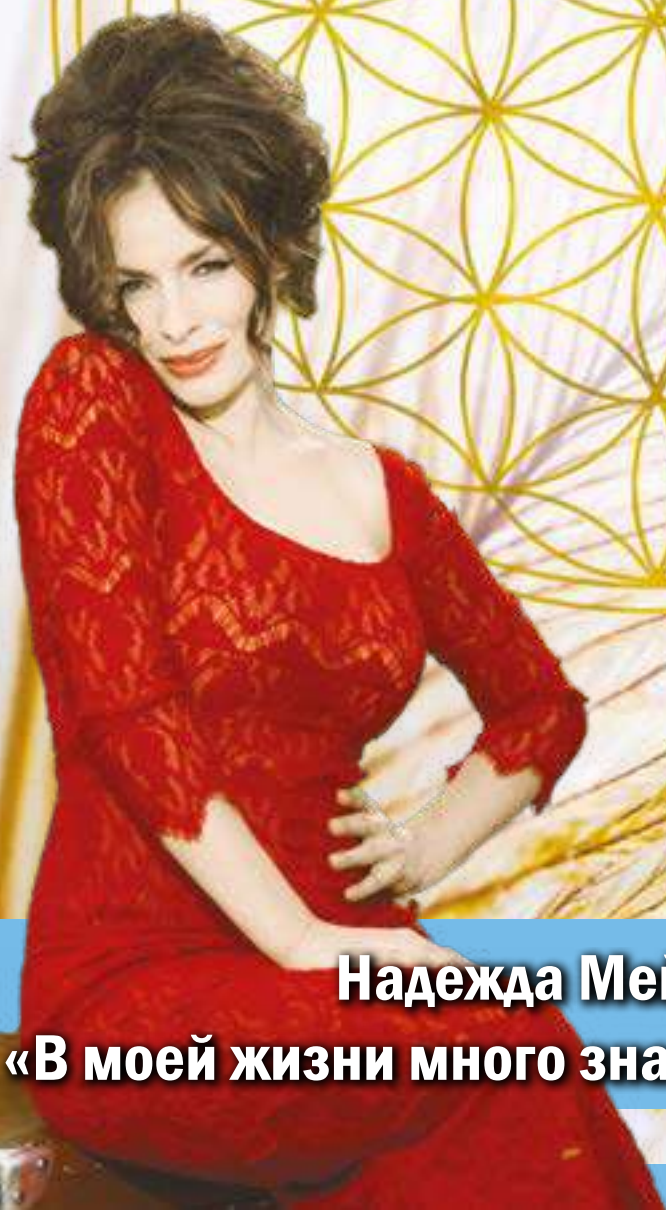


МИСТЕР БЛИСТЕР



№2 • февраль 2021

Создаем идеальную аптеку



ФАРМБИЗНЕС

Биотехнологии изменили фармацевтику

МИР МЕДИЦИНЫ

В преддверии следующей пандемии

ПРОФИЛАКТИКА

Любовь по полочкам

**Надежда Мейхер:
«В моей жизни много знаков»**

Еспумізан®

simethicone



Коли живіт вам дує, Еспумізан® рятує!

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Діюча речовина: simethicone.

Перед прийомом обов'язково ознайомтесь з інструкцією для медичного застосування лікарського засобу Еспумізан® від 30.11.2020 № 2759 та проконсультуйтеся з лікарем.

Показання. Для симптоматичного лікування при скаргах з боку шлунково-кишкового тракту, спричинених підвищенням накопиченням газів, наприклад, при здутті, метеоризмі.

Спосіб застосування та дози. Дітям віком від 6 років, підліткам та дорослим при скаргах з боку шлунково-кишкового тракту (метеоризм, здуття) по 2 капсули (що еквівалентно 80 мг симетикону) 3-4 рази на добу.

Протипоказання. Гіперчутливість до діючої речовини, барніака жовтий захід FCF (E 110), метилпарабену (E 218) або до будь-якої іншої допоміжної речовини з перелічених у розділі «Склад». Непрохідність кишечника, обструктивні захворювання шлунково-кишкового тракту. **Побічні реакції.** До цього часу не було помічено ніяких побічних реакцій, пов'язаних із застосуванням препарату Еспумізан®. Р.П. МОЗ України № UA/0152/02/01.

Виробник: BERLIN-CHEMIE AG, Глінкер Вег 125, 12489 Берлін, Німеччина.

Адреса Представництва «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ» – м. Київ, вул. Березняківська, 29, тел.: +38 (044) 494-33-88, факс: +38 (044) 494-33-89.

UA-Esp-02-2021-V1-visual від 15.01.2021.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№2 (200) 2021
 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 Рисбъчъ»

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
 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 21.01.2021
Подписано в печать 25.01.2021

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2021

**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@mister-blister.com
 следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	4
«Мистер Блистер»: 200 номеров назад	5
компании и рынки. Биотехнологии изменили фармацевтику	10

ПРАКТИКА

стратегия. Создаем идеальную аптеку	12
«модная» болезнь. Маскне – побочный эффект защиты от коронавируса	14
nota bene. Уперше в Україні – <i>Drimia maritima!</i>	17
есть способ! Аптечный бизнес в долг	18
актуально. Тест на новые штаммы коронавируса	19
узелок на память. Не каждую шишку ягодой назовут	20
особая тема. Почему крутоны дороже гренок	22

МИР МЕДИЦИНЫ

за семью печатями. В преддверии следующей пандемии	24
досье. Хороший, плохой и очень плохой.	26
правила игры. Функциональная медицина: прорыв или шарлатанство?	28
по пунктам. 7 заблуждений о здоровье и красоте	30
консультация. При «ползучей» инфекции целоваться нельзя.	32

ПРОФИЛАКТИКА

ты и я. Любовь по полочкам	34
страна детства. Расти, грудь, большая и маленькая!	36
история успеха. Прекрасная и ужасная Миучча Прада.	38
радимо прочитати. Книжкове асорті.	40
авторські подорожі. Каппадокія: перші християни і чудеса природи	43

НА ДОСУГЕ

о звездах. Надежда Мейхер: «В моей жизни много знаков»	46
для маленькой компании. Идеи для капустника	50
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	52
П'ятихвилинка для розминки	54

Навесні COVID-19 відступить?

Захворюваність на COVID-19 може мати сезонний характер – швидше поширюватися взимку, ніж у теплі сонячні сезони. Це з'ясувала команда вчених з Гарвардського і Каліфорнійського університетів за допомогою колег з французького університету Париж-Саклі. Вони стверджують, що поширення COVID-19 знижується протягом декількох тижнів після інтенсивного впливу ультрафіолету. Лабораторні дослідження показали, що ультрафіолетове випромінювання інактивує SARS-CoV-2 на різних поверхнях. Проте автори роботи відзначили, що цей вплив – лише частина повної сезонної картини. Сонячне світло знизить поширення інфекції, але своє значення матимуть й інші фактори навколишнього середовища, такі як температура і вологість. Розуміння залежності швидкості поширення коронавірусу від сезонності допоможе системам охорони здоров'я ефективніше реагувати на пандемію в найближчі місяці.

Скарга країн Балтії та Скандинавії

Шість країн – членів ЄС подали в Єврокомісію листа, в якому описали скарги на постачання антикоронавірусної вакцини від фармкомпаній Pfizer і BioNTech. Спільний лист склали Данія, Швеція, Литва, Латвія, Естонія і Фінляндія. Ці держави попросили Єврокомісію посприяти активізації процесу випуску та доставки вакцини. Вони також стурбовані тим, що фармакологічна компанія Pfizer буде зменшувати обсяг поставок вакцини в європейські держави. У самому фармконцерні це пояснили необхідністю реорганізувати виробництво з метою його розширення і нарощування обсягів випуску препарату від 1,3 млрд доз на рік до 2 млрд. Глава Європейської комісії Урсула фон дер Ляйен заявила, що вже провела переговори з керівництвом фармкомпанії щодо постачання вакцини і нагадала про необхідність вчасно доправити всі контрафактовані дози препарату в повному обсязі.

Таблетка-робот робить ін'єкції у кишечнику

Біотехнологічна компанія з Каліфорнії Rani Therapeutics давно працює над створенням роботизованої таблетки, що отримала назву RaniPill. Вона призначена для заміни ін'єкцій ліків, які потрібно часто вводити (наприклад, інсулін). Ця таблетка має покриття, що захищає її вміст від екстремально кислого середовища шлунка. Робот-таблетка неушкодженою потрапляє в кишечник, де ліки час від часу вводяться в його стінку за допомогою мікроголки. Така ін'єкція абсолютно безболісна. RaniPill можна успішно використовувати для доставки пептидів, білків або



антитіл. Нині Rani Therapeutics провела доклінічні дослідження дев'яти лікарських засобів, зокрема моноклональних антитіл і протидіабетичних препаратів. Використання RaniPill не супроводжувалося дискомфортом відчуттями, при цьому біодоступність ліків, що вводяться за допомогою інноваційної таблетки, виявилася вищою за 70%.

Критика за підвищення цін

Американський аудитор ICER оприлюднив реєстр з 10 широко застосовуваних препаратів, на які виробники значно і необґрунтовано підвищили ціни. Перелік очолює відомий інгібітор фактора некрозу пухлини етанерцепт від Amgen, який використовується для лікування ревматоїдного артриту та інших запальних аутоімунних станів. Чиста ціна цього препарату зросла майже на 9%. Інститут клінічних та економічних досліджень оцінив розмір навантаження, який підвищення його вартості створило на американську систему охорони здоров'я, в 403 млн доларів США. Друге місце в списку посів паліперидон від компанії Johnson & Johnson, який використовується для лікування шизофренії, ціна на нього зросла на 6,8%. На третьому місці – препарат для лікування синдрому подразненого кишечника ріфаксимін від Salix. Крім цього, ICER розкритикував підвищення цін на препарат абатацепт від ревматоїдного артриту Bristol-Myers Squibb Orencia, на засіб для лікування розсіяного склерозу диметилфумарат від Biogen, адалімумаб від компанії AbbVie і лакозамід від UCB, який використовується для лікування епілепсії.

Шведи планують у нас клінічні дослідження

В Україні можуть відбутися клінічні випробування II фази препарату рабексімод для лікування коронавірусної хвороби (він був розроблений біотехкомпанією Сухопе (Швеція) для терапії ревматоїдного артриту). Аналогічні випробування компанія планує провести в Польщі, Словаччині та Угорщині. Під час клінічного дослідження буде оцінюватися ефективність і безпека пероральної терапії рабексімодом для запобігання прогресу захворювання у пацієнтів, госпіталізовані з COVID-19 середнього ступеня тяжкості і яким потрібна киснева підтримка, але не апарат ШВЛ. Усього до випробувань планують долучити 300 пацієнтів з різних країн. Орієнтовно Сухопе оголосить їхні попередні підсумки у третьому кварталі 2021 року. Якщо результат буде позитивним, то в компанії планують подати заявку на реєстрацію цього препарату для застосування при COVID-19 в екстрених випадках.



МИСТЕР БЛИСТЕР



НОМЕРОВ НАЗАД

Работая в одной и той же сфере день за днем, сложно замечать и оценивать перемены в ней. Но 20-летний юбилей «Мистера Блистера» дает повод бросить взгляд назад, посмотреть, какие грандиозные перемены претерпела фармацевтика Украины. Самый простой способ это сделать – полистать подшивку. Сегодня это делает Ольга Онисько – неизменный автор, работающая в редакции журнала со второго его выпуска.

Два десятилетия назад аптечная практика жила совсем другими проблемами. Например, в то время в Украине не было частных аптечных сетей и фармачемаркетов, во многих аптеках стояла еще старая советская мебель. Об эквайринге никто тогда и не слышал – платежные карты были редкостью.

В нашем журнале мы часто освещали актуальную тему о компьютеризации аптек. Многие не верили в ее успех, поскольку считалось, что провизоры и фармацевты просто не смогут освоить столь сложную технику.

Первостольники тоже с тех пор изменились. 20 лет назад самой актуальной задачей сотрудников аптек была продажа трех упаковок средства от изжоги клиенту с головной болью, ведь за продажу определенного количества упаковок аптека получала от производителя приз – микроволновку или чайник. Да, мелкой бытовой техники в те времена в аптеках было много, как, впрочем, и нераспроданных акционных товаров...

Можно приводить еще множество подобных примеров, и все они докажут только одно: за прошедшие годы аптечный рынок Украины сделал огромный шаг вперед. Однако самые главные трансформации у нас еще впереди, и чтобы их предсказать, достаточно пристально встать посмотреть в мировые тенденции.

Лицо аптечной практики сильно изменилось не только в Украине, но и во всем мире. Так, два десятилетия назад казалось, что аптечный рынок развитых стран прочно встал на рельсы розничной торговли. Аптечные сети расширялись, открывая новые торговые точки и скупая более мелких конкурентов, ассорти-

мент рос за счет дополнительных «неаптечных» товаров, фармацевты оттачивали приемы продаж, а регуляторные органы объявили крестовый поход против производственных аптек. Казалось бы, вот-вот аптеки превратятся в обычные магазины, но этого не произошло. Напротив, маятник качнулся в обратную сторону.

Сегодня на Западе о фармацевтах все чаще говорят не просто как о продавцах лекарств, а как о полноценных членах команды специалистов сферы здравоохранения, которые, например, проверяют безопасность и совместимость препаратов, оптимизируют схемы лекарственной терапии, улучшают приверженность пациентов лечению и пр. В некоторых странах мира фармацевты уже получили право самостоятельно проводить или назначать диагностику и выписывать рецепты при некоторых заболеваниях.

В США все большую популярность получают специализированные аптеки, сотрудники которых являются экспертами в медикаментозной терапии онкологических, аутоиммунных, сердечно-сосудистых и даже психических заболеваний. Особенно заметным стало изменение роли фармацевтов и аптек во время пандемии COVID-19. Так, сегодня в США, Канаде, Великобритании и многих европейских странах именно они играют ключевую роль в развернувшихся кампаниях иммунизации.

У провизоров и фармацевтов Украины пока нет полномочий «продавать» свои услуги в качестве консультантов по медикаментозной терапии или делать прививки. Однако раньше или позже отечественная сфера здравоохранения также придет к пониманию того, что их профессионализм – невероятно ценный ресурс. Расходовать его только на то, чтобы отпускать препараты, – непозволительное расточительство.



В 2021-м исполняется 20 лет, как «Мистер Блистер» вышел в свет. А сейчас вы держите в руках юбилейный 200-й выпуск. Вспомните, пожалуйста, сколько номеров журнала вы листали? А сколько из них прочитали? В каких нашли важную для себя информацию и благодаря ей изменили свою профессиональную жизнь? Как давно ваша аптека получает «Мистера Блистера»? Поделитесь своими воспоминаниями*! Мы с удовольствием опубликуем их на страницах журнала. Авторы самых трогательных историй получают памятные подарки от «Мистера Блистера».

* Воспоминания можно размещать в комментариях юбилейного поста на нашей странице в Facebook (<https://www.facebook.com/mag.mister.blister>) или присылать нам по электронке info@mister-blister.com до 15 мая 2021 года включительно.



Від слів до справи

Мільярдер Марк К'юбан давно відомий у США як критик високих витрат на охорону здоров'я. Зокрема, він є членом ради директорів некомерційної організації United States of Care, яка пропагує рівний доступ до медичних послуг різних верств населення. Тепер від слів цей американський бізнесмен вирішив перейти до справи і заснував власну компанію Mark Cuban Cost Plus Drugs, яка вироблятиме дешеві генерики. Зараз вона запускає один продукт: протипаразитарний препарат альбендазол. За даними веб-сайту компанії, блистер буде коштувати 20 доларів (для порівняння: зараз його середня ціна в США при оплаті готівкою 225 доларів). «Наш недорогий продукт на основі альбендазолу дасть змогу лікувати спалахи анкілостомозу по всій Америці, що раніше було занадто дорого», – обіцяє сайт нового виробника. До кінця 2021 року Mark Cuban Cost Plus планує випустити більше сотні доступних і дуже потрібних генеричних ліків.

Два вітаміни проти хвороби Паркінсона

Аналіз масштабного дослідження, проведеного вченими Міланського університету (Італія), показав, що підвищене споживання вітамінів С і Е пов'язане зі зниженням ризику хвороби Паркінсона. Щоб вивчити вплив прийому різних антиоксидантів на ймовірність її розвитку, вони проаналізували дані 43 865 осіб, які заповнили 36-сторінковий опитувальник про фактори способу життя та історії хвороби. Результати показали, що захисний ефект щодо появи хвороби Паркінсона мають два нутрієнти – вітаміни Е і С, причому при одночасному прийомі. Дослідники припускають, що в патогенезі паркінсонізму задіяний окислювальний стрес, який призводить до втрати мозком дофамінергічних нейронів. Зазначені антиоксиданти вловлюють активні форми кисню і, таким чином, захищають нервові клітини від ушкодження.



Дефлю Захист Ніс гель – вдале доповнення!

У лінійці Дефлю поповнення – Дефлю Захист Ніс гель. Цей медичний виріб застосовується як допоміжний засіб, що сприяє запобіганню ГРВІ, полегшенню перебігу гострих запальних уражень носової порожнини та шкіри навколо носа. Гель містить комплекс альгінату натрію з бурих водоростей, тригліцеридів та гліцерину, що створює захисний бар'єр на шляху вірусів та бактерій. Також у складі є колоїдне срібло, що



може проявляти віруліцидну дію щодо вірусу грипу та інших респіраторних вірусів. Бісаболол, активна речовина ромашки аптечної, має виражену протизапальну, антисептичну і ранозагоювальну дію. Гіалуронова кислота зволожує та зменшує подразнення слизової оболонки носа та шкіри навколо нього.

Дефлю Захист Ніс гель належить до 3-ї, профілактичної лінії спротиву застудам, до якої ще входять жувальні таблетки Дефлю Захист Цинк і зволожувальний антисептик Дефлю Захист Руки.

Реклама медичного виробу.

Професійний розвиток фармацевтів

МОЗ винесло на обговорення проект постанови Кабміну «Про внесення змін до постанови Кабінету Міністрів України від 28 березня 2018 №302». Цей документ передбачає внесення змін до системи безперервного професійного розвитку (БПР). Відомство пропонує зобов'язати всіх фармацевтів підтверджувати кваліфікацію. Проектом передбачається, що після отримання сертифіката провізора-спеціаліста фармпрацівник буде зобов'язаний постійно підвищувати рівень кваліфікації за допомогою БПР. Ця система вже працює для медиків, аналогічним чином її планують запровадити для фармацевтів. За проходження спеціальних тренінгів, програм підготовки і курсів підвищення кваліфікації слухачам будуть нараховуватися бали, мінімальна їх кількість для успішного проходження на новий рівень буде визначатися МОЗ щороку. У разі, якщо необхідну кількість балів набрати не вдалося, фахівець не зможе підтвердити свою кваліфікаційну категорію і змушений буде повторно спробувати набрати бали наступного року. Бали нараховуватимуться за отримання формальної (наукова діяльність), неформальної (післядипломна освіта, медичне стажування) і інформальної (майстер-класи, тренінги, семінари, конгреси, симпозиуми тощо) освіти в сфері охорони здоров'я. Зміни також торкнуться і провайдерів таких програм для БПР. Для них посилять умови включення в цю систему, вони будуть подавати в МОЗ перелік документів, який підтверджує їхнє право надавати такі освітні послуги.

Виробництво Sinovac у Харкові

МОЗ України уклало угоду на закупівлю китайської вакцини Sinovac через компанію «Лекхім», яка є представником китайського виробника в нашій країні. Однак «Лекхім» не збирається обмежуватися лише держзамовленням на вакцину і вже домовився з китайським партнером про постачання додаткових 5 млн доз препарату протягом 2021 року, повідомляє pharma.net.ua. Надалі на підприємстві планують налагодити випуск цього препарату на своїх потужностях, роботу над цим вже розпочали. За словами Валерія Печаяєва, голови наглядової ради «Лекхім», компанія проектує потужності для виробництва вакцини.

Дефлю® Deflu®

ДОЛАЄ
ДОПОМАГАЄ
ДБАЄ

ВІРУСИ
ДОЛАЮ*

ОДУЖАТИ
ДОПОМАГАЮ

ПРО ЗДОРОВ'Я
ДБАЮ



*Дефлю Сільвер містить у складі іони срібла, яким притаманна властивість інактивувати деякі штами вірусів грипу, ентеровірусів, аденовірусів(1)

(1) И. С. Чекман, Б. А. Мовчан Наносеребро: технологии получения, фармакологические свойства, показания к применению. //Мистецтво лікування — 2008. — №5(51). — С. 32-34.

Спочатку буде гірше, а потім – краще

Нинішній рік, тобто другий рік пандемії коронавірусу може бути важчим, ніж перший. Про це заявив під час прямого ефіру в Twitter представник Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) з надзвичайних ситуацій Майкл Райан. За його словами, це пов'язано з тим, що зараз циркулює більше мутацій вірусу. А його поширенню сприяє те, що у Північній півкулі триває холодний сезон і люди збираються всередині приміщень – це посилює передачу вірусу. Водночас технічний керівник ВООЗ з коронавірусу Марія ван Керкхове запевнила, що в низці країн після всіх зимових свят ситуація спочатку стане гіршою, а потім поліпшиться. «Гарна новина в тому, що зараз у нас є багато інструментів, які можуть допомогти встановити контроль над передаванням вірусу», – підкреслила вона та закликала зберігати фізичну дистанцію між людьми завдовжки в півтора метра.

Новий підхід при ПМС

Учені Упсальського університету, Каролінського інституту і Університету Умео (Швеція) представили медичній громадськості новий клас препаратів для лікування симптомів передменструального синдрому (ПМС). Йдеться про модулятори рецепторів прогестерону, які показали переваги порівняно з класичним лікуванням антидепресантами. Інгібітори зворотного захоплення серотоніну зазвичай призначають 3–5% жінок, у яких гормональні зміни під час менструального циклу призводять до розвитку важких психічних симптомів. Однак антидепресанти підходять не всім. Можливо, кращою альтернативою їм стануть модулятори рецепторів прогестерону, розроблені для лікування міоми матки і ендометріозу. Експериментальна терапія одним з таких препаратів повністю усунула дратівливість, прояви депресії та інші подібні симптоми ПМС у 50% жінок, при цьому побічні ефекти оцінювалися як незначні. Принципи дії досліджуваного засобу також дав вченим уявлення про молекулярні механізми, що лежать в основі психічних порушень при ПМС.

Pfizer змінює свій логотип

Фармгігант Pfizer вирішив змінити свій логотип, схожий на таблетку, на стилізоване зображення подвійної спіралі ДНК. Однак традиційна синя колірна гамма зображення збережеться. Нова айдентика Pfizer створювалася більше 18 місяців і, за словами представників компанії, «відкриває пігулку», щоб показати «силу науки». Власне, бізнес Pfizer дійсно змінився за останні кілька років – виробник відійшов від моделі фармкомпанії, що випускає брендovanі ліки і споживчі товари для здоров'я, і наблизився до моделі компанії, орієнтованої на інноваційні терапевтичні підходи. Крім цього, згідно з поясненням на веб-сайті фармкомпанії, новий логотип також «сигналізує про перехід від комерції до науки».



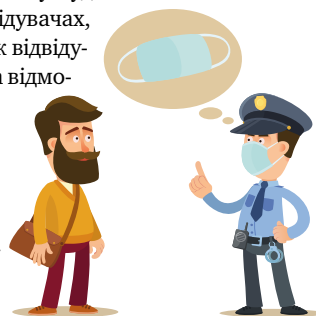
Перш ніж прийняти рішення про перехід до нового дизайну логотипу, компанія Pfizer опитала понад 4 тис. пацієнтів і 2 тис. лікарів у різних країнах і провела 12 внутрішніх фокус-груп.

