоголь напитки, при тепловом ударе противопоказаны. Также не стоит давать очень холодную воду, поскольку она может вызвать спазмы желудка.

Лина СПИР ■



# Отит після купання? Допоможе Флотто!

«Вуха плавця» – так образно називають отоларингологи хворобу, відому також як літний, або зовнішній отит. Річ у тім, що його випадки часто пов'язані з наслідками купання у відкритих водоймах. За больовими відчуттями зовнішній отит не менш дошкульний, ніж середній.

## Наслідки небачного купання

У спекотний день так приємно освіжитися у відкритій водоймі або басейні! Плавати, пірнати та стрибати у воду люблять і дорослі, і діти – їх інколи взагалі не можна витягти на суходіл. Унаслідок таких «водних процедур» до вуха може потрапити вода і залишатися там певний час. Надмірна вологість у зовнішньому слуховому каналі є сприятливим середовищем для розвитку патогенних і умовно-патогенних бактерій (синьогнійної палички, стрептококів, стафілококів тощо), грибів та мікробних асоціацій. Крім того, вода збільшує в об'ємі вушну сірку, людина намагається її прибрати за допомогою ватних паличок, чим порушує мікрофлору вуха, а також пошкоджує шкіру, що вистилає вушний канал зсередини. Усе це також може спровокувати розвиток бактеріальної інфекції.

Слід враховувати, що зовнішній отит імовірний, навіть якщо люди купаються у чистій воді. Однак санітарний стан наших водойм залишає бажати кращого, особливо тих, де є маса відпочивальників. Коли вода у ставку, річці та морі прогрівається приблизно до 25 °С, вона стає справжнім «поживним бульйоном» для різноманітних інфекцій, зокрема й тих, що зумовлюють «вуха плавця».

## Основні симптоми та ускладнення

Зовнішній отит розпочинається з відчуття розпирання, свербіжу та подразнення у вусі. Потім виникає

У деяких людей зовнішній отит розвивається і без купання. Це ті, у кого знижений імунітет, є цукровий діабет, алергія, ожиріння, екзема тощо. Факторами ризику для таких осіб є підвищена вологість повітря, спека і надмірне потовиділення.

досить сильний біль – інколи навіть при дотику до вушної раковини. При відкриванні рота та жуванні їжі цей біль посилюється. Подальший розвиток запального процесу може спричинити виділення з вуха гною, появу неприємного запаху. І це не найгірше, до чого може призвести ця недуга.

Існує хронічна форма зовнішнього отиту, що дає часті рецидиви. У медицині описані також численні випадки того, як інфекція із зовнішнього слухового проходу поширювалася на розташовані поруч тканини – вушну раковину, шкіру голови, слинну залозу та скроневу кістку з розвитком остеомиєліту. Це банальне, на перший погляд, захворювання може зумовити такі ускладнення, наслідком яких буде у «кращому» разі некроз тканин та деформація вушної раковини, а в «гіршому» – менінгіт або абсцес головного мозку.

Щоб зменшити або й звести нанівець такий ризик, діяти треба при появі перших ознак зовнішнього отиту. По-перше, негайно прибрати з вуха зайву вологу, але не ватною паличкою, а рушником. По-друге, – звернутися до лікаря, а якщо це наразі неможливо – до фармацевта.

## Не забути покласти до аптечки

При зовнішньому отиті, як і при середньому, слід передусім боротися з болем і запаленням. Саме таку подвійну дію має Флотто (SCHONEN) – комбіновані вушні краплі. Флотто містить два компоненти, що діють синергіч-



но: феназон – як анальгетик та проти-запальний засіб, а лідокаїн – як місцевий анестетик.

Після закапування Флотто у вуха його дія відчутна вже за п'ять хвилин – біль вщухає. За 15–30 хвилин він зникає майже повністю. Флотто слід застосовувати 2–3 рази на добу по 4 краплі кілька днів поспіль (загалом не більше 10). При неускладнених формах «вуха плавця» цього може бути достатньо для відновлення нормального самопочуття. Якщо ж є проблема з інфекцією і потрібен антибіотик, людина зможе спокійно записатися до лікаря і дочекатися візиту до нього.

Флотто діє м'яко, тому його можна застосовувати для лікування отиту і дорослим, і дітям – навіть немовлятам віком від одного місяця. Цей засіб обов'язково слід брати до дорожньої аптечки перед виїздом на пляжний відпочинок. Отже, запам'ятайте: виник отит після купання – допоможе Флотто!

**Ганна ПЕТРЕНКО** ■

# Телездравоохранение пришло, чтобы остаться

Телездравоохранение оказалось оптимальным ответом на чрезвычайную ситуацию, связанную с пандемией COVID-19, поскольку, с одной стороны, помогло сдерживать распространение болезни, ограничивая число личных контактов, а с другой – сохранило доступ к медицинской помощи. Но останется ли оно востребованным, когда эпидемия пойдет на спад?

## Некоторое время назад

За последнее десятилетие рынок телездравоохранения, т.е. всех медицинских, фармацевтических и санитарных услуг, предоставляемых в цифровой форме, неуклонно рос. Его объем в 2019 году в различных отчетах оценивался от 8 до 45 млрд долларов США. Однако вне зависимости от методики подсчета аналитики сходились в одном: в течение ближайших 5–7 лет рынок обещал расти примерно на 15% в год. Этот рост, в первую очередь, стимулировало развитие цифровых технологий, а также общее старение населения в развитых странах мира, увеличение числа хронических заболеваний, попытки правительств сократить расходы на здравоохранение и пр. Но в то же время, как и любое другое новшество, телемедицина вводилась и принималась с большим сопротивлением. Так, согласно опросам, еще в конце 2017 года 82% жителей США никогда не пользовались услугами телездравоохранения. Причин тому было несколько. Во-первых, виртуальные визиты к врачу не покрывались страховкой, во-вторых, люди имели низкую осведомлен-

ность о таких услугах, в-третьих, больше доверяли личным визитам. Их мнение разделяли и некоторые специалисты. Важными препятствиями на пути телездравоохранения также были защита персональных медицинских данных, лицензирование специалистов, отсеивание мошенников.

## В чрезвычайной ситуации

Все эти проблемы, конечно же, никуда не исчезли, однако быстро отошли на второй план, как только в мире вспыхнула пандемия коронавируса. В один момент больницы, поликлиники, аптеки стали рискованными местами пребывания как для пациентов, так и для работников здравоохранения, а нагрузка на них кратно возросла. И именно телемедицина стала идеальным решением части проблем.

Вспышка COVID-19 стимулировала законодателей и регулирующие органы принимать решения, способствующие широкому распространению телемедицины. Многие страны, в том числе и США, включили ее в программы возмещения расходов за лечение. О ее преимуществах заговорила ВОЗ, а многие профессиональные ассоциации выпустили соответствующие руководящие принципы.

Эпидемия вывела телемедицину на совершенно новый уровень. Медицинские учреждения во всем мире стимулировали пациентов использовать ее, чтобы помочь снизить нагрузку на кабинеты врачей и отделения неотложной помощи.

## А что дальше?

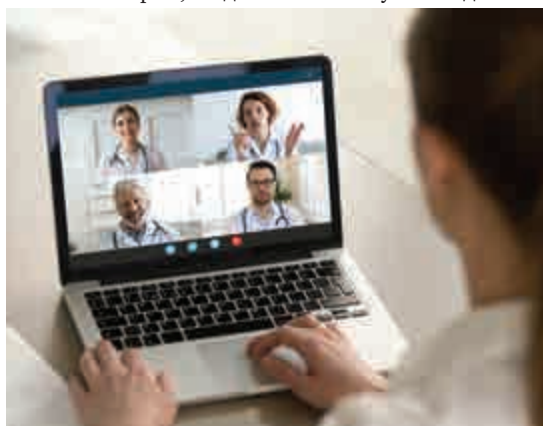
За последние несколько месяцев множество врачей и пациентов успели по достоинству оценить все преиму-

Пересмотрев свои прогнозы, аналитики компании Forrester Research увеличили ожидаемое число виртуальных медико-санитарных взаимодействий в США в 2020 году с 36 до 200 млн.

щества телемедицины. Опрос, проведенный Sage Growth Partner и Black Market Market Research, показал, что 59% людей, которые уже воспользовались ее услугами, планируют делать это и в будущем. Однако чтобы это произошло, нужно решить ряд технических и организационных проблем, на которые закрывают глаза в чрезвычайной ситуации.

Прежде всего, речь идет о надежных и удобных платформах для виртуальных консультаций. Врачам нужны определенные инструменты, как минимум возможность удаленно измерить давление, пульс, температуру, «послушать» пациента. И хотя современные технологии, например носимые устройства, подключаемые к смартфонам, дают некоторые возможности, настоящие технологические прорывы здесь еще впереди. Кроме того, сегодня многие врачи пользуются общедоступными сервисами (FaceTime, Zoom, Skype или Viber), которые не соответствуют правилам безопасности и не гарантируют защиту персональных и медицинских данных. К тому же при использовании таких сервисов возникает вопрос, как вести учет количества удаленных консультаций. Есть еще более серьезная проблема: кто и как будет оплачивать цифровые медицинские услуги? Именно ее решение, скорее всего, и определит будущее телемедицины.

Лина СПИР ■



# Золотий стандарт лікування алергічного риніту

Риніт називають найпоширенішим захворюванням на планеті. Часто буває, що у межах однієї країни на риніт страждає в середньому від 10 до 40% населення одночасно. Так, люди саме страждають, бо виділення з носа значно погіршують якість життя. Спробуємо розібратися в причинах риніту, зокрема алергічного, та навчитися грамотно його приборкувати.

## Збільшується тривалість сезону алергій

Цього року склалася парадоксальна ситуація: ми тривалий час перебували вдома через карантин і були впевнені, що алергени нас оминуть. Та не так склалося, як гадалося: скарг на закладення носа та виділення з нього, здається, навіть побільшало. Справа в тому, що змістилися терміни цвітіння певних рослин – вони тепер квітнуть раніше через зміни клімату (глобальне потепління).

Зазвичай загострення сезонних алергічних захворювань у пацієнтів відбувається в другій половині березня та на початку квітня. Однак цього року через аномально м'яку зиму перші полінози були діагностовані... в кінці лютого. Наприклад, якщо у попередні роки алергени берези фіксували у повітрі десь із середини квітня, то нинішнього року вже на початку місяця вони хмарою накрили практично всю Європу. Цілковито ймовірно, що і амброзія цього року цвістиме увесь листопад, аж до перших морозів. Через це нехай мінімальний, але все ж постійний алергічний запальний процес на слизовій оболонці дихальних шляхів і ШКТ мають люди, чутливі до алергенів.

## Чітко розрізнити симптоми

Симптоми полінозу не просто погіршують якість життя, а й можуть чинити економічні збитки. За статистикою алергічний риніт або інше алергічне

У США прямі економічні збитки лише від алергічних ринітів оцінюються в діапазоні від 2 до 5 млрд доларів щороку, непрямі – ще від 2 до 4 млрд доларів.



захворювання верхніх дихальних шляхів має 7– 22% населення України. Риносинусити спостерігаються у 15% дорослих і 5% дітей. У середньому протягом життя людина страждає на риніт від 1 до 2 років; дорослі хворіють від 2 до 5 разів на рік, діти – від 7 до 10, що призводить до відсутності на роботі та в школі в 40 і 30% випадків відповідно.

Такі дані статистики можуть дати підстави чи не кожному з нас запідозрити у себе симптоми алергічного риніту. Однак слід враховувати, що захворюти на поліноз більше ризикують люди зі спадковою схильністю, наприклад ті, що страждали в дитинстві на алергічний діатез, мають алергію на медикаменти або харчові продукти. Жителі великих промислових міст з високою загазованістю і запиленістю повітря частіше страждають на алергічний риніт, ніж мешканці сіл.

Остаточного поставити діагноз може тільки лікар, а пацієнтам слід орієнтуватися на симптоми. Закладення носа та нежить можуть бути ознаками як вірусної інфекції, так і полінозу. Однак саме при алергічному риніті, як правило, ще дуже дошкуляють чхання і свербіж у носі, а також очні симптоми – сльозотеча, почервоніння слизових оболонок та набряк повік. При полінозі температура тіла зазвичай нормальна, а нездужання посилюється після контакту з пилом. При прийомі антигістамінних препаратів симптоми стають менш інтенсивними.

Хворий на алергічний риніт може також скаржитися на слабкість, підвищену стомлюваність, дратівливість, зниження концентрації уваги, погіршення апетиту та порушення сну. Усі разом ці скарги формують групу так званих системних симптомів полінозу.

Окрім наведених, існують й інші симптоми, такі як стікання виділень задньою стінкою глотки, кашель або покашлювання, дискомфорт у горлі, охриплість голосу, погіршення відчуття смаку.

### Комплекс необхідних обстежень

Щоби поставити точний діагноз та підібрати ефективну терапію, потрібен комплекс обстежень та досліджень. Він досить простий, якщо поставитися до нього з відповідальністю. Найперше, що потрібно зробити, – це при наявності найменших підозр на алергійний риніт звернутися до отоларинголога або до сімейного лікаря. Лише спеціаліст збирає скарги, анамнез та виявляє спадкові фактори, оцінює умови довкілля, наявність супутніх захворювань. Потім проводиться обстеження. Шкірні або лабораторні тести з алергенами, що ґрунтуються на визначенні рівня алергеноспецифічних імуноглобулінів (IgE), використовуються для диференціювання алергійного та неалергійного риніту. Також лікар може провести дослідження функцій зовнішнього дихання для виключення або підтвердження супутньої бронхіальної астми.

Наступний етап діагностики – назальні провокаційні тести з алергенами при сумнівних результатах визначення алергеноспецифічних IgE. Додаткові

методи діагностики алергійних та неалергійних ринітів можуть включати ендоскопічне дослідження порожнини носа, активну передню риноманометрію та акустичну ринометрію, вимірювання пікової швидкості вдиху через ніс (піковий назальний інспіраторний потік). У певних випадках також виконуються дослідження порогів нюху і мукоциліарного транспорту, рентгенографія, комп'ютерна томографія порожнини носа і придаткових пазух (при ускладнених формах риніту), бактеріологічне дослідження матеріалу зі слизової оболонки носа.

Подібна діагностика регламентована клінічними рекомендаціями «Алергійний риніт та його вплив на астму» (Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma update – ARIA). У документі пропонується покроковий підхід до діагностики. Перший крок – це анкетування пацієнтів для виявлення симптомів, характерних для алергійного риніту. Далі особам із симптомами, подібними до алергійного риніту, пропонуються фізикальне обстеження, передня риноскопія, ендоскопія носової порожнини, пробна терапія антигістамінними препаратами або інтраназальними глюкокортикоїдами, шкірне тестування з алергенами або визначення алергеноспецифічного імуноглобуліну в сироватці крові. На третьому кроці, якщо діагноз алергійного риніту в пацієнта підтверджується,

визначаються форма і ступінь тяжкості захворювання. З урахуванням результатів обстеження хворого на четвертому етапі призначається терапія.

### Основа фармакотерапії

Деякі люди вважають, що сезонний поліноз лікувати необов'язково. Мовляв, він сам собою мине, коли відцвінуть рослини-алергени. Така позиція неправильна, адже без адекватного лікування з року в рік зростає чутливість і збільшуватиметься перелік алергенів, які впливають на пацієнта. А ще гірше те, що якщо алергію верхніх дихальних шляхів і очей вчасно і залишити без належної уваги, то може розвинутися бронхіальна астма.

Лікування алергійного риніту складається з алергеноспецифічної імунотерапії, фармакотерапії, елімінаційної терапії, а головне – з підвищення рівня обізнаності пацієнта. Саме такий, комплексний підхід до лікування алергійного риніту обґрунтовано у настановах ВООЗ, ARIA (2001, 2017), документах Європейської академії алергології та клінічної імунології EAACI (2014) та Глобальної ініціативи з бронхіальної астми GINA (2019).

Згідно з цими рекомендаціями, основою фармакотерапії алергійного риніту є промивання порожнини носа за допомогою назальних спреїв з морською водою і застосування топічних глюкокортикоїдів. Саме ця процедура та засоби цього класу мають найвищий рівень доказовості.

Спочатку очищувати ніс сольовим розчином, що містить морську воду, яка завдяки своїм особливостям ефективно усуває відчуття закладення та набряку, відновлює носове дихання й очищує слизову оболонку від алергенів. До складу такого засобу не входять судинозвужувальні компоненти та консерванти, тому його можна застосовувати тривалий час, навіть постійно як засіб гігієни.

А золотий стандарт лікування алергійного риніту – це інтраназальні глюкокортикоїди. Яскравим представником лікарських засобів цього класу є препарат, до складу якого входить мометазону фуоат. Його використання дає змогу зменшити симптоми у 25% хворих уже через 7–12 годин, у 50% – через 35 годин. Мометазону фуоат діє значно швидше порівняно з іншими групами препаратів.

Ганна ДОВГАНЬ ■



# СУЧАСНА КОМБІНАЦІЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ АЛЕРГІЧНОГО РИНИТУ

## ХЬЮМЕР

## Флікс<sup>Flix</sup>

ПРОМИВАТИ НІС ПРОСТО!



