

МИСТЕР БЛИСТЕР



№5 • май 2021

РЫНОК АУТСОРСИНГА ЖДЕТ БОЛЬШОЙ РОСТ



**Марічка Падалко:
«Доля обирає відчайдушних»**

ФАРМБИЗНЕС

Есть сертификат
ISO 22000!

МИР МЕДИЦИНЫ

Сохранение молодости
за пределами биологии

ПРОФИЛАКТИКА

Куда ведут
метафорические карты

S SCHONEN

Сучасна* технологія диклофенаку



Комбінація диклофенаку негайного
та пролонгованого вивільнення



Виробник:
Swiss Caps GmbH/
Swiss Caps GmbH

1-2 капсули на добу

* Під сучасною мається на увазі технологія виробництва Divide® (Divided Dose) – перети з активною речовиною у твердій желатинової капсулі.
Інформація про лікарський засіб. АРГЕТТ ДУО №20. РП МРА/12811/01/01 від 27.03.2018. Діюча речовина. Диклофенак. Лікарська форма. Капсули з модифікованим звільненням тверді. Фармакотерапевтична група. Нестероїдні протизапальні та прорематичні засоби; похідні оцтової кислоти і споріднені речовини. Код АТХ M01A B05. Показання. Симптоматичне лікування болю та запалення при ревматоїдному артриті, анкілозуючому спонділіті, остеоартриті, спонділоартриті, больовому синдромі різної локалізації, позаступовому ревматизмі; набряку з больовим синдромом або пострауматичних запаленнях. Протипоказання. Підвищена чутливість до диклофенаку, солі, арахісу або інших інгредієнтів препарату; виразка шлунка або кишечника; тяжке порушення функції печінки або нирок; тяжке порушення функції серця; кровотеча та ін. Побічні реакції. Головний біль, запаморочення, вертего, підвищення рівня трансаміназ, нудота, блювання, втомленість та ін. Якщо матимуть місце такі побічні ефекти, лікування слід призупинити. Категорія відпуску. За рецептом. Виробник. Swiss Caps GmbH/Swiss Caps GmbH. Місцезнаходження виробника та адреса місця провадження його діяльності. Grassingerstrasse 9, 83043 Bad Aibling, Німеччина/Grassingerstrasse 9, 83043 Bad Aibling, Germany. Завантаж. Дельта Медікал Промоушн АГ/Delta Medical Promotions AG. Місцезнаходження завантажника. Otenbachgasse 26, Цюрих CH-8001, Швейцарія/Otenbachgasse, Zurich CH-8001, Switzerland. DMUA-ARG.21.02.03.

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№5 (203) 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 Рисбъч»

Издатель
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:
 08132, Украина, Киевская обл.,
 г. Вишневое, ул. Черновола, 43,
 тел./факс: (044) 593-38-85
 info@mister-blister.com
 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 12.04.2021
Подписано в печать 13.04.2021

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
событие. Есть сертификат ISO 22000!	5
«модная» болезнь. Безопасное избавление от головной боли	7
узелок на память. Хронический стресс «разбивает» сердце	9
перші підсумки. Встигнути допомогти за 270 хвилин	10

ПРАКТИКА

персонал. Не повезло с подчиненными?	12
nota bene. Травень – (не) час для алергії	17
перспектива. Рынок аутсорсинга ждет большой рост	18
как дважды два. Сверхдоходы без усилий? За это стоит бороться!	20
правила игры. Кому позволено владеть аптекой	22

МИР МЕДИЦИНЫ

консультация. Маски и камуфляж эндометриоза	24
есть способ! Сохранение молодости за пределами биологии	26
фарматур. Столиця найчистішої води	28
за семью печатями. Янтарная лихорадка в фармакологии	30

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Куда ведут метафорические карты	32
правила безопасности. Темная сторона света.	34
страна детства. Зачем ребенку домашние питомцы?	36
авторські подорожі. Вічна магія таємниць Стамбула	38
кинозал. Рекомендовано к просмотру	43

НА ДОСУГЕ

про зірок. Марічка Падалко: «Доля обирає відчайдушних»	44
ты и я. Аллергия на секс	48
для маленькой компании. Не грусти – хрусти!	50
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	52

Уроки англійської на пляжі

В іспанському регіоні Мурсія уроки для школярів проводять... на пляжі, пише Reuters. Діти в масках сидять за переносними столами, розставленими вздовж узбережжя Плайя-де-лос-Ніетос. Учитель англійської розповів, що школярі точно не забудуть уроки з його предмету, які проходять у таких умовах. Працівники школи розпочинають підготовку пляжу о 8:00. У 20-хвилинних уроках беруть участь вісім класів однієї школи. Повідомлень про випадки коронавірусу серед її учнів не було.



Експорт ремдесивіру заборонено

Через погіршення ситуації з COVID-19 влада Індії заборонила експортувати противірусний препарат ремдесивір, який використовують для лікування коронавірусної хвороби. Експорт ін'єкцій ремдесивіру і його активних фармацевтичних інгредієнтів забороняється, доки ситуація з COVID-19 у країні не покращиться, повідомило видання Times of India. Ремдесивір – це новий противірусний препарат, який приблизно у 50 країнах показаний для лікування коронавірусної хвороби у дорослих і підлітків, які страждають на пневмонію та потребують додаткового кисню. Попри те, що про ефективність ремдесивіру існує суперечлива інформація, він вважається єдиним противірусним препаратом, який показав свою ефективність проти COVID-19. Це перші ліки проти COVID-19, схвалені Управлінням з продуктів та ліків США (FDA). В Індії очікують зростання внутрішнього попиту на ремдесивір. За добу там подеколи реєструють по 150 тис. випадків захворювання на коронавірусну недугу і 800 смертей унаслідок її ускладнень.

Глобальні наслідки пандемії

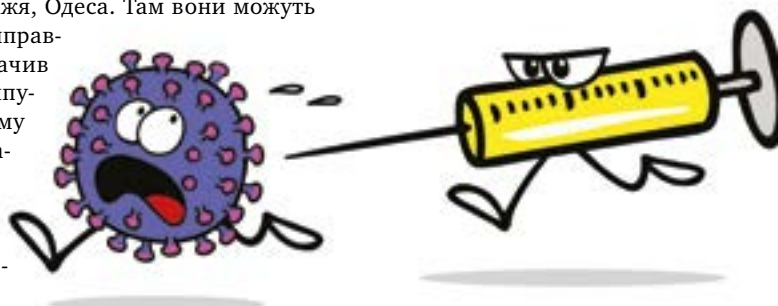
З початку пандемії коронавірусу у світі загинули понад 3 млн людей, 255 млн людей втратили робочі місця з повною зайнятістю, близько 120 млн опинилися у злиднях. Про це повідомив генсек ООН Антоніу Гутерреш на відкритті Економічного Форуму в Нью-Йорку. «Ми побачили найгіршу рецесію за останні 90 років. І криза ще далека до завершення. Справді, зараз швидкість зараження навіть збільшується», – пояснив очільник ООН. Також у цій інституції зазначили, що близько 75% глобальної вакцинації припадає на 10 розвинених країн світу, тоді як багато держав ще навіть не розпочали прищеплювати своїх громадян з груп ризику. «Від пандемії найбільше постраждали жінки, дівчата й вразливі категорії. Майже 170 млн дітей у світі не відвідують школи протягом року. Ми зіштовхуємося з глобальною кризою у сфері освіти, що в майбутньому може призвести до нерівності між поколіннями», – пояснив Генсек ООН.

Вірус можна зупинити?

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, кількість хворих на коронавірус у світі збільшується попри використання понад 780 млн доз вакцин. Водночас у ВООЗ вважають, що пандемію можна взяти під контроль за кілька місяців. «Протягом семи тижнів ми спостерігаємо зростання випадків захворювання, смертність збільшується четвертий тиждень поспіль. У деяких країнах Азії і Близького Сходу значне зростання захворюваності», – сказав генеральний директор ВООЗ Тедрос Адханом Гебреесус. За його словами, пандемія коронавірусу ще далека від завершення. «Однак зменшення кількості випадків і смертей протягом перших двох місяців року показує, що вірус і різні його штами можна зупинити», – додав він.

Центри вакцинації у містах-мільйонниках

У великих містах України, насамперед у мільйонниках, влітку відкриють центри вакцинації від коронавірусу. Їх облаштують у виставкових центрах та інших приміщеннях з великою площею. Як пише «РБК-Україна», про це розповів заступник міністра охорони здоров'я, головний санітарний лікар Віктор Ляшко. За його словами, такий план можна реалізувати за наявності достатньої кількості вакцин. «Ми збираємося робити щеплення зусиллями мобільних бригад, у спеціально створених пунктах щеплень, у рутинних пунктах щеплень. Також ми хочемо як мінімум у великих містах створити вакцинальні центри. Це Київ, Львів, Харків, Запоріжжя, Одеса. Там вони можуть себе на 100% виправдати», – зазначив Ляшко. Він припускає, що в одному центрі працюватиме по 10 бригад, які робитимуть як мінімум 10 тис. щеплень на добу.



Есть сертификат ISO 22000!

По итогам 2020 года рейтинг маркетирующих организаций по объемам аптечных продаж диетических добавок в Украине возглавляет Delta Medical*. В ассортименте этой международной фармацевтической и дистрибьюторской компании они составляют значительную часть. В 2021 году появился еще один фактор, который укрепит эту лидирующую позицию: Delta Medical Promotions AG впервые получила международный сертификат ISO 22000!

Система для всего мира

В Украине вот уже 14 лет действует стандарт (ДСТУ ISO 22000:2007) «Система управления безопасностью пищевых продуктов», имеющий национальный статус. А во всемирном масштабе на 2 года раньше была принята ISO 22000:2005 HACCP (от Hazard Analysis and Critical Control Points – «анализ рисков и критические точки контроля») – международная система управления безопасностью пищевых продуктов. Создали ее совместно Всемирная организация здравоохранения и Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН.

Стандарт ISO 22000 HACCP устанавливает требования к системе менеджмента организаций, участвующих в производстве пищевых продуктов. Сертификат подтверждает способность имеющей его компании контролировать риски безопасности пищевой продукции и гарантировать, что конечные продукты полностью безвредны для потребителей. Стандарта ISO 22000 придерживаются практически во всех развитых странах, причем не только предприятия, выпускающие продукты питания, но и работающие в смежных отраслях. Так, обозначения о наличии этого сертификата можно увидеть на товарах производителей сырья и оборудования для выпуска пищевых продуктов, материалов для

Наличие стандарта ISO 22000 HACCP у компании – это доказательство того, что она применяет международные критерии и правила относительно обеспечения качества и безопасности своей продукции.

упаковки, его могут иметь участники логистических цепочек по их транспортировке и хранению, подрядчики оптовой и розничной торговли.

Касается и диетических добавок

Диетические добавки являются дополнениями к ежедневному рациону питания, поэтому их производство, доставка и продажа тоже регулируются в мире стандартом ISO 22000 HACCP. Если в соответствующей маркировке указано, что диетическая добавка выпускается, экспортируется и реализуется в аптечной сети согласно этому стандарту, то потребитель будет точно знать, что он максимально защищен в плане ее безопасности для здоровья.

Недавно Delta Medical Promotions AG впервые получила сертификат ISO 22000 HACCP, подтверждающий соответствие системы менеджмента качества компании международным нормам производства и дистрибуции диетических добавок. Этому событию предшествовала огромная работа: сначала внутренний аудит всех процессов для обеспечения безукоризненного качества продукции на всех этапах обращения с ней, а затем – подготовка и подача документов, подтверждающих соответствие стандартов работы Delta Medical Promotions AG высшим требованиям к качеству диетических добавок.