Подано заявку на реєстрацію Супутник V

Слова Віктора Медведчука про те, що харківський завод «Біолек» зареєструє в Україні російську вакцину від коронавірусу Супутник V спочатку спростовували в самій компанії і в Міністерстві охорони здоров'я України. Однак вже через кілька тижнів після цього «Біолек» подала заявку на реєстрацію цього препарату. «У зв'язку з численними запитами Адміністрація АТ «Біолек» повідомляє, що 31.12.2020 р. на адресу МОЗ України ми дійсно відправили Заявку про державну реєстрацію лікарського засобу – вакцини Гам-КОВІД-Вак, комбінованої векторної вакцини для профілактики коронавірусної інфекції, зумовленої вірусом SARS-CoV-2, виробництва ФДБУ «НДЦЕМ ім. М.Ф. Гамалії, МОЗ РФ», – така інформація розміщена на сайті компанії. Згідно з наявними даними, завершення третьої фази клінічних досліджень вакцини Супутник V заплановане на грудень 2021 року.

Аптеки штрафуватимуть за клієнтів без масок

З 14 січня набув чинності Закон «Про внесення змін до закону України «Про забезпечення санітарного та епідемічного благополуччя населення» щодо запобігання поширенню коронавірусної хвороби (COVID-19)», який Верховна Рада України ухвалила ще в грудні минулого року. Цей документ передбачає штрафи для підприємств, підприємців, ФОПів, установ, організацій, які порушили санітарне законодавство. Ці правила стосуються і аптек. Провізори та фармацевти зобов'язані носити захисні засоби в приміщеннях аптек у будь-який час. Вони також повинні стежити за наявністю масок на відвідувачах, вимагати їх надіти тих, хто заходить до аптеки. Якщо ж відвідувач відмовляється виконати норму закону, йому можна відмовити в обслуговуванні або навіть викликати поліцію для фіксації порушення. Штрафи для бізнесу встановлені на рівні від 200 до 300 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян – від 3400 до 5100 гривень. Такий же штраф передбачений і за обслуговування споживачів без одягнутих засобів індивідуального захисту – респіраторів або захисних масок, що закривають ніс і рот, у тому числі виготовлених самостійно.



Фастум® Гель

Кетопрофен 2,5 % гель



Лікування БОЛЮ в м'язах та суглобах¹



30, 50, 100 г гелю у тубі

1. Показання: посттравматичний біль у м'язах та суглобах, запалення сухожиль.

Обов'язково уважно ознайомтеся з повною інструкцією для медичного застосування лікарського засобу Фастум® гель № 824 від 09.04.2020, а саме з повним переліком протипоказань, побічних ефектів і особливостей застосування.

Інформація про рецептурний лікарський засіб для спеціалістів охорони здоров'я, для медичних і фармацевтичних працівників.

СКОРОЧЕНА ІНСТРУКЦІЯ для медичного застосування лікарського засобу **ФАСТУМ® ГЕЛЬ (FASTUM® GEL)**

Склад. 1 г гелю містить кетопрофену 0,025 г. **Фармакотерапевтична група.** Нестероїдні протизапальні засоби для місцевого застосування. Код АТХ M02A A10. **Показання.** Посттравматичний біль у м'язах та суглобах, запалення сухожиль. **Протипоказання.** Наявність в анамнезі гіперчутливості до будь-якої із допоміжних речовин лікарського засобу, наявність в анамнезі реакції фоточутливості, відомі реакції гіперчутливості, вплив сонячних променів, навіть у вигляді розсіяного світла чи УФ-опромінення в солярії під час лікування і протягом двох тижнів після його припинення, III триместр вагітності та інші.

Особливості застосування. Під час лікування та протягом 2 тижнів після його завершення рекомендується носити одяг, який закриває ділянку нанесення, для уникнення фоточутливості. 

Спосіб застосування та дози. Гель слід наносити тонким шаром (3-5 см) на уражені ділянки від 1 до 3 разів на добу, а для кращого проникнення застосувати легкі масажні рухи. **Побічні ефекти.** Інші: місцеві шкірні реакції, такі як еритема, екзема, свербіж і відчуття печіння; рідко: дерматологічні реакції (фотосенсибілізація, бульозні висипи і кропив'янка); дуже рідко: пептична виразка, шлунково-кишкова кровотеча, діарея, контактний дерматит, ниркова недостатність або погіршення стану у разі наявності такої та інші. **Категорія відпуску.** За рецептом.

Виробник: А. Менаріні Мануфактурінг Логістікс енд Сервісес С.р.Л. **Адреса.** Віа Сете Санті 3, 50131 Флоренція (ФІ), Італія.

За повною інформацією звертайтеся до інструкції для медичного застосування лікарського засобу Фастум® гель № 824 від 09.04.2020.

Представництво "Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ". Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29, 7-й поверх.
Тел: +38 (044) 494 33 85, факс +38 (044) 494 33 89.

UA_Fas_16-2020_V1_Press. Останній перегляд 07.07.2020.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Биотехнологии изменили фармацевтику

Небольшие биотехнологические компании потеснили гигантов фармпромышленности в сфере разработки новых лекарств. Однако полностью изменить правила игры им не удалось. Несмотря на впечатляющие успехи, они все еще не могут стать самостоятельными игроками рынка. Красноречивым доказательством этому служит пример компаний Moderna и BioNTech, которым удалось разработать мРНК вакцину от коронавируса.

Становление отрасли

Современная фармацевтика ведет свое начало из двух корней: аптек, которые занялись оптовым производством лекарств, и предприятий по производству химикатов, переключившихся на фармпрепараты. Так, компании Merck, Schering, Hoffmann-La Roche, Abbott, Smith Kline, Eli Lilly, Squibb начинали как аптеки, а Agfa, Bayer, Sandoz и Pfizer изначально занимались производством органических химикатов (в основном красителей). Слияние этих двух типов фирм в промышленность произошло одновременно с появлением фармацевтической химии и фармакологии как научных областей в конце XIX века.

Поначалу фармкомпании производили и продавали вещества, встречающиеся в природе, – кокаин, хинин, стрихнин, морфин, а затем перешли от анализа к синтезу. Так появились ацетилсалициловая кислота, сальварсан, веронал, ацетанилид и пр. Во второй

трети XX века произошел прорыв в разработке синтетических витаминов, сульфаниламидов, антибиотиков, гормонов, психотропных средств, антигистаминных препаратов и новых вакцин. Большую роль здесь сыграла правительственная поддержка исследований во время войны. А прибыль от продажи антибиотиков позволила компаниям построить исследовательские парки, похожие на университетские городки.

После Второй мировой войны радикально изменились основные методы изобретения лекарств. За короткое время исследователи сместили фокус с натуральных и модифицированных натуральных продуктов на синтетическую химию, перейдя к тому, что эксперты называют «преднамеренной биофизической химией» или «эпохой малых молекул». Фармацевты выяснили, как синтезировать небольшие молекулы для взаимодействия с определенными белками в организме человека, начали хорошо разбираться во взаимосвязях

Большинство биотехнологических фирм выводят новинки на рынок с помощью более крупных игроков фармрынка, предлагая им акции в обмен на финансирование и поддержку или попросту сливаясь с ними. И лишь немногие готовы рискнуть действовать полностью самостоятельно.

между молекулярной структурой и биоактивностью.

В этот же период затраты на научные исследования и эксперименты возросли в сотни раз. К тому же значительно ужесточились правила безопасности, стандарты для тестирования и производства лекарств, регуляторные требования. Небольшим производителям тягаться с гигантскими лабораториями крупных фирм, получивших общее название Big Pharma, стало практически невозможно.

Создатели новых молекул

Динамика конкуренции начала меняться только в 1980-е. В то время на задворках фармпромышленности зарождалась современная биотехнологическая отрасль. Из-за специфики генной инженерии ею могли заниматься не только крупные игроки, но и совсем небольшие исследовательские компании со штатом в несколько сотен, а иногда и в несколько десятков человек. Это значительно демократизировало инновации в фармацевтической отрасли.

Чем меньше становились компании, тем меньше были целевые группы их пациентов. В то время как гиганты сосредоточили свою энергию на производстве препаратов для лечения распро-



Майнц, Германия

страненных болезней и патологий, например астмы или высокого уровня холестерина, небольшие биофармацевтические фирмы заняли нишу, нацеленную на болезни-сироты, от которых не было лекарств.

Хотя развитие биотехнологий долгое время двигалось неспешно, за три десятилетия им удалось сломать монополию Big Pharma в сфере научных исследований. Сегодня на долю биотехнологических и небольших фармкомпаний приходится подавляющее большинство новых молекул, одобренных Управлением по продуктам и лекарствам США FDA. Однако лидерства в сфере науки и технологий оказалось недостаточно.

Если в период разработки лекарств большинство биотехнологических компаний обходились венчурным финансированием, т.е. существовали за счет высокорисковых инвестиций частного капитала, то для выведения новых лекарств на рынок этих средств катастрофически не хватало. Поэтому перед тем как приступить к клиническим испытаниям, небольшим компаниям, как правило, приходилось сотрудничать с Big Pharma. По оценкам экспертов, в течение последних лет более 70% новых лекарств изначально разрабатывают сторонние организации, а затем их приобретают крупные фармкомпании, которые взяли на себя финансовые риски, связанные с испытаниями, производством и маркетингом, в обмен на значительную долю будущей прибыли.

Триумф с поддержкой

Настоящим триумфом биотехнологической отрасли стала разработка двух мРНК вакцин от коронавируса компаниями Moderna и BioNTech. Несмотря на схожесть созданных ими продуктов, в том, что касается финансов, они выбрали два противоположных пути, словно проиллюстрировав распутье, на котором очутилась биотехнологическая отрасль к концу второго десятилетия XXI века.

Компания Moderna была основана несколькими соучредителями в 2010 году по модели биотехнологической компании, финансируемой венчурным капиталом. Уже через год, имея в своем портфеле одно неопубликованное экспериментальное исследование на животных, компания привлекла 40 млн долларов финансирования. Дальше она собирала инвестиции еще более впечатляющими темпами. А в 2018 году вышла на биржу с крупнейшим в истории



биотехнологий IPO (первая публичная продажа акций) – более 600 млн долларов, при том, что еще не вывела на рынок ни одного лекарства.

В 2018 году Moderna оценивалась примерно в 7,5 млрд долларов. К июлю 2020 года ее цена, которую некоторые эксперты считали «завышенной», составила 37 млрд долларов, а после одобрения вакцины – достигла 50.

В то время как цена Moderna может быть завышена, базирующаяся в Германии компания BioNTech страдает от противоположной проблемы. Будучи на 2 года старше Moderna, долгое время она не приносила прибыли и выживала благодаря своим владельцам. Когда компания стала публичной, ее оценили в 3,4 млрд долларов, а сейчас ее цена возросла до 25 млрд, что по отраслевым стандартам фармрынка все еще немного.

Впрочем, BioNTech удалось заработать деньги благодаря партнерству с Genentech, Eli Lilly и Sanofi. В 2018 году компания даже попыталась объединиться с Pfizer для создания универсальной вакцины от гриппа. Другими словами, BioNTech выбрала менее рискованный, но вместе с тем и менее прибыльный подход, работая с крупными игроками отрасли.

Точно так же BioNTech поступила и с вакциной для защиты от COVID-19. Компания была способна разработать вакцину с точки зрения науки, однако не имела возможности испытать, проинвестировать и распространить ее в одиночку. Именно поэтому в марте 2020 года она заключила соглашение с Pfizer. Эта компания занималась клиническими

испытаниями, получением разрешений регулирующих органов, производством и глобальным распространением в рамках лицензионного соглашения. В Китае BioNTech заключила партнерство с Fosun Pharmaceuticals.

В отношении своей вакцины против COVID-19 Moderna выбрала другой подход к финансированию, не став сотрудничать с Big Pharma. Однако сказать, что она действовала в одиночку, было бы неправильно. Фактически правительство США поддерживало вакцину Moderna на каждом этапе. Национальный институт аллергии и инфекционных заболеваний (NIAID) провел первоначальные испытания вакцины, Управление передовых биомедицинских исследований и разработок (BARDA) профинансировало 2 и 3 фазы испытаний. Затем эти агентства выделили деньги на крупномасштабное производство вакцины Moderna.

Успехи и неудачи компаний Moderna и BioNTech, которые выбились в лидеры отрасли благодаря своим вакцинам, безусловно, можно считать предвестниками общих тенденций. Очевидно, что небольшие биотехнологические компании имеют ряд преимуществ перед гигантами фармпромышленности: они более мобильны, оперативны, ориентированы на персонализированную медицину. Однако без поддержки будь то со стороны правительств, академических институтов, венчурного капитала или Big Pharma небольшие биотехнологические фирмы пока не могут быть по-настоящему независимыми.

Ольга ОНИСЬКО ■

Создаем идеальную аптеку

Конечно, аптека в первую очередь должна быть нацелена на клиента. Но в хорошей аптеке комфортно себя чувствуют не только посетители, но и сотрудники. Провизоры, которые с нетерпением ждут каждого нового дня, чтобы прийти туда на работу, – по-настоящему продуктивны. Итак, что же собой представляет такая идеальная аптека?

Достойная оплата

В идеальной аптеке никто не чувствует себя обделенным или обиженным. Сотрудники получают конкурентоспособную зарплату и положенные им по закону льготы. Есть и полный социальный пакет с обязательной медицинской страховкой. При этом вознаграждение всегда соотносится с вкладом в общее дело, для чего в аптеке существует понятная и прозрачная система штрафов и поощрений.



Справедливый график

Справедливость касается не только оплаты труда, но и распределения обязанностей и графика работы. Сотрудники знают свое расписание как минимум на неделю вперед, что позволяет им планировать свободное время и добиться лучшего баланса между работой и личной жизнью. График неукоснительно соблюдается. «Неудобные» смены распределяются непредвзято, но при желании и взаимном согласии провизоры имеют право меняться сменами или выбирать, с кем им приятнее работать на одной смене. Никто не старается увильнуть от неприятных

обязанностей или спихнуть их на кого-то из коллег.

Кадровый вопрос

Никаких случайных людей в идеальной аптеке просто быть не может, поскольку подбор персонала является приоритетной задачей руководителя. Впрочем, в процессе оценки кандидатов на этапе собеседования или испытательного срока принимают активное участие и рядовые сотрудники аптеки, ведь они могут увидеть в потенциальном коллеге то, что не удалось разглядеть начальству.

Наставничество и обучение

Концепция непрерывного обучения важна для идеальной аптеки. Все сотрудники имеют возможность постоянно повышать свою квалификацию и осваивать новые навыки, которые помогут им в работе, будь то курс последипломной подготовки, тренинг по продажам или школа разговорного английского языка. А новички, приходя в аптеку, получа-

ют дружелюбных и опытных наставников, что помогает им быстрее разобраться со служебными обязанностями и лучше вписаться в коллектив.



Физический и психологический комфорт

Физический и психологический комфорт на рабочем месте складывается из множества мелких и порой незаметных деталей. Высота рабочего места отрегулирована так, чтобы первостольнику не приходилось сгибаться, заглядывая на монитор компьютера. Рядом стоит высокий стул, на который можно присесть, чтобы дать отдых ногам. Торговый зал хорошо освещается и проветривается. В идеальной аптеке обязательно есть уютная комната отдыха, где можно комфортно расслабиться и поесть. Это помогает работникам возвращаться в торговый зал с зарядом бодрости, тогда как проглатывание бутерброда в коридорчике превращает перерыв в дополнительный источник стресса.



Сохранение индивидуальности

Красивая и удобная форменная одежда не мешает сотрудникам аптеки проявлять свою индивидуальность, будь то необычный цвет волос или забавный значок на лацкане. И уж тем более руководству не важно, во что одет первостольник: в строгие брюки или в удобные джинсы, если это никак не сказывается на его работе. Даже совсем небольшое поле, на котором можно проявить свою личность, делает сотрудников счастливее.



Забота о здоровье

В фокусе внимания руководства идеальной аптеки находится здоровье не только ее клиентов, но и сотрудников. И дело тут не только в масках и средствах для дезинфекции рук. Время от времени для первостольников закупают свежие сезонные фрукты или презентуют им хорошие витаминно-минеральные комплексы. Наконец, сотрудников аптеки поощряют совершать небольшую прогулку в свой обеденный перерыв. Это не только помогает снять эмоциональное напряжение и размять ноги, но и действительно укрепляет их здоровье.

Мудрый руководитель

У идеальной аптеки, конечно же, должен быть идеальный руководитель, умеющий найти подход к каждому работнику и принять во внимание его характер и стиль общения. Он строго следует поговорке: «Похвала должна быть публичной, а критика – личной» и никогда не устраивает подчиненным разнос в присут-

ствии коллег и уж тем более клиентов аптеки. А вот достижения и маленькие победы он всегда отмечает публично, чтобы другие сотрудники тоже могли поздравить коллегу.

Культура похвалы

По статистике, почти 65% наемных работников считают, что им не хватает похвалы на работе. Но сотрудники идеальной аптеки не из их числа. Они всегда получают признание за свою работу, когда знают, что заслуживают его. Их руководство не скупится на слова благодарности. Культура похвалы, принятая в идеальной аптеке, – это именно то, что заставляет сотрудников спешить на работу каждый день.



Контроль и поддержка

Подчиненным сложно чувствовать себя комфортно, если руководитель постоянно контролирует и перепроверяет каждый их шаг. Поэтому в идеальной аптеке каждый сотрудник получает автономию в пределах своих полномочий и может принимать некоторые решения, основываясь на собственном опыте. Впрочем, это не означает, что он решает все проблемы в одиночку. В любой сложной или спорной ситуации сотрудники могут рассчитывать на реальную помощь руководства.

Общая цель

В идеальной аптеке обязательно есть видение и миссия, которые проясняют ее ценности, а также конкретные цели, основанные на этих ценностях. Эти цели всегда пу-



бличны и весьма конкретны. Более того, каждый сотрудник точно знает, как его повседневные обязанности и даже рутинные занятия помогают их достичь. Так создается чувство удовлетворения от выполненной работы.

Двусторонняя связь

У сотрудников идеальной аптеки нет нужды читать мысли или угадывать настроение начальника. Он общается с подчиненными достаточно часто, искренне и говорит конкретно, а не намеками. Руководитель не только всегда готов пояснить свои распоряжения, но и открыт для обратной связи, т.е. предложений, замечаний и пожеланий сотрудников. Кстати, во время разговора он никогда не перебивает собеседников и всегда смотрит им в глаза.



Традиции и праздники

В идеальной аптеке существуют свои традиции. Здесь принято радоваться общим и личным успехам, устраивать веселые вечеринки в честь праздников и отмечать отличившихся сотрудников небольшими знаками признательности и внимания.

Ольга ОНИСЬКО ■

Маскне – побочный эффект защиты от коронавируса

С началом пандемии COVID-19 в среде косметологов и дерматологов прочно укоренился новый термин – маскне. Образованный сочетанием двух слов «маска» и «акне», в прямом смысле он обозначает обострение угревой сыпи в тех местах, где маска плотно прилегает к коже. Однако чаще его используют шире, описывая любые проблемы с кожей, возникающие из-за ношения маски.

Причины заболевания

Основной причиной акне является закупорка пор кожным салом и омертвевшими клетками, что способствует размножению бактерий, вызывающих воспаление. Маска усугубляет эти процессы, поскольку удерживает тепло и влагу, выделяемые в процессе дыхания и разговора. Это создает идеальную среду для роста бактерий, дрожжей и другой микрофлоры, например кожных клещей.

В результате бактериального дисбаланса у многих людей в зоне прилегания медицинской маски обостряются акне или розацеа, развивается периоральный или розацеаподобный дерматит, который проявляется мелкими прыщиками и пустулами вокруг рта и носа. Ношение маски может также привести к фолликулиту: формируются болезненные зудящие бугорки, которые представляют собой инфицированные и воспаленные волосяные фолликулы.

Слишком тугая или, напротив, ерзающая маска вызывает шелушение и раздражение кожи. А в случаях, когда есть еще и зуд, речь может идти о контактном дерматите, причиной которого часто становятся металлические или резиновые части масок, ткани, которые при стирке могут выделять формальдегид, или красители.

Еще одна причина проблем в том, что маска делает кожу более чувствительной. Вдобавок ко всему перечисленные заболевания кожи усугубляются стрессом, который люди испытывают во время пандемии.

Советы дерматологов

Что же делать людям, страдающим маскне, если отказаться от ношения маски невозможно? Эксперты Амери-



канской академии дерматологии разработали рекомендации, которые помогут если не устранить, то значительно уменьшить проявления этой болезни.

- Лучше пользоваться многоразовыми масками из 100% хлопка, поскольку этот материал позволяет коже дышать.
- Даже многоразовые маски требуются регулярно менять и стирать, используя только гипоаллергенные моющие средства.
- Важно следить за тем, чтобы после стирки и сушки маска сохраняла свою форму. Плотная и удобная ее посадка уменьшит проблемы с кожей, а вот плохо подогнанную маску придется часто поправлять, что увеличивает шансы перенести на лицо не только коронавирус, но и бактерии.
- Желательно временно отказаться от макияжа, а ежедневный уход за кожей свести к самым простым процедурам: нежному очищению без мыла и мягкому увлажнению при помощи легкого крема без отдушек. Увлажняющий крем использовать нужно обязательно, поскольку он выполняет двойную

Под медицинской маской усиливается воздействие на кожу косметических средств с салициловой кислотой, ретинолом, фруктовыми кислотами, поэтому использовать содержащие их средства можно только по необходимости и исключительно на ночь.

функцию: защищает кожу от пересушивания и трения.

- При сильном потоотделении под маской для очищения лица лучше использовать мицеллярную воду. Чрезмерное мытье сушит кожу, заставляя ее производить еще больше кожного сала, что увеличивает тяжесть акне.

Что делать фармацевтам?

Маскне – не новое явление. Такая проблема всегда возникала у представителей профессий, которые вынуждены постоянно носить маски или, скажем, каски и шлемы. Однако когда маски для лица стали обязательными, частота маскне значительно увеличилась. Так, в исследовании, опубликованном в Журнале Американской академии дерматологии, сообщается, что 83% работников здравоохранения в провинции Хубэй (Китай) страдают патологиями кожи лица.

Людям, чья профессия обязывает находиться в медицинских масках и респираторах, дерматологи рекомендуют особо тщательно ухаживать за кожей и делать 15-минутные перерывы в ношении маски каждые 4 часа. Медики и фармацевты, оказавшиеся на переднем крае борьбы с пандемией, обнаружили, что это помогает спасти их кожу. Конечно, маску можно снимать только тогда, когда это безопасно, и после мытья рук.

Ольга ОНИСЬКО ■



**УВАГА!
СИЛА!**

S SCHONEN



**ДЛЯ СИЛЬНИХ
ДУХОМ!**



Уперше в Україні – Drimia maritima!

Що ви знаєте про *Drimia maritima*? Ця лікарська рослина мало кому відома в Україні. А от у Великій Британії сироп від кашлю на її основі користується величезним попитом. За рік його продажі сягають 1 млн літрів! Віднедавна подібний за властивостями та складом засіб з'явився і в Україні. Зустрічайте – це Базука Інтенс!

Ботанік у пошуках пригод в океані

У XVIII столітті паркове мистецтво сягнуло неабияких висот. Монархи та можновладці країн Європи прагнули мати в своїх садах рідкісні рослини дивовижного вигляду. Тож імператор Австрії і король Богемії Франц Йосиф I в 1754 році спорядив до Америки корабель. Завданням команди було зібрати і привезти додому екзотичні рослини з корінням, щоби висадити їх поблизу королівського палацу у Відні. Серед членів експедиції був експерт з рослин Ніколаус Жакен – ботанік, хімік і лікар.