ВІД 1  
МІСЯЦЯ

ПРОТИАЛЕРГІЙНИЙ ЕФЕКТ  
ВИРАЖЕНИЙ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЕФЕКТ  
ВІДСУТНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ДІЇ



ВІД 2  
РОКІВ

- ↑
  - Очищення слизової оболонки носа від алергенів
  - Посилення мукоциліарного кліренсу
  - Покращення сприйняття інтраназальних лікарських засобів
- ↓
  - Скорочення тривалості контакту з алергенами
  - Зниження сухості слизової оболонки порожнини носа, її зволоження
  - Зменшення потреби в антигістамінних препаратах та ендоназальних кортикостероїдах
- < 12 ДІТЯМ ВІД 2 ДО 11 РОКІВ
  - Терапевтична доза: по 1 впорскуванню в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 100 мкг/добу)
- > 12 ДОРΟΣЛИМ І ДІТЯМ ВІД 12 РОКІВ
  - Початкова доза: по 2 впорскування в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 200 мкг/добу)
  - Підтримуюча доза: по 1 впорскуванню в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 100 мкг/добу)

\* «Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 050 Плеротинний» є ініціаторами міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 рр.  
 Реклама медичних виробів: «Хьюмер 050 Плеротинний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларація відповідності PH050/01/UA, PH150/01/UA, Виробник: «Лабораторія FFD», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. Є протипоказання. © DMUA, Natix 19.09.03  
 Інформація про лікарський засіб «Флікс - спрей назальний, суспензія 0,05% на 18 г або по 9 г у флаконах з насосно-дозатором ПП1 (70 доз або 140 доз)» - склад: бічна речовина: мометазону фураат; 1 доза містить 51,8 мкг мометазону фураату моногідрату, що еквівалентно 50 мкг мометазону фураату. Допоміжні речовини. Лікарська форма. Спрей назальний, суспензія 0,05% на 9 г або 18 г у профілактичному флаконі з насосно-дозатором. Фармакогравітаційна група. Протипоказання та інші препарати для місцевого застосування при захворюваннях порожнини носа. Кортикостероїди. Код АТХ R01A D09. Побічні реакції. Порушення кровотоку, фарингіт, відсуття почування у носі, відсуття подразнення у носі, свербіж в носі, головний біль, подразнення гортані, біль у животі, діарея, нудота та ін. Уваги зберігання. Зберігати при температурі не вище 25 °С у недоступному для дітей місці. Не заморожувати. Термін придатності. Для флаконів місткістю 9 г – 2 роки, для флаконів місткістю 18 г – 3 роки. Категорія відпуску. За рецептом. Виробник. АБДІ ПРАХІМ Іван Савка єе Підкарегі А.М., Туреччина. Заявник. Дельта Медікал Промоушнс АГ, Швейцарія. Р.П. МОЗ України: ЦД/13463/01/01. Наказ МОЗ №1498 від 24.06.2019.  
 Повна інформація про застосування та повний перелік побічних реакцій міститься в інструкції для медичного застосування або в листівці-вкладці. Флікс/Флікс, SCHÖNEN – зареєстровані торгові знаки «Дельта Медікал Промоушнс АГ». Представництво «Дельта Медікал Промоушнс АГ»: вул. Чорновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 • DMUA.FLIX.20.02.01.

# Пицца как наркотик

Проверено на практике: неприятности на работе на время уменьшаются в размерах после кусочка «Наполеона» или пачки шоколадного печенья. Напряжение дома ненадолго спадает, если заесть очередную ссору плиткой шоколада или бутербродом с сыром и ветчиной. Еда утешает, еда отвлекает и незаметно превращается в наркотик, а человек попадает в пищевую зависимость.

## Все время хочется есть

По масштабам распространенности пищевая зависимость в последнее время мало в чем уступает тому же пристрастию к курению. Количество тучных людей в мире неуклонно растет. Любой человек с лишним весом, регулярно переедающий (исключение – люди с гормональными нарушениями), в каком-то смысле пищевой наркоман. Вот только одни зависимы от пищи в принципе, а другие «западают» на конкретный продукт.

Выдает пищевых наркоманов манера быстро, с жадностью поглощать содержимое тарелки, теряя в процессе чувство меры и контроль над собой. Неспособность удержаться от добавки, зная, что собственный вес превышает все допустимые нормы, – характерная черта людей с пищевой аддикцией. После приступа обжорства человека одолевают муки совести, он в очередной раз дает себе зарок начать худеть с поне-

дельника, но очень скоро на смену благим намерениям поступает новая порция пирожных...

Пищевая наркомания – больше проблема женская, чем мужская. Именно женщины в случае неприятностей склонны бежать на кухню заедать плохое настроение (мужчины чаще его запивают алкоголем). Дамы, попавшие в зависимость от еды, живо интересуются новыми рецептами, прекрасно готовят. Закупка продуктов в супермаркете для них – центральное событие недели. Их главная фобия – внезапно остаться без еды, поэтому они всегда носят при себе в сумке НЗ: конфеты, орешки. Эти люди знают на память адреса, где можно от души поесть, и, направляясь в хлебо-сольные места, как алкоголики перед выпивкой, испытывают предвкушение.

## Причины и следствия

Причин, по которым люди попадают в пищевые ловушки, Олег Чабан, психоте-

рапевт, профессор, завкафедрой медицинской психологии, психосоматической медицины и психотерапии медицинского факультета Национального медуниверситета им. А.А. Богомольца, называет несколько. Одна из них – теория защиты. Гамма вкусовых переживаний и плотная жировая прослойка – своего рода щит от агрессивного воздействия внешнего мира.

– Представим, что человек живет под постоянным прессом, – в семье, на работе, – рассуждает Олег Созонтович. – Он не может достойно отражать вербальные атаки, посылать всех куда подальше и оставаться самим собой. И тогда он начинает искать убежище от агрессии на телесном уровне – обрастает лишними килограммами. Считается, что тучные люди, образно говоря, более толстокожие к внешним раздражителям.

Нередко человек начинает воспринимать пищу как награду, символ статуса, престижа, демонстрирует с ее помощью себе и окружающим высоту своих жизненных достижений. Пищевые наркоманы этого типа встречаются среди бывших «голодных студентов», нашедших, наконец, работу с высокой зарплатой, или быстро разбогатевших личностей, о которых говорят «из грязи в князи». Они тратят космические суммы на покупку еще вчера недоступных деликатесов и в конце концов садятся на пищевую иглу.

Но, пожалуй, в большинстве случаев еда играет роль компенсатора недостатка радости в жизни. В кризисное время перемены умение получать удовольствие от прожитого дня – настоящий дар, но владеют им, увы, не многие.

– Стремясь к душевному балансу, человек подсознательно ищет замену не-





гativity, – объясняет Олег Чабан. – При чем первое правило баланса гласит: один минус компенсируется семью плюсами! Самая действенная замена – это, конечно, любовь, но где же ее взять в семикратном размере?! И тогда мы обращаемся к самому быстрому и проверенному допингу – пище.

Бывают случаи, когда с помощью лакомств женщина компенсирует отсутствие в своей жизни мужчины. Кроме одиноких дам в группу риска входят жены вечно занятых мужей. Коротая одинокие вечера, женщины механически поедают сладости и быстро набирают лишнее. Они стайками ходят на курсы бодифлекса, покупают дорогие «жиросжигатели». Но сбросить вес уже не так-то легко, и дело тут не только в психологических блоках.

– Все без исключения зависимости формируются в коре головного мозга, – объясняет Галина Анохина, врач-нутрициолог, доктор медицинских наук, профессор кафедры гастроэнтерологии НМАПО им. П. Л. Шупика. – Причем быстрее всего мозг привыкает к глюкозе – основному энергетическому материалу для его работы, активатору выработки гормона радости серотонина. Чтобы превратиться в «глюкозозависимого», достаточно включить в ежедневный рацион пирожные и конфеты. Вскоре в организме увеличивается число серотониновых рецепторов – интерес к сладостям возрастает. Стоит только уровню глюкозы в крови немного понизиться, рецепторы тут же требуют пополнения сладких запасов. Все помыслы и желания сладкоежки моментально направляются в русло поиска сладостей. Поглощение конфет в плохом настроении тоже очень быстро превращается в условный рефлекс, когда рука тянется к конфете из-за самой пустяковой неприятности. После сытного обеда «глюкозного» наркомана преследует чувство неудовлетворенности: он будет упорно искать, что бы еще отправить в рот. И этим недостающим элементом обязательно окажется сладости.

#### Рейтинг продуктов-наркотиков

- **Сладости.** К глюкозе – компоненту конфет и кондитерской выпечки – мозг привыкает быстрее всего.
- **Сыры.** Казеин – белок, содержащийся в сыре, в процессе пищеварения превращается в вещество казоморфин, напоминающее морфий по составу и действию.
- **Картофель фри, гамбургеры.** Как показывают исследования, увлечение фаст-фудом нарушает баланс гормонов, отвечающих за чувство сытости. Вот почему поклонники ресторанов быстрого питания после богатой порции бигмаков через час могут опять испытывать голод.



#### Варианты освобождения

Обжоры, как и инъекционные наркоманы, отлично знакомы с синдромом отмены. Если любимого шоколада, сыра или хотя бы булки с маслом нет под рукой, беднягу накрывает настоящая ломка с головной болью, головокружением, тремором рук и нарушением сна. Болезненное состояние не исчезнет, пока он не съест шоколадную плитку, бутерброд с сыром или ту же самую булку. В такие минуты он искренне хочет «завязать», но сделать это без посторонней помощи не всегда возможно.

Самостоятельный выход из зависимости подразумевает серьезную мотивацию – такую, как любовь. В любовной эйфории люди забывают о еде, сне и, как правило, теряют килограммы. Или пример отрицательной мотивации: полного человека по причине неформата фигуры не взяли на работу. Обидно, досадно, несправедливо, и тогда возмущение и стремление измениться могут подавить аппетит.

В целом же есть три варианта избавления от пищевой зависимости:

- **Психотерапевт + диетолог.** Этот метод предусматривает диету, посте-

ленно уменьшающую в меню дозу продукта-наркотика. Главное правило – именно постепенность, ведь резкий отказ от сыра/мяса/сладостей мгновенно провоцирует дрожание рук, приступ головной боли и срыв с намеченного курса. Пять ложек сахара на чашку кофе постепенно заменяет одна, из овсяной каши с цукатами, сахаром, орешками поэтапно убираются все добавки. Согласитесь, объесться пустой овсянкой гораздо сложнее, чем мюсли. Основная задача психотерапевта – определить, какие проблемы с помощью еды решаются на уровне бессознательного, и вывести их на осознаваемый уровень.

- **Лекарственная терапия.** Этот вариант не решает проблему, но он незаменим для пациентов, которым передание начинает создавать угрозу жизни, например сердечникам. Они принимают специальные лекарства, снижающие аппетит, ускоряющие энергетический обмен и удерживающие в клетках серотонин.

- **Альтернатива.** Пожалуй, такой способ самый оптимальный, но и самый непростой. Гормоны радости ведь вырабатываются не только при поедании сладостей, но и при физических нагрузках (спорт, работа в саду). От них, кстати, тоже можно попасть в зависимость, только она будет гораздо полезнее, чем съеденная на ночь коробка конфет или пирожных. Так что суть этого варианта – в поиске и переключении на другое, полезное занятие, которое поможет решить психологические проблемы.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Оскал вечной МОЛОДОСТИ

Еще в 1825 году британский математик Бенджамин Гомпертц обнаружил, что риск смерти экспоненциально возрастает с возрастом. Например, у человека он удваивается примерно каждые 8 лет после того, как ему исполнится 30. Закон Гомпертца работает для всех млекопитающих, кроме одного – африканского голого землекопа (*Heterocephalus glaber*), который не подвержен старению.

## Не болит и не чешется

С точки зрения медицины голые землекопы – уникальные создания. Они обладают таким широким набором суперспособностей, что изучать их ученым предстоит еще не одно десятилетие. Например, эти маленькие грызуны, обитающие в Восточной Африке, совершенно нечувствительны к некоторым видам боли. Клетки их кожи лишены нейротрансмиттера, отвечающего за передачу болевых импульсов в ЦНС. Отсутствие этого вещества также позволяет голым землекопам не страдать от зуда, вызванного гистамином, иначе говоря, защищает их от аллергических реакций.

В ходе эволюции голые землекопы выработали нечувствительность к некоторым альгогенам – природным веществам, используемым растениями и насекомыми в качестве защитного оружия. Они не реагируют на капсаицин, придающий жгучую остроту пер-

## Необычная миссия

При изучении социальной структуры колоний голых землекопов биологи обнаружили, что в каждой из них есть несколько особей, которые ничего не делают, а только едят и толстеют. Ученых это очень удивило, ведь с точки зрения эволюции содержание таких тунеядцев нецелесообразно. И только при внимательном наблюдении за жизнью животных в дикой природе удалось установить, что у ленивцев есть особая миссия. В сезон дождей они подползают к выходам из нор и затыкают их своими телами, спасая всю колонию от затопления. Это, кстати, очень опасная работа, поскольку толстые аппетитные попы, торчащие из земли наружу, привлекают хищников.

цу чили, хлористый водород и кислоту с pH менее 3,5. Такая адаптация является результатом тонких настроек в работе генов, кодирующих белки. Эти механизмы очень интересуют ученых, поскольку могут дать толчок к разработке новых лекарств. Например, сегодня в качестве мишеней для анальгетиков активно изучается рецептор фактора роста нервов (NGF), ионный канал TRPV1 и потенциал-управляемый натриевый канал Na V1.7, «неправильная» работа которых

и делает голых землекопов нечувствительными к альгогенам.

## Жизнь без кислорода

Голые землекопы имеют очень необычный метаболизм. Они считаются единственными холоднокровными млекопитающими. Скорость обмена веществ у них почти на 50% ниже, чем у мышей, да и дышат они на 70% реже. Легкие у них развиты слабо, зато гемоглобин в их крови обладает высоким сродством к кислороду, что повышает эффективность каждого вдоха. Эти особенности делают голого землекопа, пожалуй, самым толерантным к гипоксии млекопитающим на планете. Это существо всю жизнь сохраняет способность сопротивляться нехватке кислорода, которая у человека присутствует только в самом начале жизни, при рождении. Голые землекопы способны прожить 18 минут в атмосфере с нулевым содержанием кислорода без повреждения нейронов. Правда, в течение этого периода животные теряют сознание, частота их сердечных сокращений падает примерно с 200 до 50 ударов в минуту, а дыхание практически останавливается. Но если содержание кислорода увеличивается хотя бы до 5% (норма 20%), африканские грызу-



ны возвращаются к своей обычной деятельности. Для сравнения: мыши могут обходиться без кислорода не более минуты.

Секрет устойчивости африканских голых землекопов к гипоксии был раскрыт совсем недавно. Оказалось, что они способны переключать одну форму энергетического обмена на другую. Как известно, для получения энергии млекопитающие используют глюкозу, однако ее расщепление требует присутствия кислорода. Когда же его нет, организм голого землекопа использует фруктозу, для сжигания которой не нужен кислород. Мыши и люди также могут метаболизировать фруктозу, но очень ограниченным образом, например в кишечнике. А вот у голых землекопов есть механизмы и ферменты для экстренного использования фруктозы во всех органах, особенно в головном мозге и сердце.

С точки зрения медицины такие особенности – настоящая суперспособность. Если бы люди смогли позаимствовать умение «отключать» гликолиз, управляемый глюкозой, и использовать фруктозу в мозге в качестве источника лактата, то были бы надежно защищены от повреждений мозга в результате гипоксии при инсультах или остановках сердца.

### Секрет долголетия голого землекопа

Огромный интерес голые землекопы представляют для социальных психологов. Это единственные на земле млекопитающие, живущие в организованных сообществах наподобие пчел или муравьев. В каждой колонии есть всего одна размножающаяся самка-королева, которая спаривается с ограниченным кругом самцов. Остальные животные строго выполняют отведенные им роли: добывают еду, защищают колонию, роют туннели и пр.

Но, пожалуй, самая удивительная особенность этих зубастиков – их невероятное долголетие. В 1987 году в зоопарке Лондона была основана первая колония голых землекопов. Несколько лет спустя ученые заметили там нечто странное – грызуны не умирали.

В целом среди млекопитающих действует правило: чем больше размер животного, тем длиннее его жизнь. Стандартные лабораторные



мыши весят около 35 г и живут 2–3 года. Голые землекопы размером с крота, теоретически они должны жить 5–6 лет, но на практике в неволе многим из них переваливало за 30 (самому старому лабораторному животному на сегодняшний день исполнилось 35 лет).

Интересно и то, что голые землекопы не имеют характерных признаков старения, не болеют возрастными заболеваниями и не теряют фертильность до конца жизни. По расчетам вероятность того, что такое животное умрет в возрасте одного года или 25 лет, одинакова. Это идет вразрез со всем, что наука до сих пор знала о биологии млекопитающих. Закон Гомпертца нарушен!