Двойная польза

Наличие стандарта ISO 22000 HACCP у Delta Medical Promotions AG, несомненно, повысит доверие конечных потребителей к ее продукции. Это позволяет надеяться на то, что и в ны-

Лариса Данилова, руководитель департамента управления качеством Delta Medical



нешнем году она удержит в Украине пальму первенства в реализации своих диетических добавок, широко представленных в аптеках нашей страны, что они будут еще более популярными у населения. Речь идет об эффективных средствах для профилактики респираторных вирусных инфекций, повышения иммунитета, фертильности, улучшения работы системы пищеварения, функции суставов, поливитаминных комплексах и т.д.

Еще один позитивный фактор, связанный с получением компанией сертификата ISO 22000 HACCP, – повышение ее авторитета для всего мира. Это означает, что количество международных партнеров, которые сотрудничают с Delta Medical Promotions AG, увеличится, поэтому скоро на прилавках аптек Украины появятся актуальные и востребованные новинки.

Анна ПЕТРЕНКО ■

* Рынок диетичних добавок в Україні: аналіз аптечного продажу за підсумками 2020 р. // Аптека, 29 березня, 2021 (<https://www.apтека.ua/article/389026>).

Священники – соціальні працівники

Українських священнослужителів будуть прищеплювати на другому етапі вакцинації від COVID-19, повідомив Центр громадського здоров'я МОЗ України. Для цього їх прирівняли до соціальних працівників. Голова Національної технічної групи експертів з питань імунопрофілактики Федір Лапій зазначив, що це є необхідним кроком, бо священники тісно контактують із людьми, які належать до груп ризику. Щоб записатися на щеплення, духівникам потрібно звернутися до свого керівництва та повідомити про бажання вакцинуватися. Ті ж, своєю чергою, передадуть списки координаторам із вакцинації в регіоні. Після узгодження охочих повідомлять про час та місце вакцинування. Усі щеплення є добровільними й безоплатними.

У Данії запровадили COVID-паспорти

Влада Данії запровадила COVID-паспорти для відвідування громадських місць, повідомляє РБК-Україна. Отримати їх зможуть вакциновані особи та громадяни, які мають негативний результат тесту на коронавірус. Однак цей варіант діє лише протягом трьох днів. Влада Данії вважає, що запровадження цього документа дасть змогу країні швидше повернутися до нормального ділового та культурного життя. COVID-паспорт потрібно пред'являти в перукарнях, тату-салонах, парках розваг, на відкритих верандах ресторанів і кафе, у музеях, художніх галереях, бібліотеках, кінотеатрах й фітнес-центрах. З 21 травня COVID-паспорт дозволить відвідувати в Данії спортивні заходи, криті приміщення у парках розваг, зоопарках, а також ігрові майданчики. Зазначається, що вимога щодо COVID-паспортів не поширюється на дітей до 15 років та осіб, яким за медичними показаннями не слід проходити тест на COVID-19.



Вакцини втратять силу?

Нові дані, зібрані епідеміологами з провідних академічних установ, вказують на те, що вже протягом 2021 року нам знадобляться нові або модифіковані вакцини від COVID-19. Опитування за участю 77 епідеміологів з 28 країн, проведене People's Vaccine Alliance, показало, що світ має рік або навіть менше, перш ніж нові варіанти вірусу зроблять наявні вакцини неефективними.



З таким песимістичним прогнозом погодилися 66,2% експертів. Майже третина (32,5%) опитаних заявили, що вакцини втратять ефективність десь через 9 місяців. 18,2% респондентів вважають, що вакцини втратять силу через 6 місяців або раніше. 88% опитаних заявили, що низьке охоплення вакцинацією в багатьох країнах підвищить ймовірність виникнення мутацій, що зробить вірус стійким до вакцин. Однак деякі вчені відзначають позитивний момент: SARS-CoV-2 мутує повільно порівняно з іншими вірусами, такими як збудник грипу А.

Тест на депресію та її стадії

Американські дослідники Медичної школи Університету Індіани розробили аналіз крові, який допомагає встановити стадію депресії у людини і спрогнозувати ризик появи біполярного розладу, пише «Громадське». Наукова праця тривала чотири роки, в ній взяли участь 300 осіб-добровольців.

Коли вони перебували в поганому і хорошому настрої, за ними спостерігали та фіксували зміни біологічних маркерів у їхній крові. Далі науковці вивчали відомі біомаркери крові, які свідчать про посттравматичний стресовий розлад, хворобу Альцгеймера і схильності до суїциду, і визначили 26 головних показників. Дослідники зрозуміли, що розлади настрою взаємопов'язані з генами циркадних ритмів, що регулюють сезонні, нічні та денні цикли, а також цикли сну-активності. Цим фахівцям пояснили, чому пацієнти почуваються зле через сезонні зміни та порушення сну.

За результатами дослідження науковці розробили тест, який визначає стадію депресії, ризик виникнення важкої її форми та біполярного розладу. Тест також радить кращий вибір препаратів для хворих. Фактично вчені знайшли новий потенційний засіб для лікування депресії. Тепер вони планують співпрацювати з фармацевтичними компаніями та іншими лікарями, щоб розпочати клінічні випробування.

Вітамін D таки активний проти вірусів

Недавнє ретроспективне дослідження фахівців Медичного університету Чикаго (США), присвячене ролі вітаміну D у запобіганні інфекціям, підтвердило: він знижує ризик інфікування COVID-19, якщо його рівень у крові від 30 нг/мл і вище, тобто трохи перевищує встановлену норму. Вчені також виявили, що ймовірність позитивного результату тесту на COVID-19 підвищувалася при дефіциті вітаміну D. Результати цієї роботи опубліковані в JAMA Network Open. Її автори також зазначають, що зв'язок між рівнем вітаміну D і зниженням ризику інфекції більш виражений у людей з чорною шкірою. При цьому біологічна схильність до дефіциту вітаміну D у європейців зустрічається рідше, ніж у чорношкірих. Зараз дослідники набирають учасників для двох окремих клінічних випробувань, в яких будуть перевіряти ефективність вітаміну D у запобіганні інфікуванню COVID-19.

Безопасное избавление ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Примерно две трети безрецептурных анальгетиков, имеющих на рынке, используются для симптоматического облегчения головных болей. Их выбор во многом зависит от фармацевтов, к которым клиенты аптек обращаются за советом. Что же порекомендовать для эффективного, а главное – безопасного лечения головной боли?

Разнообразие анальгетиков

Большинство людей время от времени испытывают головную боль, но для некоторых это обычное явление, постоянный фон, который сильно снижает качество жизни. Пока головная боль не станет по-настоящему нестерпимой, люди, как правило, не обращаются к врачу, предпочитая лечить ее самостоятельно при помощи безрецептурных анальгетиков. Выбор таких средств на прилавках аптек огромен, но сделать его не всегда просто, особенно для людей с сопутствующими заболеваниями, принимающих другие лекарства. Еще одна серьезная проблема заключается в том, что безрецептурные обезболивающие принято считать «безопасными», и многие люди, пытаясь избавиться от головной боли, злоупотребляют ими. Результаты опроса, проведенного среди американцев, показали, что 24% пациентов хронически злоупотребляют безрецептурными анальгетиками и только 14,5% когда-либо получали от медицинских работников рекомендации ограничить использование этих средств.

Помочь людям безопасно справиться с головной болью – задача фармацевтов. Кроме проведения консультации по правильному применению этих препаратов сотрудники аптек могут проверить противопоказания, лекарственные взаимодействия и терапевтические дублирования, а также побудить человека обратиться к врачу.

Общие рекомендации

Чаще всего самолечение безрецептурными анальгетиками практикуется

Ацетилсалициловая кислота и другие салицилаты нельзя принимать до 15 лет, а напроксен – до 12 лет.

при головной боли напряжения, диагностированной мигрени, головных болях из-за чрезмерного употребления лекарств, кластерной головной боли. Если человек не чувствует облегчения при использовании безрецептурных анальгетиков, его всегда следует направлять на медицинское обследование. Особенно это важно для пациентов с повторяющимися или сильными головными болями или невыявленными мигренями. Кроме того, перед использованием любого анальгетика обязательно следует посоветоваться с врачом беременным и кормящим женщинам, пациентам с серьезными хроническими заболеваниями, а также тем, кто уже принимает антикоагулянты или обезболивающие средства для лечения других патологий.

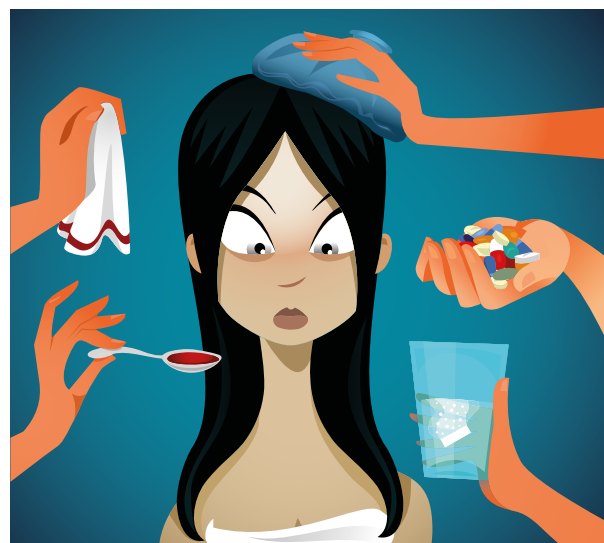
Фармацевт обязательно должен предупредить клиента, приобретающего любые безрецептурные анальгетики, о том, что нельзя:

- превышать рекомендуемые дозировки;
- принимать препараты более 3 дней в неделю, если другое не рекомендовано врачом;
- использовать эти лекарства одновременно с алкогольными напитками.

Важные моменты

Отпуская парацетамол, напомните, что люди, у которых в анамнезе были заболевания печени, должны избегать использования этого лекарственного средства. Даже полностью здоровым следует ограничить его дозировку до 4 г в день, чтобы избежать потенциального повреждения печени.

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), особенно салицилаты, могут вызвать раздражение желудочно-кишечного тракта



(ЖКТ), поэтому их нужно принимать с пищей или молоком. Эти препараты нежелательно использовать людям с гастритом, язвами желудка или двенадцатиперстной кишки. Кроме того, при заболевании почек нельзя принимать препараты, содержащие салицилат магния.

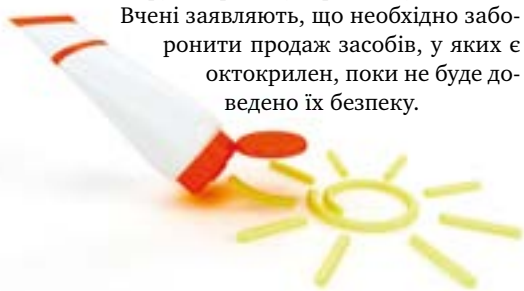
Относительными противопоказаниями к приему НПВП являются аллергические реакции, астма, полипы в носу, сердечная недостаточность, состояния после инсульта, заболевания почек и печени. Во всех этих случаях до приема таблетки от головной боли стоит получить консультацию лечащего врача.

Что же касается лекарственных взаимодействий, то салицилаты категорически противопоказаны при приеме антикоагулянтов. Их также не стоит использовать без указаний лечащего врача людям, которые принимают лекарства от артрита, диабета или подагры.

Лина СПИР ■

Небезпечний канцероген

Факівці Університету Сорбонна (Франція) виявили канцероген бензофенон у 16 сонцезахисних кремах найбільших європейських і американських брендів. Відзначається, що в них міститься октокрилен, який поглинає ультрафіолет. У результаті хімічної реакції при зберіганні таких кремів з октокрилену утворюється бензофенон. 70% цієї речовини з крему від засмаги може проникати крізь шкіру всередину організму людини. Вчені заявляють, що необхідно зборонити продаж засобів, у яких є октокрилен, поки не буде доведено їх безпеку.