Які пригоди і труднощі йому довелося пережити під час подорожі Атлантичним океаном, що тривала цілих п'ять років, можна лише здогадуватися. Але саме він уперше уклав науковий опис морської цибулі і дав їй назву *Drimia maritima* від грецького слова «*drimys*», що означає «гострий, їдкий» відповідно до її смаку, та латинського «*marinus*» – «морський». То чим же привернула увагу вченого ця рослина? Мабуть, незвичайним декоративним виглядом.

Небачені квіти

У дикій природі дримія росте переважно на морських узбережжях у місцях із теплим кліматом. Її можна знайти у регіоні Середземного моря – від Португалії до Сирії, на Канарських островах, берегах Північної Африки. Коріння цієї багаторічної рослини – ци-

Завдяки Ніколаусу Жакену в 1779 році опис роду *Drimia* вперше з'явився у четвертому виданні *Species Plantarum* – ботанічній енциклопедії, започаткованій ще Карлом Ліннеєм.



булини до 15 см у діаметрі й до 3 кг вагою. Листя її широке і завдовжки до півметра.

Восени, коли більшість рослин на спекотних приморських берегах уже випалені сонцем, стебла морської цибулі здіймаються угору майже на метр, а на їхніх верхівках формуються китиці дрібних зеленувато-білих квіток, схожих на лілії. Мабуть, побачивши їх, Ніколаус Жакен і вирішив взяти зразки небаченої раніше гарної рослини.

Згодом *Drimia maritima* було всебічно досліджено. З'ясувалося, що ця рослина є лікарською – нині її включено до Європейської фармакопеї. Вона містить корисні для серця глікозиди, а також флавоноїди та антоціанідини. Її компоненти мають відхаркувальну дію, стимулюють активність слизової оболонки бронхів та легень, тому по-

легшують кашель, що супроводжує бронхіт, трахеїт та інші захворювання верхніх дихальних шляхів.

Щоправда, історія застосування морської цибулі у медицині набагато давніша і налічує понад 2 тис. років. Так, її згадують у своїх працях давньогрецькі вчені: філософ і натураліст Теофраст писав про її сечогінну дію, а лікар та фармаколог Діоскорид застосовував при бронхіальній астмі.

Рідкісний компонент у складі Базука Інтенс

З давніх-давен сиропи від кашлю з *Drimia maritima* популярні у країнах з холодним та вологим кліматом. Саме тому такий засіб став лідером на ринку в цій категорії у Великій Британії. Прагнучи впровадити в Україні кращий міжнародний досвід, компанія Delta Medical вивела на наш фармриннок трав'яний еліксир Базука Інтенс, що містить *Drimia maritima*. Це рідкісний компонент – в аптеках України немає жодного перорального засобу з цією рослиною для полегшення кашлю. До речі, походження фітосировини для Базука Інтенс теж особливе: дримію для його виробництва доправляють з далеких екзотичних країн. Тож сировина для Базука Інтенс якісна, екологічно чиста, але доволі дороговартісна.

Отже, коли кашель дуже докучає і потрібно щось нове та особливе, майте на увазі еліксир з *Drimia maritima*.

Ганна ПЕТРЕНКО ■



Реклама дієтичної добавки. Застереження щодо застосування. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. Дієтична добавка ВАЗУКА ІНТЕНС (еліксир). ДМУА.ВАЗ.2.1.01.02

Аптечный бизнес В ДОЛГ

Когда речь идет о личных финансах, долгов лучше избегать, а вот в деловой сфере заемные средства могут оказаться весьма кстати. Кредиты – важный инструмент развития бизнеса, в том числе и аптечного, драйверы его роста, гарантия бесперебойной и эффективной работы, если, конечно, вы научитесь управлять ими с умом.

О пользе кредита

Создание и развитие бизнеса требуют финансовых вложений. Вы можете вынуть деньги из собственного кармана или найти партнеров, но иногда лучшим решением даже при наличии капитала будет взять деньги в долг. Например, у вас есть 30 тыс. долларов, и вы можете потратить всю эту сумму на капитальный ремонт помещения будущей аптеки, а можете оформить кредит. Тогда у вас будут средства еще и на закупку мебели, оборудования, товара. Это позволит вам сразу приступить к работе.

По большому счету все ссуды делятся на две основные категории: обеспеченные и необеспеченные. Первые выдаются под залог, которым служит, например, объект недвижимости, а вторые не имеют материального залога. Пример необеспеченного займа – обычная кредитная карта или возобновляемая кредитная линия для бизнеса. Именно она может поддержать аптеку в трудные времена: при сезонном спаде продаж, накоплении слишком большого количества товарных запасов или непредвиденных расходах не даст иссякнуть денежному потоку.

Главные ошибки заемщиков

Одна из самых больших ошибок, которые могут совершить владельцы аптек, – это вообще отказаться брать деньги в долг. Недостаточное финансирование бизнеса приводит к тому, что его рост замедляется. Внедрение инноваций откладывается, программное

Чем выше коэффициент покрытия, тем лучше, поскольку это указывает на то, что у бизнеса достаточно денег, чтобы погасить проценты по своим долгам.



обеспечение морально устаревает, мебель ветшает и продажи неизменно начинают падать.

С другой стороны, еще одна серьезная ошибка – брать кредит с высокими процентами на невыгодных условиях. Обычно это происходит в ситуациях, когда финансы аптеки трепчат по швам и у руководства не остается места для маневра и времени на раздумье. Именно поэтому эксперты в сфере финансов всегда рекомендуют заранее, пока дела у бизнеса идут хорошо, открывать кредитную линию и рассматривать другие доступные варианты займов, чтобы найти наиболее выгодные.

Следует также соотносить срок кредита со сроком службы актива, на который вы планируете потратить деньги. Так, не стоит брать 10-летний займ для покупки программного обеспечения, которое устареет через 5 лет. Иначе вы еще 5 лет будете возвращать деньги за то, что уже давно не используете.

Сколько брать?

Самый большой риск, связанный с долгами, заключается в том, что вы не сумеете их вернуть. Если разумная сумма заемных средств может дать необходимый толчок вашему бизнесу, то слишком большая обязательно утянет

его на дно. В какой-то момент вы просто не выплатите аренду или зарплату из-за того, что все заработанные средства уйдут на расчеты по кредиту. Чтобы этого не произошло, воспользуйтесь несколькими практическими формулами, которые используют банки для определения оптимальной суммы долга для бизнеса.

Простое правило гласит, что для комфорта компании ежемесячная операционная прибыль должна как минимум в 1,25 раза превышать ее обязательные ежемесячные выплаты.

Вы также можете вычислить коэффициент покрытия, который используется для измерения способности бизнеса выплачивать проценты по кредиту. Этот показатель рассчитывается по формуле:

Коэффициент покрытия = прибыль до уплаты процентов и налогов / процентные расходы.

Нужно ли отдавать раньше срока?

После того как вы взяли деньги в долг, у вас может появиться соблазн вернуть их как можно быстрее. Но финансисты считают это не самым разумным решением. Если займ получен на выгодных условиях и у компании хороший коэффициент покрытия, есть смысл реинвестировать лишние деньги, вместо того чтобы сразу отдавать их банку. Выплачивая относительно небольшой ежемесячный платеж, вы можете сосредоточиться на вещах, которые создадут новые источники дохода, например, открыть новую торговую точку, вложиться в маркетинг, нанять консультанта по развитию бизнеса. ■

Подготовлено по материалам www.pbahealth.com

Тест на новые штаммы коронавируса

В сети лабораторий «Синэво» в конце января появился новый ПЦР-тест на коронавирус. Он определяет не только самые распространенные и известные ранее штаммы COVID-19, но и недавно выявленные – британский, южноафриканский и бразильский.

Высокая точность

Новый ПЦР-тест выполняется на оборудовании и реагентах американской компании Abbott, которая входит в ТОП-4 лучших мировых производителей в области лабораторной диагностики.

– У нас есть официальное подтверждение из США, из главного офиса компании Abbott, о том, что новые ПЦР-тесты выявляют два новых штамма коронавируса – британский, южноафриканский и бразильский, включая известные на сегодняшний день их мутации, – говорит Николай Бутенко, директор по развитию «Синэво». – Такие результаты были получены Abbott в ходе клинических исследований, и реагенты уже имеют международную аккредитацию FDA.

Эти ПЦР-тесты позволяют определять новые разновидности COVID-19 с такой же точностью, что и предыдущие распространенные штаммы.

– Мы ждали реагенты и оборудование из США еще с апреля прошлого года, тем не менее стали первой в Украине лабораторией, которая запустила эти тесты, – продолжает Нико-



лай Бутенко. – Они отличаются от остальных ПЦР-тестов, представленных на нашем рынке, сразу по нескольким ключевым параметрам. Эти тесты не просто определяют сам вирус SARS-CoV-2, но также позволяют высчитать уровень вирусной нагрузки и определить вероятную стадию заболевания. Благодаря этому врачи теперь смогут эффективнее контролировать течение болезни и прицельнее, в зависимости от интенсивности вирусной нагрузки, назначать пациенту необходимое лечение.

Три важных шага

Анализ на COVID-19 методом ПЦР выполняется в три шага:

- Выделение – выявление в биологическом материале фрагмента РНК вируса.
- Амплификация – многократное увеличение количества этого фрагмента (копии/мл).
- Детекция – прочтение всех фрагментов для того, чтобы понять, есть ли то, что мы ищем, в биологическом материале (качественное определение), и если да, то сколько его (количественное определение).

Аналитическая чувствительность ПЦР-тестов на COVID-19 в «Синэво» – от 100 до 250 копий/мл. Это позволяет практически полностью исключить ложноотрицательные результаты. В других лабораториях пока заявляют чувствительность тестов от 400 копий/мл.

– В отличие от остальных подобных на украинском рынке, новые ПЦР-тесты выполняются не ручной методикой, а на полностью автоматизированном оборудовании Abbott, – говорит Николай Бутенко. – Это тот уровень, на котором сейчас работают лучшие лаборатории Швейцарии, Канады, США и других развитых стран.

Оправданные инвестиции

Новое оборудование на несколько порядков дороже обычного: «Синэво» инвестировала в два анализатора более 200 тыс. евро. Такие вложения вполне оправданы: аппараты позволяют, насколько это возможно, исключить человеческий фактор и возможность ошибки. Для лаборатории это очень важные критерии работы. ■

Подготовлено по материалам, предоставленным компанией «Синэво»

«Синэво» – крупнейшая в Украине сеть лабораторий, входит в шведский медицинский холдинг Medicover. Насчитывает более 300 лабораторных центров, работающих в 115 городах Украины, а также 7 лабораторий, в которых выполняется более 1,5 тыс. видов тестов. Кроме Украины лаборатории «Синэво» есть в Германии, Польше, Румынии, Турции, Беларуси, Грузии, Молдове, Болгарии и Сербии.

Не каждую шишку ягодой назовут

Можжевельник – это небольшой вечнозеленый кустарник или дерево, он встречается по всему Северному полушарию от Гималаев до Техаса. Подсчитано, что за сутки один гектар зарослей растения испаряет почти 30 кг фитонцидов. Этого достаточно для того, чтобы очистить атмосферу крупного города от болезнетворных микроорганизмов. Можжевельник обладает и другими полезными свойствами, благодаря которым широко используется в кулинарии, ветеринарии, косметической промышленности, медицине и фармацевтике.

От олимпийцев до кормящих мам

Можжевельник всегда ценили за его целебные свойства. В Древнем Египте он использовался для лечения желтухи и бальзамирования умерших, а в Древней Греции – при коликах. Во время Олимпийских игр спортсмены употребляли его ягоды для повышения выносливости. Римляне также отдавали дань лекарственным свойствам этого растения, но больше любили его в качестве приправы – как альтернативу перцу, который ввозился из Индии и стоил очень дорого. Коренные американские индейцы делали с можжевельником снадобья для лечения ран, ангины, простуды, головной боли, а также для контрацепции. В традиционной китайской медицине его ягоды назначали в каче-

стве стимулятора для почек и мочевого пузыря, антибиотика для лечения инфекций, тоника для желудка и кишечника.

Со временем из можжевельника стали делать алкогольные напитки. В средние века его ягоды, настоянные в красном вине, зарекомендовали себя в качестве лучшего лекарства для пациентов с болью в грудной клетке. Когда в XIV веке в Европе разразилась эпидемия «черной смерти», их воспринимали едва ли не как панацею для всех больных чумой. Врачи рекомендовали пациентам сжигать можжевельник у себя дома, натирать кожу маслом растения, носить маски, наполненные его измельченными частями, и пить ликеры с его ягодами, чтобы защитить свои тела и свои дома от болезни.

В отличие от многих других эфирных масел, эфирное масло ягод можжевельника одобрено FDA для ограниченного внутреннего применения.

В XVII веке в Голландии появился джин. Долгое время этот напиток считался лечебным средством при люмбаго, камнях в желчном пузыре, подагре, заболеваниях почек и желудка и продавался исключительно в аптеках. Вера в его целебные свойства была настолько высока, что его специально рекомендовали кормящим матерям и кормилицам не только для поддержания собственного здоровья, но и для передачи лечебных свойств младенцам: «Когда дитя беспокоит угнетение ветра, нужно, чтобы мать, пока дитя сосет, выпила силы и духа можжевельника, от которых дитя получает облегчение».

Целебные свойства

«Ягоды» можжевельника, которые на самом деле крошечные шишки, действительно полезны, правда, не младенцам и не в составе крепкого спиртного напитка. Благодаря высокому содержанию биофлавоноидов они, как и можжевельное масло, обладают антиоксидантными свойствами и помогают укрепить иммунную защиту организма. Немецкое исследование, опубликованное в международном рецензируемом журнале *Natural Products Communications* в 2010 году, подтвердило, что эфирное масло можжевельника ограничивает активность различных бактерий, включая пневмококки, золотистый



стафилококк, энтеробактерии и другие патогены, которые вызывают пищевые отравления. Возможно, именно для сохранения свежести эти ягоды добавляют в различные блюда, особенно приготовленные из мяса, во многих странах.

Горькая настойка можжевельника является классическим биттером, она стимулирует выработку слюны, пищеварительных ферментов и секрецию желудочной кислоты, помогает уменьшить боль и дискомфорт, связанные со скоплением газов в кишечнике, уменьшая признаки вздутия живота.

Согласно исследованию Мичиганского университета (США), можжевельник является отличным мочегонным средством. Благодаря этому свойству он нормализует кровяное давление, предотвращает инфекции мочевыводящих путей, способствуя выведению бактерий и токсинов из мочевыделительной системы, снижает уровень мочевой кислоты, а также предотвращает образование камней в почках. Своим мочегонным эффектом можжевельник обязан содержащемуся в нем терпинен-4-олу. В Европе многие мочегонные фитопрепараты и диетические добавки включают можжевельник в той или иной форме.

Еще одно исследование, проведенное в Университете Гранады (Испания) и опубликованное в 1994 году в журнале *Planta Medica*, показало, что ягоды можжевельника снижают уровень сахара в крови за счет увеличения секреции инсулина. Кроме того, можжевельник используется в качестве наружного средства, которое снимает зуд, укрепляет волосы, улучшает состояние кожи при псориазе. А в Швеции его традиционно используют для снятия мышечной и суставной боли при ревматизме и артрите.

Эфирное масло и отвары ягод и веток можжевельника также часто используют для ингаляций при лечении бронхита и других заболеваний верхних дыхательных путей. Другие исследования выявили, что оно обладает мягким снотворным эффектом и снижает привыкание к традиционным снотворным препаратам у людей с бессонницей.

Побочные эффекты

Вместе с преимуществами ягоды можжевельника могут иметь и некоторые побочные эффекты. Так, они



содержат туйон, или монотерпин, который считается токсичным для человека и при употреблении в больших количествах может вызвать расстройство желудка, диарею и проблемы с почками.

Существует более 45 различных видов можжевельника, которые растут по всему Северному полушарию: в Америке, Европе, Азии. Некоторые из них содержат безопасное количество туйона, тогда как в других количествах этого вещества превышает допустимые нормы. Чаще всего для приготовления джина, лекарств и блюд используется можжевельник обыкновенный (*Juniperus communis*), так как он считается безопасным для употребления в пищу.

Можжевельник – сильный аллерген, поэтому у чувствительных людей он может вызвать зуд, отек, раздражение кожи и даже затруднение дыхания. В больших количествах можжевельник становится причиной диареи, боли в почках (иногда с появлением примесей крови в моче), гипертонии, учащения сердцебиения. Он не совместим с препаратами лития и может негативно повлиять на усвоение железа и других микро- и макроэлементов. Кроме того, ягоды можжевельника категорически противопоказаны беременным женщинам, поскольку они могут стимулировать сокращения матки. Желаящим забеременеть также следует избегать их.

Несмотря на то, что это растение хорошо влияет на функцию почек, длительное его употребление может нанести вред. Фитотерапевты рекомендуют принимать добавки можже-

вельника курсом длительностью не более 4 недель.

Не следует увлекаться можжевельником людям с низким уровнем сахара в крови, желудочными и кишечными расстройствами. Прием добавок с этим растением следует прекратить за четырнадцать дней до любого запланированного хирургического вмешательства.

Кулинарное использование

Ягоды можжевельника используются во многих блюдах. Считается, что особенно хорошо они дополняют вкус дичи. Их добавляют в маринады и соусы к оленине, крольчатине, фазану, перепелам. Впрочем, приправить можжевельником можно и традиционную телятину, свинину и даже рыбу. Только предварительно ягоды надо обязательно растолочь или раздавить, а затем мелко нарезать. Для получения более тонкого вкуса их можно поджарить, но тут важно не переборщить – это усилит горечь. Листья и древесину можжевельника часто используют при приготовлении мясных блюд на огне и углях, чтобы придать им тонкий аромат.

Сизый налет на ягодах можжевельника на самом деле представляет собой дрожжи, поэтому их традиционно использовали в производстве хлеба, они включены во многие рецепты закваски. Так, в Германии квашеную капусту делают именно с ними. Эти ягоды можно использовать также для ароматизации алкогольных напитков: ликеров, настоек, биттеров. В балтийских странах из них также делают пиво.

Лина СПИР ■

Почему крутоны дороже гренок

С чем вы предпочитаете суп: с фрикадельками или митболами? Приаттачиваете файл к письму или до сих пор прикрепляете? Сегодня не в ресурсе или просто устали? Во всем ищите смыслы или месседжи? Набор модных словечек в активном лексиконе человека может с головой выдавать его натуру, а заодно демонстрировать, чем дышит наше общество.

Фрикадельки вкуснее

Помните фразу из уже культового фильма «О чем говорят мужчины»: «А гренка в нашем ресторане называется croûton. Это точно такой же кусочек поджаренного хлеба, но гренка не может стоить 8 долларов, а croûton – может». Скрембл по этой логике тоже должен быть дороже омлета, пустяки, что состав одинаковый: название обязывает. Хотя, как просветила меня недавно в Фейсбуке одна френдесса, есть отличия в приготовлении: омлет заливают на сковороду, тушат-жарят, переворачивают один раз, а скрембл постоянно помешивают. Выходит, бабушка в детстве кормила меня скремблами, а я, невежа, уплетала их без должного пиетета – как какой-нибудь банальный омлет. Та же история с митболами (мясными шариками: тефтелями, фрикадельками) и капкейками (кексами с начинкой и без). Если ~~леж~~

ния место встречи – пафосный ресторан, да еще и компания какая-нибудь богемная, не станешь ведь заказывать тефтели с пюре или кекс с чаем. Для такого случая подойдет митболы с рикоттой (молокопродукт такой итальянский), а на десерт – ягодный капкейк. И не забыть это все заснять на смартфон: не заинстаграмил – не поел.

За годы журналистской работы мне приходилось участвовать в летучках, совещаниях, митингах, брейнстормингах. Кейс задача встреч была, собственно, одной и той же: обсудить текущие дела, принять решения по горящим вопросам. Но ведь как корабль назовешь, так он и поплывет. Летучки пролетали быстро, совещания могли тянуться часами. Тайминг митингов тоже регулярно выходил из берегов: на них мы штормили, шерили инсайты, давали фидбэки, принимали член-

В целом много новых слов – это хорошо. Активная практика заимствований – маячок жизнеспособности и развития языка. Этим живая речь и отличается от мертвой – азбуки Морзе, например.

джи, выдумывали месседжи – а это вам не баран чихнул!

Понты или оттенки?

В вопросах уместности в речи заимствованных слов языковеды и писатели разделились на их врагов и друзей. Лингвист, прозаик Владимир Новиков, автор «Словаря модных слов», считает, что все эти лайфхаки и мастхэвы – не более чем понты (так сам и сказал), в которых внешнее преобладает над внутренним и, если напрячь мозг, всегда можно найти наш родной аналог англицизму. Но есть и другое мнение.

– Любое слово – это двухуровневая структура, – объясняет Эля Колесникова, лингвист, кандидат филологических наук, – в нем есть основное значение и связанные с ним коннотации – дополнительные оттенки, ассоциации. В ассоциативном плане митболы (изысканные, ресторанные) и фрикадельки (простые, домашние) – разные блюда, даже если слеплены из одного фарша. В комментарии к посту в Фейсбуке вы можете выразить уважение, т.е. солидарность, поддержку, восхищение, автору, «уважение» в этом значении будет звучать абсолютно нелепо. И наоборот: сделать замену на уважение в фразе «я отношусь к этому человеку с большим уважением» невозможно без потери смысла. Ну, и языковые вкусы собеседников тоже важны:



кто-то кого-то может раздражать только потому, что он приаттачил файл, а не вложил его в письмо, или, напротив, избегает заимствований и называет хэндаут словосочетанием «раздаточный материал».

Ты – норм

Подыскивать аналоги для языка соцсетей – и вовсе бестолковая затея. Вот, интересно, какими емкими словами противники англицизмов заменят новые глаголы «запостить», «зафрендить-отфрендить», «залогиниться»? Можно, конечно, попытаться не «лайкать», а «одобрять». Но, согласитесь, смысл не тот. Лайкают посты легко и непринужденно, а одобряют – как будто одолжение делают. Так что если уж закрепилось слово в языке, значит, есть у него свой тонкий, оригинальный смысловой оттенок. Более того, соцсети стали родителями совершенно нового с точки зрения лингвистики явления – письменной разговорной речи. Если раньше устная речь влияла на письмо, то теперь «фейспалмы», «комменты», «ИМХО», «естесно» быстро перекочевывают из френдленты в офлайн – живое общение. Благодаря сверхбыстрым коммуникациям и матушке-лени (ну, кто теперь станет писать и произносить длинное «информация», если есть «инфа»?) разговорный язык становится все лаконичнее. К чему столько букв, если можно сказать короче: норм, доки, челы?! Скорость общения стала сверхценностью, нет времени ставить пробелы, делать паузы между словами, мы пишем слитно и говорим быстро: «обожекакаяядура», «родитеменяназад», «рукалицо» и пр.

Более того, все идет к тому, что и пунктуация в текстах, особенно в рабочей переписке в мессенджерах в определенных кругах, скоро станет не то что атавизмом – признаком дурного тона. Об этом в начале этого года написала в своем блоге Аля Казанцева, журналист, режиссер, популярная блогерша. Так, в употреблении точек в конце предложений некоторые усматривают признаки... скрытой агрессии. «В интернете про это даже написано: «Лингвисты предупреждают: использование точек в текстах и сообщениях может оскорбить или расстроить молодых людей», – пишет Казанцева. – Тинейджеры и те, кому сейчас около двад-



цати – поколение Z, выросшее в эпоху мессенджеров и коротких сообщений, могут расценить знаки препинания как грубость и пассивную агрессию». Например, вы пишете мужу: «Жду тебя дома». Это прямая угроза. «Жду и точка. Ты понял? Только приходи сегодня, получишь по полной!» – читается между строк. И совсем по-другому воспринимается: «Жду тебя дома» без точки. В конце совершенно никакой агрессии, вы дома в мягком халате, ужин готов, вы в предвкушении встречи с любимым». Вот такие сегодня пунктуационные коннотации.