Что же делает розовых грызунов невосприимчивыми к возрастному разрушению? Однозначного ответа на этот вопрос пока нет, но есть несколько любопытных версий. По одной из них причина долголетия землекопов – в очень высокой активности теломеразы – фермента, компенсирующего укорачивание теломер при каждом делении клеток. По другой – в необычной организации иммунной системы. По сравнению с мышами они имеют необычно высокое соотношение миелоидных клеток к лимфоидным. Ученые также обнаружили у них неописанное ранее подмножество гранулоцитарных клеток и отсутствие естественных клеток-киллеров. Возможно, именно эти особенности помогают предотвратить старение и защищают африканских грызунов от рака.

### Еще одна суперспособность

Животные страдают от рака ничуть не меньше, чем люди. Обычно поврежденные или дефектные клетки разрушаются, но иногда они продолжают размножаться, что и приводит к появлению опухолей. Чем дольше живет организм, тем выше вероятность, что хотя бы одна его клетка подвергнется случайной мутации. Однако у голых землекопов с их невероятной продолжительностью жизни этого не происходит.

Ученые установили, что у них есть уникальная форма белка под названием гиалуронан, которая обладает противораковыми свойствами. К тому же эти маленькие «саблезубые сардельки» обладают способностью активно восстанавливать ДНК и имеют высокий уровень шаперонов – белков, которые помогают другим белкам правильно складываться. Другими словами, они способны очень быстро устранять клеточные мутации. Стареющие клетки голых кротов прекращают делиться, однако остаются работоспособными, т.е. не погибают вследствие апоптоза.

Изучение вечной молодости и крепкого здоровья голых землекопов только начинается. Ученые полны надежд, поскольку новые открытия здесь могут быть весьма многообещающими и для людей. Если бы нам удалось разгадать все секреты голых землекопов и освоить их суперспособности, мы бы никогда не старели, практически не болели и жили бы как минимум 350–400 лет.

Лина СПИР ■

# Второе рождение пожирателей бактерий

Большинство людей настроено относиться к вирусам, хотя только небольшая их часть является возбудителями различных заболеваний. Многие представители мира вирусов, находящегося на границе между живыми и неживыми организмами, не только безвредны для человека, но и чрезвычайно полезны. Их называют бактериофагами, поскольку они уничтожают только бактерии.

## Роль вирусов в природе

Бактериофаги (от греч. phagos – «пожирающий») признаны самым распространенным и разнообразным объектом в биосфере, но особенно много их в Мировом океане. В одной чайной ложке морской воды их около десяти миллионов. Значение морских вирусов очень велико, но, пожалуй, главная их задача – сокращение количества углекислого газа в атмосфере. Благодаря им оно уменьшается приблизительно на три гигатонны в год. Выполняют они и другие полезные функции, например, регулируют морские и пресноводные экосистемы, стимулируют рост новых водорослей и фитопланктона, уничтожают вредное цветение воды.

Кроме того, вирусы являются важным естественным средством передачи генов между различными видами. Считается, что именно они сыграли главную роль в ранней эволюции, до того как универсальный общий предок породил бактерии, археи и эукариоты. Но и сегодня вирусы по-прежнему служат одним из крупнейших

резервуаров генетического разнообразия на Земле.

## Принципы фаговой терапии

Механизм существования и размножения бактериофагов точно такой же, как и вирусов, поражающих организм человека. Фаги прикрепляются к бактериальным клеткам и вводят в них свой вирусный геном. Клетки теряют возможность размножаться и вместо этого производят новые фаги. Поскольку в результате такого процесса развитие бактериальной инфекции останавливается, его можно использовать в лечебных целях. Эта простая идея более ста лет назад пришла в голову одному из первооткрывателей бактериофагов французско-канадскому ученому Феликсу д'Эрелю, а затем была подхвачена грузинским исследователем Георгием Элиава.

Бактериофаги достаточно широко применялись для лечения бактериальных инфекций в Советском Союзе. Использовались они и в Индии для

борьбы с холерой и бубонной чумой. Однако на Западе не стали популярными. Главным образом, это было связано с тем, что большинство научных исследований бактериофагов опубликованы на русском и грузинском языках, а железный занавес не давал им выйти на международный уровень. К тому же с появлением антибактериальных препаратов разработка альтернативных вариантов лечения бактериальных инфекций была заброшена, поскольку антибиотики было проще производить, хранить и прописывать. Но с наступлением нового тысячелетия ситуация изменилась.

## Действенные «коктейли»

Новая волна интереса к фаговой терапии, в первую очередь, связана с растущей лекарственной устойчивостью бактерий к антибиотикам. В отличие от препаратов этого класса, фаги способны действовать даже на самые резистентные штаммы. Как правило, они успешнее убивают и бактерии, которые умеют создавать биопленку (далеко не все антибактериальные средства могут преодолеть этот барьер).

Бактериофаги имеют и другие преимущества. Они гораздо более специфичны, поэтому безопасны для организма-хозяина, а также для проживающих в нем полезных бактерий, например для кишечной микрофлоры. Кроме того, фаготерапия снижает риск развития оппортунистических инфекций и побочных эффектов. Впрочем, высокая специфичность является и недостатком: вирус убивает бактерию, только если она соответствует определенному штамму, поэто-



му для повышения шансов на успех чаще используют смеси бактериофагов.

За последнее десятилетие было протестировано немало таких «коктейлей». Например, исследователи из Университета Лестера (Великобритания) нашли комбинацию бактериофагов для лечения инфекций, вызванных *Clostridium difficile* – возбудителем почти 40% бактериальных диарей<sup>1</sup>. Основными препятствиями на пути антибактериальной терапии этой инфекции являются разнообразие бактериальных штаммов и их разная реакция на препараты, тогда как с помощью фагового коктейля ученым удалось полностью уничтожить 12 из 13 наиболее распространенных вариантов клостридий.

Специалисты из Университета Бригама Янга (штат Юта, США) нашли шесть уникальных типов фагов, которые могут убивать метициллин-устойчивый золотистый стафилококк, и продемонстрировали их способность дезактивировать его как с твердых поверхностей (стеклянный стол), так и с тканей (лабораторный халат)<sup>2</sup>. А международная группа исследователей обнаружила новый необычно крупный бактериофаг, который заражает бациллы сибирской язвы и некоторые близкородственные бактерии, в том числе штаммы *Bacillus cereus*, которые могут вызывать пищевое отравление<sup>3</sup>.

Ученым удалось создать «коктейли» и для уничтожения других бактерий, в том числе кишечной палочки, стафилококка, энтерококка, иерсинии, синегнойной палочки и пр. Но несмотря на эти достижения, а также успешные клинические испытания бактериофагов, которые были проведены в США, Великобритании и Бельгии еще в 2009 году, лекарственные препараты на их основе не получили широкого распространения.

## И ложка дегтя

Дело в том, что чем подробнее ученые исследовали бактериофаги, тем

Сегодня некоторые фаги используются для уничтожения вредных бактерий в пище, очистки вод и экспериментального лечения (чаще всего кожных инфекций), однако ни один из них не одобрен как препарат для массового производства.



больше преград возникало на их пути. Оказалось, что поиск фагов, нацеленных на нужные виды бактерий, является очень трудным и длительным процессом, который напоминает поиск иголки в стоге сена. К тому же далеко не все из обнаруженных вирусов подходят для использования в терапевтических целях. Например, сотрудники Стэнфордского университета (США) установили, что некоторые бактериофаги распознаются иммунными клетками как антигены, т.е. вызывают антивирусный ответ, который в данном случае является нежелательной реакцией<sup>4</sup>.

Было найдено также подмножество бактериофагов, которые усугубляют устойчивость бактерий к противомикробным средствам. Многие бактерии несут плазмиды, внехромосомные элементы ДНК, которые кодируют их устойчивость к антибиотикам. И когда вторгающийся бактериофаг разрушает бактериальную клетку, он может способствовать передаче ее плазмиды другим бактериям. Так, американские исследователи инфицировали устойчивый к ампициллину штамм *Escherichia coli* 20 различными фагами и обнаружили, что два из них эффективно высвобождали плазмиды и способствовали их переносу, увеличивая устойчивость бактерий примерно в 50 раз<sup>5</sup>.

Еще одно неприятное открытие было сделано норвежскими учеными<sup>6</sup>. Они заметили, что некоторые бактериофаги могут превращать безвредный для человека штамм кишечной палочки в опасный. При заражении бактерий они передают им ген, отвечающий за производство токсина, который вызывает кровавую диарею и гемолитический уремический

синдром (почечную недостаточность). Подобные механизмы превращения непатогенных бактерий в патогенные при участии бактериофагов были выявлены и у некоторых других видов.

## На пороге новой эры

Все эти открытия могли бы поставить крест на фаговой терапии, если бы на помощь ученым не пришла геновая инженерия. Вместо того, чтобы изучать миллионы фагов и выбирать те, которые обладают желаемыми характеристиками, исследователи решили создавать их самостоятельно. Так, в 2018 году специалисты Федерального института технологий (Цюрих, Швейцария) подали патентную заявку на технологическую платформу производства синтетических бактериофагов<sup>7</sup>. С ее помощью можно спланировать геном бактериофага, удаляя гены, которые придают ему нежелательные свойства, или, напротив, включая в него новые, дополнительные функции, например, способные вырабатывать ферменты для растворения бактериальной клеточной стенки. После этого бактериофаг можно будет собрать в пробирке из фрагментов ДНК и размножить на специально подготовленных клеточных культурах.

Такая технология может открыть новую эру в использовании бактериофагов, поскольку позволит преодолеть все ограничения, связанные с использованием естественных вирусов. Возможно, в течение ближайших десяти лет мы увидим более широкое применение «пожирателей бактерий» не только в пищевой промышленности, но и в медицине.

Ольга ОНИСЬКО

1. Nale J. Y., Chudra M., Carr P. et al. Get in Early! Biofilm and Wax Mesh (Galleria mellonella) / Models Reveal New Insights into the Therapeutic Potential of *Clostridium difficile* Bacteriophages // *Frontiers in Microbiology*, 2016, 7: DOI: 10.3389/fmicb.2016.01383. 2. Jensen K. C., Hair B. B., Wenzlawski M. et al. Isolation and Host Range of Bacteriophage with Lytic Activity against *Methicillin Resistant Staphylococcus aureus* and Potential Use as a Fomite Decontaminant // *PLoS ONE*, 2015, 10 (7): e0131144. DOI: 10.1371/journal.pone.0131144. 3. Ganz H., Law C., Schmitt M. et al. Novel Giant Siphovirus from *Staphylococcus aureus* Antiretroviral Features Unusual Genome Organization // *PLoS ONE*, 2014, 9 (1): e85972. DOI: 10.1371/journal.pone.0085972. 4. Sweeney J. M., Van Belleghem J. D., Ishak H. et al. Bacteriophage-triggered antitumor immunity and prevent clearance of bacterial infection // *Science*, 2019, 363 (6434): ea48969. DOI: 10.1126/science.a48969. 5. Delouis M. A., Gerrick E. R., Xu W. et al. Comprehensive In-Situ Analysis of the *Mycobacterium tuberculosis* Genome via Saturating Transposon Mutagenesis // *mSystems*, 2017, 8 (1): e02133-16. DOI: 10.1128/mSystems.02133-16. 6. Vindenes C. M., Hovde O. E., Hovde O. E. et al. Cross-genus rebooting of custom-made, synthetic bacteriophage genomes in *L. form bacteria* // *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2018, 115 (5): 367. DOI: 10.1073/pnas.1714658115.

# Фитнес для лица ради красоты

На что мы только не решаемся ради сохранения красоты и молодости: терпим уколы в лицо, разоряемся на дорогих кремах и сыворотках, ложимся под скальпель пластического хирурга. А ведь желаемой цели можно добиться с гораздо меньшими затратами – по времени и финансам. Вернуть молодость (или не терять ее) вполне возможно, практикуя изо дня в день зарядку для лица. Метод быстрый, эффективный, и что немаловажно, – бесплатный.

## «Лицо – не попа, джинсами не прикроешь»

Так говорит на своих занятиях девушка Алена Россошинская – тренер по фитнесу для лица. В свои 30 с хвостиком выглядит на 25 – не старше. Кожа – бархат, ни одной морщинки. И при этом она рассказывает, что совсем недавно ей давали все 35 (верится с трудом).

Борьба с проявлениями возраста, казалось, была тщетной: филлеры в носогубные складки не спасали, курс мезотерапии с гиалуроновой кислотой «гусиные лапки» не убрал. И тогда она узнала о существовании простых упражнений, позволяющих подкачать мышцы лица и разгладить морщины.

На самом деле фейсбилдинг появился не вчера. Мода на него возникает всплесками. Все началось в первой половине XX века, когда пластический хирург Рейнхольд Бенц придумал для своей подруги, стареющей балерины, комплекс упражнений, который бы помог ей оставаться красивой еще долго. Никто не знает достоверно, так ли было на самом деле или все это – маркетинговая легенда. Следующая волна славы фейсбилдинга настала в 80-х, когда косметолог Кэрол Маджио популяризовала гимнастику для лица в США. В СССР женщины собирали вырезки из журналов, где приводились ее упражнения.

Сегодня зарядку для лица практикуют даже звезды Голливуда. В интервью модным журналам Дженнифер Лопес и Дженнифер Энистон признаются, что практикуют фитнес для лица. Какие именно упражнения

они делают, неизвестно, но выглядят молодо – и совершенно естественно.

## Три кита

То, насколько быстро стареет лицо, зависит от нескольких параметров: типа внешности (ширококостные выглядят, как правило, моложе своих узколицых ровесников), конституции (чем толще – тем старше), наследственности (в первую очередь, от содержания коллагена в коже).

– Эти показатели мы не в силах изменить, разве что лишний вес можно сбросить, – говорит Алена Россошинская. – Но еще один важный параметр – крепость мышц – вполне поддается коррекции.

Большинство комплексов упражнений для лица (микст известных на Западе и в Европе фейсформинга, фейсбилдинга, бодифлекса и йоги для лица) базируется на семи китах. Первый и главный – упражне-



ния, растягивающие и сокращающие мышечную ткань. Ученые подсчитали: если бы мышцы тела человека двигались так же мало, как и мышцы лица, к 34 годам они бы просто атрофировались, и люди были бы обречены на неподвижность. Ведь что, собственно говоря, движет лицом среднестатистических граждан: круговая мышца рта (чтобы говорить), жевательная (чтобы есть), еще круговые мышцы вокруг глаз (чтобы щуриться и подмигивать). Плюс у эмоциональных девушек двигается лоб. Это не так уже и много, чтобы «держать лицо». А ведь лицевых мышц 50 – и всем им нужна зарядка!

Неудивительно, что моложе своего возраста, как правило, выглядят люди с развитой мимической мускулатурой – педагоги, дикторы, артисты, ведущие. Ведь чем больше лицевых мышц мы задействуем, тем выше упругость кожи и четче контуры лица. А люди с вялой мимикой выглядят не только пресно, но еще и старше своего возраста. Фитнес для лица позволяет проработать лицевые мышцы: подкачавшись, они увеличиваются в размере, приподнима-

ются и разглаживают образовавшиеся выемки и складочки кожи.

Второй кит большинства фитнес-программ омоложения для лица – самомассаж. Его приемы ускоряют движение лимфы, улучшают кровообращение и тургор кожи.

Обязательная часть зарядки для лица – упражнения для области шеи и декольте. Именно эта зона выдает женский возраст. В программу входит стимуляция биологически активных точек по методу акупунктуры, обязательное шевеление ушами (ушные мышцы отвечают за подтяжку лица), избавление от зажимов и напряжения на лице (привычки поджимать губки, хмуриться, вскидывать брови в конце концов формируют устойчивую гримасу).

Третий кит омоложения, как утверждает Алена Россошинская, это – медитация, обеспечивающая 70% результата. Не все упражнения могут «достать» и проработать глубокие мышцы лица, но если подключить к процессу силу мысли или силу кинестетики, можно подкачать даже самые труднодоступные участки лица.

### Действуй, сестра!

Краткий курс анатомии лица – вот с чего обычно начинаются первые занятия. Для вступивших на путь омоложения важно знать, зачем сейчас они открывают рот, высовывают язык, скашивают глаза и выворачивают подбородок. Они изучают, какие мышцы задействованы в каждом из упражнений, ведь осознанность их выполнения повышает эффект. Интересно, к примеру, узнать, что, двигая волосистой частью головы, мы убираем носогубные складки.

Первые результаты занятий заметны уже через семь дней тренировок – свежее и подтянутое лицо, блестят глаза (специальный тридцатисекундный комплекс позволяет открыть взгляд и держать глаза в молодом состоянии). Повсеместно женщина слышит комплименты: «Ты что на отдыхе побывала?»

Разумеется, эффект занятий зависит от возраста и степени возрастных изменений (идеальное время для начала занятий 27–28 лет, когда закладываются первые намеки на круги под глазами, начинают опускаться щеки).

Старайтесь спать на спине – это самая антиэйджинговая позиция во время сна.

– Я не обещаю, что в 40 лет вы будете смотреться на 20, – говорит Алена Россошинская, – но выглядеть на 5–7 лет моложе спустя двадцать один день от начала занятий вполне реально!