FDA йде назустріч фармвиробникам

Американський регулятор випустив низку рекомендацій на період пандемії коронавірусної інфекції, які стосуються розробки генеричних препаратів. Це посібник, що містить відповіді на 15 найчастіших запитань фармвиробників, і значна їх частина присвячена труднощам при випробуванні біоеквівалентності через коронавірус. Регулятор описує варіанти дій для фармрозробників. Наприклад, продовжити випробування з новим зразком, якщо термін придатності старого вже закінчився, або застосувати альтернативні підходи для доказу біоеквівалентності. Також регулятор говорить про проблеми, які стосуються заявок на скорочену процедуру реєстрації препарату (ANDA). У FDA пообіцяли прискорити розгляд ANDA для генериків, особливо якщо вони випробовуються для терапії або профілактики коронавірусу. Регулятор запевняє, що не буде відхиляти заявку, якщо в ній зазначені місця, які не можна проінспектувати через обмеження на поїздки, пов'язане з COVID-19. Дані про стабільність ліків можна подати із затримкою, якщо для цього буде обґрунтування.

Центр громадського здоров'я нагадує...

Щороку навесні із настанням тепла активізуються кліщі, нагадує Центр громадського здоров'я. Підчепити кліща можна в лісі, парку чи сквері, на будь-якому газоні. Найчастіше вони сидять у траві, на висоті 20–60 см, і лише зрідка потрапляють на невисокі кущові рослини. Кліщі можуть переносити збудників небезпечних захворювань людини та тварин, зокрема кліщового енцефаліту, бореліозу (хвороба Лайма), а також хвороби Міямото. За даними Центру громадського здоров'я, у 2020 році було зареєстровано 2 745 випадків хвороби Лайма та 2 випадки кліщового енцефаліту. Тож якщо збираєтеся на природу, подбайте про відповідне вбрання перед прогулянкою: одяг із довгими рукавами світлого кольору і закрите взуття. Покривайте голову кепкою або хустинкою, а шию – шаликом. Можна також користуватися репелентом у вигляді аерозолю, що відлякує кліщів. Відчуття укусу кліща майже неможливо: він виділяє анестетичну речовину. Потрібен ретельний огляд усього тіла і голови відразу після повернення додому. Слід також випрати одяг, бо найчастіше кліщі чіпляються до нього і присмоктуються згодом, коли ви знову його вдягаєте або кладете біля себе. Якщо на природу брали домашнього улюбленця, його також слід оглянути на наявність кліщів.

Мобільні команди психіатрів

У липні в Україні розпочнуть працювати мобільні команди з надання психіатричної допомоги. Як повідомили у Національній службі здоров'я, за роботу однієї такої команди НСЗУ платитиме медичному закладу 50 тис. 535 грн на місяць. Щоб отримати послуги за цим пакетом, необхідно мати направлення сімейного лікаря, педіатра, з яким підписано декларацію, або ж направлення лікаря-психіатра. Безоплатними для пацієнтів будуть такі медичні послуги: психіатричний огляд та допомога, розробка індивідуального плану лікування і реабілітації із залученням самого пацієнта або його законного представника, проведення психодіагностичних тестів у динаміці, контроль за станом пацієнта, амбулаторні візити до одужання або стійкої ремісії. Родичі або законні представники особи з розладами психіки та поведінки зможуть розраховувати на психологічну підтримку медиків мобільної бригади, їх навчать технік само-допомоги. Мобільна команда також визначатиме потребу у фармакотерапії, призначатиме медикаментозне лікування, за потреби направлятиме на стаціонарне лікування або на отримання паліативної допомоги. Щоб укласти договір на надання мобільної психіатричної допомоги, заклад має відповідати певним вимогам. Насамперед, мати ліцензію на медичну практику за спеціальністю «Психіатрія» або «Дитяча психіатрія».

Селен проти ожиріння

Усі знають, що селен – важливий мікроелемент, фермент-кофактор, що є потужним антиоксидантом. А нещодавно було виявлено його нову властивість. Дослідження американських вчених з Орендрейхського фонду розвитку науки (OFAS), проведене на лабораторних тваринах, продемонструвало, що додавання до раціону селену може захистити від ожиріння, зумовленого нераціональним харчуванням. Як з'ясувалося, добавки з селеном покращують обмін речовин за рахунок профілактики інсулінорезистентності і зниження рівня глюкози в крові. Крім того, автори також помітили селен-індуковане зниження рівня гормону лептину, який контролює споживання їжі і витрату енергії у ссавців.



Хронический стресс «разбивает» сердце

Согласно новому исследованию, повышенная активность мозга, вызванная стрессовыми событиями, связана с риском развития редкого, но иногда фатального сердечного заболевания. Его называют синдромом такоцубо, или ловушкой осьминога, но больше он известен как синдром «разбитого сердца».

Попасть в ловушку осьминога

«Разбитое сердце» – это вовсе не метафора. Синдром такоцубо (от японского – «ловушка осьминога»), также известный как стрессовая кардиомиопатия, или синдром «разбитого сердца», впервые был описан в 1900 году. Он характеризуется внезапным временным ослаблением сердечной мышцы, в результате чего верхушка левого желудочка раздувается, в то время как его основание остается узким, создавая форму, напоминающую ловушку для японского осьминога, от которой нарушение и получило свое название.

При синдроме «разбитого сердца» у пациентов неожиданно появляются боли в груди и одышка, а ЭКГ показывает изменения, характерные для переднего инфаркта миокарда. Протекает такоцубо по-разному. При благоприятных исходах функция левого желудочка самостоятельно восстанавливается в течение двух-трех месяцев и пациенты возвращаются к норме. Однако в некоторых случаях этот синдром приводит к серьезным сердечным приступам и даже смерти.

Впрочем, это заболевание встречается относительно редко.

Активность миндалевидного тела

Считается, что синдром «разбитого сердца» вызывают эпизоды серьезного эмоционального расстройства

Синдром «разбитого сердца» наблюдается менее чем у 3% пациентов, поступающих в больницы с сердечным приступом. Чаще всего он возникает в возрасте от 60 до 75 лет и в 90% регистрируется у женщин.

(например, смерть близкого человека), которые приводят к повышению в крови катехоламинов и преимущественно адреналина. Однако новая работа ученых из Исследовательского центра сердечно-сосудистой визуализации при Массачусетской больнице общего профиля и Гарвардской медицинской школы (Бостон, США) показывает, что «разбить сердце» может и хронический стресс, возникающий за годы до появления синдрома такоцубо*.

Ученые проанализировали данные 104 пациентов, которые проходили сканирование мозга в Массачусетской больнице общего профиля в период с 2005 по 2019 год по разным причинам. Их средний возраст составлял 68 лет, 72% из них были женщины. У 41 человека, включенного в исследование, развился синдром такоцубо, у 63 – этого не произошло. Выяснилось, что связанная со стрессом повышенная нейробиологическая активность в миндалевидном теле играет важную роль в развитии синдрома «разбитого сердца» и даже может предсказать время его возникновения.

Известно, что миндалевидное тело – это часть мозга, которая контролирует эмоции, мотивацию, обучение и память, а также участвует в управлении вегетативной нервной системой и регулирует работу сердца. И как показало исследование, у людей, у которых впоследствии развился синдром такоцубо, связанная со стрессом активность этой зоны мозга при сканировании была выше, чем у тех, кто избежал заболевания. Кроме того, чем сильнее человек реагировал на стресс, тем выше был у него риск развития синдрома такоцубо. У 15% па-



циентов с самой высокой активностью миндалевидного тела синдром «разбитого сердца» зарегистрировали в течение года после сканирования, тогда как у пациентов с менее повышенной активностью миндалина он развился несколько лет спустя.

Все средства хороши

Эти результаты являются дополнительным доказательством неблагоприятного воздействия хронического стресса на сердечно-сосудистую систему, кульминацией которого может стать «разбитое сердце». Поэтому, если вы попали в ловушку хронического стресса, следует постараться его снизить при помощи как медикаментозных, так и немедикаментозных средств, например, физических упражнений, медитации, йоги, ароматерапии и психотерапии. Не стоит пренебрегать ни одним из перечисленных, да и любых других альтернативных методов для того, чтобы найти тот, который поможет именно вам. Это не только сделает вашу жизнь комфортнее, но и принесет значительную пользу сердечно-сосудистой системе.

Лина СПИР ■

Встигнути допомоги за 270 хвилин

Мозковий інсульт залишається основною причиною інвалідності та однією з головних причин смерті населення. Вживаність та успішна реабілітація пацієнта залежать від того, як швидко йому буде надана кваліфікована медична допомога. Зробити це потрібно у перші чотири з половиною години після судинної катастрофи.

Пакет життєво необхідних маніпуляцій

Ось уже рік, з квітня 2020 року, надання медичної допомоги при гострому мозковому інсульті входить до Програми медичних гарантій та оплачується Національною службою здоров'я України (НСЗУ), тобто є безкоштовним для пацієнтів. Перші підсумки роботи обговорювали на пресконференції «Надання допомоги при інсульті за Програмою медичних гарантій: виклики та досягнення». Зокрема, стало відомо, що протягом року по всій країні договори на надання пакету послуг при інсульті підписали 192 медичні заклади. Ці лікарні відповідають вимогам Міністерства охорони здоров'я та НСЗУ щодо надання пакету медичної допомоги при інсульті: мають цілодобовий доступ до комп'ютерної томографії (КТ) та магнітно-резонансної томографії (МРТ), доступність невролога/ней-

рохірурга та анестезіолога, обладнані відділенням інтенсивної терапії та лабораторіями, а також з постійним доступом до кисню.

Згідно з наказом МОЗ, усіх пацієнтів з ознаками гострого мозкового інсульту повинні доправляти у лікарні, які підписали договір із НСЗУ, для надання пакету допомоги при цій патології. Вже в першу годину перебування у лікарні пацієнту з підозрою на інсульт мають зробити КТ або МРТ для встановлення діагнозу. Далі за потреби проводять тромболітичну терапію – вводять лікарський засіб, який розчиняє тромб у мозку. Наразі це найбільш ефективний метод лікування ішемічного інсульту. Після цього цілодобово спостерігають за станом пацієнта, він отримує медичну реабілітацію в гострому періоді.

Усі ці маніпуляції для пацієнтів з гострим мозковим інсультом покри-

За одну хвилину інсульту у мозку відмирають близько 2 млн нейронів.

ваються Програмою медичних гарантій.

– Ми оцінюємо результати першого року роботи позитивно, – говорить Сергій Московко, завідувач кафедри нервових хвороб Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова, куратор обласного інсультного центру, Національний координатор «Ініціативи Angels» в Україні, президент ГО «Українське товариство інсультної медицини». – Вдалося почати реформування та виявити помилки, однак попереду ще дуже багато роботи. Вже побачили покращення у маршруті пацієнта, доправленні хворих до спеціалізованих лікарень та діагностиці. Вчасна кваліфікована медична допомога – це перший крок до якіс-



Модераторка Наталія Ольберт-Сінько, директорка департаменту моніторингу НСЗУ Оксана Сухорукова, керівник Інсультного центру клінічної лікарні «Феофанія» ДУС (Київ) Дмитро Лебединець, маркетинг-менеджерка компанії «Берінгер Інгельхайм» Наталія Скиба

ного лікування інсульту. Немає нічого важчого, ніж початок, і ми якраз на початку процесу створення всеохоплюючої допомоги пацієнтам з інсультом в Україні.

МОЗ посилено працювало у напрямку покращення надання медичної допомоги пацієнтам з інсультом.

– Упродовж року ми збільшили тариф до оплати лікарням, які приймають пацієнтів з інсультом, – говорить Ірина Садов'як, перша заступниця міністра охорони здоров'я України. – Міністерство видало наказ, який зобов'язує здійснювати правильне транспортування пацієнтів екстреною медичною допомогою. Вже сьогодні можемо сказати, що завдяки цим крокам смертність від інсульту у закладах, які законтрактувались із НСЗУ та відповідають усім вимогам, зменшилась. У 2021 році плануємо посилити вимоги до лікарень, які хочуть надавати допомогу пацієнтам з інсультом. Зараз ми готуємо положення про інсультні центри та інсультні блоки, де будуть чітко викладені вимоги та функції різних відділень.