Лексика конфликта

Отдельный класс неологизмов относится к hate speech – так называемой лексике ненависти, порожденной противостоянием России и Украины.

– Я не думаю, что оскорбительные «вата», «укроп», «майданутые», «укры», «рашисты», «колорады», «вышиватники» и прочие словечки придумывают спецтехнологи для разжигания вражды между людьми, – рассуждает Борис Херсонский, поэт, завкафедрой клинической психологии Одесского национального университета. – Слова рождались на глазах – вспомните «титущек», выдумывались в интернет-сообществах. Характерно, что наш украинский ответный словарь более мягкий и не такой богатый по сравнению с российским.

Даже в популярных в двух странах словах-паразитах некоторые психо-

логи усматривают разницу во взглядах и почву для конфликта.

– В Украине сейчас в тренде словосочетания «(вот) как-то так», «как бы» – отражение неопределенности и подвешенного состояния общества, – размышляет Елена Вознесенская, кандидат психологических наук. – В России в списке топовых слов-паразитов лидирует словосочетание «на самом деле», выражающее самоуверенность, знание истинной природы вещей.

На самом деле теория как бы приоткрыта за уши: во-первых, вряд ли по этой теме есть надежная статистика. А во-вторых, можно ведь и так сказать, неопределенно: на самом деле, я не знаю, что об этом и думать.

– Мне кажется, в последнее время слова-паразиты практически не меняются: «как бы», «вроде как», «на самом деле», «честно говоря», «как-то так», – комментирует писательница Лариса Денисенко. – Просто люди отвыкают разговаривать друг с другом по-настоящему вкусно, читают мало, живое общение в дефиците, говорят оборванными фразами. Темп жизни таков, что каждый старается ухватить или выдать мысль налету и дальше побежать по делам. Хотя по-прежнему встречаются удивительные беседы. Буквально вчера услышала: ребенок говорит родителям: «Это кто на меня сейчас ругается? Ма, па? Перестаньте говорить в шарфы, у вас в шарфах одинаковые голоса». Отличная же проза!

Виктория КУРИЛЕНКО ■

В преддверии следующей пандемии

После начала вакцинации от COVID-19 нам остается только ждать, когда вирус, вызывающий это заболевание, окончательно проиграет схватку прививкам. Но эксперты в области инфекционных заболеваний считают, что расслабляться нельзя, и всю готовятся к встрече с новой пандемией, которая может оказаться значительно более опасной и изменит траекторию жизни на планете.

Портрет вируса-убийцы

Больше всего эпидемиологи опасаются того, что следующий вирус, который подобно SARS-CoV-2 перейдет из дикой природы в человеческую популяцию, будет столь же заразным, но значительно более смертоносным. По оценкам специалистов в сфере инфекционных заболеваний, в природе насчитывается 1,67 млн вирусов, из которых идентифицировано только около 4 тыс. Поэтому вероятность того, что многие из них являются высокопатогенными, очень высока. Нельзя исключить и то, что некоторые обладают пандемическими характеристиками, т.е. имеют высокий уровень передачи до появления симптомов и высокий уровень смертности.

Вирус, вызывающий COVID-19, соответствует только первому из этих критериев. К счастью, он не столь смертоносен, как иные известные вирусы. Так, средний уровень летальности SARS-CoV-2 менее 1%, в то время как смертность от ближневосточного респираторного синдрома MERS составляла 35% (была зафиксирована вспышка, когда вирус передавался людям от верблюдов).

Другие вирусы, преодолевшие барьер «своего» вида-хозяина, еще опаснее для человека, например, переносимый летучими мышами вирус Нипах у людей имеет уровень смертности до 75%. Этот генипавирус был назван в честь деревни в Малайзии, где он был впервые обнаружен в конце 1990-х годов. Симптомы заражения им включают отек мозга, головные боли, ригидность шеи, рвоту, головокружение и

кому. Нипах чрезвычайно смертоносен, однако одна важная особенность удерживает его от широкого распространения: этот вирус наиболее заразен в момент смерти (при SARS-CoV-2 вирусная нагрузка достигает пика до появления симптомов). Именно поэтому в результате примерно 60 вспышек Нипах погибли 300 человек. Правда, на счету COVID-19 уже больше 2 млн жертв... Если бы неизвестный вирус, столь же смертоносный, как Нипах, но столь же заразный, как SARS-CoV-2, перешел от животного к человеку, результаты были бы разрушительными.

Опасности зоонозов

Именно зоонозы, переходящие от животных человеку, вызывают 75% известных инфекционных заболеваний. К ним относятся сальмонеллез и листериоз, смертельно опасная лихорадка Эбола, бубонная чума, сибирская язва, бешенство, болезнь Лайма, многие штаммы гриппа. Считается, что ВИЧ произошел от аналогичного вируса диких шимпанзе в Центральной Африке, на которых охотились в поисках пищи, хотя в настоящее время он мутировал в отдельную человеческую болезнь.

Более того, с помощью секвенирования ДНК и РНК ученые находят все больше доказательств того, что многие современные болезни, даже эпидемические, начинались как зоонозные. Некоторые эксперты предполагают, что именно от животных в организм человека попали корь, оспа, дифтерия, некоторые штаммы

туберкулеза. Первоисточником SARS-CoV-2, вероятно, были подковообразные летучие мыши в Китае, а затем вирус передался людям, возможно, через промежуточного хозяина, такого как панголин (чешуйчатое животное, на которое широко охотятся).

Зоонозы особенно опасны, поскольку они часто являются новыми заболеваниями или имеют повышенную вирулент-



ность в популяциях, не имеющих к ним иммунитета. Их способы передачи самые разные: иногда от животных людям по воздуху, иногда – через укусы, слюну или экскременты. Порой в распространении инфекции участвуют промежуточные виды, которые переносят возбудителя болезни, не заболевая. Такие животные, как летучие мыши и птицы, представляют большой риск в плане зоонозов из-за легкости, с которой они могут перемещаться в районы проживания людей.

Новые «вирусы-убийцы» атакуют нас в результате разрушения нами же природных экосистем. Добывающая промышленность, вырубка лесов, строительство дорог в отдаленных от городов местностях, развитие сельского хозяйства, разведение скота – все это приводит к «побочным эффектам» в виде появления новых зоонозов. Дикие животные, те же летучие мыши, теряют привычную кормовую базу и начинают искать ее, например, возле свиней. В организациях этих домашних животных вирус мутирует, а за-

тем передается людям и может вызывать вспышки смертельно опасных инфекционных заболеваний.

Концепция «Единое здоровье»

Эксперты утверждают, что растущее влияние человека на дикую природу делает еще одну смертельную пандемию всего лишь вопросом времени. На концепции экологических изменений как источнике многих болезней основана кампания One Health («Единое здоровье»), начатая еще в начале 2000-х годов. В нескольких словах ее инициаторы резюмировали идею о том, что здоровье человека и здоровье животных взаимосвязаны и связаны со здоровьем экосистем, в которых они существуют или пересекаются.

Сегодня кампания «Единое здоровье» стремится объединить усилия множества дисциплин, работающих на местном, национальном и глобальном уровнях, для достижения оптимального здоровья людей, диких и домашних животных и окружающей среды. Области работы, в которых такой подход особенно актуален, включают безопасность пищевых продуктов, борьбу с зоонозами, а также с устойчивостью к антибиотикам.

В рамках этой кампании многие профессионалы с широким спектром знаний (врачи, ветеринары, антропологи, биологи дикой природы) проходят специальное обучение, чтобы уметь вовремя распознавать новые болезни в случае их появления. Лаборатории по всему миру обмениваются эпидемиологическими данными и другой информацией в сфере безопасности пищевых продуктов и вспышек инфекций. Врачи и ученые отслеживают устойчивость бактерий и антибиотиков.

Однако очевидно, что усилий специалистов сферы здравоохранения и экологов здесь недостаточно. И хотя концепция «Единого здоровья» на словах поддерживается очень широко, далеко не все правительства учитывают ее в своей политике.

Масштабы принимаемых сегодня профилактических мер намного меньше, чем угроза, которую представляют собой новые патогены.

Фактором, способствующим появлению новых зоонозов, является перемещение диких животных в районы обитания людей. Некоторые вспышки были связаны с контактами человека с животными на ярмарках, рынках, в зоопарках.

Эксперты считают, что после пандемии COVID-19 правительства должны наконец-то признать проблему и учесть «скрытую цену экономического развития человека», т.е. стоимость эпидемий, которые могут возникнуть из-за вмешательства в дикую природу. Так, например, создание новых дорог и автомагистралей выгодно, поскольку облегчается транспортировка товаров и людей, создаются экономические стимулы развития. Однако, рассчитывая затраты на такое строительство, никто не принимает во внимание риск разрушения привычной для животных среды, а значит – появления новых зоонозов, и не закладывает расходы на предотвращение новых эпидемий. Это необходимо изменить.

Кроме того, согласно программе «Единое здоровье» необходимо усилить охрану дикой природы в районах с высоким биоразнообразием, где существует риск распространения одной инфекции среди разных видов. Эксперты считают, что сегодня просто необходимо сделать приоритетом национальных политик защиту нетронутых лесов и других экосистем, а также совместно работать над прекращением незаконной коммерческой торговли дикими животными и растениями.

Специалисты Общества охраны дикой природы прогнозируют, что внедрение первоочередных защитных мер в мировом масштабе обойдется примерно в 700 млрд долларов. На первый взгляд, сумма огромная. Но если учесть, что экономический ущерб от COVID-19 уже составил 26 трлн долларов, она не кажется слишком большой. Практическое внедрение кампании «Единое здоровье» на местах снизит вероятность новой смертоносной пандемии, а также поможет смягчить последствия изменения климата и предотвратить утрату биоразнообразия.

Ольга ОНИСЬКО ■



Хороший, плохой и очень плохой

В современном мире холестерин имеет плохую репутацию. Считается, что он вреден для сердечно-сосудистой системы, и людям, которые заботятся о своем здоровье, следует избегать богатых им продуктов и регулярно проверять его уровень в крови. На самом деле организм просто не может существовать без холестерина и вырабатывает его в значительно больших количествах, чем получает с пищей.

Полезные функции холестерина

Холестерин – это воскообразное жирное вещество, вырабатываемое преимущественно печенью. Он играет множество важных ролей в организме. Например, является неотъемлемой частью клеточных мембран, делая их прочными. Содержание холестерина меняется в зависимости от функций и назначения клеток, но у многих из них половина мембраны состоит из этого вещества.

Способность холестерина укреплять клетки и ткани используется и нашими кровеносными сосудами, особенно теми, которые должны выдерживать высокое давление и турбулентность кровотока. Обычно это крупные или средние артерии в местах их разделения или изгиба. В них есть дополнительный слой холестерина и насыщенных жиров, который делает их более прочными и упругими. Эти слои, называемые жирными полосами, формируются у всех людей с самого рождения.

Нуждаются в холестерине мозг и нервная система человека. Каждой их клетке и каждой их структуре он требуется для выполнения многочисленных функций. Так, одним из наиболее богатых холестерином (20%) веществ мозга и остальной части нервной системы является миелин. Он покрывает нервные клетки и волокна, обеспечивая их питание и защиту. Ученые также обнаружили, что образование сигналов, т.е. связей между нейронами мозга, почти полностью зависит от холестерина. Другими словами, именно он в большой мере определяет наши когнитивные способности и память.

Грудное молоко человека содержит много холестерина и особый фермент, позволяющий пищеварительному тракту ребенка усваивать его почти на 100%, поскольку холестерин просто необходим для нормального развития мозга и зрения. Он участвует в синтезе гормонов в надпочечниках и половых железах, в метаболизме витамина D и других жирорастворимых витаминов.

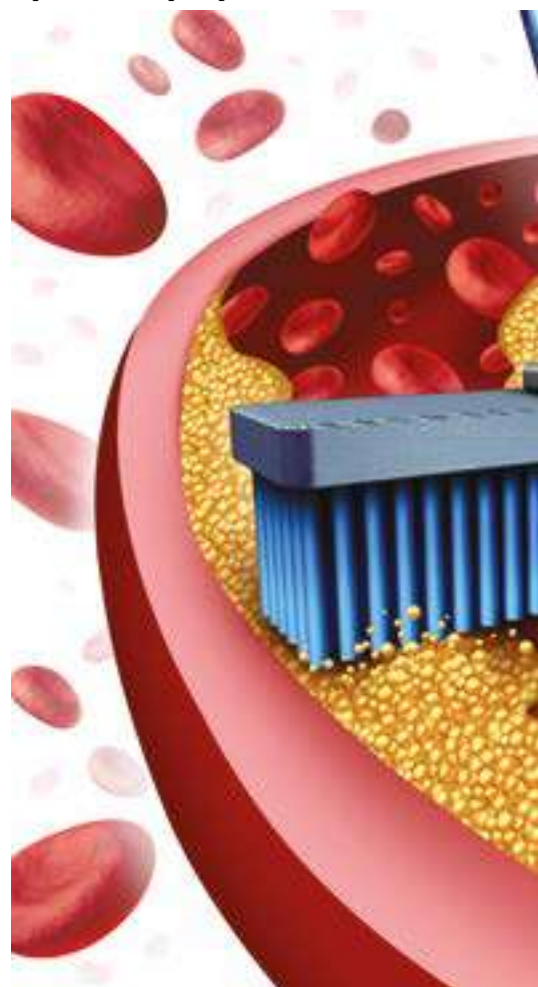
Холестерин является одним из главных компонентов желчи и необходим для правильного функционирования иммунной системы. Любому человеку, страдающему острой или хронической инфекцией, рекомендуют есть продукты с высоким его содержанием. А до открытия антибиотиков обычное лечение туберкулеза включало ежедневное употребление смеси сырых яичных желтков и свежих сливок.

Источники и носители

Больше всего холестерина содержится в субпродуктах, мясе, рыбе, морепродуктах, яичных желтках и молочных продуктах. Однако подсчитано, что из пищи человеческий организм получает только 20–25% холестерина, а все остальное вырабатывает самостоятельно. В этом процессе задействованы печень и пищеварительная система, которые, работая вместе, строго следят за его балансом. Когда мы потребляем больше холестерина, они вырабатывают меньше и наоборот.

В качестве сырья для синтеза холестерина организм может использовать углеводы, белки и жиры. Поэтому вовсе не обязательно получать хо-

лестерин из богатых им продуктов. Даже если неукоснительно следовать низкохолестериновой диете, заменяя сливочное масло спредом или маргарином, отказываясь от яиц и употребляя обезжиренное молоко, в организме все равно будет достаточно холестерина. Но совсем другое дело – принимать препараты, снижающие



Повышенный уровень холестерина в крови чаще всего свидетельствует о том, что организму наносится какой-то ущерб, а когда повреждение устраняется, он обычно снижается естественным образом.

его содержание в крови, поскольку они влияют на способность организма его вырабатывать.

Поскольку холестерин имеет воскообразную консистенцию и не может смешиваться с кровью, чтобы добраться до клеток и органов, ему нужен специальный носитель. Одними из наиболее важных таких транспортных являются липопротеиды низкой плотности (ЛПНП). Носители другого типа – липопротеиды высокой плотности (ЛПВП), напротив, удаляют холестерин из крови и доставляют его назад в печень, где он расщепляется и выводится с желчью.

Холестерин ЛПВП и ЛПНП обычно классифицируется как «хороший» и «плохой» соответственно. Здесь все

определяется размером частиц липопротеинового носителя. ЛПНП – маленькие и плотные, они легко прикрепляются к оболочке кровеносных сосудов, где могут быть повреждены (окислены) и превращены в жесткие атеросклеротические бляшки, которые сужают артерии. Именно поэтому современная медицина нацелена на снижение уровня «плохих» ЛПНП.

Новые научные данные

Последние исследования показывают, что липопротеиды являются важным транспортным средством для переноса не только холестерина, но и других ценных «грузов». Так, именно они транспортируют жирорастворимые витамины А, D, E, K, а также коэнзим Q10 (CoQ10) – гормоноподобное вещество, необходимое для производства энергии в клетках, что особенно важно для работы сердца и регуляции артериального давления. Примечательно, что обычные симптомы истощения запасов CoQ10 в организме – мышечная боль и слабость – являются двумя из наиболее часто встречающихся побочных эффектов приема статинов, т.е. препаратов, назначаемых для снижения уровня холестерина в организме.

Подобные наблюдения привели к тому, что холестерин, переносимый ЛПНП, перестали считать однозначно «плохим». Точнее говоря, ученые разделили его на несколько подвидов: более крупные и плавучие частицы липопротеидов низкой плотности, которые переносят биологически активные вещества, они записали в разряд хорошего «плохого холестерина», а липопротеиды очень низкой плотности, переносящие в основном жиры, – в разряд плохого «плохого холестерина».

Причины повышения

При повышенном уровне холестерина в крови очень важно установить первопричину этого нарушения. Поскольку только печень может расщеплять холестерин, важно в первую очередь выяснить, насколько хорошо она выполняет свои функции. Следует также исключить заболевания желчного пузыря и других органов пищеварительной системы.

Еще один значимый фактор – функция щитовидной железы. Даже легкий гипотиреоз снижает скорость, с которой организм использует жиры, белки

и углеводы, поэтому уровни холестерина и триглицеридов могут повышаться.

После любой травмы и любого хирургического вмешательства, включая стоматологические операции, уровень холестерина в крови растет. То же самое происходит и при инфекции, в том числе хронической. Дело в том, что заживление и выздоровление невозможны без появления, роста и функционирования тысяч клеток: иммунных, эндотелиальных и многих других. Поскольку их мембраны в значительной степени состоят из холестерина, они не могут действовать без этого вещества. К тому же существуют данные о том, что холестерин действует как антиоксидант, борясь с избытком свободных радикалов, которые иммунные клетки используют для уничтожения микробов и токсинов. Холестерин в крови также повышается при физическом или эмоциональном стрессе, поскольку в этом состоянии организм его использует для выработки кортизола.

Диета и физкультура

По подсчетам врачей, примерно только у 25% людей уровень холестерина в крови непропорционально сильно повышается в ответ на его поступление с пищей. Таким людям, особенно если они имеют повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо придерживаться диеты. Однако следует помнить, что организм способен производить холестерин и из углеводов. Заменяя насыщенные жиры рафинированными углеводами, такими как сахар, белая мука и белый рис, они только ухудшат свой сердечно-сосудистый профиль, увеличивая содержание самого плохого холестерина – липопротеидов очень низкой плотности. Вместо насыщенных жиров нужно есть полиненасыщенные, например омега-3, или мононенасыщенные, содержащиеся в оливках и авокадо. Немаловажно добавить в свой рацион больше фруктов и овощей, богатых клетчаткой и антиоксидантами, а также регулярно заниматься физкультурой. Это принесет значительно больше пользы сердечно-сосудистой системе, чем прием статинов, которые, как и любые другие лекарства, имеют опасные побочные эффекты.

Ольга ОНИСЬКО ■



Функциональная медицина: прорыв или шарлатанство?

Функциональная медицина сегодня достаточно популярна. С каждым годом ее практикует все больше врачей и фармацевтов в мире. Клиники такой медицины есть и в нашей стране. Базовые ее принципы все чаще входят в учебные программы медицинских школ мира, серьезные научные исследования подтверждают основные тезисы. И все же многие эксперты продолжают считать ее шарлатанством.

Проблема хронических болезней

Традиционная медицина отлично справляется с острыми и неотложными состояниями: сердечными приступами, физическими травмами, бактериальными инфекциями и пр. Однако ее успехи в лечении хронических недугов существенно скромнее. По крайней мере 50% взрослых имеют хотя бы одну хроническую болезнь, а 25% – две или более. Эти люди постоянно принимают лекарства без всяких перспектив вылечиться, а лишь в надежде на время избавиться от досаждающих симптомов. В результате

расходы на лечение хронических заболеваний достигают 85% общих затрат на здравоохранение в развитых странах мира и не снижаются, а только растут с течением времени. В поисках эффективной их терапии многие врачи обращаются к функциональной медицине.

Американский Институт функциональной медицины (IFM) определяет эту практику как «индивидуализированный, ориентированный на пациента, научно обоснованный подход, который позволяет пациентам и практикующим врачам работать вместе для устранения основных причин заболевания и обеспечения оптимального самочувствия». Главный тезис заключается в том, что каждый пациент и каждое заболевание представляют собой уникальный переплетенный набор факторов воздействия окружающей среды, образа жизни, генетики и психологических особенностей.

Упор на диагностику

В отличие от традиционной медицинской практики, в которой лечение направлено только на симптомы, функциональная медицина фокусируется на поиске и устранении коренных причин проблемы. Прежде чем говорить о лечении, специалист должен определить «предшественников» заболевания, выявить его «триггеры», т.е. спусковые крючки, и найти «посредников», ответственных за механизмы формирования недуга.

Неудивительно, что в функциональной медицине огромное внимание уделяется накоплению информации. Врач собирает подробный анам-

Врачи функциональной медицины работают со своими пациентами на протяжении всего курса лечения, чтобы поддерживать их и настраивать на заботу о своем здоровье в долгосрочной перспективе.

нез пациента, учитывает его наследственность, проводит полную диагностику всех органов и систем организма, выявляет факторы образа жизни и окружающей среды, которые влияют на здоровье или проявления болезни, оценивает психологические особенности и моральный дух пациента. И только затем, на основании всех этих сведений, разрабатывает специальную «матрицу», которая будет служить основой для лечения. Такая стратегия отнимает много времени, но зато позволяет практикующему врачу получить более глубокое понимание болезни, определить ее корни и разработать индивидуальный план лечения, который дает лучшие результаты, особенно для пациентов, страдающих хроническими недугами.

Функциональная медицина выделяет семь биологических систем, в основе которых находятся «клинические дисбалансы», соединяющие механизмы заболевания с их проявлениями:

- Ассимиляция: микробиота кишечника и дыхательных путей, абсорбция питательных веществ в ЖКТ.
- Защита и восстановление: иммунитет, воспаление, инфекция.
- Энергия: регуляция энергии, функция митохондрий.
- Биотрансформация и элиминация: токсичность, детоксикация.



- Транспортировка: сердечно-сосудистая и лимфатическая системы.
- Передача: эндокринные факторы, нейротрансмиттеры, иммунные мессенджеры.
- Структурная целостность: от субклеточных мембран до опорно-двигательного аппарата.

Согласно данному подходу одно заболевание (состояние) может иметь несколько причин, т.е. несколько клинических дисбалансов. В то же время каждый из семи основных дисбалансов бывает фундаментом для многих состояний. Так, ожирение может быть вызвано воспалением, гормональным сбоем, наследственностью, неправильным питанием и недостаточностью физических нагрузок, а также некоторыми аффективными расстройствами. А воспаление может стать причиной многих заболеваний, например болезней сердца, депрессии, артрита, онкологии, диабета.

Переход к лечению

В концепции функциональной медицины любому хроническому заболеванию предшествует период снижения функции в одной или нескольких системах организма. Восстановление здоровья требует реверсирования, т.е. обращения вспять этих дисфункций. Вообще здоровье здесь определяется не просто как отсутствие болезни, а как позитивная жизнедеятельность. А лучшим способом его улучшения считается активация резервов организма.

План лечения в функциональной медицине может включать один или несколько методов, в том числе и прием традиционных рецептурных препаратов, но чаще состоит из:

- диетических рекомендаций (например, элиминационная диета, противовоспалительная диета, диета из продуктов с низким гликемическим индексом);
- детоксикации организма;
- назначения нутрицевтиков (витаминов, минералов, незаменимых жирных кислот, фитопрепаратов и пр.);
- рекомендаций по изменению образа жизни (улучшению качества сна, увеличению физической активности, отказу от курения);
- обучения методикам управления стрессом и релаксации (медитации, биологической обратной связи и т.д.);
- физиотерапии (различных видов массажа, акупунктуры и пр.).