Фитнесу для лица под силу многое: поднять брови и веки – открыть глаза, освежить щеки и очертить овал лица, укоротить нос, убрать второй подбородок и носогубные складки, разгладить лоб, удлинить шею и омолодить зону декольте, поднять общий тонус и настроение.

### Правила и бонусы

Начиная занятия, помните, что регулярность – основа основ. Почистили зубы – сделайте упражнение для двойного подбородка или другой проблемной зоны, которую вы прорабатываете. Смысл методики в том, чтобы научиться чувствовать и управлять своим лицом, зафиксировать его идеальное положение и все время держать в таком состоянии. Важно выполнять все упражнения при идеально ровном позвоночнике и вытянутой шее.

Помимо сохранения молодости, фитнес для лица дает и другие бонусы:

- Выравнивает осанку, избавляет от сутулости и вазомоторных головных болей.
- Упражнения для век действуют на глаза как освежающая маска и в некоторых случаях даже помогают улучшить зрение за счет нормализации кровообращения в этой области.
- Комплекс против морщин на лбу расслабляет и разгружает переутомленную умственным трудом голову.
- Тренировка мышц лица помогает чувствовать себя свободно на людях. Многие во время разговора втягивают щеки и поджимают губы – кто от смущения, кто по причине скрытности. Сняв с помощью упражнений мышечный зажим, человек замечает, что ему проще общаться.
- Если вы сохраняете на лице улыбку, даже когда вам не слишком весело, самочувствие улучшится, и вы начнете улыбаться без всяких дополнительных усилий.

**Виктория КУРИЛЕНКО**



# Архитектор своей жизни

Вспомните, какие обещания вы давали себе в начале года: отказаться от вредных привычек, чаще гулять, похудеть, заниматься спортом? Это казалось трудным в «нормальные» времена, а теперь выглядит и вовсе невозможным. Жизнь в условиях посткарантина заставляет нас отказываться от своих намерений и уступать соблазнам. Делая выбор, мы предпочитаем вариант, который доставит нам радость «здесь и сейчас», закрывая глаза на то, что будет лучше в долгосрочной перспективе. Как с этим справиться?

## По примеру Одиссея

Самоконтроль, т.е. способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение, – дело непростое, особенно в ситуациях, связанных с повышенной тревожностью, ведь наши возможности и ресурсы ограничены. Во время пандемии мы постоянно беспокоились о том, как обеспечить свою безопасность, защитить близких, наладить быт пожилых родственников, организовать учебу и досуг детей, добраться из точки А в точку В. День, проведенный в напряжении, истощал наши ресурсы, и вечером было особенно сложно контролировать себя, например, отказаться от десерта. Но что если, открыв холодильник, мы обнаружим там только яблоки и морковь?

Заблаговременно закупив фрукты и овощи вместо сладостей и чипсов, мы меняем архитектуру выбора. Формально сохранив свое право на выбор (ведь мы можем съесть либо яблоко, либо морковь), мы «склоняем» себя к правильному питанию. Именно такой метод повышения самоконтроля рекомендуют применять авторы научной работы «Самоподталкивание и архитектура выбора».

В качестве примера стратегии, которая помогает противостоять соблазнам, Ральф Хертвиг из Центра адаптивной рациональности Института развития человека имени Макса Планка (Германия) и Самули Рейюла из Хельсинкского университета приводят историю Одиссея. Когда греческий герой возвращался домой с Троянской войны, богиня Цирцея предупредила его о сиренах – красивых, но смертельно опасных волшебницах, чье пение привлекает моряков, заставляя их направлять корабли

на скалы. Одиссей заставил свою команду заткнуть уши пчелиным воском, а себя – крепко-накрепко привязать к мачте корабля. Другими словами, осознавая свою ограниченную способность противостоять влечению, он внес стратегические изменения во внешнюю среду.

## Теория толчков

Подталкивание, которое является важным понятием экономической психологии, используется чаще, чем мы думаем. Согласно определению, это любое изменение архитектуры выбора,

влияющее на поведение людей предсказуемым образом без каких-либо запретов. Классический пример подталкивания – школьная столовая, где полезные блюда размещены в витрине на уровне глаз, а десерты или картофель фри – на самых нижних и верхних полках, чтобы помочь ученикам сделать выбор в пользу здоровой пищи без ограничения доступных вариантов.

Присмотревшись внимательнее, мы поймем, что ежедневно на нас обрушивается множество таких толчков: выкладки на полках магазинов, фотографии модели в рекламе фитнеса,





нес-клуба, проставленная по умолчанию галочка «подписаться на новости» на сайте интернет-магазина и пр.

Классическая теория «подталкиваний», уже давно применяемая в экономической и политической психологии, предполагает, что человек ничего не знает ни о толчках, ни уж тем более о психологических механизмах, которые использовал архитектор его выбора. Такая «информационная асимметрия» порождает множество споров насчет этичности подталкиваний. Однако Ральф Хертвиг и Самули Рейюла уверены, что в подталкиваниях нет ничего плохого, если осознанно использовать их для самого себя, меняя архитектуру своего выбора. В качестве подтверждения этого тезиса ученые снова обращаются к гомеровской истории. Цирцея не «подталкивала» Одиссея, а лишь проинформировала его о грозящей опасности. А осведомленный Одиссей вполне сознательно изменил архитектуру выбора, чтобы справиться с ожидаемыми ошибками самоконтроля.

### Хитрости в борьбе с соблазнами

В своей работе ученые не ограничиваются анализом древних эпосов, а приводят вполне конкретные рекомендации о том, как стать архитектором собственного выбора и использовать под-



### На каждую ситуацию есть план «Б»

Существует эффективный прием, помогающий не поддаваться искушениям, – составление резервного плана. Например, вы давно собираетесь уменьшить потребление кофе, но это никак не удается, поскольку все время попадаете в ситуации, когда приходится его пить. Составьте список таких ситуаций и для каждой из них разработайте «план Б», например:

- Если коллега пригласит меня на чашку кофе, я закажу чай.
- Если почувствую приступ сонливости, то умоюсь холодной водой.
- Если вдохну аромат кофе на улице, зайду в ближайший магазин и куплю бутылку минералки.

Такой прием называется намерением реализации. Он очень полезен, поскольку помогает создать мысленную связь между желаемым поведением и конкретной ситуацией, которая возникнет в будущем. Делая правильное поведение более автоматичным, он указывает, как сократить разрыв между тем, где вы находитесь и где хотели бы быть, помогая не только начать работать по реализации долгосрочного плана, но и не сбиться с пути.

талкивания в целях саморегуляции. Для этого можно использовать четыре категории инструментов.

• **Напоминания и подсказки.** Составление списков дел и покупок, оставление записок на видных местах, настройка напоминаний в смартфоне или внесение расписания в цифровой календарь – вполне привычные действия, которые неплохо работают. Их можно использовать и для того, чтобы напомнить себе о предпочтительном поведении в тех ситуациях, когда возникает соблазн действовать иначе. Чтобы усилить эффективность, психологи рекомендуют не ограничиваться текстовыми напоминаниями. Так, не забыть принять лекарства проще, если положить их рядом с зубной щеткой, а воздержаться от очередного перекуса больше поможет не записка на дверце холодильника, а собственная фотография, сделанная ровно... 20 кг назад.

• **Смена обрамления.** Чем более неприятная задача стоит перед нами, тем сложнее заставить себя ее выполнить. Но что, если нам предстоит что-то приятное? Помните Тома Сойера, который продавал своим приятелям право покрасить часть забора, объясняя, что не каждый день мальчику выпадает такая возможность? Изменив обрамление неприятных ситуаций, сменив их знак с «минуса» на «плюс» или связав их с вознаграждением, мы легче справимся с ними. Лень идти пешком по лестнице, хотя это полезнее, чем кататься на лифте? Думайте о каждом лестничном пролете как о возможности продлить свою жизнь, скажем, еще на один день. Неохота отправляться на пробежку хмурым и сырым утром? Сосредоточьтесь на том, как вам надоело сидеть в четырех стенах.

• **Манипулирование доступностью.** Изменяя порядок и расположе-

ние вещей, мы уменьшаем доступность того, что может нам навредить. Отключите уведомления из приложений социальных сетей, спрячьте на антресоли формочки для печенья, не держите дома алкогольных напитков, берите с собой ограниченную сумму наличных, когда отправляетесь в магазин. Эти небольшие хитрости помогут в тех ситуациях, когда для борьбы с соблазнами вам не хватит самоконтроля.

• **Социальное давление и поддержка.** Используйте общественное мнение и свои обязательства для повышения ответственности. Например, публично объявите о том, что собираетесь похудеть, поспорьте с подругой, что выучите испанский, вступите в группу поддержки в борьбе с зависимостью.

### В двух шагах от цели

Главная идея концепции «самоподталкивания» заключается в том, что от желанной цели нас, по большому счету, отделяют всего два шага:

• Понять, как среда, в которой мы делаем свой выбор, влияет на наши решения.

• Изменить ее архитектуру так, чтобы всегда делать выбор, который отвечает нашим собственным интересам, подталкивает в нужном направлении.

Постоянно возвращаясь в искусственно сконструированных средах, будь то супермаркет с определенным образом разложенными товарами или информационный сайт, мы не должны терять право оставаться архитекторами своей жизни. Проектируя, конструируя и тонко настраивая свою собственную среду, мы можем легче контролировать импульсы и принимать правильные решения, ведущие к достижению долгосрочных целей.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Слишком хорошая мать

Есть такой типаж родителей, которые очень хотят воспитывать детей правильно, все делать, как надо, ничего не упустить. И при этом постоянно живут с чувством вины, потому что идеал недостижим. Реально ли быть хорошими родителями, не потеряв веру в себя?

## В плену перфекционизма

«Сегодня промучилась целый день, пытаюсь понять, правильно ли поговорила вчера со своей девятилетней дочерью! – признается 36-летняя Татьяна. – Не то чтобы у нас с ней назрел конфликт, но всякий раз, принимая по поводу нее какое-то решение, я сомневаюсь: а правильно ли делаю? Насколько верные слова нашла? Порой завидую своим родителям, которые в моем детстве не терзали себя подобными вопросами». Похожих на Татьяну родителей-перфекционистов, изводящих себя и окружение стремлением к идеалу, сегодня среди нас немало. Информационно подкованные современные мамы и папы, начитавшиеся соцсетей и статей в журналах по психологии, стараются справиться со своей ролью как можно лучше. Но при

этом испытывают чувство вины, страдают от несовершенства, теряются в противоречивых мнениях и советах по теме воспитания детей, превращаются в психологов-любителей и зарабатывают себе невроз. А в это время актуальные вопросы остаются без ответа: как сберечь авторитет, не подавляя волю ребенка, как взрастить в нем личность, не потакавая капризам и не развивая вседозволенность? Можно ли быть одновременно и близким другом, и авторитетом?

Не каждый из нас может самоутвердиться на личном фронте или на карьерном поприще, поэтому так часто дети становятся для родителей проекцией их амбиций, надежд и смысла жизни. К тому же в нашем обществе стойко бытует мнение, что дети важнее родителей, а значит, ра-

ди них мы должны жертвовать всем. Исходя из этой установки, отец и мать смотрят на детей как на единственный смысл их жизни. «Со дня развода дети – мой главный приоритет, – признается Ольга, мать четырехлетней дочери и девятилетнего сына. – Я все контролирую: их развлечения, друзей, школьную и домашнюю жизнь. Да, мне сложно, но как иначе? Моя цель – сделать их счастливыми».

– Ощущая, что «воспитательной силой» не хватает, родители часто ищут ответы в Интернете, а неуверенность мешает доверять своей интуиции, – говорит детский психолог Елена Голубева. – Чтобы сотворить идеального ребенка, нужно быть всемогущим. Это ощущение всемогущества в младенческие годы наполняло счастьем каждого из нас. Теперь мы вновь стремимся пережить это чувство с помощью подручного объекта – ребенка, который способен доказать нашу родительскую компетентность, порадовать своими успехами наше эго.

## Психолог на все случаи жизни

Еще одна распространенная тенденция – перекалывание ответственности за отношения на третьи плечи.

– У многих родителей создается впечатление, будто консультация специалиста способна решить все вопросы, – говорит психотерапевт Анастасия Богуславская. – В любой непонятной ситуации родители бегут к неврологу, психологу, логопеду, все больше надеются на них, теряя спонтанность и веру в свои силы. На самом деле не стоит идти к психологу, чтобы решить, что лучше для вашего чада – дзюдо или карате, ведь задача психолога – не дать чудодейственный рецепт или обучить правилам жизни, а проинформировать родителей о ме-



ханизмах и способах общения с детьми, помочь создать собственный подход к ребенку.

И потом опыт – он, бесспорно, сын ошибок трудных, без них никак. Александра, мать троих девочек 4, 10 и 12 лет, говорит, что, ожидая первую дочь, прочла все возможные книги по детскому воспитанию – не хотела повторять ошибок собственной матери. Но когда ее первая дочь, вопреки правилам «продвинутых» теорий воспитания, вела себя совершенно неправильно, Александра запаниковала. «Я пыталась делать так, как советовали в книгах, но это не работало, – вспоминает она. – Только поговорив с другими родителями и понаблюдав за другими детьми, я поняла, что нужно соединять знания с собственными наблюдениями и ощущениями». Задача психологов – объяснить родителям, что для ребенка нет никого лучше его собственных родителей, а родительская неуверенность и тревога – самое большое зло для него. Нет общих правил и теорий, в каждой семье свои правила и свой подход.

### Авторитетное мнение

Нередко сомнения охватывают родителей, когда им приходится проявлять твердость, авторитет. Да, это бывает не слишком приятно, но необходимо. И прежде всего – для детей. Ограничивая ребенка, они переживают, что тем самым ущемляют его интересы, и это порождает в них чувство вины. Кроме того, они неосознанно (и необоснованно) опасаются лишиться любви своего чада.

– Авторитет – один из ключевых моментов воспитания, – объясняет Анастасия Богуславская. – Устанавливая границы, вводя разумные правила и ограничения, мы учим ребенка укрощать свои импульсы – по сути, помогаем ему стать человеком.

«Моя десятилетняя дочь регулярно устраивала жуткие сцены, когда я что-то ей не разрешала, – вспоминает Оксана. – Но однажды мое терпение лопнуло, я хлопнула дверью и не пошла у нее на поводу, ей не удалось разжалобить меня. Это был крутой поворот в наших отношениях. Я стала уверенней

Родители, как правило, возлагают непосильное бремя своих надежд на ребенка – он всегда должен соответствовать, воплощать собой идеал. Это неправильная позиция.



в себе и теперь намного меньше переживаю, когда приходится проявить твердость. Но что удивительно – ее истерики стали редкостью, осознав, что с их помощью она не достигнет желаемого, дочь стала спокойней, рассудительней и покладистой».

– Ощущение ответственности за ребенка уменьшает чувство вины, – утверждает психоаналитик Катрин Матлен. – Ведь тогда мы берем на себя последствия своих поступков. Осознавать свое положение взрослого и принимать ответственные решения, не прибегая к ребенку как к арбитру, – вот здоровая основа родительского авторитета.

### Любовь без фанатизма

Впрочем, выбросить все книги по детскому воспитанию в топку – тоже не выход. Главное – не следовать им буквально, как трамвай по рельсам. Такая гибкая позиция, похожая, становится все более популярной. По данным опроса, проведенного на сайте Psychologies, 46% родителей считают, что выполняют свою воспитательную функцию «скорее хорошо». А на вопрос «что вам в этом помогает?» 32% ответили: «Дополнительная информация». 26% признались, что справляются со всеми вопросами самостоятельно, 5% заявили, что полагаются исключительно на собственную интуицию.

Значит ли все это, что миссия быть хорошим родителем – выполняема? Ответ будет утвердительным, но с условиями: не считать себя всемогущим; не стремиться к совершенству и не пытаться воспитать идеального ребен-

ка; понять, что ограничения формируют личность; устанавливать разумные запреты без чувства вины и привести наконец в согласие собственные знания, ценности и ощущения.

К этому призывает современных родителей психоаналитик Катрин Матлен.

– Любовь – это далеко не все, что мы можем дать детям, – объясняет она. – Более того, с этим чувством нужно быть предельно осторожными: им можно задавить, поразить, оскорбить и даже убить. «Я так его любила, что не смогла пережить, когда он стал отдаляться», – так говорят некоторые матери о повзрослевших детях. Но любить не означает владеть или подавлять. Это означает быть готовым обходиться без ребенка, однажды отпустить его – и с библейских еще времен известно, как это непросто. Любить детей для того, чтобы они принадлежали лишь нам, не допуская мысли, что кто-то другой помимо нас может сделать их счастливыми, – такая позиция вряд ли закончится добром. Если в родительских чувствах нет бескорыстия, они не позволят ребенку расти с чувством собственного достоинства и самоуважения. В словах «я так тебя люблю» не должен скрываться смысл: «Ты мне всем обязан». Подросшим детям нужны другие слова: «Я так тебя люблю, что могу отпустить тебя, я люблю тебя ради тебя самого». Важно остерегаться чувства, которое приносит наслаждение лишь нам самим и превращает наших детей в идолов – пусть и для преклонения.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Актриса, которую все не любят

В начале года яркая оскароносная брюнетка Энн Хэтэуэй во второй раз стала мамой, но не выпала из голливудской обоймы. Во время беременности она успела сняться в драме «Темные воды», а сразу после – в триллере «Ведьмы». Энн трудолюбивая, хорошо оплачиваемая и самая... нелюбимая актриса для публики. Кто знает, возможно, материнство сгладит волну коллективной ненависти – «Hathahate» – к Энн Хэтэуэй. Но пока ничего не изменилось.