Нові правила на маршруті

На жаль, не зовсім бездоганно перебудовуються маршрути госпіталізації пацієнтів з гострим мозковим інсультом. Все тому, що до цього часу система надання допомоги працювала за одними правилами, а зараз вони майже докорінно змінені.

– Для того щоби вона почала працювати ідеально, потрібен час для навчання персоналу, зміна підходів до тактики лікування та до маршруту пацієнта, – вважає Олександр Данилюк, керівник експертної групи з питань розвитку екстреної допомоги Директорату медичного забезпечення МОЗ України. – Станом на лютий 2021 року понад 70% пацієнтів з інсультом доставляють до спеціалізованих лікарень, які відповідають усім вимогам. Також НСЗУ у 2021 році запровадило фінансові винагороди для екстреної медичної допомоги, щоби стимулювати персонал виконувати затверджений МОЗ маршрут пацієнта.

У Національній службі здоров'я України повідомили, що за 9 місяців 2020 року законтрактовані лікарні отримали 1,360 млрд гривень за надання допомоги пацієнтам з інсультом. На 2021 рік для оплати медичної

допомоги при інсульті запланували 2,570 млрд гривень.

– За даними електронної системи моніторингу за 9 місяців 2020 року сталося 81 тис. випадків інсульту. Пацієнтів з підозрою на інсульт відвезли у 730 медичних закладів. Але більшість пацієнтів – понад 64 тис. випадків – доправили у спеціалізовані лікарні, законтрактовані з НСЗУ, – розповідає Оксана Сухорукова, директорка департаменту моніторингу НСЗУ. – Лікарняна смертність від інсульту зменшилась на 6,2% саме завдяки тому, що більшість хворих отримували медичну допомогу у спеціалізованих медичних закладах.

90% пацієнтам зробили комп'ютерну томографію, тромболізис провели 5,7% пацієнтам з ішемічним інсультом. 53% пацієнтів отримали реабілітацію у гострому періоді.

– Якщо у 2019 році в Україні було 128–130 тис. інсультів з госпіталізацією хворих, то в 2020 році цей показник становить близько 125 тис. випадків, – резюмує Дмитро Лебеденць, керівник Інсультного центру клінічної лікарні «Феофанія» ДУС (Київ), член робочих груп МОЗ та НСЗУ з питань інсульту, співзасновник та член правління ГО «Українське товариство інсультної медицини». – За рік на понад один відсоток збільшилася госпітальна летальність від інсульту – від 18,6% до 19,8%. Однак у законтрактованих з НСЗУ медичних закладах госпітальна летальність становить близько 12%, тобто тут вона зменшилася.

Гроші є, а лікарів не вистачає

Варто сказати, що у 2021 році вже 259 медичних закладів подали заявки на укладання договорів про надання медичної допомоги при гострому мозковому інсульті. Однак не усі вони будуть законтрактовані. За попередніми даними 34 лікарні з цього списку не відповідають навіть базовим вимогам по медичному персоналу та лікарям: мова йде про неврологів та нейрохірургів, яких не вистачає в закладах.

– Якщо пацієнту з інсультом не було проведено комп'ютерної чи магнітно-резонансної томографії на етапі діагностики, то він не потрапляє до пакету надання медичної допомоги. Тобто НСЗУ не відшкодує вартість лікування таких пацієнтів, – пояснює Дмитро Самофа-



лов, директор Південного міжрегіонального департаменту НСЗУ. – Ми також не укладаємо договори із лікарнями, де немає потрібного обладнання, достатньої кількості лікарів та медичного персоналу, який пройшов навчання і може надавати кваліфіковану допомогу.

Фахівці вкотре наголошують: уся діагностика та лікарські засоби, передбачені протоколам лікування інсульту, мають надаватись безкоштовно. Якщо в лікарнях, які підписали договір з НСЗУ, виписують рецепти на додаткові препарати або вимагають від родичів хворого купувати медикаменти – потрібно телефонувати на «Гарячу лінію» за номером 1677 та повідомляти НСЗУ про це.

Грошей, які виділяє НСЗУ, вистачає на усе потрібне лікування, але є проблема із фінансуванням для залучення лікарів, медичних сестер та вузьких спеціалістів. Бо інсульт – нозологія, для лікування якої потрібна найбільша кількість персоналу. На жаль, нині в Україні бракує медичного персоналу, зокрема лікарів, для надання допомоги пацієнтам з інсультом.

Підготовлено за даними громадської організації «Українське товариство інсультної медицини»

Не повезло с подчиненными?

Удивительно, но факт: в любой компании жалобы «снизу вверх» всегда воспринимаются серьезнее, чем жалобы «сверху вниз». Это связано с тем, что рядовые сотрудники организации считаются просто пешками, все действия которых строго подчиняются воле руководителя. И если он жалуется, то, значит, просто не может справиться со своей работой. Но такой взгляд на вещи – большая ошибка. Все несколько сложнее...

Молчание ягнят



Если на рабочем месте возникает проблема, у сотрудников есть два варианта: промолчать или высказаться. К сожалению, чаще они предпочитают хранить молчание. Это происходит в силу самых разных причин. Вероятно, они не хотят стать «гонцами», принеся дурные вести, испытывают дискомфорт в общении с начальством, боятся увольнения, гнева руководителя или осуждения коллег. Они также могут не хотеть выделяться из толпы – говорить то, что отличается от мнения большинства, или же не чувствуют себя вправе высказываться. Но порой люди могут скрывать и замалчивать важную информацию просто из принципа, что является проявлением пассивной агрессии.

Молчание сотрудников убивает инновации и «увечивает» плохо спланированные проекты, из-за чего компания теряет деньги. Руководство не получает важную информацию, которая позволила бы улучшить работу или решить проблемы до того, как они приведут к негативным последствиям.

Вредит молчание и самим сотрудникам. Со временем они становятся равнодушными и безразличными к результатам своей работы. Это усиливает стресс, ведет к депрессии и другим проблемам со здоровьем.

Чтобы разговорить подчиненных, руководителю следует создать в компании атмосферу процессуальной справедливости, т.е. открытую среду, в которой каждый человек будет чувствовать себя в безопасности. Понимая, что руководитель последовательно принимает решения на основе вклада сотрудников и относится к ним непредвзято, они начнут высказываться более открыто. А чтобы дополнительно поощрить их, руководителю стоит:

- Задавая вопрос группе людей, смотреть в глаза каждому из них, сигнализируя о своей заинтересованности.

- Следить за незаметными признаками согласия и несогласия. К положительным жестам относятся: поддержание зрительного контакта, легкая улыбка, кивки. Жесты несогласия – это приподнятые брови, закатывание глаз, легкая усмешка, взгляд вниз, избегание зрительного контакта.

- Не спешить отстаивать свое мнение, опровергая доводы тех, кто

Руководители компании и всех ее подразделений должны создавать безопасные и уважительные условия на рабочих местах, настаивая на вежливом общении и пресекая любую грубость. Начать им в этом, конечно же, стоит с самих себя.

выражает сомнения или критику. Лучше поблагодарить собеседника за высказывание и попросить время его обдумать.

- Не заполнять паузы в разговоре пустой болтовней. Тишина, возникающая в ходе совещания, дает людям возможность обдумать проблему и сформулировать свои мысли.

Поцелуй вверх ногами

Когда сотрудники молчат, руководитель не получает никакой информации, но ничуть не лучше, если ему описывают ситуацию только с одной стороны. Обычно этим грешат сотрудники среднего звена. В беседах с руководством они обычно льстивы, оптимистичны и, как говорится, настроены на позитив. Стараются докладывать навстречу



только о хороших новостях, скрывая промахи и замалчивая проблемы. Если же сделать это не удастся, всю вину они сваливают на подчиненных. Да и вообще, такие люди часто не церемонятся с рядовыми сотрудниками. Будучи предельно вежливыми и доброжелательными с руководством, они оскорбляют, запугивают и унижают своих подчиненных, держа их в постоянном стрессе. Вот почему такую стратегию поведения часто называют «поцелуй вверх ногами». Это плохо для организации, поскольку решение проблем заменяется уклонением от обвинений и ответственности. К тому же вина, перетекающая вниз, порождает страх, недостаток эмоциональной безопасности и пассивно-агрессивные ответы среди рядовых сотрудников. Иногда весь коллектив только и занимается тем, что «пинает кога»: чувствуя свое бессилие перед вышестоящим начальством, люди отыгрываются на более слабых – уязвимых коллегах, домочадцах, детях.

Чтобы справиться с такой ситуацией, руководитель должен сам перестать искать козлов отпущения, критически относиться к любой поступающей информации, не поддаваться на лесть, а также иметь обратную связь не только со средним звеном, но и с рядовыми сотрудниками компании.

Грубость и хамство

Результаты социологических исследований, проведенных в западных странах, показывают, что грубость и хамство на рабочем месте очень распространены. В среднем с ними сталкиваются примерно 70% работающих. Так, в ходе опроса штатных медсестер больниц Канады было установлено, что 67,5% из них испытали на себе невежливость со стороны своих руководителей, а 77,6% – со стороны других медиков.

Грубяны могут использовать самые разные стратегии, например, откровенно оскорблять своих коллег, прилюдно унижать их, обвинять в профессиональной некомпетентности. Но чаще они действуют более тонко: перебивают, не слушают, задают вопросы и игнорируют ответы, говорят снисходительным тоном, бросают неодобрительные взгляды, сплетничают.



Психологи отмечают, что невежливость на рабочем месте связана с профессиональным стрессом и снижением удовлетворенности работой. Негативно она сказывается и на компании. Так, примерно 40% людей, которые сталкиваются с хамством, менее лояльны организации, 20% сокращают трудовое рвение, а 10% всеми способами уменьшают время, проводимое на работе.

Часто одного грубияна в коллективе бывает достаточно, чтобы нарушить нормальную работу всей компании. Дело в том, что такое поведение, как правило, запускает цепную реакцию, порождая так называемую спираль грубости. Жертвы невежливости начинают хамить в ответ, что еще больше раздражает грубияна. В результате большую часть времени люди не решают рабочие вопросы, а «прокручивают» в голове конфликтные ситуации в поисках достойного ответа обидчику. В самых запущенных случаях невежливость, набирая интенсивность по спирали, может перерасти в дискриминацию, издевательства, буллинг или прямое физическое насилие на рабочем месте.

Злостные саботажники

Исследования показывают, что саботаж – это всегда намеренное желание причинить вред, в основе которого лежат мотивы возмездия за обиду. Степень, в которой сотрудник мстит компании, далеко не всегда пропорциональна допущенной несправедливости. Более того, иногда особенно мнительные люди сводят счеты за мифические прегрешения в результате банального недопонимания.

Методы саботажа очень обширны. Он может выражаться в прямой

порче имущества, уклонении от работы, игнорировании правил техники безопасности, протоколов, стандартов, распоряжений. Особенно много вреда саботаж причиняет в сферах, где происходит обслуживание клиентов, в частности в аптеках. Более 90% людей, работающих в сфере услуг, заявляют о том, что сталкивались с этим явлением в своей организации.

Еще одна весьма неприятная разновидность саботажа – саботаж знаний, т.е. любые действия, цель которых – препятствовать информационным потокам в организации. Саботажник может отрицать, что обладает необходимой информацией, скрывать полученные распоряжения или пожелания руководства от своих коллег, намеренно предоставлять им неправильные или искаженные сведения, давать «вредные» советы.

Бороться с саботажем непросто. Прежде всего, нужно сохранять бдительность, отмечать те участки, на которых постоянно возникают проблемы, стремиться пополнять ряды своих единомышленников из числа сотрудников. Но самое главное – держать каналы обратной связи постоянно открытыми, чтобы подчиненные имели возможность в любой момент обсудить возникающие у них проблемы вместо того, чтобы накапливать в себе негатив. Впро-



чем, этот совет универсальный. Именно двустороннее общение между начальником и сотрудниками, по мнению психологов, может решить большинство организационных вопросов любой компании.