Лечение в функциональной медицине всегда рассматривается в контексте терапевтического партнерства. Врач привлекает пациента к сотрудничеству, учитывая его роль и подчеркивая его ответственность за свой выбор и соблюдение рекомендаций. Готовность пациента к изменениям здесь не менее важна, чем получение точных результатов лабораторных анализов и выбор правильной терапии.

Обоснованная критика

Последователи функциональной медицины заявляют, что основываются исключительно на научном подходе. И действительно, в последнее время быстро растет доказательная база, подтверждающая взаимосвязь различных органов и систем, влияние внутренних (например, микробиоты) и внешних (например, загрязнение воздуха) факторов на здоровье, терапевтические эффекты правильного питания и физических упражнений.

Однако большинство экспертов продолжают считать функциональную медицину шарлатанством и лженаукой. В первую очередь, их недовольство вызывает расплывчатость понятий и формулировок, которыми она оперирует. Ведь не существует четких определений терминов «предшественники», «триггеры», «посредники», «клинические дисбалансы», как нет и стандартных протоколов, схем лечения и правил составления «матрицы». Расплывчатость – это

преднамеренная тактика, затрудняющая оспаривание функциональной медицины, считают эксперты.

Кроме того, врачи этого направления медицины часто «диагностируют» и «лечат» состояния, существование которых не признано современной наукой, например «усталость надпочечников» и многочисленные «нарушения химического баланса тела». Один из видных деятелей функциональной медицины в США Джо Пиццорно, например, утверждает, что 25% людей в Соединенных Штатах отравлены тяжелыми металлами и нуждаются в детоксикации.

Эту медицину также критикуют за назначение множества избыточных и ненужных диагностических процедур. Во имя целостного подхода, а также подтверждения сложных взаимосвязей различных «клинических дисбалансов» и заболеваний практики функциональной медицины пользуются арсеналом современной лабораторной диагностики на полную катушку. Они назначают своим пациентам десятки анализов, включая дорогостоящие генетические тесты, что не покрывается ни одной страховкой даже в развитых странах мира. В результате пациенту приходится выкладывать внушительную сумму из собственного кармана, чтобы в конце концов просто получить рецепт на травяной сбор для «очищения организма» и диетические рекомендации.

Ольга ОНИСЬКО ■

7 заблуждений о здоровье и красоте

Ерунда, что на дворе XXI век, головы многих по-прежнему упакованы нелепыми мифами и предубеждениями на разные темы, в том числе относительно внешности, ухода за кожей и выбора косметических средств. Тийна Орасмяэ-Медер, врач-дерматокосметолог, эксперт по разработке косметических средств, основатель бренда профессиональной косметики Meder Beauty Science (Швейцария), автор бестселлера «Бьюти-Мифы» рассказывает в нем о некоторых из них.

1

Миф 1. Зимой нужно пользоваться очень жирными кремами, обычные увлажняющие средства замерзают на коже

Несколько интересных исследований на эту тему провели в Финляндии, где зима долгая и холодная, а вопрос защиты кожи особенно актуален. Ученые привлекли к эксперименту волонтеров, часть которых работали на улице в морозные дни с обычным увлажняющим кремом на лице, а часть – с плотным жиром. Риск обморожения оказался выше у тех, чье лицо «защищал» жировой состав – он создавал ложное ощущение безопасности. В этом смысле современные увлажняющие эмульсии выигрывали с большим отрывом. Единственный нюанс – увлажняющие средства нужно наносить не прямо перед выходом на улицу, а за 20–30 минут, чтобы они успели впитаться. Но не потому, что они «замерзнут на лице и разорвут кожу», а потому, что повышают испарение влаги, при этом кожа может обветриться и стать более сухой. И еще: каким бы защитным кремом мы ни пользовались, кожа не слишком хорошо воспринимает долгое пребывание на морозе. Безопасный лимит при температуре от -10°C – около часа, если дольше, лицо следует защищать шарфами и масками.



2

Миф 2. Зимой губы нуждаются в увлажняющем бальзаме, иначе кожа на них будет обветриваться и трескаться

Да, увлажнять кожу губ перед тем, как выйти на улицу, – правильно и полезно, но, если навязчивое желание повторять такую манипуляцию посещает вас чаще 4–5 раз в день, вполне возможно, что это уже зависимость. В процессе производства многих популярных средств для губ используются минеральные масла, воски и другие жирные вещества, создающие на поверхности кожи плотную пленку. Эта пленка при регулярном нанесении может снижать производство собственных липидов, а их в губах и без того не слишком много. Когда бальзам съедается, появляется ощущение сухости, ведь собственной защиты уже не хватает. Сегодня производители активно борются с этим эффектом, включают в состав бальзамов витамин E, масло миндаля, абрикосовых косточек, новые пептиды – они позволяют улучшать защитные свойства кожи.

Порой эффект сухих губ появляется из-за ежедневного использования антиэйджинговых кремов с ретинолом. Это типичная побочная реакция этого вещества. Ощущение сухости и раздражения подталкивает постоянно наносить на губы какие-то питательные средства. Аналогичный дискомфорт женщины нередко ощущают после процедуры увеличения губ или коррекции их формы. Если руки все время тянутся к футляру с бальзамом, стоит перейти на более мягкие средства. И вот что еще важно – не забывайте наносить на губы дневной и ночной кремы с утра и перед сном.

3

Миф 3. Кожа прекращает выработку собственного коллагена, если получает его вместе с кремами

Похожее заблуждение сопровождается тему приема ферментов, мол, если часто получать их в капсулах, организм начинает лениться и прекращает их выработку. Это не совсем так. Да, поджелудочная железа своими силами определяет нужное ей на данный момент количество ферментов (если их много, на время приостанавливает производство, если мало – наверстывает упущенное). С кожей все иначе. Дело в том, что коллаген и эластин из баночки с кремом не идентичны тем, которые вырабатываются в дерме. Молекула искусственного коллагена слишком велика для проникновения в кожу и соединения с натуральным веществом. Коллаген из кремов может быть хорошим увлажняющим ингредиентом, но никоим образом он не тормозит естественную выработку этого вещества.



4

Миф 4. Красный нос – у любителя выпить

Цвет носа – не показатель образа жизни. Покраснение верхней трети лица и области носа – характерные признаки розацеа, достаточно распространенного заболевания кожи. Не так давно одна крупная французская косметическая компания проводила исследование среди пациентов с этой болезнью. Многие люди с розацеа жаловались на общественное давление, необходимость доказывать другим: я не пьяница, не маргинал. Да, алкоголь может быть одним из факторов риска развития розацеа, но это не прямая его причина. Словом, не судите и не судимы будете.

5

Миф 5. Возраст можно определить по внешности

Особенно любит распространять это заблуждение бульварная пресса, посмотрите, мол, ей 50, а выглядит на 30, или ему 40, а кажется, что 60. На самом деле нет четких критериев, позволяющих точно определить возраст по внешности. На эту тему проводилось много исследований, в том числе криминалистами. Угадать возраст разных людей на тысячах фото предлагалось и волонтерам, и искусственному интеллекту. Ошибались и машины, и люди: то семидесятилетнего записывали в сорокалетние, то зрелого – в подростки. В итоге ученые пришли к выводу: определить возраст по внешности можно лишь в диапазоне плюс – минус 15 лет.

Возрастные изменения очень индивидуальны и зависят от того, что мы едим, где и как живем. От того, как часто улыбаемся, как двигаемся, насколько ровно держим спину. Чем чаще, быстрее и ровнее – тем моложе выглядит человек.

6

Миф 6. Косметика класса лакшери лучше категории «масс маркет»

На самом деле хорошие и плохие товары есть во всех ценовых категориях. Все дело в составе, а не в цене. Дорогое мыло может быть ничем не лучше для кожи, чем бюджетное, а не вызывающий раздражения тоник можно найти и среди недорогих товаров. Более того, любой мягкий тоник гораздо лучше, чем средство, содержащее спирт, ментол, эфирные масла, эвкалипт, лимон или другие раздражители, независимо от того, насколько натуральны входящие в него ингредиенты и высока его цена. Случается, что дорогие продукты – не более, чем вода и воск, а у недорогих – хороший, работающий состав.

7

Миф 7. Перед сном нужно увлажнять кожу лица кремом с надписью «ночной» на этикетке

Одно-единственное отличие между дневным и ночным кремами в том, что дневной должен обеспечивать защиту коже от солнца SPF 30 или выше. Утверждения производителей косметики о том, что ночью коже нужны иные ингредиенты, чем днем, поскольку именно по ночам она в основном занята «ремонтными работами» и нуждается в дополнительных поставках питательных веществ, не имеют под собой оснований. Нет ни одного научно подтвержденного списка веществ, необходимых коже именно ночью. Процессы регенерации происходят в ней каждую наносекунду, независимо от времени суток.

При «ползучей» инфекции целоваться нельзя

О том, что погода испортилась, иммунитет подсел, а накануне пришлось перенервничать, нередко можно догадаться по красным пузырькам на губах. Скорее всего, это герпес, а значит, целовать любимых теперь нельзя в течение недели. И это не единственное ограничение, которое привносит в жизнь эта инфекция. Подробнее о проявлениях простого герпеса знает Татьяна Святенко, дерматолог, профессор, доктор медицинских наук.

Два типа одного вируса

Герпес – очень старинная болезнь. Первые упоминания о нем можно найти в древнегреческих источниках. Именно врачи Древней Греции предложили название «герпес», что в переводе означает «ползучий, стелющийся». Эту кожную инфекцию вызывает вирус простого герпеса (*Herpes simplex*), который передается от человека человеку при контакте губ, генитальных выделений или через прямой контакт с участком активного поражения. Существует два типа вируса простого герпеса: 1 и 2. Простой герпес 1 типа обычно локализуется в области губ или глаз, а 2-го типа – в зоне половых органов. Генитальная инфекция герпеса обычно является заболеванием, передающимся половым путем.

– После того как вирус поражает человека, независимо от того, проявляет он себя на коже или нет, он проникает в местные сенсорные нервы, – объясняет Татьяна Святенко. – Там он может долгое время находиться в спящем режиме до следующей реактивации, которая случается спустя нескольких недель, месяцев или даже лет от того момента, когда вирус попал на кожу.

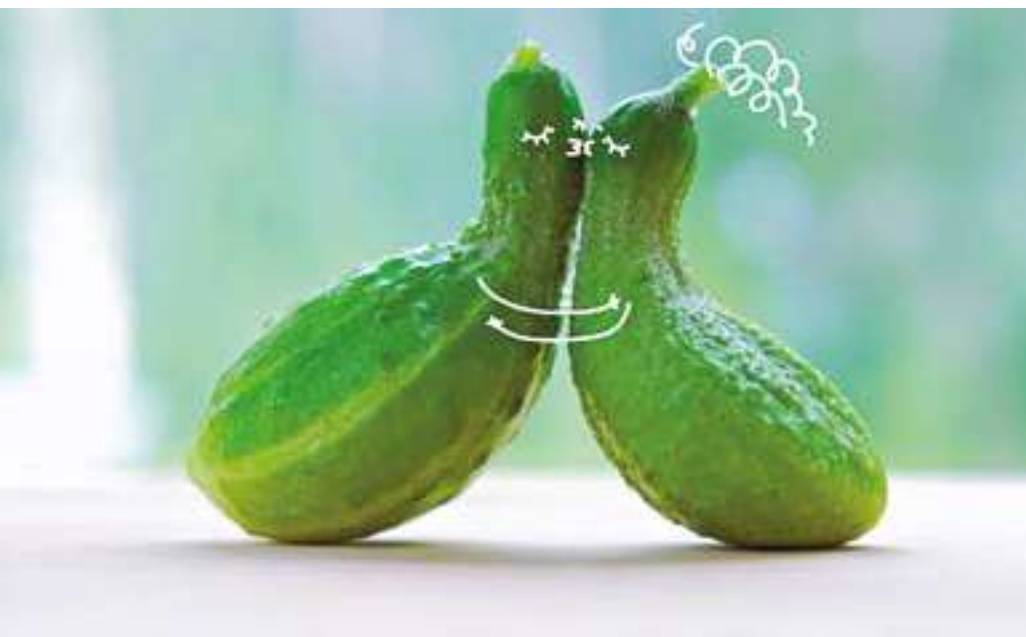
Простой герпес не считается наследственной болезнью. Мы заражаемся им через прямой контакт с пораженным участком кожи или слизистой оболочки человека, когда вирус активен. В последние годы врачи обеспокоены стремительным распространением герпетической инфекции. Так, по данным экспертов ВОЗ, инфицирование вирусом простого

герпеса достигает 75–95% взрослых и детей в мире.

Проявления герпеса

Первичная инфекция часто незаметна, поскольку может вызывать лишь кратковременное покраснение кожи. Правда, иногда попадание вируса в организм приводит к ухудшению самочувствия – повышению температуры, набуханию лимфатических узлов, появлению болезненности и пузырьков во рту, на губах или в других местах на коже. Затем вирус какое-то время находится в состоянии покоя в нервных окончаниях, но когда он снова становится активным, первыми симптомами являются зуд, жжение, покалывание и боль на пораженном участке. Вслед за ними появляется розовая сыпь, которая превращается в маленькие пузырьки. Они быстро высыхают, формируют корочки, такие участки заживают в течение нескольких дней или недели. Повторные вспышки обычно происходят на том же месте, например на верхней губе справа. Если вирус простого герпеса поражает глаза, это сопровождается болью, выделениями, чувствительностью к свету и может вызвать рубцевание.

Самые распространенные причины, стимулирующие появление простого герпеса: другие инфекционные болезни, например простуда или грипп, усталость и истощение, чрезмерная инсоляция (часто затянувшийся отпуск на море провоцирует появление пузырьков), влияние солнечного света на поврежденный участок кожи, ссадины и царапины на коже в месте, где вирус проявляет



себя на поверхности. Чаще всего инфекция досаждаст пожилым и тяжелобольным людям, взрослым и детям, страдающим экземой, людям с пониженным иммунитетом и тем, кто принимает стероидные препараты.

Диагностика и лечение

Как правило, врачи-дерматовенерологи особенно не колеблются в постановке диагноза – клинического вида кожи, пораженной простым герпесом, достаточно для вынесения вердикта. Для подтверждения диагноза медсестрой или врачом может быть взят мазок с поверхности пораженного участка. Правда, результата приходится ждать несколько дней. Можно ли вылечить простой герпес? Как правило, да. Симптомы заболевания проходят через 7–10 дней с лечением или без него, хотя вирус отныне будет находиться в организме всю жизнь в состоянии покоя. У большинства пациентов рецидивирующие симптомы проявляются легко и нечасто, а то и вовсе не случаются. У остальных неприятные рецидивы обычно можно предотвратить с помощью пероральных противовирусных препаратов и изменения образа жизни.

– Многие легкие формы простого герпеса не требуют специального лечения, утверждает Татьяна Святенко. – Однако в деле его предупреждения и лечения есть одно универсальное правило: любые методы терапии лучше всего работают, если начинать их применять как можно раньше.

Итак, стратегия и тактика. В начале манифеста инфекции, когда пораженное место на коже доставляет дискомфорт, покалывает или щиплет, вам может понадобиться болеутоляющее средство. Лечение противовирусными препаратами поможет уменьшить выраженность вспышки и/или сократить ее. Такие лекарства (ацикловир, фамцикловир или валацикловир) можно принимать в виде таблеток, они имеют мало побочных эффектов. Обязательно соблюдайте правильную дозировку (препараты нужно принимать часто). Рецидивирующие формы герпетической инфекции требуют долгосрочного антивирусного лечения.

Препараты с ацикловиром и фамцикловиром в составе также доступны в виде кремов, но они менее эф-



фективны, чем таблетки. В любом случае препарат и дозировку должен назначить врач. Тем более, если инфекция проявляется в области глаз.

Генитальный герпес может передаваться ребенку во время родов, когда он проходит по родовым путям. К счастью, в первые месяцы и годы жизни малыш получает вместе с материнским молоком и защитные антитела (иммуноглобулины), поэтому в этот момент риск развития инфекции относительно невелик. Наиболее опасный период для заражения – возраст 3–4 лет, когда у детей исчезают защитные антитела, полученные от матери при рождении. Важно, чтобы будущие мамы, имеющие генитальный герпес, предупреждали об этом своего акушера до родов. Это уменьшит риск заражения ребенка. И вот еще несколько действенных советов для облегчения ситуации и профилактики рецидивов.

- Иногда при начальных проявлениях герпеса помогает прохладный влажный компресс или соляная ванна.
- Для предотвращения появления пузырьков полезно увлажнять кожу, иногда обычным вазелином.
- Мягко очищайте поврежденную область.
- Сушите кожу тщательно, но осторожно.

Следует помнить, что в момент, когда происходит вскрытие пузырьков, человек представляет наибольшую опасность для окружающих в связи с высоким риском инфицирования. В этот момент желательно ограничить контакты с людьми до

минимума, ведь вирус может передаваться через бытовые предметы.

Лучшая профилактика

- Избегайте напряжения, физического и морального истощения, а также переохлаждения.
- Заприметив на губах вашего партнера герпес, воздержитесь от поцелуев на 7–10 дней, поскольку герпетическая инфекция легко передается таким образом. За это время иммунная система справится с вирусом, и вы опять сможете целоваться.
- Берегите здоровье и высыпайтесь.
- Избегайте попадания солнечного света на любимую герпесом область кожи, исключите солярии, если вы заметили, что они вызывают обострение.
- Используйте кремы с UF-защитой.
- Не пользуйтесь слюной для смазывания карандашей-подводок, так как вирус вызывает тяжелые поражения глаз.
- Никогда не берите чужую губную помаду и не одалживайте свою.
- На время заболевания выделите себе отдельные полотенца, столовые приборы, чашки, тарелки (другие не должны ими пользоваться).
- Не прикасайтесь воспаленным участком кожи с герпетическими высыпаниями к коже других людей.
- Исключите на время заболевания оральный секс, так как вы можете заразить партнера генитальным герпесом, а потом он, в свою очередь, «вернет» его вам во время обычного полового контакта.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Любовь по полочкам

Горящие взоры, вздохи под луной, белые наряды и обмен кольцами. Дальше пеленки и распашонки, разборки из серии «чья очередь мыть посуду». Выясняется, что она храпит по ночам, а он складывает вчерашние носки под супружеской кроватью. Проходит время, и эти двое – те самые, которые клялись друг другу в вечной любви, зевают рядом от скуки. Вопрос: куда подевалась любовь? Все о ней по полочкам для вас разложит Светлана Васьковская, кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинской психологии и психодиагностики Национального университета им. Т.Г. Шевченко.

Не все способны

– Не все люди способны на любовь, – уверена она. – Это умение зависит от силы любви к ребенку его матери в раннем детстве. Если это было большое и безусловное чувство, на такое же будет способен ребенок, когда вырастет. Любящая мать чувствует своего ребенка интуитивно, на уровне тела: достаточно ему пошевелиться в соседней комнате, и она уже спешит к нему. Истинная любовь настраивает двух людей на одну волну, они входят в резонанс, ощущают друг друга даже на расстоянии. И это умение – резонировать с другими, создавать близость – любимый ребенок получает в детстве от матери. Или не получает, если между «холодной» родительницей и ее дитем не было этой гармонии. Людей,

не умеющих любить, достаточно много. Безусловно, что-то в своей жизни и они назовут «любовью», но это чувство у них никогда не зацепит в душе, они не смогут интуитивно объединиться с другим человеком.

Гормональный «невроз»

Мы склонны принимать за любовь влюбленность (первые полтора года с момента знакомства), ведь именно в это время так очевидна связь между двумя людьми, горение, желание быть вместе. Влюбленность основана на энергетике сексуального возбуждения, страстном желании обладать человеком, его временем, вниманием.

– Однако чувство влюбленности – не более чем проделки гормона

окситоцина, который активно выделяется в дни высокого эмоционального напряжения, – объясняет Светлана Васьковская. – Ученые подсчитали, что в последующие 15–16 месяцев количество этого гормона снижается примерно вдвое. Ровно столько длится накал страстей, а потом спадает. И тогда пара либо разводит отношения, и они перерастают в любовь и счастливый брак, либо расстается. Психологи считают, что отношения, не превратившиеся спустя полтора года после знакомства во что-то серьезное, всегда будут проблемными. Если пара на пике чувств не создает семью, значит, она не расценивает свои чувства как настоящие.

Все женщины могли бы выйти замуж

Каждый волен называть любовью то, что хочет. Если бы люди не привязывались к общественным клише, скажем, «он должен носить меня на руках» или «он должен быть голубоглазым блондином из хорошей семьи» или «она должна быть безупречной хозяйкой», они бы не страдали напрасно из-за того, чего не существует. А женщины (все без исключения) вышли бы замуж, не цепляясь они за выдуманный в обществе идеал мужчины.

– Взгляните на ребенка: он не выбирает родителей, но всегда их любит, какими бы они ни были, – говорит Светлана Васьковская. – Взрослый человек, если он достаточно зрел и знает, что такое совместное развитие, тоже способен полюбить



того, кто рядом, невзирая на цвет глаз, образование, достаток и еще тысячу «препятствий».

Стать лучше, сильнее

Любовь – это труд, действие, воля, преодоление барьеров, совместное созидание личностей друг друга. В резонансе с любимым человеком мы становимся сильнее, лучше и получаем от того, что делаем вместе, ни с чем не сравнимое удовольствие.

– У всех у нас есть некий страх перед тем, как предъявлять себя миру, – констатирует Светлана Васьковская. – Любовь же вдохновляет, окрыляет. Мы уже мало переживаем: получится – не получится. Знание того, что ты любим, придает уверенность и силы.

Время идет, но чувства остаются

– Со временем, когда уходит яркое чувство влюбленности, люди думают, что теряют любовь, но это не так, – уверена Светлана Васьковская. – Если женщина встает по ночам, чтобы услышать дыхание больного супруга, или, преодолевая собственную инерцию и лень, пытается его чему-то учить, даже идет на конфронтацию ради того, чтобы он стал лучше, – это и есть любовь.

Материальные плоды

Любовь – это действие, воля, которая побуждает сделать шаг и превратить намерение в жизнь. Это чувство всегда продуктивно, оно приносит плоды, материальные подтверждения своего существования. Любящая пара рождает детей, строит дом, открывает свое дело (он его создает, а она помогает), выучивает детей, ведь любовь всегда созидательна. Если это не так, тогда это чувство становится разрушительным для обоих.

Смотреться в другого, как в зеркало

Мы любим своих детей, пристально наблюдая за переменами, которые происходят с ними. И это нам никогда не надоедает. То же происходит и в отношениях в паре – отношения развиваются только тогда, когда двое действуют согласованно: я делаю шаг – и слежу за ответным. Если прекращается контакт, утрачивается возможность пристального слежения, то условный рефлекс затухает, любовь гаснет. Другой человек для нас, как зеркало. Следя за ним, я замечая что-то в себе, а перестав следить, становлюсь равнодушным. И тогда нужен кто-то другой, в кого бы я мог смотреться с удовольствием.



Мы вырастаем из отношений

В жизни каждой пары наступают смутные времена: порой кажется, чувства ушли, и между мной и этим человеком нет ничего общего. У таких периодов есть свое объяснение. Мы циклично развиваемся вместе с другим человеком и в этом развитии ощущаем полноту жизни. Но у каждого из нас своя скорость развития, свое направление, и однажды наступает момент, когда один человек вырастает из другого, как из платья. Но если в этой неравномерности люди продолжают развиваться, есть вероятность того, что спустя время они опять встретятся на том, что будет интересно обоим. А времена «неравенства» переживаются через обязательства, через ощущение долга. Если двое не связаны обязательствами (как, например, в гражданском браке), в такие моменты они расстаются. Но если у пары есть чувство «мы», обязательства помогут супругам пережить годы смуты.