## Ее искренность фальшивая?

Забейте в Google имя «Ann Hathaway» и слово «hate» («ненависть») – и поисковик выдаст минимум 36 млн упоминаний этого словосочетания. Пару лет назад, по версии популярного журнала Star, Энн Хэтэуэй вошла в десятку самых неприятных публике личностей. Но за что же можно ее ненавидеть – кроткую, с огромными карими глазами, большим чувственным ртом, шикарными зубами и роскошной грудью, которая вдобавок не пьет, не курит и не ест мясо? А вот именно за идеальность, которая миллионной армии хэтэ-хэйтеров кажется фальшивой. «Мы любим подлинность, поэтому у нас есть миллиард реали-ти-шоу, – говорит писатель Нил Габлер, исследователь голливудской культуры и истории, в статье New York Times, попытавшейся объяснить истоки всеобщей нелюбви к Хэтэуэй, – но все, что делает

эта американская актриса, кажется, заранее репетируется и просчитывается наперед. Ее скромная с широко открытыми глазами искренность производит впечатление глубоко неискренней».

Да мало ли причин не любить Энн? Народная молва беспощадна: она плохо поет и сделала себе имя исключительно за счет съемок со звездами первой величины, например, с Мэрил Стрип в «Дьявол носит Prada» или Джулией Эндриус в «Как стать принцессой», носит безвкусные шляпки и леопардовые легенсы и с трудом скрывает за деланной скромностью гигантские амбиции.

## Дневник принцессы

Если посмотреть на историю Энн Жаклин Уитни Хэтэуэй глазами хэтэ-хэйтера – начиная с ее рождения и заканчивая последней премьерой – вся она может показаться неважно сыгранным спектаклем. Взять хотя бы ее имя. Родители Энн адвокат Джеральд Хэтэуэй и театральная актриса Кейт Макколи подчеркивают, что назвали свою дочь в честь жены Уильяма Шекспира – Энн Хэтэуэй. Правда, с ней великий драматург прожил лишь несколько лет. Более того, по одной из версий Энн Хэтэуэй стала Энн Шекспир обманым путем, забеременев в 26 от восемнадцатилетнего Вильяма и якобы заставив его на себе жениться.

С 13 лет Хэтэуэй уже участвовала в школьных спектаклях, пела в церковном хоре и страдала от приступов ненависти к собственному телу. В свою привлекательность она поверила где-то к шестнадцати: вместе с подружкой они попали на бесплатный мастер-класс по макияжу. Когда визажист закончила работу, Хэтэуэй была потрясена своим от-

К нелюбви хэтэ-хэйтеров актриса пытается относиться философски: «Худшее из происходящего с тобой может стать лучшим для тебя, если не выбьет лучшего из тебя». Пока она держится.

ражением в зеркале. После школы папа Энн убедил дочь в том, что образование дисциплинирует мозги, и – нужно отдать ей должное – в отличие от многих голливудских актеров и актрис, она пошла учиться дальше, на филфак Нью-Йоркского университета. Тут участник движения «Hathahate» не преминул бы отметить, что Хэтэуэй почему-то нигде не хвастает дипломом этого вуза и, скорее всего, до конца дисциплинировать мозги ей так и не удалось. Вполне возможно, ведь к тому времени актриса уже попала в съемочный водоворот.

На кастинге в фильм «Как стать принцессой» режиссер «Красотки» Гарри Маршалл заметил, запомнил и выбрал Энн благодаря ее падению со стула. Не станем предполагать, нарочно она это сделала или случайно. Свалиться со стула на пробах – с кем не бывает?! Маршаллу нужна была большеротая и длинноногая недотеха на роль принцессы-школьницы Мии Термополис, и он ее нашел. Съемки стали для Хэтэуэй первой серьезной работой, приклеившей к ней амплуа принцессы, от которого она потом долго и упорно пыталась избавиться. Даже с помощью ухода из кино на целый год. Впрочем, возможно, в этот год ей просто никто не предлагал ролей.

## От любви до ненависти

Снявшись в 2004-м в очередном «принцессном» фильме «Заколдован-



Кадр из фильма «Дневники принцессы»

ная Элла» Томми О'Хавера, двадцатидвухлетняя Энн по уши влюбилась. Молодой итальянец Рафаэлло Фолльери был прямо-таки живым воплощением Кристиана Грея из «Пятьдесят оттенков серого» – сказочно богат и щедр, безумно красив и сексуален. Из скромной родительской квартиры Энн переехала в двухэтажные апартаменты Trump Tower на 5-й авеню с арендной платой в 37 тыс. долларов в месяц, путешествовала с возлюбленным на частном самолете и обзавелась личным шеф-поваром для своей собаки. Вскоре Энн стала главой благотворительного фонда, созданного Рафаэлло для вакцинации бедных детей Никарагуа, но параллельно не прекращала сниматься. Красивый роман длился четыре года и позже стал еще одним поводом для чувства коллективного презрения к актрисе.

После того как итальянцем заинтересовалось ФБР и на горизонте маячил судебный процесс, Хэтзуэй моментально покинула бойфренда. Рафаэлло провернул фантастическую аферу, распродавая в Америке церковную недвижимость от имени Ватикана. Ватикан об этом, естественно, ни сном, ни духом, и Фолльери загремел за решетку. Перемену чувств к любимому актриса объяснила его изменами и приближенно так: «А что вы хотите? Когда мы познакомились, мне было всего 22, и это было здорово и шикарно. В конце концов, я выросла в семье, где никогда не было лишних денег, а тут и первый успех, и баснословное богатство возлюбленного. Я не разбиралась, откуда оно. А вы бы разбирались?». Хэт-хэйтеры не верят объяснениям Энн, считают ее предательницей. Хотя, кто знает, как бы



сами поступили лучшие из них в такой ситуации.

### Цена за «Оскар»

После разрыва Хэтзуэй пришлось несколько раз посетить психолога, но на депрессию у нее особенно времени не было. К двадцати шести годам она уже была очень популярна. В 2006-м Энн весьма убедительно сыграла ассистентку монстра и тирана, главреда глянцевого журнала в фильме «Дьявол носит Prada». Потом были съемки в «Джейн Остин» Джулиана Джарролда, в «Пассажирах» Родриго Гарсиа, в 2009-м она номинировалась на «Оскар» и «Золотой глобус» за роль в «Рэйчел выходит замуж» Джонатана Демми, а в 2010-м сыграла Белую королеву в «Алисе в стране чудес» Тима Бертона. В общем, от предложений не было отбоя.

Возможно, Хэтзуэй и кажется кому-то фальшивой, но кассовые сборы, которые стали приносить фильмы с ее участием, вполне осязаемы. Судите сами: на каждый полученный в виде гонорара доллар Энн Хэтзуэй приносит отдачу в размере 64 долларов.

Печаль и вовсе рассеялась после того, как в 2011-м она познакомилась с начинающим актером и дизайнером ювелирных украшений Адамом Шульманом. В отличие от экс-бойфренда, Адам не блистал ни красотой, ни богатством, но зато был обаятелен, нежен, заботлив и предан. Хэтзуэй переехала в скромную нью-йоркскую квартиру Шульмана, а в 2012-м стала его законной женой.

Новый статус никак не изменил жизненный вектор актрисы, она продолжала активно сниматься. Главным ее проектом 2012 года был оскароносный фильм «Отверженные» по роману Виктора Гюго. За лучшую женскую роль второго плана в этой картине она получила сразу три престижные премии: «Оскар», «Золотой глобус» и «BAFTA». Причем ради роли больной, умирающей Фантины Энн остригла свои шикарные длинные волосы и сбросила 11 кг на хумусе, редиске, двух яблоках и одном белковом коктейле в день. Но статуэтка «Оскар» того стоила.

В промежутках между съемками Хэтзуэй дважды стала матерью, однако коллективная ненависть к ней в сети никуда не исчезла. Но эксперты, анализирующие явление «Hathahate» в New York Times, начали ее защищать. «Скорее всего, госпожа Хэтзуэй стала жертвой «синдрома высокого мака» (представьте себе яркий цветок, который возвышается и затмевает собой другие. – Авт.) и зеркалом наших собственных недостатков, – считает Мишель Форни, доктор социологии Университета Джонса Хопкинса. – Под колеса синдрома обычно попадают талантливые личности, на которые толпа обрушивает шквалы критики. На самом деле люди не питают негативных чувств к актрисе, просто следуют менталитету толпы».

Виктория КУРИЛЕНКО ■



С Мэрил Стрип в фильме «Дьявол носит Prada»

# Природа бисексуальности

Фрейд утверждал, что все люди от природы бисексуальны. Но страстные порывы к собственному полу подавляются в нас сначала общественным мнением, а потом и первым гетеросексуальным опытом. Теорию основателя метода психоанализа никто не подтвердил, но никто и не опроверг. Так или иначе, секс между мужчиной и женщиной – не единственный вариант интимных отношений.

## Заложено природой

С Фрейдом солидарны и современные специалисты. Большинство из них уверены, что бисексуальность не является искусственным феноменом. Она заложена в человеческой природе. Да и среди животного мира найдется немало примеров «любви на два фронта». Пингвины, львы, макаки, карликовые шимпанзе, дельфины и черные лебеди – все не прочь поэкспериментировать. Дарвин тоже считал, что наследственный код человека «помнит» о его врожденной бисексуальности. Официальная же статистика отводит бисексуалам всего один процент в общей сексуально активной массе.

– В реальной жизни поклонники секса с обоими полами встречаются гораздо чаще, – уточняет Наталья Король, сексопатолог киевского Центра сексологии, андрологии и репродукции человека. – Особенно много их среди свободлюбивых представителей поколения Y, т.е. родившихся в период с 1981 по 1996 год.



Вот пример: гетеросексуальная пара молодых британцев решила воспитывать своего малыша без давления в гендерных вопросах. Их сыну чуть меньше трех лет, и его родители позволяют ему каждый день побыть тем, кем он пожелает, – мальчиком или девочкой. Они уверены, что такой либеральный подход поможет ребенку не только самоопределиваться, но и научиться лучше понимать людей в целом. Подобная тактика родителей «игреков» выглядит вполне ожидаемо: это поколение быстро и безболезненно меняет профессии, взгляды, запросто отправляется в дальние странствия и не очень-то придерживается традиционного распределения ролей в семьях, партнерских союзах и любых других формах сосуществования.

## Категории «экспериментаторов»

Итак, экспериментирующая молодежь – первая категория бисексуалов. Как устоять от демонстрации своей

бисексуальности, если о ней говорят все подряд? К тому же заявить о себе как о «би» – значит, устроить провокацию и утвердиться в собственной взрослости. Для большинства не уверенных в себе тинейджеров это стало одним из способов добиться популярности – фото двух целующихся подружек, выложенное в соцсетях, наверняка соберет много лайков.

Вторая категория – бисексуальность как промежуточная «станция» на пути от гетеросексуальности к гомосексуальности и наоборот. Елена, 26 лет, приняла свою ориентацию давным-давно и утверждает, что по-настоящему бисексуальными можно считать лишь женщин. Мужчин-бисексуалов, по ее мнению, не существует: «Парни, заявляющие об этом, рано или поздно становятся геями и реже могут возвратиться к гетеросексуальному образу жизни. Соответственно, они находятся в переходной зоне». Заочно с ней спорит 33-летний Игорь: «А как же быть со мной? Я не собираюсь отказываться от своих пристрастий, меня возбуждают и девушки, и парни!»

Третья категория – работники секс-индустрии, предоставляющие услуги клиентам обоих полов. Для них разнополюсый секс – это всего лишь работа. Четвертая – люди, реагирующие на сексуальную стимуляцию, независимо от того, кто ее провоцирует. Про бисексуалов иногда говорят: это люди с неуемным либидо, которые рьяно и без разбору склоняют окружающих к сексу. Им приписывают чуть ли не нимфоманию, неспособность к моногамным связям, пафосные гулянки, бессердечные эксперименты и прочие тяж-

кие. Хотя на практике это всего лишь стереотип восприятия.

Есть еще одна спорная категория – бисексуальность как форма пиара. Грань между «природой» и показухой почти незаметна. Бисексуалы, как, к примеру, юристы, врачи или продавцы, бывают по призванию и нет. И пусть «бисексуальный шик» сегодня в тренде, но не будь на свете бисексуалов, то и хайпа не было бы.

Маловероятно, что Марлон Брандо или Марлен Дитрих любили и женщин, и мужчин ради славы. В имидже Анджелины Джоли бисексуальность занимает едва ли не базовую ступень всей конструкции. Ольга Кобылянская и Леся Украинка, трепетно называя друг друга «хоть чорненький» и «хоть біленький», вовсе не рассчитывали благодаря этому повысить продажи своих по-настоящему выстраданных и талантливых произведений.

### Изящные ласки

Характерно, что гомосексуальное влечение больше распространено среди представительниц прекрасного пола. Фантазии о сексе с подругой у женщин встречаются в 100 раз чаще, чем гомосексуальные мечты у мужчин. Сексологи констатируют факт: мечта о близости с представительницей своего же пола – одна из самых распространенных у женщин. При этом именно сексуальные грезы считаются главным критерием определения ориентации.

Распространена сегодня и так называемая нажитая бисексуальность – порождение неудачного замужества, когда в постели супруг оказывается грубым и неопытным партнером.

– Часто у женщины имеется и муж, и ребенок, для всех она «в семье», – рассказывает Наталья Сергеевна. – Но для души у нее есть партнерша, контакты с которой могут сводиться просто к поцелуям и ласкам или взаимной мастурбации. В этом случае в от-



ношениях супругов, скорее всего, не хватает чего-то очень важного, или она – истинная гомосексуальная женщина, которая не хочет, чтобы об этом знали.

Случается, бисексуальные отношения возникают в среде феминисток, подтверждающих этим, «последним аргументом» верность идее. Однако на практике подобные отношения могут оказаться тонкой формой принуждения. Татьяна, 25 лет рассказывает: «Я была ревностной феминисткой, такой правильной, как это только возможно. Постоянно работая в женской среде, начала ощущать нарастающее давление – мне предлагали «попробовать» секс с другой женщиной. Подразумевалось, что отказ равносильен предательству, уличению в непричастности к их клану, порабощению меня мужчинами. Наконец я уступила, и это было ужасно. История посвящения в ряды «истинных аристократок» так сильно потрясла меня, что вскоре я стала отходить от женского движения...»

Иногда откровенный интерес к представителям собственного пола провоцируют распространенные се-

годня свингерские отношения (секс между двумя семейными парами). Лицемерие напарницы в состоянии возбуждения, экстаза, оргазма нередко пробуждает в женщине гомосексуальное влечение. Вот и расцветает любовь к подруге: каждая третья откликается на женские ласки, каждая пятая завязывает со второй участницей настоящий роман, встречается с ней наедине. Впрочем, мужья практически не ревнуют жен к новым подругам: не с мужчиной же изменяет, значит, самолюбие не уязвлено. «Пусть любят друг друга!» – единодушно соглашаются они.

– Почему она предпочитает ее? Ни один мужчина не может ласкать так, как женщина, – размышляет Наталья Король, – партнерша, как никто другой, знает расположение всех эрогенных зон, особенности их стимуляции. Конечно, мужчина тоже может достигнуть в этом плане профессионализма, однако женские ласки более изящные.

И еще два вопроса остаются открытыми:

- **Что делать, если ты заметила за собой необычный интерес к подруге?** Сексопатологи советуют записаться к ним на прием. Возможно, беседа с врачом внесет ясность в ситуацию.

- **Плохо это или хорошо?** По мнению Натальи Король, сексуальность – личное дело каждого. Если женщину и ее партнершу устраивают такие отношения, сексопатологи за них только порадуются.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

### Легко ли быть «би»?

Американские ученые недавно опросили 405 145 представителей традиционной и нестандартной сексуальной ориентации. Все они отвечали на вопросы, связанные с их образованием, заработком, состоянием здоровья, а также общим уровнем удовлетворенности жизнью. Как оказалось, мужчины и женщины из категории «би» выделялись на фоне представителей как традиционной ориентации, так и секс-меньшинств более слабым здоровьем. В частности, 19,5% мужчин-бисексуалов и 18,5% бисексуальных женщин негативно оценили свое здоровье. Бисексуалы курили значительно чаще других. Говоря о зарплатах и уровне образования, они также показали более низкий уровень.

# Юрій Горбунов: «Продюсерство – це цікаво»

Актор, продюсер та телеведучий каналу «1+1» Юрій Горбунов розповів нам про відчуття, які важко пояснити словами, а також зізнався, чому не бере маленького сина на роботу та виховує його по книжках.