Ольга ОНИСЬКО ■

Новий Дефлю класно «заходить»!

На електронну адресу редакції останнім часом надходить багато листів. Нас вітають з ювілеєм, просять оформити передплату, ставлять запитання, які лягають в основу нових публікацій. Однак цей лист від пані Ірини, провізора з Києва, був особливим. Наводимо кілька цитат.

Саме те, чого не вистачало

«Дефлю Сільвер Горло Полоскання з'явився в нашій аптеці на початку року. Коли ми отримали цю новинку, я зраділа, адже саме такого засобу і не вистачало у лінійці Дефлю! Я раніше брала Дефлю Сільвер Горло своїм дітям – ну, вони для мене діти, хоча доньці 17 років, а сину – 20. Цей спреї допомагає їм уникнути загострення тонзиліту, а головне – дуже подобається. А от із полосканням горла мені щоразу доводилося морочитися – готувати антисептичні розчини самій. Як для провізора зі стажем понад 20 років це, з одного боку, нескладно. Я можу і оцінити «бабусині рецепти» на основі простих натуральних речовин, і вдосконалити їх. Але ж як важко знайти час на усе це! Коли я подивилася склад Дефлю Сільвер Горло Полоскання, зрозуміла: ось воно – те, що потрібно! Бо якраз за годину до того телефонував син і просив взяти щось від болю в горлі. Мої діти часто скаржаться на такий біль через тонзиліт, фарингіт і ларингіт або на болюче запалення у роті внаслідок стоматиту. Це у нас сімейне...»

Добре смакує, а головне – допомагає

«З минулої осені діти кілька разів нездужали на застуду, що супроводжувалася болем у горлі. І «модну» нині хворобу теж перенесли... Потім довго і важко відновлювалися, тому я намагалася якомога більше їх оберігати. Вирішила, що не даватиму їм для полоскання горла синтетичні засоби – це зайве лікарське навантаження, і без того стільки препаратів довелося приймати... Однак використовувати ті розчини, що я звичай готувала, діти не надто хотіли. Син якось спробував полоскати горло і сказав: «Фу, мамо! Ну що ти сюди намішала? Не буду!» Коли він малий був, то я могла його змусити – плакав, але робив, як я наказувала. А тепер що вдієш?

Того вечора, коли я принесла додому Дефлю Сільвер Горло Полоскання, все було інакше. Я висипала вміст одного саше у склянку теплої води, добре розмішала. Утворилася прозора рідина гарного лазурового кольору з приємним ароматом.



Син пополоскав горло і сказав: «О, ця штука класно заходить! Смакує добре». А головне, що вже наступного ранку йому було легше, і за п'ять днів застосування спрею Дефлю Сільвер Горло і Дефлю Сільвер Горло Полоскання від фарингіту і згадки не лишилося.

Згодом зателефувала моя вагітна небога та спитала, чим можна прибрати неприємні симптоми у горлі, бо починало «дерти». А вона боялася захворіти, просила моєї поради, що краще робити. Звісно, я відповіла, що в аптеках є новинка для полоскання горла від Дефлю, яка діє виключно місцево і яку можна застосовувати навіть жінкам при надії. Їй також допомогло!

До речі, молоді колеги в аптеці теж дослухалися до моїх порад і зараз, щойно відчувають неприємні симптоми у горлі, готують розчин Дефлю Сільвер Горло Полоскання. Вони у захваті як від результату, так і від унікального кольору «морської хвилі».

Тож перекажіть мою подяку тим, хто створив цей чудовий засіб!»

Дія активних компонентів

Дефлю Сільвер Горло Полоскання містить субстанції природного походження: колоїдний розчин срібла, морську сіль, соду, калію йодид, екстракт ісландського моху, ромашки, шавлії, кори верби, календули, ефірних олій евкالیпта, м'яти, чайного дерева, анісу і тимол. Основні їхні властивості такі:

- Колоїдне срібло проявляє протівірусну, антибактеріальну та протигрибкову активність. Може не тільки пригнічувати розмноження вірусів, а й чинити віруліцидну дію щодо вірусу грипу та інших вірусів.
- Морська сіль є антисептиком і сприяє усуненню набряку тканин, що, своєю чергою, полегшує біль у роті та горлі.
- Екстракти та ефірні олії лікарських рослин мають протизапальні та протимікробні властивості, зменшують подразнення та біль у роті та горлі, сприяють загоєнню пошкоджень на слизових оболонках. Застосовувати засіб можна дітям від 4 років і дорослим без обмежень, навіть вагітним жінкам і тим, які годують груддю.



SCHONEN

Дефлю®
Deflu®

ДОЛАЄ
ДОПОМАГАЄ
ДБАЄ

**ВІРУСИ
ДОЛАЮ***

**ОДУЖАТИ
ДОПОМАГАЮ**

**ПРО ЗДОРОВ'Я
ДБАЮ**

1 ЛІНІЯ
СПРОТИВУ

2 ЛІНІЯ
ОПОРУ

3 ЛІНІЯ
ЗАХИСТУ



1 2 3
ПРИ ГРВІ

*Дефлю® Сільвер містить у складі іони срібла, яким притаманна властивість інактивувати деякі штами вірусів грипу, ентеровірусів, аденовірусів. Чекман І.С., Мовчан Б. А. Наносеребро: технології получения, фармакологіческие свойства, показания к применению // Мистецтво лікування – 2008. – №5(51). – С. 32–34. Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АГ» (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585 00 41. Реклама медичного виробу: **ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спрей**: Декларація про відповідність №01-18/02 в.2. **ДЕФЛЮ® порошок для орального розчину**. **ДЕФЛЮ® ЗАХИСТ ЦИНК**. Не є лікарськими засобами. Мають побічні ефекти та протипоказання. За більш детальною інформацією звертайтеся до листків-вкладішів. На правах реклами. DM.Def.21.02.01

СУЧАСНА КОМБІНАЦІЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ АЛЕРГІЧНОГО РИНИТУ

ХЬЮМЕР

Флікс^{Fix}

ПРОМИВАТИ НІС ПРОСТО!



ВІД 1 МІСЯЦЯ

ПРОТИАЛЕРГІЙНИЙ ЕФЕКТ
ВИРАЖЕНИЙ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЕФЕКТ
ВІДСУТНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ДІЇ



ВІД 2 РОКІВ



- Очищення слизової оболонки носа від алергенів
- Посилення мукоциліарного кліренсу
- Покращення сприйняття інтраназальних лікарських засобів



- Скорочення тривалості контакту з алергенами
- Зниження сухості слизової оболонки порожнини носа, її зволоження
- Зменшення потреби в антигістамінних препаратах та ендоназальних кортикостероїдах



ДІТЯМ ВІД 2 ДО 11 РОКІВ

- Терапевтична доза: по 1 впорскуванню в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 100 мкг/добу)



ДОРΟΣЛИМ І ДІТЯМ ВІД 12 РОКІВ

- Початкова доза: по 2 впорскування в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 200 мкг/добу)
- Підтримуюча доза: по 1 впорскуванню в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 100 мкг/добу)

Власник торговельно-сервісної мережі: «Хьюмер» (041) 200-00-00. «Хьюмер» 100 для дорослих, «Хьюмер» 50 для дітей, «Хьюмер» (детальні характеристики) 041-200-01-04, 041-200-01-04, «Флікс» (детальні характеристики) 041-200-01-04, «Флікс» (детальні характеристики) 041-200-01-04. Адреса: м. Київ, вул. Миколаївська, 119. Контактний центр: 041-200-01-04. «Флікс» - спрей назальний, суспензія 0,05% (від 2 до 11 років) та 0,1% (від 12 років) у флаконах з клапаном-дозатором (ФП) (70 для дітей 140 для дорослих). «Флікс» - спрей назальний, суспензія 0,05% (від 2 до 11 років) та 0,1% (від 12 років) у флаконах з клапаном-дозатором. Фармацевтична компанія «Хьюмер» є членом Асоціації фармацевтичних компаній України (АФКУ) та Асоціації фармацевтичних компаній Європи (АФКЕ). Адреса: м. Київ, вул. Миколаївська, 119. Контактний центр: 041-200-01-04. «Хьюмер» - спрей назальний, суспензія 0,05% (від 2 до 11 років) та 0,1% (від 12 років) у флаконах з клапаном-дозатором. Фармацевтична компанія «Хьюмер» є членом Асоціації фармацевтичних компаній України (АФКУ) та Асоціації фармацевтичних компаній Європи (АФКЕ). Адреса: м. Київ, вул. Миколаївська, 119. Контактний центр: 041-200-01-04. «Флікс» - спрей назальний, суспензія 0,05% (від 2 до 11 років) та 0,1% (від 12 років) у флаконах з клапаном-дозатором. Фармацевтична компанія «Хьюмер» є членом Асоціації фармацевтичних компаній України (АФКУ) та Асоціації фармацевтичних компаній Європи (АФКЕ). Адреса: м. Київ, вул. Миколаївська, 119. Контактний центр: 041-200-01-04.

Травень – (не) час для алергії!

Чудова пора буйного розквіту природи не радує сотні тисяч людей, а стає для них важким періодом полінозу. Зараз цвітуть багато дерев та інших рослин, які викидають у повітря тонни пилку, що розноситься на кілометри. Що саме становить небезпеку для алергіків і чим їм можна допомогти просто зараз?

Небезпечні рослини

Зараз в Україні цвітуть осика, сосна, подорожник, клен, ясен, граб, горіх тощо. Для розмноження вони запилюються вітром, тому виділення ними пилку неминуче. Цей пилок у повітрі непомітний, лише після дощу на землі інколи з'являються яскраво-жовті плями. Це і є пилок рослин, зокрема й алергенів! При його вдиханні на слизову оболонку носа потрапляють білки, на які імунна система людини може реагувати надмірно, як на дуже небезпечні чужорідні чинники. Це проявляється нежитем, сльозотечею, свербіжем у носі та очах, відчуттям закладеності носа.

Алергенний потенціал рослин різний. Наприклад, береза і тополя вважаються потужними алергенами, сосна і шовковиця – слабкішими. Однак річ у тім, що поліноз має тенденцію до прогресування. Тобто якщо у людини є алергічна реакція на одну рослину, але вона не лікується, то наступної весни поліноз можуть зумовити вже кілька рослин.

Прості заходи допомоги

Щоб позбутися полінозу надовго або й назавжди, застосовують алерген-специфічну імунотерапію (АСІТ). Суть цього методу – у введенні в організм алергенів з поступовим збільшенням їх дози. Так імунну систему «навчають» реагувати на пилок правильно, без реакцій гіперчутливості та розвитку алергічного запалення. Проводити таке лікування можна лише тоді, коли стан організму стабілізується – симптоми хвороби зменшуються та будуть під контролем. А

Після застосування Хьюмера ефект відчутний відразу. Флікс починає діяти через 7–12 годин, але ефект триває довго.

Календар цвітіння рослин-алергенів в Україні*

Рослина	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень
Вільха, ліщина, береза, верба, тополя, в'яз, кульбаба					
Осика, сосна, подорожник, шовковиця, клен, ясен, граб, бузина					
Злакові трави – тимофіївка, пирій, райграс, пажитниця, тонконіг, костриця, лисохвіст					
Кропива, липа, дуб, сосна, соняшник					
Щавель, полин, подорожник, лобода, амброзія					

* Терміни цвітіння рослин в Україні дещо відрізняються залежно від регіональних особливостей.

для цього потрібно підібрати правильну фармакотерапію.