Главное – верить

– Пока между двумя людьми существует негласная договоренность о том, что они любят друг друга, любовь между ними есть, – считает Светлана Васьковская. – Но как только один из них решит, что чувство погасло, оно тут же улечивается. Не помню, кому принадлежит фраза: «Любовь – это победа фантазии над реальностью», но она абсолютно точна. Любовь – совершенно иллюзорное чувство, но пока мы верим в то, что она есть, это чувство действительно существует.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Слоеный «пирог»

Зачем люди женятся и выходят замуж? Оказывается, в стремлении создать пару нами движет пять мотивов.

Мотив	Расшифровка
Выживание	В паре мы даем друг другу безопасность, ощущение проживания жизни, подтверждение собственного существования. Меня кто-то любит, значит, я имею право жить
Сексуальное чувство	Оно базируется на желании объединиться с другим, раствориться в нем, продолжить себя в детях
Признание	Для многих важно добиться признания, заполучив самую красивую женщину (состоятельного мужчину) и таким образом самоутвердиться
Баланс «давать и принимать»	Люди ассоциируют любовь с отдачей, но здесь должна быть паритетность ролей: сколько отдаю, столько должен получить. А если в арифметике что-то не сходится (один дает, дает, дает, а в ответ тишина), это несправедливо, и чувство исчезает
Наполнить жизнь содержанием	Любовь – это иллюзия. Но человек может решить подтвердить своей жизнью, что она существует. И будет служить ей такой, какую он придумал. Тогда его отношение к любви встраивается в личность, и он может пронести это чувство через долгие годы

Расти, грудь, большая и маленькая!

Грудь для девушки и женщины – орган, можно сказать, стратегический. От удовлетворенности его формой, размером часто зависит самооценка. Вот почему на этапе, когда бюст только-только начинает расти, важно поддержать девочку, обеспечить нужной информацией, гардеробом и, если понадобится, показать профильным специалистам.

Правила поддержки

Комплекс «плоской груди» журналистке Кристине Обломской, обладательнице размера 70 А, навязала в свое время собственная мама. Она говорила, что грудь у женщины должна быть и все тут.

– У нее самой великолепная фигура, но грудь, как и у меня, небольшого размера, – рассказывает Кристина. – И это сходство в наших силуэтах ее всегда огорчало. В девятом классе она купила мне первый поролоновый бюстгалтер с эффектом push-up, который неестественно торчал из-под блузки. Я очень стеснялась, что подумают друзья, – вчера еще почти ничего под блузкой не было, а тут вдруг выросло за одну ночь. Но «грудь должна быть», и я его носила, как и другие чудовищные «пушаповские» модели из навязанной коллекции. Для того чтобы избавиться от комплекса и перейти на свой размер, мне понадобилось уехать из родительского дома, выйти замуж и начать самостоятельную жизнь.

Похожий комплекс отравлял жизнь другой хорошей девушке – сценаристке Алене Гордиенко, правда, мама в этой истории была на ее стороне, но общественные стереотипы нивелировали ее поддержку.

– Моя мама всегда стеснялась своей шикарной груди (75 Е) и искренне радовалась, что на моем размере природа отдохнула – дальше уровня В дело не пошло, – вспоминает Алена. – Но я мамину радость не разделяла: всегда мечтала нарастить пару размеров, завидовала подружкам с шикарным бюстом, носила исключительно «push-up» и сходу предупреждала своих новых парней, как будто оправдываясь, что грудь у меня маленькая, не обессудьте. Пока где-то в 18+ один из них не пошатнул мои представления об идеальных размерах бюста. На привычное мое предупреждение-оправдание он отреагировал: «Ничего себе маленькая!» И тогда я поняла: между тем, какими мы воспринимаем себя, и какими нас видят другие, лежит целая пропасть.

Перед покупкой бюстгалтера обязательно надо примерить. Даже модель нужного размера может оказаться неудобной.

«Правильный» лифчик сидит горизонтально, не врезается в тело, не оставляет следов на коже (от бретелек или крючков), не мешает дыханию и активным телодвижениям. Кроме того, он изготовлен из натуральной ткани и без всяких «косточек».

Чтобы у девочки не возникали подобные когнитивные диссонансы и негатив к восприятию собственного тела, важно ее поддержать в начале процесса полового созревания.

– Я бы посоветовала начинать как можно раньше и с самого простого, – говорит Светлана Ройз, – хвалить малышку, почаще ее обнимать и целовать – пусть знает, что она хороша и любима вся целиком. Не стоит покупать дочери исключительно кукол с торчащей грудью, осиной талией и широкими бедрами. Если с ними в детстве переборщить, не исключено, что именно эти неестественные пропорции станут для девочки идеалом женственности и образцом для сравнения с собой. Кроме того, очень важно, какой пример отношения к своей груди подает мама: она постоянно недовольна ее видом или, наоборот, учит любить и хвалить себя, независимо от размера груди. Говорил ли девочке в детстве комплименты самый важный мужчина в ее жизни – ее папа? Основы самооценки формируются в семье, поэтому на этапе превращения девочки в девушку родителям важно поддержать первые проявления ее сексуальности, со вкусом подобрать



новый гардероб, отдать на танцы или курсы стиля.

Бюстгальтер: когда пора?

Первый бюстгальтер, как и первый мужчина, в жизни девушки играет решающую роль. Важно, чтобы он был удобным, элегантным и появился своевременно: не слишком поздно и не слишком рано.

– Если грудь еще толком не проклюнулась, но дочка чувствует себя неуютно в компании сверстниц, которые уже обзавелись бюстгальтерами, не нужно отмахиваться от ее переживаний, – советует Светлана Еремина, специалист по подбору белья. – Приобретите ей спортивный бюстгальтер: он будет защищать чувствительную ткань груди по мере роста и повышать самооценку его обладательницы. Если груди еще нет от слова «совсем», значит, для классической модели лифчика время не пришло и без надобности его носить не стоит. Бесплезный бюстгальтер может сдавливать и натирать нежную область.

Но если грудь уже выросла настолько, что ее нужно защищать и поддерживать (особенно при активном движении, занятиях спортом и т.д.), обязательно купите дочке несколько стильных красивых бюстгальтеров. Важно определить подходящий размер, ведь слишком стягивающее белье пережимает грудь, а слишком свободное – провоцирует ее обвисание. Для правильного выбора необходимо провести замеры – измерить объем под грудью (эта цифра будет обозначать размер бюстгальтера – первую цифру на этикетке) и объем по наиболее выступающей точке груди. Вычислив разницу между этими цифрами, мы получим предполагаемый размер чашечки. Итак, если разница меньше:

- 10 см – нулевой или АА,
- 10–12 см – первый или А,
- 13–15 см – второй или В,
- 16–17 см – третий или С и т.д.

Капуста не поможет

Для успешного восприятия себя вместе со всеми своими частями тела имеет значение еще и подкованность родителей по части физиологии.

– В норме грудь начинает меняться в 8–9 лет, – объясняет Марина Сергиенко, детский гинеколог, – несколько увеличиваются в размерах

соски, припухает и слегка выдается ареола – околососковый кружок. Правда, сегодня наблюдается тенденция к раннему развитию груди – чуть ли не с 6 лет! Причины – избыточный контакт ребенка с так называемыми ксеноэстрогенами. Это пищевой пластик, моющие средства, солнцезащитные кремы, коммерчески выращенная птица, свинина. Кроме издержек цивилизации стимулируют ранний рост груди плохая экология, психоэмоциональные расстройства и гормональные нарушения. По возможности все эти факторы следует если не полностью исключить из жизни девочки, то, по крайней мере, снизить их влияние.

Период самого активного роста груди приходится на 13–15 лет – в этом возрасте появляется пигментация на соске и формируется его ареола. Как правило, «взрослые» очертания женский бюст принимает к 16–17 годам, при этом нормой считается неравномерный рост молочных желез, когда одна из них развивается быстрее другой. Форма, размер и объем во многом зависят от генетических особенностей, полученных девочкой в наследство от родственников.

– Если у матери девочки грудь небольшая, то и дочери не стоит ожидать «выдающихся» форм, – утверждает Марина Сергиенко. – Хотя тут все очень индивидуально – не исключено, что девочка унаследовала размер от родственницы по отцовской линии. Этим объясняется тот факт, что у родных сестер размер и форма молочной железы могут существенно отличаться. Школьницам, страдающим по поводу «микроскопической» груди, не стоит отчаиваться – доказано, что женский бюст формируется до 20–21 года, так что все еще может измениться.

Бытуют мифы, что грудь растет в прямой зависимости от сексуальной активности девушки, что ее можно увеличить, соблюдая определенную диету (в числе главных «фаворитов» – сырая капуста и отвар шишек хмеля). На самом деле все это заблуждения. Реально улучшить внешний вид груди (но не изменить ее размер!) способны только грамотные физические нагрузки – упражнения, тонизирующие большую грудную мышцу, расположенную позади молочной железы и служащую для нее



неким «фундаментом» (эффективны различные отжимания, жимы рук с гантелями и т.д.). Кроме того, стоит внимательно относиться к похудению. Поскольку в молочной железе преобладает жировая ткань, при снижении массы тела она уменьшается в первую очередь: пышный бюст провисает, маленькая грудь «сдувается». Важно худеть с умом, постепенно, при этом регулярно «подкармливая» грудь белковой пищей, витаминами.

Окончательный формат грудь приобретает после беременности и лактации – эти процессы могут кардинально повлиять на структуру молочных желез: размер может измениться в обе стороны. И все же его значение в женских головах сильно преувеличено. То, насколько мы счастливы в жизни, не зависит от объема и формы чашечек. «Если ваша грудь откликается на ласки мужчины и может кормить младенца – это хорошая грудь», – утверждала писательница Кларисса Пинкола Эстес в своей книге «Бегущая с волками». И с ней нельзя не согласиться.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Прекрасная и ужасная Миучча Прада

Жизнь непредсказуема: в 28 ты рвешь глотку на демонстрациях феминисток, а в 38 пополняешь почетный список миллионеров. История дизайнера Миуччи Прада вдохновляет на риск взяться с нуля за новое дело – неважно в 30, 40 или 50 – и преуспеть в нем на все сто.

Новый поворот

Может ли человек без диплома дизайнера, художника и даже корочки выпускницы школы кройки и шитья рулить тенденциями в мире моды? С оглядкой на историю моды и логику причинно-следственных связей – не очень-то. Но в том-то и дело, что владелица модного дома Prada, итальянка Миучча Прада логику и стандарты давно игнорирует. Точнее, она знает, как поступать правильно, но сознательно делает наоборот: включает меховые горжетки в летние коллекции, сочетает в наряде драгоценные и копеечные материалы, берет в работу идеи, балансирующие на грани дурного вкуса, и создает в итоге прекрасное из ужасного. Семидесятилетняя законодатель-

ница современной моды не стесняется появляться на светских тусовках в тяжелых мужских ботинках, юбке-клеш и бесформенном свитере с V-образным вырезом.

Она родилась в Милане под занавес сороковых, носила мешковатую одежду в стиле хиппи в бунтарские 60-е, не задумывалась над тем, как смотреться со стороны, и тем более не интересовалась семейным бизнесом – кожгалантерейным магазинчиком Fratelli Prada («Братья Прада»), основанным ее дедом Марио Прада и его братом Мартино в 1913-м. Фишкой торговой марки были дорогие сумки, косметички, чемоданы из кожи экзотических животных. После школы девушка, не раздумывая, поступила на факультет

Смелость действовать по-своему, не оглядываясь на других, выбирать неожиданные комбинации в коллекциях и повороты в судьбе – главный навигатор на пути к успеху Миуччи Прада.

политологии Миланского университета. В те годы она мечтала принести пользу человечеству, как Карл Маркс или Альберт Швейцер, работала в штабе коммунистов и не пропускала ни одной демонстрации феминисток.

В 24 девушка резко поменяла свои интересы: сначала пять лет изучала искусство пантомимы в миланском Teatro Piccolo, а в 29 внезапно возглавила угасающий семейный бизнес. «Я никогда не стремилась стать дизайнером, но в один прекрасный момент поняла: я им уже являюсь, – объясняет Миучча Прада. – К тому же я никак не могла подобрать для себя гардероб. В восьмидесятые в магазинах висели совершенно неносибельные вещи. Оставалась только винтажная одежда. И я решила действовать по принципу, которым руководствуюсь и по сей день: хочешь сделать что-то хорошо – сделай это сама».

Звездный дуэт

Ее первым дизайнерским шагом была разработка сумок и рюкзаков из черного парашютного нейлона. Новые сумки выгодно отличались от всех предыдущих коллекций легкостью, удобством и функциональностью. Модники сразу оценили их достоинства: новую коллекцию моментально размели. Похоже, уже тогда Прада нащупала изюминку своего бренда – парадоксальность сочетаний. «Мне хотелось сделать мягкую сумку из жесткой кожи, – объясняет Миучча, – хотелось,



Миучча Прада на показе Miu Miu Cruise 2019 в Париже

чтобы дорогой материал выглядел бедно, а дешевый – богато. В любой вещи всегда должна присутствовать какая-то «шершавинка». В конце концов, за это люди потом и полюбили Prada». Вскоре новые партии сумок украсил знаменитый металлический треугольник с выгравированным названием фирмы – идею маркировки бренда Миучча рассмотрела в окованных железом углах старинного сундука. И треугольник, и сами нейлоновые сумки тут же стали бессовестно тиражировать пираты. Одним из самых злостных копировальщиков был будущий муж Миуччи – Патрицио Бертелли.

С энергичным и предприимчивым синьором Бертелли, владельцем небольшой компании по производству изделий из кожи, Миучча познакомилась на выставке сумок в Милане. Повод для беседы давно назрел – Прада грозилась подать на Бертелли в суд за плагиат. Но спустя пару месяцев воинствующие стороны прониклись взаимной симпатией и решили объединить свой бизнес, подписав соглашение о производстве продукции Бертелли под маркой Prada. В статусе партнеров они проработали 9 лет, а потом поженились. Говорят, что за каждым успешным мужчиной стоит вдохновляющая его женщина. Но случается и наоборот. «Если бы я не повстречала Бертелли, то, скорее всего, бросила бы все в первые годы или, по крайней мере, не достигла нынешних высот, – однажды разоткровенничалась Миучча. – Именно он всегда вдохновлял меня своей уверенностью и направлял на борьбу со стереотипами». Роли в дуэте Бертелли – Прада распределились так: Миучча генерировала идеи, а Патрицио отвечал за их коммерческую реализацию и расширение горизонтов компании. Именно он настоял на открытии магазинов Prada в 250 городах мира. А на заре 90-х убедил свою партнершу заняться дизайном женской одежды.

Лаконичная роскошь

Над первой коллекцией класса prêt-à-porter Прада работала два года. Вдохновлялась архивами модных журналов, черно-белыми фильмами, позабытыми моделями винтажных магазинов. Фоном во время работы звучали скептические смешки конкурентов: да никогда дизайнеру аксессуаров не стать модельером одежды, бывает только наоборот! Злобное шипение утихло после успешного показа

женской коллекции Prada осень-зима 1989/1990. В одеждах преобладали черный цвет, спокойные тона, простые и изысканные линии. Модели выделялись спокойным элегантным шиком на фоне агрессивной сексуальности и всеобщего китча конца 80-х. На рекламную поддержку бренда Бертелли потратил бешеные деньги. И не зря. Свежий взгляд на моду синьоры Прада плюс коммерческий талант ее мужа в сумме сложились в результат: на модном небосклоне зажглась новая звезда.

Каждая новая коллекция Миуччи сначала вызывала недоумение: как эти вещи можно носить?! Но попав в магазины, платье с рисунком в стиле старых обоев или юбки, стилизованные под занавески, медленно, но уверенно начинали нравиться, а еще спустя время уже казались верхом совершенства. Магию своих вещей сама Прада объясняет так: «Людам нравится игра на грани плохого вкуса. Скажу больше: именно уродство привлекает и даже восхищает. Но если у вас натренированный глаз, как говорят итальянцы, вы сразу определите, что в моде огромная свобода выбора комбинаций и возможностей». Британский дизайнер Лоренс Стил однажды сравнил Праду с радиоволной: сумев на нее настроиться, вы уже не сможете от нее отказаться.

Королева ремиксов

Рискунув отойти от пошива кожаных сумок и преуспев, Миуччи и Патрицио уже ни в чем себя не сдерживали и занялись выпуском лайф-стайл продукции на все случаи жизни. В начале девяностых Prada выпустила линию мужской одежды, обуви и ставшую хитом коллекцию солнцезащитных очков в разноцветной квадратной оправе. Не меньший успех постиг марку легкой демократичной одежды MiuMiu, которую Prada запустила в 1992-м. За ней последовали линейка нижнего белья, линия косметики PradaBeauty, первый Prada-аромат, сотовые телефоны модели LG Prada и основание собственного культурного института PradaFoundation для связи с искусством. Именно Prada в 2012-м пошла костью для съемок «Великого Гетсби» База Лурмана и, само собой, предоставила свои коллекции для героинь фильма «Дьявол носит Prada».

Сама Миучча все эти годы работает на волне внутреннего оживления. «Я



уже много раз убеждалась: не выйдет ничего хорошего, если тебе скучно и внутри нет ощущения возбуждения, – объясняет дизайнер. – Важно не опускать планку, поддерживать это состояние, хотя, конечно, оставаться креативной изо дня в день очень непросто. А еще – не стоит делать то, чего от тебя ждут другие. Порой очень хочется угадать всеобщие ожидания, но в моде «угадать» и «угодить» – далеко не всегда одно и то же. Оправдать ожидания – значит, не сделать ничего нового, а мне это, сами понимаете, не подходит».

Слава, статус миллиардера и почетное место в списках самых влиятельных людей XX века, свалившиеся на Миуччу к 50 годам, не слишком изменили ее мировоззрение. Она по-прежнему не любит говорить о себе и крайне редко дает интервью, с Патрицио Бертелли они продолжают удачно дополнять друг друга, хотя и не без темпераментных творческих споров с метанием в собеседника эскизов и образцов ткани. Миучча признается: в течение дня они стараются реже сталкиваться в офисе, но ближе к вечеру воссоединяются в своей миланской квартире. Еще их объединяют дети – двое сыновей. В последнее время Миучча подумывает вернуться в политику. А почему бы и нет? Добавить вкуса, гармонии и изящества этой сфере явно не помешает.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Книжкове асорті

Хороша детективна історія ніколи не дасть засумувати, навіть холодними зимовими вечорами. Та й як тут знудишся, якщо тобі кидають справжній виклик: зможеш розкрити всі таємниці, розплутати справу й викрити злочинця ще до того, як це вдасться героям книжки?

Усе можливо в Морському Аду



Герберту Лемону одинадцять років, і він працює у столі знахідок у приморському містечку під назвою Морський Ад. Одного разу до нього приходять не по загублену річ, а по допомогу. Дівчинка на ім'я Вайолет прагне знайти своїх зниклих батьків. Хлопчик розуміє, що вплутався у загадкову історію. Герберт і Вайолет розпочинають пошуки, і всі зачіпки ведуть до таємничого й моторошного морського монстра Маламандера...

«Маламандер» Томаса Тейлора* («Видавництво Старого Лева», 2020) – перша книжка з трилогії «Легенди Морського Аду». Головний персонаж Герберт цікавий і смішний. Читач бачить події його очима – і нерідко жарти та саркастичні коментарі Герберта змушують читача сміятися навіть під час моторошних сцен. Читати дуже легко, бо Томас Тейлор так вміло затягує читача у світ легенд, пригод та загадок, що й відірватися не хочеться.

* Цікавий факт про автора: Томас Тейлор створив дизайн обкладинки для першого британського видання «Гаррі Поттера та філософського каменю».

Демонів потрібно приборкувати



Разом із першим снігом у житті Харрі Холє, похмурого, розчарованого в житті детектива, з потягом до алкоголю та саморуйнування, з'являється новий злочин. Убивця, візитною карткою якого є сніговики, яких він завжди залишає на місці злочину, ніби грається із тими, хто прагне його зловити й покарати. Харрі та його колега Катріна Братт намагаються не дати маніякові втратити в жаху рідне Осло, навіть не підозрюючи, що вбивця ближче, ніж вони думають...

«Сніговик»* Ю Несбьо, норвезького майстра детективу («Фоліо», 2014), – один із романів із циклу про Харрі Холє. Любителям Норвегії ця книжка особливо сподобається, адже події відбуваються в Осло та його околицях, заметених снігом, які також чудово показані в екранізації роману 2017 року з Майклом Фассбендером у головній ролі.

* Рейтинг 16+ книжки присвоєний недарма!

Майже мандрівка у часі

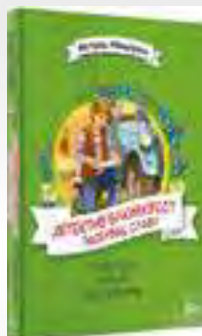


1905 рік. Львівський комісар Адам Вістович береться за простеньке на перший погляд розслідування кількох убивств, проте швидко розуміє, що ця справа загадковіша, ніж він думав. Пошуки відповідей ведуть його далеко за межі рідного міста й вплутують у справжні шпигунські війни між двома імперіями...

«Готель «Велика Пруссія»* Богдана Коломійчука («Видавництво Старого Лева», 2019) – ретродетектив, у якому майстерно поєднані і політика, і убивства, і історія. Персонажі цікаві, міста й події ХХ століття описані дуже детально, що дає змогу зануритися в атмосферу того часу. На особливу увагу заслуговує мова книжки з вкрапленнями галицького діалекту, завдяки чому читати її неймовірно легко й приємно.

* Тим, кому сподобався комісар Вістович, варто почитати й інші книжки про нього, наприклад чудовий «Експрес до Галіції».

У злодія немає шансів!



Калле Блюмквіст мріє стати детективом. Разом з вірними друзями – Андерсом та Своєю-Лоттою – він пильнує своє маленьке містечко, сподіваючись хоч на одну захопливу справу. Проте тут ніколи не стається нічого цікавого – аж доки не приїжджає дядько Сви-Лотти Ейнар, який ходить із відмикачками у кишенях, тиняється містечком ночами й губить дорогоцінні перлини біля руїн старого замку. Справжньому детективу неважко зрозуміти, що дядько Ейнар явно причетний до викрадення коштовностей, про яке пишуть усі газети, і Калле Блюмквіст починає розслідування. У злодія немає жодного шансу!

«Детектив Блюмквіст здобуває славу» Астрід Ліндгрєн («Рідна мова», 2020) – перша книжка з трилогії про пригоди юного сищика. Ця письменниця не може розчарувати – цікава оповідь, захопливий сюжет з несподіваними поворотами...

*1971 року в Чехословаччині зняли екранізацію книжки – «Пригоди Калле-детектива».

ФЕРВЕКС №1 проти застудний засіб в Україні



Дякуємо за довіру!

*За даними аналітичної системи дослідження ринку «Фармстандарт»/PharmChoice компанії «Praxima Research», продажі в гривні за 2020 р.: АТС3 N02B (пароцетамол/парацетамол).

Реклама лікарського засобу існує з провітакацією.

Вміст 1 саше Фервекс для дорослих: парацетамолу 500 мг, кислоти аскорбінової (вітаміну С) 200 мг, феніраміну малеату 25 мг. Показання: симптоматичне лікування застудних захворювань, риніту, ринофарингіту, грипоподібних станів, що проявляються нежитом, сльозотечкою, чханням, пропасницею та/або головним болем. Спосіб застосування та дози: внутрішньо дорослим і дітям віком від 15 років препарат призначати по 1 саше 2-3 рази на добу.

Вміст 1 саше Фервекс для дітей: парацетамолу 280 мг, кислоти аскорбінової (вітаміну С) 100 мг, феніраміну малеату 10 мг. Показання: симптоматичне лікування застудних захворювань, ринофарингіту у дітей (віком від 6 років) та станів, що проявляються нежитом, сльозотечкою, чханням, гарячкою та/або головним болем.