- Народився 24 серпня 1970 року у Новому Роздолі Львівської області.
- Виріс в Івано-Франківську.
- У 1992 році закінчив Київський інститут театрального мистецтва ім. І. К. Карпенка-Карого.
- П'ять років працював в Івано-Франківському драматичному театрі.
- Переїхав до Києва. На каналі УТ-1 вів програму «Три крапки», згодом – «Щасливий дзвінок», що стала для нього дебютом у прямому ефірі.
- Був ведучим програми «Підйом» на Новому каналі в парі з Машею Єфросиніною.
- У 2006 році прийшов на телеканал «1+1». Відтоді є телеведучим цього телеканалу. Веде «Голос країни», «Танці з зірками».
- З 2018 року продюсер фільмів «Скажене весілля», «Скажене весілля-2» та креативний продюсер серіалу «Великі Вуйки».
- Одружений. Разом з дружиною, телеведучою телеканалу «1+1» Катериною Осадчою виховує трирічного сина Івана.
- Заслужений артист України.

**– Зараз усі розмови про карантин. Але ми не будемо про негатив. Скажіть, за що ви вдячні вимушеній перерві в роботі?**

Так багато часу, який ми можемо приділити зараз своїй дитині! В інших обставинах стільки його точно би не знайшлося. Разом прокидаємося, разом гуляємо, їмо, мріємо. І отой хештег #татамамавдома – таке навіть уявити важко, не те, що запланувати. Впевнений, все, що відбувається в нашому житті, приходить для чогось і чомусь. Ця вимушена перерва дається нам для того, щоб трошки подумали: чи туди ми біжимо? Життя насправді таке швидке, воно не дає нам іноді шансу задуматися: а що відбувається? Карантин зараз дав таку можливість і відчинив двері у інші цікаві історії. Я зараз активно займаюся онлайн-йогою, вона класно поліпшує фізичне самопочуття, радує усім. Підтягую англійську мову. І ще за період карантину знайшов небагато часу, щоб трошки пограти на піаніно, гітарі. У дитинстві я закінчив музичну школу по класу баяна. А ось грати на піаніно та гітарі вчився сам, без наставника.

**– Яка професія могла б вас прогодувати, якби не акторство і телекар'єра?**

Насправді в мене декілька професій. До вступу на акторський отримав спеціальність авто-паливо-мастилозаправника, а також я професійний водій трьох категорій – А, В, С. Після школи рік працював на будівництві, де мене навчили малювати, штукатурити, мурувати стіни. Мій батько був головним інженером на домобудівному комбінаті, я міг піти і по його стопах. Думаю, не пропав би! А ще я в школі дуже гарно малював.



З Назаром Задніпровським

**- І навіть мріяли стати вчителем креслення?**

Не просто мріяв, а навіть вступав після школи на цю спеціальність, але не пройшов за конкурсом. А вже через рік подався в театральний і при конкурсі у 83 особи на місце став студентом.

**- А чи стали вам у пригоді набуті в юності навички?**

Хіба що креслення. Є таке слово «посидючість», от креслення гарно виховує цю рису. Бувають речі, над якими треба поміркувати, приділити їм увагу, а не хочеться, то навички з цього предмету дають терплячість. І монотонна робота не стає проблемою. Малярство та штукатурство – це ні, я віддаю перевагу професіоналам. Хоча, якби життя змусило, міг би згадати навички. Колись у першій власній квартирі в Івано-Франківську я практично все зробив власноруч.

**- Ви закінчили інститут Карпенка-Карого з червоним дипломом. Маєте дві «четвірки» – з цивільної оборони та англійської мови. Що пам'ятаєте з першого предмета і на якому рівні зараз ваша англійська?**

Англійська краща, я би зараз її здав на «п'ятірку». Шкодою, що тоді не вчився, а інколи прогулював лекції. Краще все робити своєчасно – в молодості все запам'ятовується краще та й часу для цього більше. А з цивільної оборони мав «четвірку» через поведінку. Кілька разів зривав лекції і мене виганяли з аудиторії, тому й оцінка дещо нижча. І я не один такий був. Викладав у нас старий військовий, який не розумів наших жартів. Ми кепкували з нього, про що тепер шкодуємо.

**- Зустрічаєтеся з однокурсниками?**

З тими, хто в Києві, іноді бачимося по роботі – і з однокурсниками, і з тими, хто вчився паралельно, і з тими, хто на старших курсах. Кілька моїх однокурсників живуть за кордоном – в Америці, Словаччині, Канаді, причому одна дівчина навіть працює в тамтешньому театрі. Віталіка Лінецького (відомий український актор, заслужений артист. – Авт.), на жаль, вже немає з нами (трагічно загинув в 2014 році. – Авт.). Акторський курс в театральному невеликий – нас було 15 чоловік. Бачимося



на дні народження нашого вже покійного художнього керівника курсу. В кінці травня зазвичай списуємося, зідзвонуємося і зустрічаємося.

**- Ви якось сказали, що сумуєте за театром, тому що він дає відчуття великої родини. А телебачення не так?**

Тут справа не в колективі, а у відчутті енергії глядачів. На телебаченні це компенсується, наприклад, в таких проектах, як «Танці з зірками» чи «Голос країни», бо там є глядачі в студії, завдяки яким відчуваєш себе артистом. І оцей обмін енергіями – це мало чим можна замінити. Тому артисти завжди так трепетно ставляться до своєї акторської діяльності. Коли актор мені як продюсеру каже: «Я в такий-то день не зможу зніматися, бо в мене вистава», то мені більше нічого не треба пояснювати. Мені важливість цього моменту зрозуміла. Хоча іноді продюсери цього не розуміють. А я знаю ті відчуття, які дуже важко пояснити словами.

**- Зараз у вашому житті є театр?**

Я беру участь тільки в одній виставі – антрепризі за п'єсами Антона Чехова «Ведмідь» і «Пропозиція». У першій дії грають Оля Сумська, Віталій Борисюк та Олексій Вертинський, а в другій – він же, я і Лілія Ребрик. Кожного разу – таке свято душі! По-перше, це комедія, по-дру-

ге, вона легка, і, по-третє, дуже гарно приймається глядачами. Тут не йде мова про заробляння грошей, це про задоволення творчого голоду. Після вистави я стомлений, вичавлений, як лимон, але щасливий. Це дуже круто! Шкода, що на більше в мене не вистачає часу. Пропозиції йдуть, але я не хочу халтурити. Якщо вже робити, то віддаватися повністю.

**- В одному з інтерв'ю ви розповідали, що коли почали зустрічатися з Катєю Осадчою, вона надсилала вам букети тюльпанів на спектаклі. Які сюрпризи ви робили для неї?**

І на день народження, і на День Святого Валентина, і річницю весілля – на всі дні, що пов'язані з якими-сь нашими спільними датами, ми обов'язково щось придумуємо один для одного. Але я не хотів би розповідати подробиці, бо це особисте.

**- Як давно бачилися з хлопцями з колективу «Загорецька Людмила Степанівна»? Як згадуєте роботу з ними в «Лізі Сміху»?**

Чудові хлопці! Останнім часом ми не бачимося, зайняті і вони, і я. Але ті часи, коли разом працювали, згадую як дивовижні. Незвичайний гумор, не зовсім традиційний підхід до драматургії – всі дуже переживали, що це не зрозуміють. Але, на щастя, все спрацювало і, чому дуже радий,

знайшло відгук у глядачів. Я бачу в Інтернеті, що у хлопців і зараз все класно.

**– Ви великий спеціаліст з прямих ефірів. Що порадите людям, які бояться публічних виступів, але за родом діяльності мають це робити?**

Готуватися, як на іспит. Якщо не знатимеш якихось тем, хвилюватимешся. А чим більше знаєш, тим спокійнішим будеш виглядати. Опанування предмету і впевненість, що ти все робиш правильно, – гарантія успіху. Хвилювання буде в будь-якому випадку, просто треба його спрямовувати в правильне русло, щоб воно допомагало, а не заважало.

**– Кінець минулого року для вас відзначився прем'єрою фільму «Сказане весілля-2». Як працювалося – як продюсеру і як актору?**

Важкувато, тому що завдання – різні, поєднати їх було дуже складно. Погляд збоку трошки інакший, ніж зсередини. В одні дні я був актором, в інші – продюсером. У дні, коли працював на знімальному майданчику, було простіше. І це зрозуміло, в кадри мені поки що комфортніше – це звична для мене роль. А ось продюсерство – нове для мене, але надзвичайно цікаве заняття.



**– Скільки разів бачили продовження «Сказаного весілля»?**

Ми переглядали все, що зняли, коли монтували, під час попереднього перегляду, в день прем'єри в кінотеатрі, по телебаченню, коли транслювали фільм. «Сказане весілля-2» я бачив більше десяти разів.

**– У фільм ви вклали власні кошти. Якось розповідали, що дружина, коли ви брали гроші з дому, стояла на дверях і питала: «Ти принесеш їх назад?»**

Ця історія було частково жартом. Звичайно, вона переживала за гроші, але це не було аж настільки серйозно. Безперечно, розмови йшли, бо це були вагомні кошти. І невідомо не тільки, чи заробиш, а навіть – чи повернеш вкладене. Але підтримка Каті в той період була дуже вагомою, бо це саме вона спонукала мене займатися новою для себе справою.

**– А якби не вийшло?**

Я не думав про те, вийде чи ні. Якщо вагатимешся на самому старті, можеш і не взятися за роботу. Як кажуть, вовків боятися – в ліс не ходити. Насправді мене хвилювало лише те, щоб якісно зробити свою роботу, щоб ми знайшли гроші, правильно організували знімальний процес, щоб режисерами і акторами втілюється те, що написали наші сценаристи. Це важливіше. Ніхто не може дати тобі гарантію, що з того чи іншого продукту буде діло. Але якщо ти віддаєшся справі на всі сто відсотків, не замислюючись на тим, що ж це мені принесе у фінансовому плані, то шанси на успіх збільшуються. Рекомен-

дую всім замість того, щоб багато думати, краще починати робити.

**– Чи буде третя частина? Актор Назар Задніпровський, що зіграв головного героя, сказав нам в інтерв'ю, що відчуває, це ще не закінчення історії. У нього за сценарієм ще є син, який також може захотіти одружитися...**

Як ви цікаво заглядаєте наперед! Так, ми працюємо над продовженням і дуже віримо, що і ця частина буде до вподоби глядачам. Незабаром офіційно оголосимо про початок роботи, розповімо, хто буде режисером, та інші подробиці, але зараз можу точно сказати, що глядачів не розчаруємо. Буде дуже смішно!

**– Влітку ви святкуватимете ювілей. Які плани? Яке особисте свято вам запам'яталося найбільше?**

Мені чомусь дуже запам'яталося моє 30-річчя. Можливо, тому, що зібралися дуже близькі друзі. З останніх – 45-річчя, де було також багато друзів та колег. Ми влаштували круту вечірку під хештегом #yagidkararty. Щодо ювілею в цьому році... Я не дуже люблю увагу до своєї персони, але Катя обожнює влаштувати сюрпризи, тому свято буде.

**– Які ви батьки? Хто у вашій сім'ї злий, а хто добрий поліцейський?**

Буває, що тато стає суворим, бо дитина вже залазить на голову і звисає ногами. Іноді такою стає мама. Тому ролі розподіляються ситуативно. Але те, що ми Івана пестимо, – це факт. Я іноді над цим починаю замислюватися, та потім кажу собі: «А коли ще дитину балувати?» Тому як є, так є.



Зіркове подружжя

**– У інтерв'ю колезі Маші Єфросинії ви розповідали, що прекрасно знаєте, де які речі малого лежать, на якій полиці, скільки в нього всього, і що коли вдягати. Ви самі купуєте речі для сина?**

Я люблю гарно одягатися, і хочеться, щоб дитина так виглядала. Але є одна проблема! Зараз йому вже трошки більше трьох років і ми не завжди можемо одягнути його так, як хочеться нам. Він знімає з себе шапку, яку приготували для прогулянки. І ті нові кросівки, що купили йому на весну. І такий починається лемент, що кажеш: «Одягай старе – і пішли». А іноді маю терпіння вмовляти: «Подивись, яке нове, гарне». А він все у різні боки розкидає. Треба знаходити виверти, щоб домовитися, приміром, казати, що все старе бабуся забрала до хімчистки. Принесе – і знову вдягнеш. Так він погоджується.

**– Як переживаєте його «кризу трьох років»: довіряєтесь досвіду чи читаєте спеціальну літературу для батьків?**

Ми читаємо! Дуже подобаються поради дитячого психолога Людмили Петрановської. Є така в неї книжка «Если с ребенком трудно». Шукаємо в Інтернеті відповіді психологів на запитання, схожі з нашими. Слухаємо лекції онлайн. Покладається лише на власну інтуїцію чи досвід – цього нині недостатньо. Діти зараз зовсім інші, з ними можна тільки домовлятися. Категоричністю їх не візьмеш.

**– Чи бував син у вас на роботі?**

Коли був немовлям. Водій з нянею привозили Івана до нас на проєкт «Голос країни» для того, щоб Катя мала змогу його погодувати. І ми переживали, що ось заграє гучно музика, і він злякається. Але – ні. Він прекрасно все сприймав. Зараз ми не беремо його з собою – намагаємося зайве не афішувати. Його мало на наших фотографіях у соціальних мережах. Але всі наші друзі, сусіди Івана чудово знають. Він дуже любить компанії, обоюдно спілкуватися, заглядається вже на дівчат (*сміється*).

**– Бувають дні, коли, як кажуть, встається не з тієї ноги? Як створюєте собі настрій?**

Ніяк! Я іноді вранці буваю дуже похмури, тому треба попийти кави, подихати свіжим повітрям. Почекати коли, пройде трошки часу. Ніколи не думав, що буду з таким задоволенням спостерігати, як на деревах щось розквітає, пускає листочки. Його все починає зеленіти, цвісти – це мене страшенно радує. Надихає гарна погода, коли дощі – ні. Може, тому, що я людина не зимова, а літня. Люблю, щоб було тепло і сонячно.

**– Що зробите негайно, коли вийдете з карантину?**

Ви знаєте, я спокійно ставлюся до того, що відбувається. Тому якихось таких речей, які страшенно хотів би зробити, але зараз не можу, навіть не пригадаю. Був період, коли мені хотілося одягнути білу сорочку, костюм та метелка. Скучив за роботою! У фіналі «Голосу країни» я це зробив. Потім ми з Катею та іншими колегами «1+1» вели благодійний марафон «Ти не один», влаштований за участю зірок, мета якого була – зібрати кошти і допомогти українським лікарям у боротьбі з COVID-19. До речі, нам вдалося зібрати понад 2 млн гривень! Єдине, що мені зараз би хотілося, зайти в кінотеатр, купити попкорн і подивитися гарне кіно. Але це попереду!

**Наталія ФОМІНА** ■

**Ліотон® 1000** **гель**  
гепарин

**Комплексна\* дія  
проти симптомів варикозу<sup>1</sup>**

покальна  
протинабрякова  
дія<sup>1\*</sup>

місцева  
антикоагулянтна  
дія<sup>1\*</sup>

лікування  
ускладнень  
варикозу<sup>1</sup>

**1 грам гелю містить:  
1000 МО гепарину<sup>1</sup>  
Неролієву  
та лавандову олії<sup>1</sup>**

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

1. Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Ліотон® 1000 гель.

\* Фармакологічні властивості

Р/Л UA/10925/01/01

Інформація про безрецептурний лікарський засіб для спеціалістів у галузі шкоро-здоров'я.

Для додаткової інформації дивіться інструкцію Ліотон гель, Назва МОЗ України №411 від 07.07.2015 р.

Лікарська форма. 1 г гелю містить 1000 МО гепарину. Показання. Лікування хворобових /перевантажених/ вен, тромбозів, розширення вен, ускладнень тазу. Протипалієвий. Падіння чутливості до будь-якого компонента препарату тощо. Зверніть увагу: недоступний для дітей.

Спосіб застосування та дози. Дорослим застосовувати препарат 1-3 рази на добу. Побічні реакції. В окремих випадках можуть спостерігатися реакції гіперчутливості.

Виробник А.МЕНАРІНІ Мануфактурне, Логістичний Сервіс С.р.Л., Представництво «Берлін-Хеміа Менаріні Україна Тейк», Адреса: м. Київ, вул. Боромейська 28. Тел: (044) 494 33 88. UA\_UK-04-2020\_U1\_Мед\_інформ\_останнє\_затвердження:04.04.2020

# Простір духовності від Трипільля до Трахтемирова

Про трипільську цивілізацію чули, напевно, усі. Читали про найстарішу на світі кераміку і про культуру, від якої лишилися спалені міста і багато глиняних мальованих артефактів, але майже жодного поховання. І жодних слідів – куди поділися самі творці? У світовій науці вона відома як «археологічна культура Трипільля-Кукутені». Але це тільки назва.