Хьюмер та Флікс – краще разом

Тут і зараз допомогти хворим на поліноз може застосування Хьюмера (Laboratoires URGO) та Флікса (SCHONEN). Перший засіб, що являє собою стерильну нерозведену 100% морську воду, від природи багату на мікроелементи, призначений для промивання і очищення носа. Хьюмер сприяє видаленню алергенів зі слизової оболонки, а отже – зменшенню запалення, нежитю і набряку в носі. Є дві форми Хьюмера по 150 мл – для дітей віком від 1 місяця та дорослих. Обидва ці блакитні балони можна застосовувати для гігієни носа без обмежень. Якщо ж відчуття закладеності носа створює значний дискомфорт під час полінозу, є сенс скористатися Хьюмером у червоному балоні (50 мл). У ньому вища концентрація морської солі (2,3%), тому він сприяє очищенню носів у дорослих і малюків від 3 місяців та звільненню їх від набряку.

Після того як людина застосувала Хьюмер і дихати стало легше, їй ще бажано зробити по 1 впорскуванню Фліксу (мометазону фуорату) в кожному ніздрю. Докладно про користь цього препарату можуть розповісти лікарі, які його призначають дедалі частіше. Вони віддають перевагу саме препаратам такого класу, як Флікс, оскільки ефективність топічних глюкокортикостероїдів вища, ніж антигістамінних засобів¹. При цьому Флікс у порівнянні з ними майже не має системної побічної дії. Саме місцеві глюкокортикостероїди нині є засобами першої лінії при полінозі та інших видах алергічного риніту. При застосуванні 1 раз на день Флікс сприяє зменшенню як назальних, так і очних симптомів полінозу. Перевагою Флікса є те, що у формі фуорату мометазон не проникає у кров і не чинить системної дії, притаманної глюкокортикостероїдам.

Отже, застосування комплексу Хьюмер + Флікс допоможе людям, що хворіють на поліноз, повірити в те, що травень – це не час для алергії!

Ганна ПЕТРЕНКО ■

Рынок аутсорсинга ждет большой рост

Исследовательская компания Grand View Research выпустила новый отчет, посвященный развитию мирового аутсорсинга в биотехнологиях и фармацевтике. По мнению экспертов, в ближайшее время спрос на услуги сторонних подрядчиков в этих сферах будет постоянно увеличиваться, и уже через семь лет рынок аутсорсинга вырастет примерно на 30%. Какие факторы на это повлияют?

Объемы в десятках миллиардов

Обострение конкуренции на фармацевтическом и биотехнологическом рынках, а также нехватка собственных ресурсов уже сегодня заставляют многие компании передавать разработку и производство лекарств на аутсорсинг. Вместо того, чтобы создавать и поддерживать инфраструктуру для всего производственного цикла – от поиска новой молекулы до продвижения готового лекарственного средства на рынке – они передают часть этих задач внешним подрядчикам: консалтинговым компаниям, контрактным исследовательским или производственным организациям.

Поставщики контрактных услуг признаны эффективным стратегическим решением в условиях дефицита лекарств, высоких расходов на научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы (НИОКР), а также растущих производственных затрат. По итогам прошлого года объем мирового рынка аутсорсинга в биотехнологической и фармацевтической сферах оценивался в 61,2 млрд долларов. Но уже к 2028 году он, по данным компании Grand View Research, увеличится примерно на треть и достигнет 91,4 млрд долларов. Таким образом, его среднегодовой темп роста составит около 5,2% в ближайшие семь лет.

Тренд на сокращение издержек

Уже сегодня мировая фармпромышленность имеет вторые по величине показатели интенсивности НИОКР среди всех секторов мировой

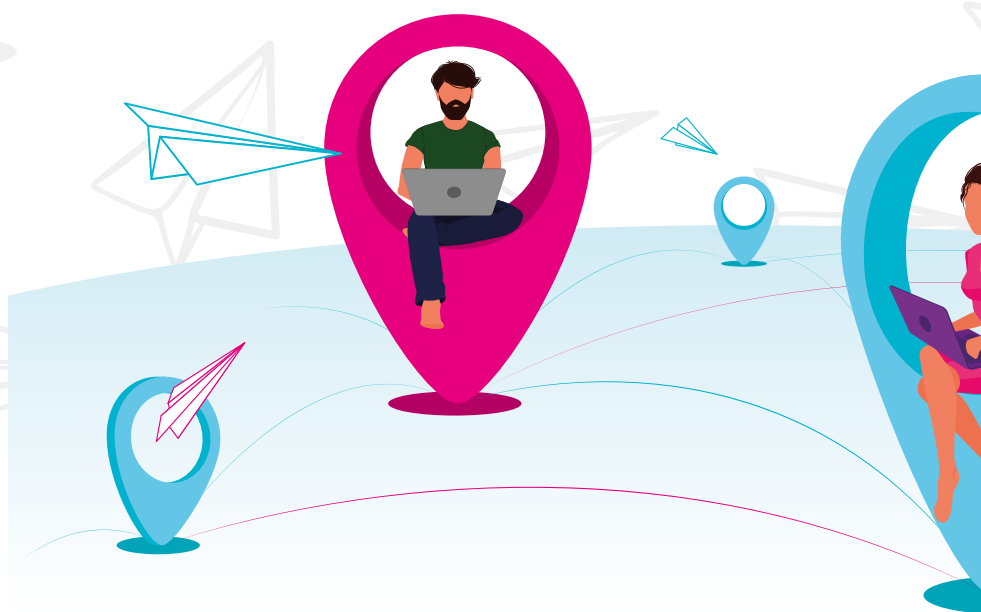
экономики. Затраты на исследования постоянно растут и увеличивают расходную часть бюджета фармкомпаний. Одним из способов остановить или, по крайней мере, замедлить этот процесс является использование контрактных биотехнологических и фармацевтических услуг.

Сказывается на ситуации и актуальная в последнее время ориентация на индивидуальный подход к лечению – она значительно сокращает жизненный цикл многих фармацевтических и биотехнологических продуктов. А это значит, что компаниям приходится постоянно обновлять свой портфель, разрабатывая все новые и новые лекарства.

По мнению аналитиков, факторами роста рынка аутсорсинга станут

увеличение затрат на разработку лекарств в сочетании с высоким процентом неудачных разработок, а также усиливающееся регуляторное давление, которое все чаще приводит к отказам или задержкам в регистрации новых препаратов. Усиление конкуренции и стремление национальных систем здравоохранения и страховых компаний к сокращению издержек также будут стимулировать компании пользоваться относительно недорогими аутсорсинговыми услугами.

Большое влияние на отрасль оказывает и пандемия коронавируса. Ограничения на передвижения, введенные в большинстве стран, возможно, и помогли снизить распространение COVID-19, однако создали препятствия для разработки новых лекарств и поис-



ка эффективных методов лечения различных заболеваний. Так, по данным сайта Clinicaltrials.gov, сегодня находятся под угрозой более 330 тыс. клинических испытаний. А в марте 2020 года по меньшей мере 18 фармацевтических и биотехнологических компаний сообщили о задержках и сбоях в разработке новых препаратов в результате пандемии. Кроме того, смещение акцента на создание вакцин и методов лечения COVID-19 привело к тому, что многие другие актуальные терапевтические направления остались без должного внимания.

Сфера деятельности контрактников

Контрактные исследовательские и производственные компании активно инвестируют в персонал, инфраструктуру и технологии, чтобы получить свою долю доходов на рынке отрасли здравоохранения. Они предлагают комплексные услуги по доклинической и клинической разработке и выпуску фармацевтических и биотехнологических продуктов, его высококачественной автоматизации, коммерческому продвижению препаратов. Ожидается, что количество таких компаний для удовлетворения растущего спроса на создание и производство лекарств, в частности недорогих дженериков, в ближайшее время будет расти.

В 2020 году на рынке аутсорсинга в сфере биотехнологий и фармацевтики наибольшая доля выручки (19%) при-

Лидеров могут потеснить

Сегодня крупнейшими игроками рынка аутсорсинговых услуг в сфере биотехнологий и фармацевтики являются компании Quantic Group, IQVIA, Parexel International Corporation, Lachman Consultant Services, GMP Pharmaceuticals Pty Ltd., Concept Heidelberg GmbH, Covance, Charles River Laboratories и пр. Однако удастся ли им сохранить за собой лидерские позиции – сказать сложно. Дело в том, что на фоне интенсивного роста рынок ждет волна слияний и поглощений, которая может кардинальным образом изменить расстановку ключевых фигур. К тому же благоприятная конъюнктура позволит многим игрокам активно проводить региональную экспансию, расширять свой портфель услуг и внедрять более конкурентоспособные политики ценообразования. От того, насколько успешно компании смогут использовать эти ключевые стратегии, в конечном счете и будут зависеть их устойчивость, прибыль и доля рынка.

шла на сегмент консалтинговых услуг, и эксперты Grand View Research считают, что он сохранит лидирующие позиции на протяжении всего прогнозируемого периода, т.е. до 2028 года. Его успех можно объяснить увеличением активности в сфере слияний и поглощений, а также постоянным изменением нормативных требований регуляторов в разных странах мира. Более того, на фармацевтическом и биотехнологическом рынках постоянно появляются новые игроки, которым приходится соответствовать установленным стандартам и нормам. Однако у новичков для этого часто не хватает ни ресурсов, ни опыта, что заставляет их прибегать к помощи контрактных консалтинговых компаний. Их услуги включают в себя соблюдение нормативных требований, исправление ошибок, консультации по системам менеджмента качества и пр.

Быстрый среднегодовой темп роста эксперты также ожидают и в некоторых других сегментах, которые главным образом связаны с производством дженериков и биоподобных препаратов. Исследовательские и производственные компании, организации по обновлению продуктов и IT-консалтингу предлагают контрактные услуги по более низким ценам, что позволяет производить продукты с большей прибылью.

Региональная структура

В отчете, представленном компанией Grand View Research, приводится и региональная структура рынка аутсорсинга в сфере биотехнологий и фармацевтики. Самая высокая его доля – более 54% – в 2020 году приходилась на Северную Америку. По мнению экспертов, этому региону удастся сохранить свое лидерство благодаря присут-

ствию на рынке нескольких крупных международных и местных консалтинговых фирм и растущим инвестициям в НИОКР со стороны медико-биологических и фармацевтических компаний. Кроме того, ожидается, что рост североамериканского сегмента рынка дополнительно будет стимулировать экспансия иностранных контрактных предприятий. Так, еще в 2019 году Bora Pharmaceuticals, одна из ведущих фармацевтических компаний Тайваня, которая специализируется на контрактном производстве пероральных препаратов в сложных твердых, полутвердых и жидких формах, получила одобрение FDA на свои услуги по маркетингу и открыла офис в Делавэре, чтобы расширить свой бизнес в США.

А вот самые быстрые темпы роста в течение ближайших семи лет будет демонстрировать Азиатско-Тихоокеанский регион. Относительно низкая стоимость разработки и производства лекарств, а также наличие квалифицированной рабочей силы станут для этого ключевыми факторами.

Большое влияние на регион может оказать и политика Китая. Эта страна имеет огромный потенциал, поэтому, если запланированные экономические реформы помогут сбалансировать ее экономику, приток инвестиций в развитие фармацевтических и биотехнологических аутсорсинговых услуг в регионе резко возрастет. Значение будет иметь и регуляторная политика этой страны. Так, недавно правительство Китая выпустило уведомление о повышении качества дженериков, поощрении НИОКР, устранении отставания по подаче заявок на регистрацию лекарств. Поддержка такой стратегии также позитивно скажется на динамике развития отрасли в регионе.

Лина СПИР ■

Сверхдоходы без усилий? За это стоит бороться!

В США лекарства стоят дороже, чем в любой другой стране мира. Но это неудивительно. Ведь пока большинство государств ищут способы заменить оригинальные препараты более дешевыми генериками, в США действуют ровно наоборот. В результате даже самые простые, копеечные лекарства обзаводятся брендом и эксклюзивными правами и дорожают в десятки, сотни и даже тысячи раз.