Фервекс для дітей, РП, № UA7600/01/01, Фервекс для дорослих, РП, № UA7741/01/01, Фервекс для дорослих без цукру, РП, № UA/5441/01/01, Фервекс для дорослих з малиновим смаком, РП, № UA/3128/01/01

Виробник: УПСА САС, Франція

DMJA-FER 21.01.0

SCHONEN



МУЛЬТИГРИП

БРОНХО

✓ 600 мг ацетилцистеїну

🕒 24 1 саше 1 раз на добу



новинка

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням слід ознайомитись з інструкцією та проконсультуватись з лікарем. Є протипоказання та побічні ефекти. Зберігати у недоступному для дітей місці. Мультигрип Бронхо саше №10 РП №УА/18122/01/01. ОМІА.МУЛ.21.01.01.

Каппадокія: перші християни і чудеса природи

Що ми знаємо про Каппадокію? Хіба що те, що на світанку там у небо піднімається безліч повітряних куль, та те, що у тамтешніх долинах є дивовижні природні утвори-скелі, рожеві на світанку, багряні в променях призахіднього сонця. І те, й інше зробило в останні роки Каппадокію однією з найбільш фотогенічних світових локацій.

Археологічна візитівка

Каппадокія – це унікальне місце, де історія, природа і сакральність первісного християнства та древніх напівзабутих цивілізацій з'єдналися в одній точці, щоб нагадувати нам про існування вічності. Це скельні церкви, перші храми перших християн, адже саме тут, у Малій Азії, серед скель і вивітрених печер зароджувалося християнство. Звідси почалися шляхи і святого Георгія, і святої Ніно, яка хрестила Грузію, і Пантелеймон теж народився і зцілював неподалік. А згодом у тих самих печерах переходили візантійські іконописці в період боротьби з іконами (так званий період іконоборства), і зберігали секрети майстерності, перетворюючи скельні склепи на дивовижні мистецькі церкви, які збереглися до наших днів у сухому кліматі Каппадокії.

Природа і ландшафт тут змінюються щодня, якщо не щогодини, а час живе своїм власним життям – то він сповільнюється, то прискорюється, а буває, що й зникає. Місцеві мешканці, що здавна живуть у прабатьківських оселях, несподівано можуть знайти у своїх підвалах таємні ходи у забуті підземні міста. А бували мандрівники стверджують, що дні, проведені у Каппадокії, можна не зараховувати у свій біологічний вік.

Археологічна візитівка Каппадокії – скельний монастир у Гьореме, музей просто неба, який знаходиться під охороною ЮНЕСКО. У III столітті, коли Каппадокія була «задвірками» Римської імперії, вона стала одним із центрів молодого християнської релігії, а згодом, вже в часи Візантійської імперії, саме тут виникло чернецтво як аскетична форма служіння і звідси розповсюдилося по всьому світові.

Подорожуючи Каппадокією, можна заїхати на руїни столиці Хеттського царства, де нині ведуться археологічні розкопки (неподалік містечка Богазкале), щоб надихнутися монументальними будовами храмів і захисних стін, а також відвідати скельне святилище Язиликая.

Поступово в тутешніх скелях з м'якого туфу, в яких люди будували житла з б о з н а - яких часів, утворилися перші монастирі, де послідовники християнської віри усамітнювалися, щоб служити Богу.

Наразі таких скельних церков зберіглося дуже багато, але комплекс Гьореме вирізняється унікальністю, бо тут на невеликій площі можна прослідкувати історію розвитку настінних розписів перших християнських церков. Зокрема, в церкві святої Варвари (усі назви умовні, присвоєні вже в османські часи або й взагалі вченими-дослідниками в XX столітті) можна побачити витончені фрески і навіть схематичні візерунки і малюнки періоду іконоборства, коли у Візантійській імперії зображення Христа і святих були заборонені як ідолопоклонство. Саме в цей час чимало святинь з Константинополя таємно відправлялися морем до Риму, щоб зберегти, і так народилася легенда про «чудотворні образи, які самі припливли морем». Згодом Другий Нікейський собор у 787 році засудив іконоборство як ересь, і іконопис відродився як мистецтво, яке ми знаємо й сьогодні. Тож і в Гьореме церкви були розписані вже новими образами, які й сьогодні дивують мандрівників з усього світу. Цікаво,



Фасад однієї зі скельних церков у Гьореме

що в скельному комплексі зберіглося декілька церков, яких торкалася одна і та ж сама рука художника, бо стиль абсолютно впізнаваний.

Химерні скелі

Головна принада Каппадокії – це її природа, скелі чудернацьких форм, що їх називають «грибами» або «будиночками фей», які утворилися сотні тисяч років тому, коли тутешні долини заливала гаряча розпечена магма діючих вулканів. З того часу минули тисячоліття, а химерні скелі стоять під небом і вітер, що гуляє поміж них, таємничо розповідає різні історії...

Одна з таких долин у каньйоні Іхлара надихнула свого часу Джорджа Лукаса на ідею планети Татуїн і всієї саги «Зоряні війни». Саме в цих місцях – фантастичних, ірреальних, ніби дійсно з іншої планети – почалася кінематографічна легенда. Можливо, Лукас просто отримав духовний інсайт, але як художник відрефлексував його по-своєму? Коли режисер потрапив у ці місця в середині 70-х років минулого століття, про ландшафти Каппадокії майже ніхто не знав, до туристичного буму ще було далеко, бо тільки на початку 2000-х тут стали піднімати в небо повітряні кулі. А зараз це топ-місце для мандрівників, туристів і бажаючих зробити селфі.



Традиційний двір у каппадокійському містечку

«Левині ворота» в Хатуссі колись були магічним захистом столиці хеттів



Інші долини регіону (усі вони носять поетичні назви) теж заслуговують на увагу, наприклад, у Червоній і Рожевій долинах також безліч печерних церков, які до кінця навіть не відкриті, і якщо побродити серед тутешніх скель (або взяти напрокат квадроцикл і влаштувати собі захопне сафарі), то можна знайти загублений храм, який стане вашим персональним місцем сили. Також тут найкрасивіший захід сонця, про що вам сповістять усі путівники. І це дійсно так.

Ще одна з візитівок місцевості – «долина Любові», названа так, очевидно, тому, що скелі в ній нагадують про ті часи, коли велетні чи атланти, чи інопланетяни справляли у цьому місці фалічні культу. Як на мене, ці скелі більше схожі на чудернацькі гриби. Але місцинка перетворилася на декорацію для весільних фотосесій, і, звісно, туристи, які приїжджають у Каппадокію, обов'язково фотографуються на фоні цих вулканічних чи то фалосів, чи то грибів.

Підземні міста хеттів

У Каппадокії вам покажуть багато-ярусні підземні міста, які формувалися тисячоліттями. Загальні їх площі досі залишаються невідомими. Ці міста є самодостатніми комплексами з вентиляцією і водними каналами. Коли нависала небезпека, каппадокійці відступали під землю і блокували входи круглими кам'яними дверима, ховаючись разом із запасами і худобою до тих пір, поки не мине загроза. Деякі дослідники вважають, що ці міста збудували древні хетти.

Ця цивілізація процвітала у ті часи, коли Єгиптом правили фараони. Перший у світовій історії мирний договір, зафіксований на папірусі, був укладений між єгипетським фараоном і правителем хеттів. За біблійним переказом, мати царя Соломона належала до цього народу.

Хетти славилися тим, що винайшли бойові колісниці, знали секрет заліза та користувалися ним у той час, коли решта народів ще мали тільки бронзові знаряддя. Цей народ, попри те, що письмо його розшифровано, залишив більше загадок, ніж свідчень. У Хеттській державі закони країни прирівнювалися до божественної волі, не було смертної кари (злочинців карали величезними штрафами на користь держави, тож не дивно, що країна процвітала), записане слово вважалося «священним», а мова, судячи з розшифрованих табличок, була індоевропейською.

Хеттів змінили «морські народи». Потім у Малу Азію прийшов Олександр Македонський, за ним – римські легіони, а згодом тут процвітала Візантія. Після розпаду імперії на цих землях панували сельджуки, османи, так Каппадокія стала частиною ще однієї великої імперії – Османської, і так було до 1923 року... А з сельджукських часів неподалік крихітного містечка Аваноса, де продається знаменита кераміка, така ж сліпучо-синя, як небо Каппадокії, зберігся один з найстаріших на території Туреччини караван-сарай Сарухан, де вечорами можна побачити унікальну церемонію – танець-кружляння дервішів,

що символізує єднання з Богом. І це не шоу для туристів, як це є в численних турецьких ресторанах, а жива церемонія, торкання до великої традиції суфізму, ісламського містичного вчення єднання з Богом через особистий трансцендентний досвід...

Український слід

Подорожуючи Каппадокією, серед усіх чудес тутешньої природи та історії ми зустрілися ще з однією загадкою, яка стосується й України.

...Під час Кримської війни 1711 року в битві під Азовом у турецький полон потрапив молодий козак з Полтавщини на ім'я Іван. Прізвища його історія не зберегла, знаємо тільки, що воював він у полках гетьмана Скоропадського на боці царя Петра I. Але в історію цей хлопець, один з тисяч рекрутованих на ту війну, увійшов як святий Іван Русин або Яніс Руссос, один з найбільш шанованих Грецькою православною церквою святих-заступників. Прикметно, що греки називають його не Іоанн, а Яніс – по-нашому Іванко, Івась, як називають рідних і дорогих людей.

Івана продали в Стамбулі на невільницькому ринку, і новий господар, турецький ага, привіз його до свого дому в каппадокійському Прокопіоні (зараз Урґюп). Як не намага-

лися турки змусити невільника прийняти мусульманську віру – Іван не згодився, зносячи знущання і психологічний тиск. «Ви можете забрати моє життя, але не мою віру», – сказав він. А ми ж пам'ятаємо, що захист православної віри був одним з ключових законів у козаків.

Жив Іван у стайні з худобою і таємно ходив ночами до місцевої церкви в грецькій общині. І з часом, каже легенда, отримав дар чудотворення, хоча якщо добре розібратися і проаналізувати його чудеса, то найімовірніше, що він був спадковим характерником, у якого загострився і розвинувся дар в екстремальних умовах. З часом господарі заповідали і дар Івана, і його психологічну стійкість, і дозволили сповідувати рідну віру. Про Івана полетіла чутка по всіх усюдах, і до нього приходили за uzдоровленням і допомогою не тільки християни-греки, а й мусульмани. Коли прийшов час невільникові-чудотворцю помирати, священник побоювався іти в дім до місцевого аги, і передав причастя в яблуці. За три роки виявилось, що мощі Івана – нетлінні. І могила святого продовжувала творити чудеса. Так розповідає легенда.

Коли в 1923 році після розпаду Османської імперії відбувся обмін

Дивний символ, що нагадує тризуб, у скельній церкві в Урґюпі



населенням, греки з Прокопіону, переселяючись до Греції, забрали мощі Івана Русина з собою, і зараз вони знаходяться в містечку Нео-Прокопі на острові Евія, де й продовжують здійснювати свою святу справу, за свідченнями очевидців. А в Урґюпі залишилася стара скельна церква святого Георгія, в яку ночами ходив молитися Іван, і збереглися залишки дому турецького аги, якому він служив, і стайня, в якій жив український невільник, що став святым.

І стара церква, і місце, де Іван Русин жив, зараз є місцем паломництва для православних християн з усієї Європи. Там багато іконок і записок, в основному грецькою мовою. Ми цього не знали, але теж привезли дарунки Іванкові – ікону з київських монастирів і яблука з його рідної Полтавщини. Залишили записку і прочитали молитви, щоб він почув їх рідною мовою. І дивно, й щемно було побачити на стіні вирізьблений знак, який нагадує тризуб. Невідомо хто і коли накреслив цей символ і що він мав означати, але перегукування символів крізь віки і образні системи – це одне з чудес і разом з тим закономірностей нашого матеріального світу.

Тож якщо ви колись будете в Каппадокії, не забудьте заїхати в Урґюп, вклонитися Івану Русину, якщо не святому, то нашому земляку, який зберіг свою віру і свою пам'ять на чужині...

Громоваця БЕРДНИК, ■
письменниця, співавторка
мандрівного проєкту «Спіраль Сили»



Надежда Мейхер: «В моей жизни много знаков»

Одна из самых ярких экс-участниц культовой группы «ВИА Гра», а ныне – певица, актриса и дизайнер Надежда Мейхер рассказала нам, что именно отвечает тем, кто уверен, что ей просто повезло в жизни, а также призналась, почему была против штампа в паспорте и считала, что замужество – это не для нее.



- В 1997 году, после окончания школы, поступила в Хмельницкое педучилище на факультет музыкального воспитания и хореографии.
- Преподавала танцы в местном доме культуры.
- Успешно прошла пробы в первый состав группы «ВИА Гра».
- В 2002 году ушла в декретный отпуск, родив сына Игоря. Но скоро вернулась в коллектив. В 2012 году занялась сольной карьерой.
- В 2006–2008 годах была ведущей передачи «Невероятные истории любви» (телеканал «СТБ»).
- Снялась в фильмах и мюзиклах «Вечера на хуторе близ Диканьки», «Золушка», «Сорочинская ярмарка», «Ты меня любишь?», «Ничто не случается дважды», «Великі Вуйки», «Великі Вуйки. Вдома краще».
- В прошлом году стала финалисткой шоу «Танцы со звездами» (телеканал «1+1»).
- В браке с бизнесменом Михаилом Уржумцевым родила двух дочерей Анну (в 2012 году) и Марию (в 2015 году).

– Как вам удается сохранять бодрость духа в нынешнее время пандемии?

Мир полон подобных проблем в разные исторические времена, но жизнь не должна останавливаться. Прежде всего, для меня в данной ситуации важно что-то переосмыслить, оглянуться, посмотреть, что правильно, а что – нет. Заглянуть в свой внутренний мир. Такая себе переоценка ценностей. Нельзя сдаваться ни в коем случае и поддаваться негативу вокруг. Необходимо внутреннее движение, чтобы находить в себе силы, желание, вдохновение рождать новые идеи, пробуждать новый взгляд на реализацию своих проектов, искать новую работу и, конечно, не питать иллюзий, что все быстро вернется на круги своя... И самое главное – не поддаваться страху, который сеется вокруг.

– Что почувствовали, когда поняли, что из-за карантина срывается ваш широко разрекламированный концертный тур по Украине?

Я подумала, что у меня будет еще больше времени, чтобы к нему подготовиться. Мне понадобилось много часов, чтобы составить концертную программу, которая бы устраивала на все 100%. Перенос моих акустических концертов с весны на конец прошлого года пошел в плюс. Программа «настоялась», как хорошее вино. Мне очень хотелось донести зрителю палитру чувств, которые проходят через совершенно разные композиции, подобранные мной. В каждой – разная любовь: мудрость, эгоизм, страдания, счастье, сочувствие, созерцание... И судя по тем выступлениям, которые уже состоялись, все прошло хорошо. На нынешние весну и лето у нас запланированы другие перенесенные ранее выступления.

С Юрием Горбуновым

– Какие уроки вы выносите для себя из непростых ситуаций?

Для меня любая неудача – это бесценный опыт. Когда случается что-то подобное, анализирую ситуацию, делаю определенные выводы. И благодаря Вселенной, что отделалась малой кровью. В моей жизни были трудные моменты, но так как не держу в себе обиды, эти ситуации дают мне жизненную мудрость. Кстати, я не очень верю в удачу. Мое мнение: свою реальность мы создаем сами. Конечно, не могу говорить за других, но те, кто готов брать на себя ответственность за свою жизнь, отвечают и за то, что делают. А ведомый человек, наверное, может на кого-то спихнуть вину за неудачи. Когда мне говорят: «Как тебе повезло!» – я удивляюсь: «Мне повезло, потому что я это заслужила!» Или не повезло, потому что к этому привела та или иная ситуация. Очень многое, но не все зависит от того, насколько мы хозяева своей судьбы, насколько умеем анализировать свою жизнь и делать выводы.

– Надя, все знают вас как певицу. Но у вас есть и другие творческие проекты...

Моя работа сейчас состоит из нескольких направлений. Одно из них – кино. Причем так случилось, что когда мне начали предлагать роли, я уже была к этому готова. Не просто мечтала сниматься – об этом грезил с детства (смеется), а внутренне понимала: смогу. И случилось это в нужный момент. Поступило одно предложение, а следом – другое. Появилась возможность сыграть и драматическую роль, и комедийную. Совершенно потрясающий опыт! Очень радуется, что предлагают



роли не роковых красавиц, которые сводят с ума – это было бы слишком просто. В сериале «Ничто не случается дважды» у меня роль завхоза Раисы – женщины непростой судьбы. История героини охватывает период с 90-х годов до сегодняшних дней. Во второй части картины мне специально наносили силиконовый грим, который имитировал морщины. В какие только ситуации ни попадает моя Рая, порой создавая их себе! Ну, мы видим, что получает в итоге, исходя из того, что сделала. Параллельно у меня сложилась комедийная роль в другом кинопроекте – телефильмах «Великий вуйки» и «Великий Вуйки. Вдова краше». И это так круто, я кайфовала! Снимали в Пирогово – свежий воздух, солнце, простор. Конечно, мне бы очень хотелось играть и дальше, в разных амплуа. Обожаю историческое кино, очень люблю сказки. Их, к сожалению, у нас снимают мало.

– Вы не боитесь пробовать себя в чем-то новом – вы еще и дизайнер, владеете творческой мастерской...

Для меня не стала неожиданной идея создавать одежду. Это родом из детства. Несколько моих родных людей занимались шитьем. Помню, как очень любила укутываться в ткани, – ощущение невероятное. А однажды случайно прошла свой мизинец на машинке родной сестры моей бабушки. Кстати, инструмент сохранился до сих пор, все хочу привезти его в свою мастерскую на память.

Разные направления в творчестве – это так расширяет внутренние грани-

цы! Все время нужно переключаться. Выходя на сцену – я одна, как актриса – другая, потому что там иные правила. Дизайнер – совсем иное. А еще участвую в танцевальных проектах. И все это мне безумно нравится!

– В вашем инстаграме много созданных вами нарядов – очень романтичных и женственных. Как вас находят клиенты?

Кто-то узнает, что это бренд той самой Надежды Мейхер, которую помнят по участию в коллективе «ВИА Гра», и просыпается интерес. Кто-то вообще ничего о нас не знает и заходит, потому что понравились вещи. Но это был опыт, когда действовал мой авторский бутик в одном из торговых центров. Сейчас мы работаем как шоурум. Это отдельно стоящее помещение, о котором нужно знать. Сюда уже не заглянешь, гуляя по торговому центру, – и это вроде минус. Но появились и плюсы. Раньше у меня не было возможности разместить в одном месте и магазин, и само производство. А сейчас все объединилось. Клиенты могут увидеть весь ассортимент ткани, выбрать то, что нравится. Могут приобрести какую-то готовую вещь, которую тут же, на месте, им подгонят по фигуре, а могут заказать что-то индивидуально. Я мечтала создать такое пространство, куда покупатели приходили бы, как домой, где их угостят чаем, конфетами.

Наши клиенты в основном женщины. Какое-то время я думала о том, чтобы заняться мужской одеждой.



Монтаж фильма

Были предложения, но отказывалась. Знаю, какой мужской стиль мне нравится, но понимала, что таких мужчин не так уж и много. Это не масс-маркет. Но потом потихоньку стали появляться мужчины, готовые носить стильное и необычное. Теперь шью и для представителей сильного пола, но это индивидуальные заказы.

– Вы сами носите одежду своего бренда?

Конечно! Было бы очень странно, если бы было иначе. И наряды для концертов, и повседневные вещи. У меня не хватает времени создать для себя персональный гардероб, чаще выбираю что-то из готового в магазине. То, что смотрит на меня. Недавно отшила шерстяные жилеты – получилось всего два – там ткань, которую очень редко можно встретить. И как-то сразу почувствовала, что один точно нужно себе оставить. Ткани и фурнитуру подбираю сама. До карантина ездила за всем этим в Италию. Эти поездки – такое удовольствие! Как будто попадаешь в параллельные миры, каждый из которых не похож на другой. Сегодня немного в другом формате приобретаю, но все также использую только итальянские ткани.

– Знаю, что вы давно интересуетесь эзотерическими науками. Говорят, у вас да-

же в роду есть люди, которые дружат с параллельными мирами?

Не помню, чтобы говорила такое в интервью. Мне кажется, что у всех нас на том или ином уровне есть экстрасенсорные способности. Другим словом, интуиция. У меня, например, она с детства очень развита. Я чувствую людей. Когда была еще совсем юной, понимала, что вот с этим человеком что-то не так, но не могла объяснить почему. Правда, до лет 20 была категорична – не признавала никакой мистики. А потом так в моей жизни все повернулось, что начала прислушиваться к такого рода сообщениям. Сейчас и внутренних возможностей, и жизненного опыта больше – подсказки идут с нескольких сторон. В моей жизни было много знаков.

– В каких жизненных ситуациях интуиция вас выручила?

В юности мама настаивала на том, чтобы я осваивала профессию переводчика. Ради нее я ходила на курсы английского языка, но документы решила сдавать в педучилище, потому что меня пригласили в коллектив народного танца, который был при этом учебном заведении. Чувствовала, что этот путь важен для меня, что он мой. Получается, проигнорировала возможность в скором будущем иметь постоянный заработок и финансовую



стабильность. Но взамен получила намного больше. Интуиция меня не подвела.

– В одном из интервью вы рассказывали, что вам снятся вещие сны, и вы даже можете предвидеть будущее. А как понимаете, что сон вещий?

Такие сны мне начали сниться еще с детства, лет в восемь. Поначалу я не обращала на это внимания. Но со временем научилась расшифровывать послания. Чаще всего мне снятся ситуации, подсказывающие, что со мной произойдет в скором будущем, либо те, которые дают подсказки с помощью каких-либо символов. Например, за полгода до второй беременности мне приснилось, что я смотрю на свой живот и чувствую, что беременна, и при этом в голове проносится мысль: «Через шесть месяцев». Так и случилось.

– Интересно, что вам «говорит» знак о том, что дочка Аня родилась в один день со свекровью?

Тут все просто. Это означает, что мои отношения с мужем – действительно судьбоносные. К слову, Аня – копия своей бабушки, Зои Васильевны. Наша Марийка, младшая дочь, родилась 17 октября, ее папа, мой муж Михаил, – тоже 17, но февраля. Это тоже считаю знаком, что родные люди, которые меня окружают, даны мне высшими силами.

– Вы когда-нибудь обращались к гадалкам? Предсказания сбывались?

К гадалкам не ходила никогда, обращалась к парапсихологам. Но толь-



Надежда увлекается танцами с юности

ко для того чтобы подтвердить свои предчувствия относительно будущего. Многие действительно сбылись.

– Вы с мужем воспитываете троих детей. Какая вы мама?

Разная. Я не приверженка каких-то модных тенденций в воспитании. Как себя вести с сыном или дочками, мне подсказывает интуиция. Ведь чего дети ждут от мамы? Тепла, нежности, понимания. И самое главное – любви. Но бывают моменты, когда приходится быть строгой – я замечательно чувствую, когда дети пытаются мной манипулировать. Где нужно, включаю настойчивую маму. Разные бывают ситуации, но даже строгость у меня идет через любовь. Я их всех безумно люблю! Как бы они себя ни вели, как бы ни относились к родительским правилам и запретам.

Одно время, признаюсь, моя материнская любовь доводила меня до некой зависимости. Я была тревожной мамой, здравомыслие подводило. Но я над собой работала. И потом, я не предполагала, что у меня будет столько детей. Одного еще могла себе представить, а троих – такое даже присниться не могло! Я человек очень свободолюбивый, и думала, что семья может поставить рамки. Одно время принципиально была против штампа в паспорте – считала, что замужество

– это не мое. А потом интуитивно почувствовала: надо принять это. И мне удалось все совместить: кайфую от своей семьи и остаюсь свободной, как и раньше!