## Культура мальованої кераміки

Насправді ми не знаємо, як себе називали «трипільці». Назву культурі дав археолог Вікентій Хвойка, який у 1893–1896 роках знайшов перші артефакти при розкопках у Києві та поблизу села Трипільля на Київщині. Він же встановив час виникнення – 3–4 тисячоліття до нашої ери (сучасні дослідження зробили поправку до 5 тисячоліття). Дивні поселення – справжні протоміста з правильною круговою забудовою і кількатисячним населенням кожне. Кераміка, малюнки на якій відзначаються художньою майстерністю, а отже, вказують на високий інтелектуально-культурний розвиток творців. Але що таке трипільські візерунки – тогочасне мистецтво, древнє письмо чи набір символічних кодів – ми досі не знаємо, можемо тільки будувати припущення і гіпотези. Утім, для древніх народів буденне і сакральне було єдиним, змикаючись у точці «тут і тепер»,

яку проживали носії традиції. Тож охристі знаки на трипільських горщиках можуть бути водночас календарем, історією роду, захисним оберегом для збіжжя – і разом з тим прагненням майстра або майстрині висловити своє художнє кредо.

Якою мовою розмовляли ті люди? Звідки вони прийшли на береги Дніпра? Вікентій Хвойка вважав трипільську культуру автохтонною – що це були прашури слов'ян, перші землероби на теренах Середнього Придніпров'я. Вони мешкали на цій території упродовж тисячоліть і пережили всі численні переселення азійських та європейських племен, утримавши «краї предків до сьогодні».

Подібні знахідки були в Румунії (поблизу села Кукутені у 1884 році) і на Поділлі у 70-х роках XIX століття, тож у світовій науці ця культура носить назву «культура Трипільля-Кукутені» або «культура мальованої кераміки». Трипільські племена займали просто-

ри Східної Європи від Дніпра до Карпат, від Полісся до Чорного моря і Балканського півострова (археологи цей регіон називають «Старою Європою»).

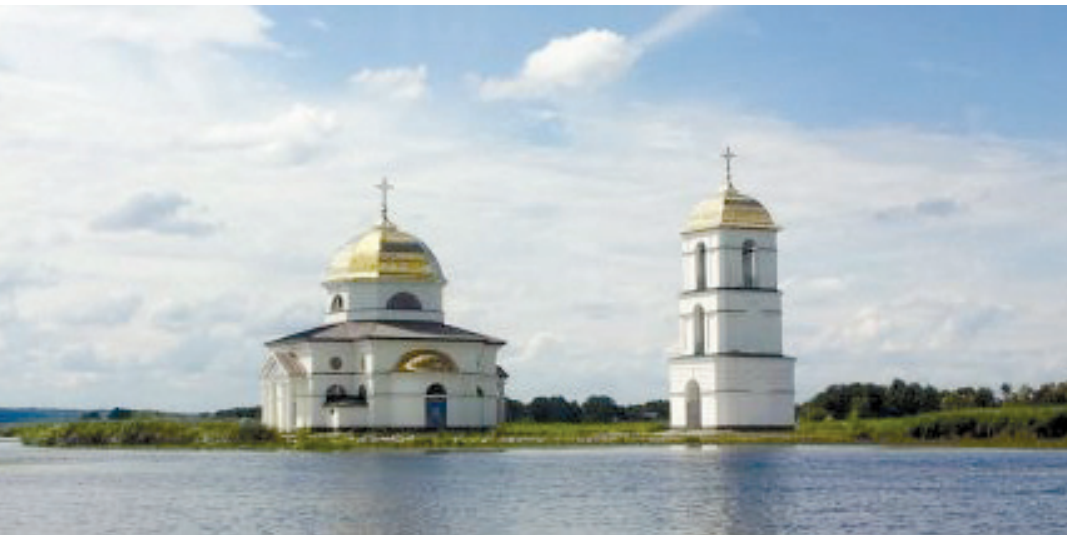
У 2005 році вперше були знайдені поховання трипільської доби у печері Вертеба на Тернопільщині, і це дало можливість зробити генетичний аналіз. Він підтвердив, що трипільці – автохтони, але також вони мали гени, характерні для всієї землеробської неолітичної ойкумени, починаючи з Малої Азії – прабатьківщини європейського сільського господарства.

На всій території Старої Європи знаходять витончено розмальовану кераміку з символами, які досі збереглися і в українській вишивці, і на українських писанках, та фігурки богині із зображеннями засіяного поля на лоні... «Лан», «лоно» – прадавні українські слова, які означають засіяне жито поле і жіночий орган, де зароджується життя... Перегук символів. Відлуння вічних смислів. Досі до кінця непізнаних, але таких близьких кожній людині.

## Діва чи диво?

Це був ліричний вступ. А далі я б хотіла розповісти про яскраву мандрівку одного дня по місцях, де жили перші трипільці – і де дихає сама вічність. Починається наша подорож біля села Трипільля, котре й дало назву вищезгаданій археологічній культурі. А поряд розташована Дівич-гора, на якій в середині XX століття були відкриті місця поклоніння – жертovníк чи капище. Тобто на горі здійснювалися обряди.

Дівич-гора? Чи, як кажуть інші перекази, Дивич-гора? Діва? Чи Диво? Молилися тут до матері всього суцього, тієї



Затоплена церква



фото автора

самої богині, яку трипільці зображували як жінку, що сидить на бикові (чи не звідси з'явився міф про царівну Європу, викрадену Зевсом в образі бика, яка стала праматір'ю європейських племен і дала ім'я цій частині світу?), або ж з піднятими у захисті руками (і Оранта-Богородиця у Софійському соборі в Києві так само здіймає руки у вічному захисному жесті, як і ті невідомі богині наших предків-трипільців).

Чи просили тут люди своїх богів-кумирів про Диво? Утім, ви можете спробувати перевірити це самі. Особливо якщо приїхати власною автівкою рано-вранці – на Дівич-горі можна зустріти один з найгарніших світанків. Ми, до речі, у наших мандрах сили так і робимо – починаємо ранок саме тут, щоб надихнутися на цілий день. І ще,

### Проект «Спіраль Сили»

Мандрівний проект «Спіраль Сили» – це авторські мандрівки, які поєднують історію, природу і сакральні елементи цивілізацій і культур, подорожі для індивідуальних мандрівників та невеликих груп, під час яких можна зануритися в культури та традиції, отримати глибші знання про самих себе та навчитися створювати власну історію і міняти світ. Девіз проекту: «Пізнаємо себе, пізнаючи Україну, змінюємо себе, пізнаючи світ».

кажуть, це втаємничене жіноче місце, яке допомагає зустріти пару на все життя або народити дітей.

Зустрівши сонце на вершині Дівич-гори, їдемо далі – до села Витачева. У князівські часи тут було укріплене городище Витич, про що й зараз нагадує назва найкрасивішого місця на цих кручах – Княжа гора. Тут, за літописом, проходив перший «з'їзд» руських князів з ініціативи Володимира Мономаха, на якому вони дали клятву не здійснювати мечом одне на одного і припинити братовбивчі війни, щоб спільно дати відсіч половцям. Щоправда, по смерті Мономаха його сини тут таки почали між собою воювати, і з тих пір це одна з проблем українців – вічно між собою чубитися, то за грушу на межі городу, то за те, кому бути отаманом...

Ще одна легенда розповідає, що на Княжій горі у Витачеві в певні ночі видно стовп мерехтливого вогню. Кажуть, що та гора приховує у собі якусь дивну і незбагненну таємницю. І недаремно так склалося, що відомий український письменник-мислитель Олесь Бердник, створюючи на початку 90-х років громадське об'єднання «Українська Духовна Республіка» (метою організації було усвідомлення, збереження і примноження національних духовних цінностей і можливість вибудувати на фундаменті цієї ідеї державну стратегію згуртування суспільства), саме Витачівську кручу обрав для проведення зібрань організації. З нагоди Другого

Собору Духовної Республіки було зведено дерев'яну каплицю за малюнком Тараса Шевченка і діючий вітряк. Згодом на честь інших Соборів встановили пам'ятні камені, які викликають подив і зачудування у відвідувачів. І зараз вітряк та «каплиця Бердника», як називають її в путівниках, є головним туристичним магнітом села, доповнюючи ідеальний краєвид.

В останні роки це місце стало ще й популярною локацією для кінозйомок, у багатьох фільмах можна побачити витачівські пагорби. Зокрема, тут була одна з головних локацій фільму Олеся Саніна «Поводир», який розповідає про долю українських кобзарів у 30-х роках ХХ століття. Ще минулої весни в долині під каплицею стояла архетипна хата-мазанка під солом'яною стріхою, декорація, збудована знімальною групою фільму. Після закінчення зйомок хата залишилася – і вишукано вписалася у пейзаж, ніби завжди там стояла. Про неї навіть легенди склали місцеві жителі на догоду цікавим туристам... Проте, на жаль, минулого літа хатинка згоріла від випадкового сірника, залишилася тільки клуня. Та ще – легенда, яку вам неодмінно розкажуть у селі.

### Спас на воді

Їдучи далі і маючи кілька годин вільного часу, можна повернути до озера з цілющою блакитною глиною, а далі нас чекає Ржищів. У центрі міста знаходиться ансамбль паркової скульптури,

присвячений трипільській цивілізації, який залишився після міжнародного пленеру скульптури, що проводився тут у 2000-х роках, а неподалік Ржищева кілька років поспіль відбувався мистецький фестиваль «Трипільське коло», який свого часу засвітив зірку багатьох наразі вже славетних виконавців.

Та головне, заради чого туристи їдуть до Ржищева, – це прогулянка на моторних човнах до «затопленої церкви», яку називають «Спасом на воді». У 1972 році, під час створення Канівського водосховища, на лівому березі Дніпра було повністю затоплене село Гусинці. Сільська церква, збудована на початку XIX століття, стояла на високому пагорбі, тож вона так і залишилася на острові серед хвиль новоствореного «моря». Старожили розповідають, що її кілька разів намагалися підірвати вибухівкою, але надійний підмурак витримав, і церква залишилася як німий докір. І розказують старі люди, що у великі церковні свята із затопленого храму лунали дзвони над Дніпром. А місцеві вандали тим часом знущалися над внутрішніми фресковими розписами старої святині...

У 2008 році церкву відбудували і заново освятили – так само на честь Преображення Господнього, як і було раніше. Звісно, святе місце не мусить бути порожнім, але після реставрації храм, на мою думку, втратив частину своєї загадковості. Утім, яскравих емоцій від прогулянки вам не бракуватиме, а церква серед води і очерету, в якому влітку цвітуть дикі жовті іриса, западає в пам'ять навіть у яскраво-сучасному вигляді.



Поряд зі Спасом на воді є піщаний острів зовсім з іншою репутацією. Називають це місце Лисою горою, і стверджують, що саме тут збираються місцеві відьми на свої чарівницькі посиденьки. Тут ростуть дивні трави, а по теплому піску влітку дуже приємно походити босоніж. Та й скупатися можна – якщо є час і натхнення.

### Там, де панує сувора козацька енергія

Закінчується наша мандрівка у Трахтемирові, який з 1994 року є історико-культурним заповідником. Тут було одне з перших козацьких укріплень, ще до заснування Запорозької Січі, а Трахтемирівський монастир, який згадується під іменем Зарубинецького ще в Іпатіївському літописі XI століття, був однією з головних козацьких святинь, тут приймали чернецтво ті братчики, які вже хотіли скласти шаблю і молитися в скиті за землю рідну і віру право-

славну. Саме тут прийняв чернецтво і син Богдана Хмельницького Юрій. При монастирі був і шпиталь для поранених та старих козаків.

У старовинній баладі говориться:

«Срібло, золото на три часті паювали.

Першу часть брали, на церкви відкладали.

На святого Межигірського Спаса,  
На Трахтемирівський монастир,  
На святую Січовую Покрову давали,  
Котору давнім козацьким скарбом будували».

У 70-х роках XX століття село Трахтемирів не затопила вода Канівського водосховища, але людей відселили. Немає людей – немає історичної пам'яті, мабуть, так міркували радянські чиновники. Але неможливо знищити силу цього святого і дивного місця. Її можна відчутти й зараз. Біля дерева, що виросло у формі тризуба, стверджуючи незнищенність української нації. На козацькому цвинтарі. У лісі, де старезні сосни порипують, наспівуючи старовинні думи. І на найвищій точці, де вольний вітер донесе привіт від вольних козаків, які колись мали тут свою столицю.

Ми почали нашу мандрівку в жіночому місці сили на Дівич-горі, а закінчили у Трахтемирові, де панує сувора козацька енергія, справжня чоловіча сила, стримана і насторожена. Але поряд з Трахтемировом є ще й інші таємничі місця, де колись було одне з найдавніших святилищ наших предків, але туди краще йти з досвідченими провідниками. Так що приєднуйтеся – поїдемо, тим більше, цього літа якраз мандрівки Україною стануть найбільш популярним різновидом відпочинку...

**Громоваця БЕРДНИК,**

письменниця, співавторка мандрівного проєкту «Спіраль Сили»



Світанок над Витачевом

# Книжкове асорті

Словами можна заспокоїти, розлютити... і налякати до чортиків, змусити бачити загадкові тіні у кутку власної кімнати, сахатися від кожного поруху. Людей завжди тягнуло до гострих відчуттів, жахів і містики – і де ж це можна знайти це все, як не на сторінках книжок?

## Бенкетний стіл наслідків



П'ятеро друзів розважаються літнього вечора, стрибаючи через багаття. Один з них підбиває зробити те саме п'ятнадцятирічну Ліду, і вона, попри страх, стрибає, не усвідомлюючи, що синтетична сукня на ній від жару перетворюється на гарячу смолу... Сімнадцять років потому ця трагедія переслідує друзів, проте їх починає мучити не лише совість: хтось мстить хлопцям за події минулого, ніби сама Ліда раптом повернулася з того світу...

«Дівчина, яку ми вбили»\* («Дім химер», 2020) – вже третя книга молодої української письменниці Поліни Кулакової, яка пише трилери. Можливо, іноді роману не вистає психологізму, притаманного цьому жанру, проте історія тримає в напрузі до останніх сторінок. Відгадати, хто вбивця, так і не вдається.

\* Роман містить аж три часові лінії!

## Жаху завжди потрібні жертви



Нове замовлення приводить кіллера Холстона до старого маєтку, де замість обличчя наступної жертви він бачить темні люті очі kota, хазяїн якого стверджує, що пухнастик – посланець самого диявола, і готовий заплатити чималі гроші, аби лише позбутися ненависної тварюки. Не сприйнявши працедавця всерйоз, Холстон все ж вирішує виконати замовлення... і запізно розуміє, що коти не лише мають дев'ять життів, а й здатні пожертвувати кількома заради помсти...

«Пекельний кіт» – одне з оповідань, що входить до збірки «Коли впаде темрява»\* Стівена Кінга («Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020), яку вважають «старою класикою» цього автора. Теми оповідань абсолютно різні, поєднані вони лише містичною і моторошною атмосферою. Починати знайомство із творчістю Кінга з цієї книжки, мабуть, не варто.

\* Збірку завершують коментарі автора до кожного оповідання.

## У кожного свої скелети у шафі

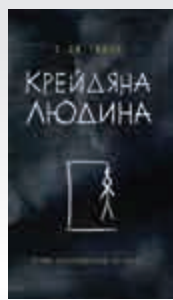


Обираючи трилер чи детектив, неможливо не згадати про Едгара Аллана По, засновника детективного жанру та майстра макабричних оповідань. Мова творів По неймовірно красива, поетична, проте від написаних рядків кров холодне в жилах, особливо коли найбільше чудовисько в творі – людина. Його оповідки – ніби маленькі психологічні дослідження, спостереження за кожним порухом темряви у душі персонажа.

Однйменна оповідка зі збірки «Чорний кіт та інші історії»\* Едгара Аллана По («Знання», 2015) – один із найвідоміших творів письменника, розкриває процес перетворення звичайного чоловіка на психопата. За кілька сторінок По здатен показати повну деградацію персонажа, увесь шлях від доброти й смирення до безумства та всі жахи, на які його штовхнули страх чи гнів. Кінцівка ж у стилі По – неперевершений сюжетний поворот.

\* Читати на ніч не варто!

## «Не дзвени ключами від таємниць»



Тридцять років тому містечко, де жив Едді Адамс, сколихнула низка нещастя, яка закінчилася убивством юної дівчини. Здавалося, що на кожну загадку була відповідь, і містечко продовжувало жити, проте тридцять років потому Едді починає розуміти, що не все так очевидно, і що лише правда про ті страшні події може вберегти його та його друзів від біди...

«Крейдяна людина»\* («Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2018) – роман британської письменниці С. Дж. Тюдор, про який багато хто з читачів відгукується як про «книжку у найкращих традиціях Стівена Кінга». Атмосфера роману й справді моторошна, кожна наступна трагедія все страшніша, й авторка майстерно підвищує напругу аж до фіналу. Єдиним недоліком, можливо, є певне відчуження головного персонажа від інших героїв та від подій, що створює атмосферу відстороненості від всієї історії, в яку так хотілося поринути з головою.

\* Рейтинг 18+ книжки поставили недарма!

# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Главным лейтмотивом лета будет беспокойство по поводу отсутствия денег и привычных способов их заработать. Возможны ограничения, задержки – все, что создает преграды.