Благие намерения

Стремительный рост цен на дешевые лекарства, который произошел в США за последние 10 лет, был спровоцирован в общем-то благими намерениями. В 2006 году Управление по продуктам и лекарствам (FDA) решило дополнительно защищать потребителей, гарантируя, что старые препараты эффективны и безопасны. Но что-то пошло не так – плата за такую защиту оказалась слишком высокой.

Дело в том, что FDA в США было создано в 1938 году, но некоторые препараты появились на рынке раньше. Ни одно из этих старых лекарств никогда не проходило процесс утверждения FDA для определения безопасности и эффективности, а разрешения на их производство и широкое использование были фактически «унаследованы». Сегодня, по оценкам экспертов, на рынке США примерно 1500 таких препаратов-старожилов.

В 2006 году FDA инициировало старт программы «Инициатива по не-



одобренным лекарствам» (Unapproved Drugs Initiative, UDI), задачей которой было собрать доказательную базу по старым препаратам, чтобы подтвердить их эффективность и безопасность, а также изъять из продажи версии лекарств, не соответствующие современным требованиям. Задача легализовать «старожилов» была возложена на их производителей. Взамен тем фармацевтическим компаниям, которые получали одобрение FDA, давались эксклюзивные права на их продажу, что привело к резкому подорожанию, а иногда – и дефициту самых простых препаратов. Так, еще десять лет назад одна таблетка колхицина, который используют для облегчения болей при подагре, стоила в США около десяти центов. Но когда в рамках программы UDI FDA одобрило фирменную версию колхицина, предоставив компании Par Pharmaceutical семилетнее эксклюзивное право на его продажу и убрав остальные версии препарата с рынка, его цена в отсутствие конкуренции взлетела примерно до 4,50 доллара за таблетку. Правда, по истечении 7 лет, когда на рынке вновь появились генерики, стоимость упала примерно до 2 долларов, но все равно осталась намного выше, чем раньше.

Аналогичная история приключилась с селеном. Цены на эту обычную минеральную добавку взлетели на 1190% после того, как в 2019 году American Regent получил одобрение FDA на бренд «селенистая кислота». А Belcher Pharmaceuticals подняла цену на фирменный «дегидратированный спирт» на 668% после того, как он получил одобрение FDA в 2018 году. Но самую широкую огласку имело подо-

рожение вазопрессина, разработанного еще в 1928 году. В 2014 году Par Pharmaceutical вместе с одобрением FDA получила эксклюзивное право на продажу этого препарата до 2035 года и подняла его цену на 1644%. Но тут случилась пандемия COVID-19 и вазо-



прессин стал широко использоваться в отделениях интенсивной терапии для повышения артериального давления пациентов с коронавирусом. В результате, по данным Американского общества фармацевтов, ежегодные расходы больниц на его закупку выросли на 56%, почти до 600 млн долларов.

Новые этикетки на старые лекарства

Формально «Инициатива по не одобренным лекарствам» была приостановлена в декабре прошлого года. Это произошло не столько из-за недовольства ростом цен на старые препараты, сколько из-за сомнений в том, что производители проводят хоть какие-то ис-

следования и улучшения таких средств, чтобы повысить их безопасность и эффективность, расширить клиническое применение. Как правило, они просто клеят фирменную эти-



кетку, т.е. брендируют препарат, и продают его по гораздо более высокой цене. Единственным исключением, по мнению экспертов, здесь является L-цистеин, аминокислота, используемая для внутривенного питания недоношенных детей, которую Exela Pharma Sciences действительно улучшила, удалив потенциально вредные металлы. В 2019 году компания получила одобрение FDA на свою новую фирменную версию Elcys. Теперь ее оптовая цена составляет 8,24 доллара за миллилитр по сравнению с 0,24 доллара за миллилитр для предыдущей версии генерика. Кроме этого случая, в котором действительно была проведена большая работа, состав старых лекарств, одобренных по программе UDI, не изменился, а следовательно, оснований для их подорожания нет.

Но производители генериков, получившие одобрение в рамках UDI, конечно же, не намерены снижать цены. Более того, они готовы до последнего отстаивать свои права в судах. Так, когда два других производителя лекарств недавно попытались выпустить на рынок непатентованную альтернативу вазопрессину, они получили жесткий отпор от компании Par Pharmaceutical. Немецкая фармацев-

В целом согласно прошлогоднему исследованию Vizient, закупочной фирмы, обслуживающей больницы, повышение цен на лекарства, одобренные по программе UDI, увеличило расходы на здравоохранения США на 3,2 млрд долларов.

тическая компания Fresenius Kabi даже подала в суд на Par Pharmaceutical за предполагаемые нарушения антимонопольного законодательства. А вот компания Sandoz, напротив, стала объектом судебного преследования за нарушение патентных прав. Par Pharmaceutical пыталась таким образом запретить ей продавать непатентованную версию вазопрессина. Впрочем, до судебного разбирательства ни в том, ни в другом случае дело не дошло. Участники обоих конфликтов достигли мировых соглашений в досудебном порядке.

Эксперты опасаются, что даже если «Инициатива по неодобренным лекарствам» не будет продолжена, остановить рост цен на препараты, которые уже получили одобрение в ее рамках, не удастся. Например, недавние исследования показали, что колхицин эффективен для предотвращения осложнений после сердечных приступов. Если его применение для лечения этих состояний будет одобрено, цена на этот древний препарат продолжит расти.

FDA в поисках альтернативы

Сразу после того, как программа UDI была приостановлена, администрация Президента США предложила FDA предоставлять некоторым широко используемым старым непатентован-



ным препаратам статус «общепризнанных в качестве безопасных и эффективных» (англ. generally recognized as safe and effective, GRASE), который избавлял бы их производителей от необходимости проходить процесс утверждения. Однако фармацевтические компании и, в частности, производители генериков выступили резко против такого решения. По их мнению, которое было озвучено Ассоциа-



цией фармацевтических производителей США, широкое предоставление статуса GRASE «позволит потенциально небезопасным, неэффективным или некачественным лекарствам выйти на рынок США и подвергнуть пациентов риску». Они призвали продолжать предоставлять разрешения и исключительные права на продажу для фирменных версий ранее неутвержденных старых лекарств в рамках «Инициативы по неодобренным лекарствам» и подчеркнули, что FDA не имеет права по закону учитывать цены на лекарства при принятии решений об одобрении.

Теперь FDA рассматривает вопрос о том, чем заменить программу UDI. Задача эта нетривиальная, ведь, с одной стороны, нужно остановить безудержный рост цен и защитить интересы пациентов, а с другой – гарантировать качество лекарств и учесть интересы производителей. Свои предложения Агентство обещает представить в ближайшее время.

По мнению экспертов, одной из самых доступных альтернатив UDI для проверки безопасности и эффективности неутвержденных лекарств стало бы прямое сотрудничество FDA с поставщиками медицинских услуг. Врачи и больницы могли бы самостоятельно собирать данные через реестры пациентов, а эксперты FDA – анализировать их, тем самым сводя к минимуму расходы на исследования. Такая практика лишила бы производителей по крайней мере формальных оснований резко повышать цены на препараты, не требовала бы предоставления им эксклюзивных прав и позволила бы отказаться от брендинга дешевых старых лекарств, который существенно влияет на доступ пациентов к лекарственным средствам.

Подготовлено по материалам www.khn.org

Кому позволено владеть аптекой

В некоторых государствах, в том числе и в Украине, владельцем аптеки или даже аптечной сети может стать любой желающий, были бы деньги. Но в ряде стран подобное право – это привилегия, которая предоставляется только избранным.

Фармацевт или нет?

Во многих странах Европы иметь право собственности на внебольничную аптеку может только фармацевт или группа фармацевтов. Главное преимущество такого подхода в том, что он создает условия для высокого уровня профессионализма.

Считается, что корпоративные собственники аптеки преследуют исключительно личные финансовые интересы. В этом случае все их действия и указания сотрудникам направлены на получение прибыли, а сохранение здоровья пациентов и общества в целом отодвинуто на второй план. А вот фармацевт, обладая профессиональным опытом и ответственностью, а также поддерживая свою репутацию, будет в первую очередь руководствоваться интересами пациента.

Конечно, это спорная позиция. В 2009 году в Германии и Италии право владеть аптеками исключительно фармацевтами попытались оспорить в Европейском суде. Однако суд постановил, что такое положение вещей может быть оправдано целью обеспе-

чения надежности и высокого качества снабжения населения лекарственными средствами. В судебном решении было отмечено: «Не подлежит сомнению, что фармацевт, как и другие лица, преследует цель получения прибыли. Вместе с тем в силу своей профессиональной принадлежности он организует деятельность аптеки не только в экономических целях, но и с профессиональной позиции. Таким образом, его частный интерес, связанный с получением прибыли, сдерживается его подготовкой, его профессиональным опытом и ответственностью, а также тем обстоятельством, что любое нарушение норм закона или профессионального поведения ослабляет не только стоимость его инвестиции, но и его собственное существование как профессионала».

Согласно вердикту Европейского суда, право решать, кто именно может владеть аптекой, было оставлено на усмотрение государственных органов. В результате в Германии и некоторых других странах все осталось

В некоторых странах часть аптек принадлежат кооперативам. Иногда на них приходится значительная доля рынка, как в Бельгии, где она достигает 20%.

по-прежнему, а, к примеру, в Португалии и в Италии возможность приобрести аптеку в собственность была предоставлена нефармацевтам (в 2007 и 2016 годах соответственно). В то же время другие государства, например Венгрия, Эстония и Польша, в течение последнего десятилетия, напротив, отказались от либерализованной системы в пользу ограничения права собственности на внебольничные аптеки.

Право собственности на лицензию

В большинстве стран аптечная лицензия принадлежит частным лицам (или компаниям), однако кое-где в Европе она остается в собственности государства и не может быть передана никому без утверждения компетентного органа. Другими словами, речь идет о неподлежащей передаче «концессии» на государственные аптечные лицензии. Например, в Финляндии лицензия выдается Финским агентством по лекарственным средствам Fimea конкретному лицу без права ее продажи или сдачи в аренду, а предусмотренные ею обязательства нельзя передавать третьей стороне. Лицензия может стать вакантной двумя способами: когда владеющему ею фармацевту исполняется 68 лет или когда он получает лицензию на новую аптеку. В этих случаях Fimea объявляет о возможности подавать заявки и выдает новую лицензию в соответствии с Законом о лекарственных



средствах. Кроме того, Fimea постоянно оценивает потребность в создании новых аптек, дочерних аптек и аптечных филиалов. Такой подход позволяет рационально планировать инфраструктуру.

В Люксембурге большая часть внебольничных аптек работает на условиях концессии. Когда концессия становится доступной, министерство здравоохранения публикует объявление с указанием условий приобретения, расположения аптеки, сроков начала ее работы и пр.

Обе эти модели предусматривают уплату сбора за лицензию в пользу государства. В Финляндии аптеки платят аптечный налог, и суммарный доход страны от него равен примерно 175 млн евро в год. Ставка налога зависит от годового оборота рецептурных и безрецептурных препаратов и возрастает по мере его увеличения. В Люксембурге аптечный налог (redevance) составляет 2% от скорректированного годового оборота аптеки (при этом определенные типы лекарств не включаются в расчет ежегодного сбора).

В Словении некоторые аптеки являются предметом концессии, которая может быть предоставлена фармацевтам или компаниям, в которых 50% акционерного капитала принадлежит фармацевту. Концессия дается на период от 15 до 30 лет. Однако, в отличие от Люксембурга и Финляндии, решение о создании концессии принимается на местном уровне одним или несколькими муниципалитетами.

В Дании аптечная лицензия является собственностью государства, а владельцем аптеки может выступать только фармацевт. В случае приобретения им новой аптеки или, например, смерти лицензия возвращается государству. В этой модели на регуляторном уровне установлены условия, на которых помещения, оборудование и товарные запасы переходят к новому лицензиату.