– Какие правила из родительской семьи вы перенесли в свою?

Мое детство прошло в небольшом городке в Хмельницкой области, а мои дети растут в мегаполисе. Стараюсь, чтобы они больше общались с природой, как я когда-то. Летом снимаю загородный дом, зимой выезжаем кататься на лыжах. Я считаю, что, кроме всего прочего, общение с природой формирует свободолюбие и творческое начало в человеке.

Самое главное, что в меня вложила мама, – нужно всегда полагаться на себя. Своим детям тоже прививаю самостоятельность. Даже в мелочах, ведь так формируется характер.

– Для незнакомых людей вы закрытый человек. А те, кто знают давно, отмечают вашу невероятную открытость. Почему так?

Потому что я открываюсь только тем, кто способен в любых обстоятельствах оставаться человеком. Тем, кто, прежде всего, видит во мне личность, а только потом мои регалии. И сама так отношусь к людям. Никогда не буду лучше воспринимать кого-то статусного, чем простого. В этом плане у меня нет границ. Не важно, где ты родился, – в королевской семье или далекой деревне. Ты человек!

Но что касается личного общения, считаю, нельзя быть открытой для всех. Я же не враг себе! Есть люди, с которыми ты можешь говорить обо всем, но есть и другие, которых нельзя близко подпускать, потому что это будет работать против тебя. Я сталкивалась в жизни с разными ситуациями, потому всегда «фильтрую», с кем говорю и о чем.

– Как научиться жить, как вы, без оглядки на чужое мнение?

Некоторое время на меня влияло мнение других. К оценкам важных для меня людей я и сейчас прислушиваюсь, но делаю так, как нужно мне.

– Вы любите путешествовать. Однажды из поездки привезли 60 орхидей. Какова их судьба?

Это было давно! В то время я увлеклась орхидеями. Но судьба тех рас-



тений, о которых вы вспомнили, печальна. Они не пережили адаптацию, поскольку привыкли к определенной среде, которую я им не могла создать. Сейчас как такового хобби у меня нет. На это необходимо хоть какое-то время! И свободное личное пространство. Мне, к сожалению, его не хватает – я его упускаю. И думаю: а где я? Я – дизайнер в ателье, я – актриса, я – мама, я – жена. А где я – для себя? Для меня это жизненно необходимый нюанс – свое пространство. Я точно знаю, чем чревато его отсутствие: ты можешь перестать идти своей жизненной дорогой... Но вот сейчас подумала: очень люблю блокноты. Это, может быть, хобби? Постоянно записываю туда стихи – свои и чужие. И какие-то фразы на иностранных языках. Вообще с разной периодичностью возвращаюсь к изучению языков. Очень это люблю! У меня есть отдельный ежедневник, где составляю планы. Без него плохо обхожусь, потому что у меня несколько направлений деятельности, все надо контролировать.

– У вас есть близкая подруга, с которой можно поделиться секретом?

Да, конечно! Даже две – блокнот и ручка.

Наталья ФОМИНА ■



Идеи для капустника

«Чего бы такого съесть?» – этот вопрос волнует и тех, кто жаждет похудеть, и тех, кто стремится найти новые вкусы традиционных продуктов и оригинальные рецепты, чтобы разнообразить свой рацион. Про вкусную и здоровую пищу – это всегда актуально, поэтому по многочисленным просьбам читателей мы возобновляем кулинарную рубрику. Сегодня расскажем о всяческой капусте.

Поп-дива одобряет

Может, кому-то белокочанная капуста и кажется скучной и пресной, но уж точно не Мадонне. Певица разве что в десерты этот овощ не добавляет, говорит, что своей стройностью обязана именно ему. Диетологи с Мадонной не спорят: хочешь сбросить вес – жуй капусту. Калорийность минимальная: 16 ккал на 100 г, кроме того, в ней содержится тартроновая кислота, тормозящая процесс превращения углеводов в жиры. Жаль только, что при термической обработке эта кислота разрушается. Так что для стройности силуэта рубим, как Мадонна, капусту соломкой, добавляем редис, помидоры черри, огурцы, шпинат, заправляем десертной ложкой винного или яблочного уксуса, оливковым маслом, солим, перчим и хрустим салатом.

Шеф-повар сети рыбных магазинов-ресторанов Flagman Руслан Реть-

ман уважает любую капусту, в том числе морскую, во всех ее кулинарных проявлениях. И всегда ищет необычные подходы к знакомым блюдам. Например, голубцы. Что может быть банальней? Но если завернуть в ошпаренные капустные листья фарш из крольчатины с луком и рисом, а вместо томатной пасты смешать в пропорции 50 на 50 сливки и консервированные помидоры пелати без кожуры – получается практически новое блюдо!

Рецепт из теледетектива

«...Да он похож еще и на растительный мозг, – воскликнул Хуан. – О цветной кочан, какие в тебе мысли?» С этим вопросом герой романа «Экзамен» Хулио Кортасара обратился к белому соцветию цветной капусты. Кто знает, что думает о нас растительный мозг, но мы о нем – только хорошее. Особенно когда он, обжа-

ренный в кляре, посыпанный зеленью в компании с зеленым горошком, ждет дегустации на тарелке. Большая поклонница этого блюда – детектив Анастасия Каменская из криминальных романов Александры Марининой. Пока жена ловила негодяев, ее муж, профессор математики Алексей Чистяков вот так готовил для нее ужин: кочан цветной капусты разбил на мелкие соцветия, минут на 20 замачивал их в подсоленной воде, чтобы избавиться от червячков (если они там есть), дальше капусту отваривал, сушил на бумажных полотенцах. Тем временем яйца взбивал с солью и перцем, макал шарики в смесь, обваливал в сухариках и томил на сковороде до золотистого цвета. Каменской капуста нравилась, особенно в качестве гарнира к свиным отбивным.

В тему гарниров: наскучившее картофельное пюре можно с пользой для фигуры заменить на пюре из цветной капусты.

– Я это делаю так: отвариваю вместе с соцветиями корни петрушки, сельдерея, лук, все перемешиваю, перетираю, добавляю немного сливочного масла – и отличная вещь получается, – делится Руслан Ретьман. – В сыром виде хрустящие соцветия тоже хороши, особенно вприкуску с соусом из оливкового масла и апельсинового сока.

На кухнях ресторанов цветную капусту теперь модно перекрашивать: потушили с карри – стала желтой, припустили с синей капустой – шарики посинели. Какой полет для кулинарного творчества открывается! Пользы в этом овоще тоже вагон



Руслан Ретьман

Салат из брокколи с ветчиной

Что понадобится: 500 г капусты брокколи; 150 г вареной ветчины; 150 г маслин без косточек; 8 ст. л. растительного масла; 3 ст. л. лимонного сока; 2 зубчика чеснока; 1 пучок базилика; 1 пучок зеленого лука; соль, перец по вкусу.

Что делать: капусту вымыть, разделить на соцветия и бланшировать 5 минут в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Ветчину нарезать соломкой, маслины – колечками. Очищенный чеснок нарезать тонкими дольками, обжарить в разогретом растительном масле (2 ст. л.). Все ингредиенты соединить, полить соком лимона, посолить, поперчить, добавить оставшееся масло и хорошо перемешать. Посыпать нарезанным зеленым луком и листиками базилика.



Брюссельская капуста с шафраном

Что понадобится: 500 г брюссельской капусты; 2 ст. л. воды, 1 щепотка рубленого кориандра, 1 ст. л. кукурузного крахмала; ¼ стакана куриного бульона; ½ ч. л. шафрана; ¼ ч. л. карри, соль, перец по вкусу.

Что делать: капусту бланшировать в кипящей слегка подсоленной воде 4 минуты, слить воду, разрезать каждый кочанчик пополам. Куриный бульон довести до кипения, приправить специями, добавить в него капусту и варить на медленном огне 3 минуты. Капусту вынуть и выложить на блюдо. Подавать вместе с соусом: в кипящий бульон влить крахмал, предварительно распущенный в воде, и варить до загустения.



Цветная капуста, запеченная с орехами и сыром

Что понадобится: 150 г тертого сыра; 100 г растительного масла; 100 г молока; 4 ст. л. молотых сухарей; 4 ст. л. измельченных грецких орехов; 4 яйца; 1 кг цветной капусты; соль по вкусу.

Что делать: целую капусту варить 5 минут в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать остыть и разобрать на соцветия. В разогретом масле обжарить сухари с орехами, яйца взбить с молоком. В смазанную маслом жароустойчивую керамическую форму выложить капусту, посыпать ее тертым сыром, сверху выложить сухари и орехи. Залить смесью яиц и молока, запекать 10 минут в разогретой духовке до румяного цвета.



и маленькая тележка. Во-первых, в нем куча витаминов: С, К, Е, практически все представители группы В. Минералов тоже хватает: кальций, магний, фосфор, калий и марганец – все они собраны в тарелке с цветной капустой. Кроме того, этот овощ – прекрасный источник растительного белка, клетчатки, жирных кислот омега-3. А вот жира в нем минимум.

С огорода Мишель Обамы

В брюссельской капусте – вся азбука витаминов: от А до РР, плюс рекордное количество трудно вывариваемого вещества дииндолилметана, прославившегося своими антираковыми свойствами. Кроме того, что брюссельская капуста полезна, она еще и вкусна, причем в любом виде – жареном, вареном, пареном, тушеном. Впрочем, лучше всего не подвергать ее долгой термической обработке. Самый правильный способ приготовления – обработка паром: так овощ сохраняет

все свои полезные и пищевые качества. Сами плоды подходят для любых блюд: от супов и жаркого до соусов и запеканок. Кстати, суп из брюссельской капусты по питательности и полезности не уступает куриному бульону!

– Эти маленькие головки немного горчат, поэтому перед приготовлением их лучше ошпарить кипятком, а потом тушить в сливочном соусе с беконом и щепоткой тимьяна, – рекомендует Руслан Ретьман. – А еще брюссельскую капусту вкусно запекать: отварить, крупные головки разрезать пополам, выложить на противень, смешать 100 г сливок и 50 г твердого сыра, подогреть смесь до однородной массы, залить ею капусту, посыпать сверху сухариками белого хлеба, пармезаном и запекать в духовке до румяной корочки.

При выборе брокколи Руслан Ретьман рекомендует обращать внимание на соцветия – если зеленые кудряшки пожелтели и распустились,

толку от такого продукта уже мало. Но если зеленеют – надо брать. Кстати, чем темнее соцветия (бывают даже фиолетовые!), тем больше в них витамина С и бета-каротина. Шарики брокколи в дуэте с ближайшим селекционным родственником – романеско, притушенные в оливковом масле, отлично подходят в качестве гарнира к рыбе и мясу.

Стандартный брокколевый крем-суп, который предлагают в наших кафе и ресторанах, Руслан Ретьман рекомендует заменить на прозрачный мясной бульончик, в котором вместе с брокколи и романеско плавают фрикадельки, нарезанная звездочками морковь, зелень, душистый перец. Кстати, подобный супчик из брокколи – одно из любимых блюд Дженнифер Лопес и Барака Обамы, причем брокколи для экс-президента Америки его жена Мишель Обама выращивает собственноручно на огороде.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. На смену оцепенению приходит активизация. Карантин заканчивается, люди начинают действовать и, возможно, даже протестовать.

Политика. Вовремя сообразив, что сейчас нужно становиться мягкими и пушистыми и много обещать, политики именно этим и займутся.

Экономика. Денег совсем нет. Даже на самые необходимые статьи расходов. Но, похоже, это никого особо не беспокоит, поскольку не наблюдается решительных действий по изменению ситуации к лучшему.

Международные отношения. Забрезжит надежда на то, что у нас улучшатся отношения с международными структурами и разными странами. Наверное, появятся обещания помочь материально.



Личная жизнь. Напомнит о себе прошлое в виде давних поклонников или поклонниц, которые вдруг опять появятся в вашем окружении. Вы проведете с ними немало приятных часов.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. Предстоит ответственная деятельность, которую нужно строго регламентировать, четко выполнять взятые на себя обязательства и чуть ли не отчитываться за выполненный объем работы.

Деньги. Сейчас вы колеблетесь, чем бы еще заняться, чтобы заработать. Впереди маячат новые финансовые перспективы, и вы решаете, каким будет основной источник дохода.

Личная жизнь. Вам не хочется каких-то бурных чувств и вообще лишних телодвижений. Все словно заморозилось на определенном уровне и ждет развития. И от вас зависит, будет ли продолжение.

Рак 22.06-22.07



Работа. Нагрузки сейчас довольно значительны. Вы еле-еле успеваете сделать все, что запланировали, как тут же наваливаются новые задачи, которые нужно срочно решить. В общем, отдыхать не придется.

Деньги. Вероятны небольшие задержки в выплатах. Вам обещали быстро все отдать, но придется несколько

Овен 21.03-20.04



Работа. Предстоит много дел, связанных с новым направлением. Вы будете в трудах и заботах, много двигаться, общаться и работать почти без выходных.

Деньги. Считать предстоит много, поскольку финансы все прибывают. Надо уметь их вложить, чтобы они в дальнейшем приносили прибыль.

Личная жизнь. Благоприятный период для установления новых отношений и времяпрепровождения с милыми вашему сердцу людьми. Этот месяц вполне может стать очень романтичным и чувственным.

Телец 21.04-20.05



Работа. Вы будете удачливы в этом месяце, вас словно подталкивают к самым выгодным условиям. Подходящие моменты дадут возможность и проявить себя, и поработать, и получить удовольствие.

Деньги. Хотя и говорят, что много денег не бывает, но вам сейчас предвидится именно много денег. И много возможностей получить их еще и еще. Открывается период, когда фортуна способствует во всех направлениях, в том числе и в финансах.

подождают. Но особо не переживайте – в долгу не останутся, все заплатят, просто позже, возможно, уже в марте.

Личная жизнь. Присматривайтесь к коллегам – к людям, с которыми вас связывают общие интересы. Ведь именно оттуда появятся новые перспективные контакты, которые грозят перерасти в любовные страсти-мордасти.

Лев 23.07–23.08



Работа. Предстоит много двигаться, куда-то ездить, что-то решать, возможны командировки и постоянное общение, виртуальное и реальное. Словом, не сидите на месте, а ищите себе приключений.

Деньги. Не исключена небольшая пауза в финансировании, вызванная внешними обстоятельствами. Деньги не приходят сразу, вас попросят немного запастись терпением, и это повод задуматься, насколько перспективны подобные контакты.

Личная жизнь. Среди множества встреч этого месяца ожидаются и такие, которые оставят в вашем сердце неизгладимый след. Вы будете стремиться к продолжению...

Дева 24.08–22.09



Работа. Ваши профессиональные качества сейчас пребывают на очень высоком уровне. И вы настолько успешно их проявите, что это не останется незамеченным. Так что имеете все шансы получить признание коллег, руководства и даже конкурентов.

Деньги. Доход значительно повысится – деньги к вам так и липнут. К тому же вас заметили вышестоящие и решили поощрить. А то ведь и конкуренты могут перекупить...

Личная жизнь. Все ровно и спокойно, о чем многие лишь мечтают. Вас любят и ценят, вы проводите вместе время, как говорится, в горе и радости...

Весы 23.09–23.10



Работа. Кто-то ставит перед вами задачи, а вы должны придерживаться и намеченных планов, и четкого графика, и нужных объемов. Словом, некогда будет расслабиться, поскольку все строго расписано.

Деньги. Никто не принесет ничего на блюдечке с голубой каемочкой, финансы, даже честно заработанные, придется добывать чуть ли не в бою, доказывая, что вы имеете на них право. Поэтому запасайтесь нужными документами и аргументами.

Личная жизнь. Семейные отношения обещают быть очень насыщенными и приятными, полными всяческих излишеств – материальных, телесных и эмоциональных. Словом, вы не пожалуете, что рядом находится именно этот человек.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Как-то все слишком спокойно и местами даже скучно. Захочется обновить свои впечатления и посмотреть на деятельность с другой стороны, применить новаторские и прогрессивные методы.

Деньги. Стабильность и регулярность поступлений сейчас вам важнее, чем большие суммы. Поэтому вы радуетесь каждой копейке, спокойно трудитесь, получаете зарплату и ни о чем не беспокоитесь.

Личная жизнь. Ощущаете некоторую пресность, вам надоело повторять одно и то же, видеть перед собой те же лица. Но пока вы не решаетесь на движение в сторону.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Вы легко и быстро достигаете поставленных целей, от этого настроение улучшается, хочется сделать еще больше, проявив себя самым наилучшим образом.

Деньги. Вселенная, руководство и бухгалтерия будут щедрыми к вам – получите все, что заработали и чего заслуживаете, вместе с премиями. Плюс еще будут неожиданные поступления, больше похожие на подарки.

Личная жизнь. Законные и стабильные связи сейчас в приоритете. Вы довольны своим семейным положением и теми отношениями, которые складываются. Поэтому никаких особых страстей не ожидайте.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Вы сейчас в состоянии многозадачности: легко управляете несколькими проектами или направлениями одновре-

менно, одной рукой пишете, другой деньги считаете, не забывая раздавать указания.

Деньги. Доход обещает быть весьма значительным, средства придут не только благодаря работе, но еще и от семейного бизнеса или продажи недвижимости. Может, близкие люди неожиданно сделают вам дорогой подарок.

Личная жизнь. Праздники проведете бурно и хорошо их запомните, воспользовавшись счастливым моментом и днем Святого Валентина. Это будет не тихий интимный праздник, а массовое торжество.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Появляется надежда на улучшение условий труда, а то и на новую работу. Но пока это только информация о том, что для вас есть более перспективное место и вы вполне можете его занять.

Деньги. Беспокоиться не о чем – финансовые поступления есть, они достаточно регулярны и вам их вполне хватает для жизни. Пока вы себе не ставите масштабных целей, а просто зарабатываете.

Личная жизнь. Все стабильно и прекрасно – есть отношения, которыми вы вполне довольны, есть гнездо, где присутствуют все родные и близкие, которые вас поддерживают. В общем, вы счастливы.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Новшества, которые входят в вашу жизнь и деятельность, потребуют лучше разбираться в современных цифровых технологиях. Может понадобится пройти обучение, чтобы и другим потом эти знания передавать.

Деньги. Рассчитывайте получить сполна все, что вам причитается, и даже больше, поскольку сейчас вероятны поощрения премиями за заслуги предыдущих периодов.

Личная жизнь. Главная задача, которую вы сейчас перед собой ставите, – выбрать кандидатуру, которая достойна быть рядом. Эта окажется не так уж просто, придется буквально кастинг устраивать.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■

П'ятихвилинка для розминки

П	Е	Р	Е	М	О	Ж	Н	А	А	К	Ц	І	Я	М
Б	А	К	#	Е	К	О	Н	О	М	#	Д	А	Н	І
М	О	Н	О	Д	О	З	А	С	Е	К	Р	Е	Т	К
А	А	Д	Е	Н	О	Ї	Д	И	#	В	И	Б	І	Р
Я	Х	Ю	Ь	М	Е	Р	А	Н	О	К	С	С	С	О
К	П	Р	О	М	И	В	А	Н	Н	Я	У	П	И	Е
С	Т	Е	Р	И	Л	Ь	Н	А	Д	#	Ч	Р	Л	Л
Е	Ф	Е	К	Т	Р	З	А	С	І	Б	А	Е	А	Е
Б	Р	И	З	#	І	Т	Н	І	Ж	А	С	Й	А	М
Ф	О	Р	М	А	К	И	М	Р	О	Л	Н	Ж	Н	Е
Т	Е	Р	М	І	Н	С	О	К	Н	О	И	И	О	Н
В	Ч	А	С	Н	О	К	Р	А	#	Н	Й	Т	Н	Т
Ф	Л	А	К	О	Н	О	С	В	І	Т	А	И	С	И
З	У	Б	#	Н	Е	Ж	И	Т	Ь	#	Ж	И	Т	О
Б	Л	О	К	Н	О	Т	Е	Л	Е	Е	К	Р	А	Н

Знайдіть ці слова, вписані у сітку по вертикалі та горизонталі:

аденоїди, акція, анонс, бак, балон, блокнот, бриз, вибір, вчасно, дані, економ, ефект, жити, жито, засіб, зуб, маяк, мікроелементи, монодоза, морс, нежить, ніж, освіта, переможна, промивання, ранок, рік, секрет, сила, сірка, спрей, стерильна, сучасний, телеекран, термін, тиск, флакон, форма, Хьюмер



Крім слів-підказок, є ще одне, сховане у головоломці. Воно означає місто та муніципалітет у Франції. Якщо ви його знайшли, то відскануйте QR-код і заповніть форму.

Автори 100 перших правильних відповідей отримають тематичний сувенір від Хьюмера.



100% СКЛАД-
НЕРОЗВЕДЕНА
МОРСЬКА ВОДА



ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води
для м'якого промивання носа



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, 2020 рр.

Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Гіпертонічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №Н050/01/UA, №Н150/01/UA. Виробник: «Лабораторізі 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!**



німесулід
Німесил[®]



**НІМЕСУЛІД №1
В УКРАЇНІ**

**ДЛЯ ЛІКУВАННЯ
ГОСТРОГО БОЛЮ^{2*}**



Інформація про рецептурний лікарський засіб для професійної діяльності спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Фармакотерапевтична група: неселективні нестероїдні протизапальні засоби. Код АТХ М01А Х17. **Склад:** 1 однодозовий пакет по 2 г гранул містить німесулід 100 мг. **Показання.** Лікування гострого болю. Лікування первинної дисменореї. Рішення про призначення німесуліду слід приймати на основі оцінки усіх ризиків для конкретного пацієнта. **Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії. Спосіб застосування та дози.** Дорослим та дітям старше 12 років призначають 100 мг німесуліду (1 однодозовий пакет) 2 рази на добу після їди.

Максимальна тривалість курсу лікування Німесилом - 15 днів. З метою зниження частоти виникнення побічних реакцій потрібно застосовувати мінімальну ефективну дозу протягом найкоротшого часу. Рекомендується застосовувати після прийому їжі. **Протипоказання.** Відома підвищена чутливість до німесуліду, до будь-якого іншого НПЗЗ або до будь-якої з допоміжних речовин лікарського засобу та ін. Тяжке порушення функції нирок, порушення функції печінки та ін. **Побічні дії.** Запаморочення, лабільність артеріального тиску, диспнея, гіпотермія та ін. **Виробник.** Laboratorios Menarini S.A./Laboratories Menarini S.A. **Місцезнаходження.** Альфонс XII, 587, Бадапона, Барселона, 08918 Іспанія.

1. За результатами роздрібного продажу лікарських засобів у грошовому вираженні в АТС-групі М01А Х17 «Німесулід» за 2018–2019 рр., за даними аналітичної системи дослідження ринку «PharmXplorer»/«Фармстандарт» компанії «Proxima Research». 2. Інструкція для медичного застосування препарату Німесил[®] №1625 від 17.07.2019. * Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії.

Код UA-NIM-04-2020-V1-press. Дата затвердження 01.06.2020.

Перед застосуванням, будь ласка, уважно ознайомтеся з повною інструкцією для медичного застосування, повним переліком побічних реакцій, протипоказань, особливостей застосування лікарського засобу Німесил[®].

За повною детальною інформацією звертайтеся до інструкції для медичного застосування лікарського засобу Німесил[®], затвердженої наказом МОЗ України № 1625 від 17.07.2019, р.п. №UA/9855/01/01.

За додатковою інформацією про препарат звертайтеся за адресою: Представництво «Берлін-Хемі/А.Менаріні Україна ГмБХ» в Україні, 02098, м. Київ, вул. Березняківська, 29, тел.: (044)494-33-88, факс: (044) 494-33-89.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**