**Политика.** Усиливается давление властей на то, на что еще можно давить, увеличивается значимость силовых и карательных органов.

**Экономика.** У многих возникнет дежавю, поскольку вероятен возврат к давним методам хозяйствования, когда всем управляют сверху и ущемляют права и свободы. Зато все, кто внизу, одинаково бедны.

**Международные отношения.** Возможны поступления от международных доноров, которые не дадут «умереть с голоду». Ну, и плюс еще сможем выгодно торговать урожаем.

## Лето 2020 года



### Овен 21.03-20.04



**Работа.** Появляются заманчивые перспективы – кто-то или что-то увлечет вас блестящими идеями, и вы будете примерять на себя эти проекты, пытаться предвидеть их успешность.

**Деньги.** Открываются новые источники дохода в связи с изменением вашей профессиональной направленности. Конечно, сначала это могут быть совсем скромные средства, но стоит немного подождать.

**Личная жизнь.** Все может случиться довольно быстро и неожиданно. Еще вчера вы были спокойны и самодоста-

точны, а сегодня уже влюблены по уши. В общем, стрела Амура может зацепить ваше сердце.

### Телец 21.04-20.05



**Работа.** Креативный подход этим летом станет для вас настоящим открытием. И если вы будете придумывать новшества вместе с коллегами-единомышленниками, то вообще получится нечто невообразимо прекрасное.

**Деньги.** Вы сейчас живете скромно и умеренно, по средствам. Время шиковать еще не наступило, поэтому да-

же не смотрите в сторону дорогих покупок и кредитов.

**Личная жизнь.** Пришел период расплаты – вы сейчас получите все, что когда-то давали. Если были честны и справедливы по отношению к близким, то и вас ждут любовь, открытость и доверие.

### Близнецы 21.05-21.06



**Работа.** Возможны большие, если не сказать, кардинальные изменения в деятельности. И то, чем вы занимались раньше, уже может совсем потерять для вас значение. Найдете себе новое призвание и новый источник денег и вдохновения.

**Деньги.** Растет уровень доходов, и он может быть весьма значительным. А вместе с ним возрастает и ответственность, меняются интересы и приоритеты в жизни. Даже круг общения становится совершенно другим.

**Личная жизнь.** Наступает непростой период. Не исключены недомолвки, непонятные паузы. Вы словно начинаете тяготиться вашими прежними отношениями и стремиться на волю вместо того, чтобы все выяснить.

### Рак 22.06-22.07



**Работа.** То ли у вас будет много командировок или разных перемещений, то ли вы вдруг захотите сменить место основной деятельности и отправитесь на поиски



лучшей работы. Главное то, что не придется сидеть на месте.

**Деньги.** Вы сейчас умело управляете своими ресурсами и поступлениями. У вас даже можно поучиться подходу к распределению финансов – настолько все успешно и гармонично.

**Личная жизнь.** Намечается романтический период: встречи будут приятными, наполненными любовью и трепетом, с многообещающими намеками и вполне реальным продолжением. Просто медовое лето какое-то!

### Лев 23.07-23.08



**Работа.** Может быть несколько скучно, поскольку ничего нового не происходит. Но в ваших руках изменить привычный ход вещей, внедрить прогрессивные подходы, которые разнообразят и улучшают деятельность.

**Деньги.** Ровные стабильные поступления, на них можно рассчитывать, планировать жизнь, расходы и обновления. Никаких баснословных барышей пока не предвидится.

**Личная жизнь.** На горизонте или вот-вот кто-то появится или уже появился и подал знаки, которые пробудили в вас фантазии и далеко идущие планы. Это может поднять ваше настроение и усилить обаяние.

### Дева 24.08-22.09



**Работа.** На работу этим летом вы будете ходить как на праздник – весело и с удовольствием. Там вас ожидают приятное общество, равномерная нагрузка и даже дополнительные бонусы в виде посиделок с чаем и не только.

**Деньги.** Отличный период для заработка и накоплений. Средства к вам приходят хорошие, остается только разумно тратить и откладывать на что-то большое и светлое.

**Личная жизнь.** Вам уже несколько все приелось и хочется чего-то необычного. Почему бы не поэкспериментировать в этой сфере, ну там прикинуться незнакомцами и попробовать себя в ролевых играх?

### Весы 23.09-23.10



**Работа.** У вас будет хороший повод заработать себе авторитет и немного дополнительных средств благодаря вовремя ска-

занным словам, уместной паузе и отлично сделанной работе. В общем, меньше говорите и больше трудитесь.

**Деньги.** Хоть сейчас у вас средств и достаточно, вы почему-то не спешите ими воспользоваться в полной мере. Все бережете и скромничаете...

**Личная жизнь.** А вот на своих близких вы сейчас не экономите, ваша щедрая душа не знает границ, вы готовы одаривать любимых всем, что имеете сами, поощрять любые их начинания. Впрочем, как и они – ваши.

### Скорпион 24.10-22.11



**Работа.** Новые идеи просто ждут, когда вы их сформулируете. Этого же ждут и коллеги, и руководство, поскольку только вы можете четко и конкретно обрисовать то, что уже давно должно быть реализовано.

**Деньги.** Наверное, придется побороться с конкурентами, поспорить с партнерами. Сейчас вам стоит держать ухо остро и контролировать все финансовые вопросы.

**Личная жизнь.** В целом все позитивно и солнечно – независимые наслаждаются своим спокойствием и свободой, а семейные – всеми прелестями совместной жизни.

### Стрелец 23.11-21.12



**Работа.** Сейчас важно четко выполнять все обязанности, не выходя за рамки традиций с идеями и новшествами. Просто честно выполняйте свою работу – большего от вас не требуется.

**Деньги.** Начните уже что-то делать, чтобы улучшить финансовое положение. Иногда одной работы и зарплаты недостаточно, так что включайте голову. Пусть с ошибками, но дорогу осилит идущий.

**Личная жизнь.** Возвратитесь к людям, с которыми когда-то было столько связано, к приятным воспоминаниям и даже легкой ностальгии и по тем временам, и по тем людям. В общем, ждите вестей от первой любви.

### Козерог 22.12-20.01



**Работа.** Вы больше сосредоточены на себе, чем на внешнем мире, поэтому сейчас лучше и всю свою деятельность

направить не на социум, а наладить все внутри: навести порядок в бумагах, компьютерах, производственных процессах.

**Деньги.** Их будет достаточно, чтобы нормально себя чувствовать, и даже на какие-то удовольствия хватит. Если вы, конечно, были достаточно запасливыми и не разбрасывались средствами.

**Личная жизнь.** Главная тема этого лета – выбор, который все чаще вам придется делать: подходит ли вам этот человек, стоит ли переходить к следующему этапу отношений или лучше расстаться.

### Водолей 21.01-19.02



**Работа.** Прекрасные перспективы карьерного роста. Вы уже набрались опыта, вам доверяют как профессионалу, так почему бы не согласиться на повышение в должности?

**Деньги.** Доход обещает быть весьма высоким. Что ж, вы над этим уже давно работаете и продолжаете двигаться в том же направлении. Могут появиться финансово перспективные проекты и предложения даже из-за рубежа.

**Личная жизнь.** Любовь может нагреть нечаянно: один взгляд – и готово! Ну, и далее все, что соответствует началу этого прекрасного романтического чувства, – вздохи, взгляды, конфеты-букеты и прочие прелести.

### Рыбы 20.02-20.03

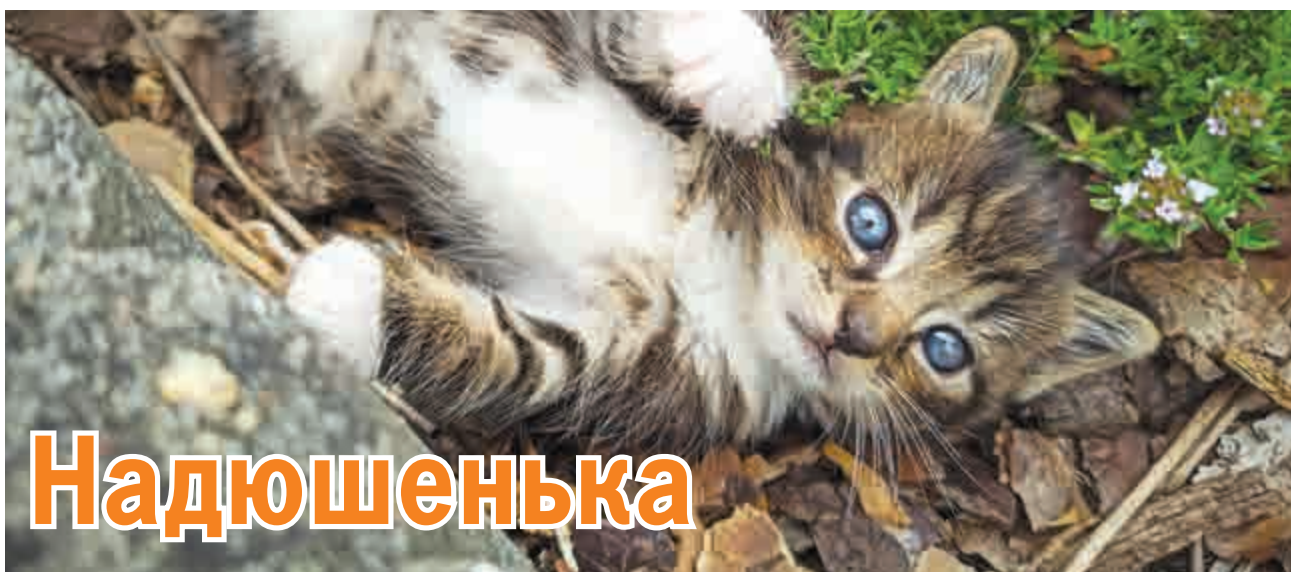


**Работа.** В общем здесь тишь, гладь да благодать. У вас настолько все процессы налажены, а отношения сложились, что атмосфера будет напоминать тихую семейную жизнь.

**Деньги.** Появляются заманчивые перспективы получения средств, правда, они могут быть сопряжены с весьма туманными, мутными схемами. Поэтому лучше внести ясность сразу, чтобы потом не сожалеть.

**Личная жизнь.** Очень не хватает в последнее время праздника, бурных торжеств, поэтому ваша задача – организовать подъем духа вашим близким и любимым именно через отмечание чего угодно.

По картам таро подготовила  
**Соломия КОЛОСОК**, психолог ■



## Надюшенька

Удивительная история произошла на днях с Надеждой Петровной... Если бы она взяла на себя труд задуматься над смыслом слова «удивительная», то, возможно, осознала бы, что некоторые могут счесть именно такой ту каждодневную рутину, которая наполняет ее жизнь. Надежда Петровна узнала бы, что есть человек, в сердце которого распускаются цветы жасмина всякий раз, когда она выходит из подъезда. И спускается по ступенькам. И дергает дверцу автомобиля. И садится на заднее сиденье. И раздраженно говорит: «Поехали». Распускаются – и сладко-сладко благоухают...

Этот день у зампрокурора Надежды Петровны не отличался ни от одного другого. Утром ее разбудил телефонный звонок, вызывающий на следственный эксперимент, и она по выработанной годами привычке выпила стакан воды, прежде чем запустить кофе-машину и пойти под ледяной душ. Перед выходом из дома Надежда Петровна посмотрела на себя в зеркало и испытала смешанные чувства – хорошо, что карантин и необязательно красить губы, но в маске так трудно дышать...

Когда она вышла во двор, машина уже ждала. «Ненавижу», – мимоходом подумала Надежда Петровна, садясь на заднее сиденье и открывая папку. Это относилось ко всему – и к утру, не предвещающему ничего хорошего, и к машине, кисло пахнувшей какой-то мокрой шерстью, и к водителю, который в зер-

кало заднего вида смотрит чаще, чем на дорогу. В принципе, его можно понять – после того, как Гвоздь чикнул ножичком по физиономии Надежды Петровны в отместку за слишком суровый приговор, все задерживают на ее лице свой взгляд. Рана зажила неудачно, оставив шрам на щеке. Жаль, что медицинская маска его не скрывает.

Но водитель-то уже мог бы привыкнуть за два месяца! «Поехали», – раздраженно буркнула Надежда Петровна, и машина тронулась. Плавно и мягко, чтобы Надюшенька могла успеть изучить материалы дела. Надежда Петровна и не догадывалась, что она Надюшенька еще для кого-то, кроме умершей матери... И, разумеется, не заметила размеренный ход машины. Никогда не замечала.

Заколоченный дом на рабочей окраине – следственная группа уже там. Внутри душно – маска тотчас прилипла к лицу. Даже через нее воняет гнилой картошкой. Но кажется, что кровью... Потому что тут убили четверых.

Это был сотый, если не больше, следственный эксперимент в практике Надежды Петровны. Обычно подследственные – даже самые жестокие – ведут себя как паиньки. Этот же держался нагло. Но Надежда Петровна – опытный спец. Она уже давно научилась держать покерфейс, даже если внутри бушует ураган. Вот и сегодня модерировала эксперимент спокойно, бесстрастно, хладнокровно – профессионально. Пока подследственный как-то

особенно мерзко не схохмил на тему штыря – орудия убийства. Надежда Петровна чисто на рефлексе выматерилась, секундой позже ужаснувшись своему вопиющему непрофессионализму. Подследственный осклабился, обнажив желтые зубы. Надежда Петровна запоздало удивилась тому, почему он не в маске, и в этот момент он плюнул ей в лицо. Плевков попал на маску.

Пока охрана скручивала подследственного, Надежда Петровна успела подумать о том, что и в карантине, оказывается, есть свои плюсы. Она вышла из дома на воздух и стянула наконец маску с лица. Вдохнула полной грудью и в который раз услышала у себя в голове голос матери, предрекающий Надюшеньке, что она не сможет, не выдержит, не выдюжит. «Мам, – мысленно сказала Надюшенька, – все нормально у меня. Спи спокойно...»

Надежда Петровна усилием воли заставила себя не думать о матери и бросила маску под поленницу. И заметила там какое-то шевеление. Котенок – маленький и тощий...

У водителя нашлись и влажные салфетки, и какая-то старая тряпка, чтоб укутать малыша. Водитель сказал, что не надо давать детскую смесь. Не такой уж он маленький... Просто худой. Корм для котят – самое оно. Водитель знает – у него у самого трое котов. И еще собака.

Машина ехала быстро, но мерно. И запах псины впервые не вызывал раздражения у Надежды Петровны. У Надюшеньки...

**Александра МИЛОВАНОВА** ■

# ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води  
для м'якого промивання носа



**П'ЯТИРАЗОВИЙ  
ВИБІР РОКУ\***

\* «Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 050 Гіпертонічний» є переможцями міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 рр.

Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Гіпертонічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №Н050/01/UA, №Н150/01/UA. Виробник: «Лабораторієз УРГО», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. Є протипоказання.

DMUA.HUM.20.05.02



**Проскануй  
та дізнайся  
більше!**

# Флотто

Flotto  
краплі вушні

Влучне лікування  
ОТИТУ!

- ➔ Виражене знеболення\*
- ➔ Початок дії вже через 5 хв\*
- ➔ Для дорослих і дітей від 1 місяця за призначенням лікаря\*



\* Інструкція для медичного застосування лікарського засобу.

**ФЛОТТО - краплі вушні, 15 мл** - Склад: діючі речовини: 1 мл розчину містить феназону 45,5 мг та лідокаїну гідрохлориду 11,4 мг. **Лікарська форма.** Краплі вушні. **Фармакотерапевтична група.** Засоби, що застосовуються в отології. Код АТХ S02D A30. **Фармакологічні властивості.** Комбінований препарат для місцевого застосування в отології з вираженими знеболювальною та протизапальною діями, що зумовлені синергізмом дії його компонентів: феназон – похідна піразолону з анагетичними та протизапальними властивостями; лідокаїн – місцевий анестетик амідної групи. **Показання.** Місцеве симптоматичне лікування та знеболювання при захворюваннях середнього вуха з інтактною барабанною перетинкою, таких як: застійний середній отит у гострому періоді; набряковий вірусний отит (післягрипозний); баротравматичний отит. **Протипоказання.** Гіперчутливість до компонентів препарату або до амідних місцевоанестезуючих лікарських засобів. Інфекційне чи травматичне ушкодження (перфорація) барабанної перетинки. **Побічні реакції.** Алергічні реакції, включаючи подразнення, гіперемію зовнішнього слухового проходу, свербіж, шкірні висипання; та ін. **Умови зберігання та термін придатності.** Зберігати при температурі не вище 25°C в оригінальній упаковці. Зберігати у недоступному для дітей місці. Термін придатності – 5 роки. Після відкриття флакона препарат слід використати протягом 1 місяця. **Умови відпуску.** Без рецепта. **Виробник.** К.О.Ромфарм Компані С.Р.Л., Румунія, для Дельта Медікел Промоушнз АГ, Швейцарія. **Заявник.** Дельта Медікел Промоушнз АГ. **Р.П. МОЗ України:** №УА/15844/01/01 від 02.03.2017.



Проскануй  
та дізнайся  
більше!