В некоторых случаях имеются правовые и регуляторные положения, призванные обеспечить возможность поддержания деятельности аптеки в исключительных обстоятельствах (таких как смерть владельца), чтобы наследники могли ее продать. Такие нормы действуют во Франции: «После смерти фармацевта, супруг(а) или наследники могут поддерживать работу



аптеки максимум два года под руководством управляющего фармацевта, действующего с разрешения начальника регионального управления здравоохранения». Аналогичные правила существуют в Германии: после смерти владельца наследники могут пригласить фармацевта для управления аптекой на 12 месяцев. Кроме того, для обеспечения непрерывной деятельности, если один из детей умершего владельца младше 23 лет и изучает фармацию, аптека может работать под управлением внешнего специалиста, пока наследник не станет фармацевтом.

Частные и государственные

В ряде стран владельцем некоторых внебольничных аптек (прямо или опосредованно) выступает государство или местные органы власти. Так, в некоторых бывших югославских республиках значительное число аптек по-прежнему находится в собственности и под управлением государства. В Хорватии государственные аптеки составляют примерно 20% от общего их количества. В Словении они называются «общественными аптеками» и работают под управлением организации, которая находится в собственности одного или нескольких муниципалитетов. Аналогичные нормативные положения и организации имеются в Сербии.

В Италии муниципалитеты владеют несколькими внебольничными аптеками, которые называются *farmacie comunali*. Первоначально они были созданы местными властями для обслуживания районов без надлежащего доступа к услугам фармацевтов, и большая их часть распо-

ложена в северной части страны. В среднем они составляют приблизительно 20% от общего количества аптек, однако, например, в Кремонне 14 из 20 аптек находятся в собственности города. В последнее время в Италии многие муниципальные аптеки были проданы. Так, в Милане аптечные сети приобрели 80% их акций сроком на 99 лет.

В Швеции все аптеки принадлежали государственной компании Apoteket AB до 2009 года, когда правительство приняло решение о либерализации сектора в ходе процесса, получившего название «ре-регуляция». Как следствие примерно две трети всех аптек ныне принадлежат частным компаниям через несколько сетей. Владелец оставшейся части остается правительством страны в лице Apoteket AB.

Во Франции в силу исторических причин существуют исключения из норм об ограничении права собственности на внебольничные аптеки: 37 внебольничных аптек принадлежат Фонду медицинского страхования шахтеров (*pharmacie minière*), а 51 находятся в собственности обществ взаимного страхования (*pharmacie mutualiste*). Эти аптеки возникли минимум 40 лет назад и могут отпускать лекарственные средства только лицам, застрахованным компанией-владельцем.

В Финляндии также существует интересное исключение из общих правил. Двум университетам – Хельсинкскому и Восточной Финляндии – разрешено иметь собственные аптеки.

Подготовлено по материалам доклада «Деятельность внебольничных аптек в Европейском регионе ВОЗ»

Маски и камуфляж эндометриоза

Боль во время месячных и секса, хаотичный цикл, проблемы с пищеварением и фертильностью – все это может свидетельствовать об эндометриозе. Какие еще симптомы говорят о наличии болезни, каковы их последствия и как их можно предотвратить – об этом нам рассказала Инна Комиссарова, гинеколог, кандидат медицинских наук.

Симптомы и проявления

При эндометриозе клетки эндометрия матки – ткани, выстилающей ее изнутри, начинают разрастаться и «захватывать» не свойственные им «территории» – в газовых органах, кишечнике. Иногда их находят в легких, глазах, позвоночнике, даже в мозге. Но в 94% случаев эндометриоз – генитальная проблема, когда ткань из полости матки «поселяется» в маточных трубах, влагалище, яичниках.

По поводу путей передвижения по телу клеток-переселенцев эндометрия мнения ученых разошлись. Некоторые считают, что они движутся с током крови и лимфы, другие видят первопричину в аутоиммунных процессах. Касательно экспансии эндометрия в ближайшие органы наиболее

вероятна теория «обратной менструации», когда небольшая часть клеток матки во время месячных через маточные трубы попадает в брюшную полость.

Самое неприятное, что во время критических дней клетки эндометрия вне матки ведут себя так, будто они расположены в своей родной среде, – начинают частично отторгаться. Вот почему менструация при эндометриозе длительная и обильная. Характерное проявление этого заболевания – шоколадные выделения накануне месячных. Но чаще эндометриоз не визуализируется, а чувствуется страшной болью во время критических дней. Дело в том, что кровь, которую выделяют клетки эндометрия вне матки, не получает выхода наружу, начинает давить на

нервные окончания, отсюда сильная боль и образование спаек.

Инна Комиссарова рассказала удивительную историю: у одной из ее пациенток клетки эндометрия проросли на... внешней поверхности ягодиц и во время месячных кровоточили вместе с эндометрием матки. Проблему удалось решить после трехмесячного курса гормонального лечения.

Болезнь эффективных и продуктивных

По статистике с проблемой эндометриоза знакома каждая десятая женщина, но, вероятно, таких гораздо больше. Неслучайно эту болезнь называют «молчаливой», ведь во многих случаях она длительное время никак не проявляется. По словам Инны Комиссаровой, диагноз «эндометриоз» или «аденомиоз» достаточно молодой. Ранее из-за нехватки УЗИ-диагностики он проходил под грифом «фиброматоза матки», которому тоже присуще увеличение ее тела. И только в конце прошлого века эндометриоз был признан самостоятельным заболеванием. На это повлиял рост популярности философии улучшения качества жизни.

– Если раньше считалось нормой то, что во время месячных женщина проводит три дня на обезболивающих и даже берет больничный, то наша современница уже не соглашается терять производительность на несколько дней ежемесячно, – объясняет Инна Комиссарова. – Благодаря запросу женщин оставаться эффективными и носить белые брюки в любой день цикла проблему циклической боли и усиленного кровотечения



ния во время месячных начали тщательно изучать и впоследствии выдвинули диагноз эндометриоз.

Причины и диагностика

По данным ВОЗ, средний возраст жертв этой гормонозависимой болезни 19–45 лет. Дело в том, что за рост эндометрия в матке отвечают эстрогены. Вот почему некоторые женщины ждут менопаузу с дефицитом этих половых гормонов как спасение от боли или даже соглашаются на удаление матки (гистерэктомию) вместе со всеми ее запасами эндометрия. Но прекращение производства эстрогенов не всегда освобождает от проявлений заболевания, потому что в организме, кроме яичников, есть и другие источники таких гормонов. Например, жировая ткань – известное депо эстрогенов. Удаление матки тоже не решает проблему, поскольку эндометрий может существовать и вне этого органа.

У болезни много масок, поэтому диагностику эндометриоза начинают с подробного сбора анамнеза. Важно знать, как менструировали мама и бабушка девушки. Доказано, что эта болезнь имеет генетические корни: если проблема болезненных и обильных месячных доминировала у женщин по материнской линии, скорее всего они передали ее дочери/внучке в наследство. Подозрения проверяют во время лапароскопического исследования (дорого, но надежно!) и с помощью УЗИ, но проводить его важно именно за несколько дней до начала месячных, когда концентрация клеток эндометрия максимальна.

Невозможность забеременеть тоже может быть проявлением этого заболевания. Известно, что 30–40% женщин с эндометриозом имеют проблемы с фертильностью, а сама болезнь входит в топ-3 главных причин женского бесплодия. Ему способствуют нарушение процессов овуляции, образование кист яичников, рубцов, спаек в малом тазу, непрохо-

Часто эндометриоз возникает после кесарева сечения или других манипуляций на матке. Дело в том, что хирургическое вмешательство способно механически перенести клетки матки к другим органам. Существует даже отдельный диагноз «эндометриоз послеоперационного рубца».

димости маточных труб. Кроме этого, следствием эндометриоза может быть гормональный сбой, из-за которого организм перенасыщен эстрогенами, а прогестерона – гормона сохранения беременности – в нем мало. В итоге слой эндометрия в матке слишком тонкий, и яйцеклетка не может в нем как следует закрепиться. Но, несмотря на диагноз, беременность и эндометриоз не исключают друг друга.

Лечить или само рассосется?

– Классическое лечение эндометриоза связано с назначением гормонов, которые на время прекращают месячные, – говорит Инна Комиссарова. – Их выбирают с учетом степени заболевания, его проявлений, возраста женщины, ее планов относительно рождения детей. К сожалению, синтетические гормоны не гарантируют полного выздоровления после их отмены. И подходит гормонотерапия не всем. Если женщина выкуривает больше десяти сигарет в день, имеет склонность к повышенному давлению и варикозной болезни вен, то в таких случаях гормональные препараты назначают с большой осторожностью.

Оперируют эндометриоз обычно, когда есть что оперировать. Например, в ситуации, когда эндометрий прорастает в прямую кишку или мочевого пузырь (во время месячных эти органы также кровоточат), или в случае большой эндометриомы на яичнике.

Впрочем, как показывает опыт женщин с эндометриозом, иногда стоит просто отпустить проблему. Вот что рассказывает Татьяна Рыбинская (33 года), знакомая с болезнью не понаслышке:

– Половину жизни у меня стоял диагноз «эндометриоз». С 18 лет я чувствовала сильную боль в начале месячных, а в середине цикла постоянно были кровянистые выделения. Диагноз подтвердился на УЗИ после того, как из полости матки удалили полип, а ткани взяли на гистологическое исследование. Лечили меня довольно активно, в 20 лет на полгода медикаментозно отключили месячные. Представляете, вам 20, а у вас искусственная менопауза? Я на тот момент вышла замуж, и мы с мужем мечтали о ребенке. Потом врачи активировали месячные с помощью



гормонов, предлагали подсадку сперматозоидов, искусственное оплодотворение... В конце концов все это надоело, мы занялись спортом, йогой, перешли на правильное питание и главное – прекратили жить в напряжении из-за этой темы. Прошло несколько лет и случилось чудо – я забеременела и два года назад родила ребенка. Год после этого был лучшим: месячные шли, как по часам. Правда, позже признаки эндометриоза появились вновь, но боль уже была не такой страшной, как до родов. Сейчас я снова беременна. Так что самый надежный способ победы над болезнью – расслабиться и вести здоровый образ жизни.

Спорт, контроль веса, минимум стрессов, максимум положительных эмоций и регулярные визиты к гинекологу – универсальные методы профилактики эндометриоза, и не только его. Поскольку проблема является наследственной, важно, чтобы информация о существовании болезни в семье не замалчивалась, и девушки-подростки наблюдались у гинеколога по этому поводу.

И напоследок хорошая новость. Существует миф, будто эндометриоз фактически приравнивается к раку. На самом деле исследования не обнаружили прямой связи между этими заболеваниями. Впрочем, в теме «эндометриоз» до сих пор немало белых пятен, которые предстоит исследовать ученым.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Сохранение молодости за пределами биологии

Геронтология, одной из задач которой является увеличение продолжительности жизни, пока не может похвастаться серьезными прорывами. По мнению экспертов, все дело в том, что эта наука традиционно концентрирует внимание на биологическом старении, игнорируя поведенческие или социальные факторы, присущие людям. Но последние исследования показывают, что именно от них в большой мере зависит то, как долго мы живем.

О мышах и людях

Ученые давно отметили, что многие захватывающие биологические открытия о скорости старения у животных не применимы к людям. Дело в том, что, в отличие от лабораторных мышей, люди подвержены влиянию не только различных биологических факторов, но и множества поведенческих, а также социальных условий, от которых во многом зависят здоровье и смертность. К ним, например, относят стресс и невзгоды в раннем периоде жизни, психиатрический анамнез, черты личности, интеллект, одиночество и социальные связи, а также жизненные цели. Все эти важные факторы обязательно не-

обходимо принимать во внимание, чтобы получить достоверный прогноз биологического старения человека, однако по понятным причинам их практически невозможно исследовать на животных.

Таким образом, хотя сами по себе социальные и поведенческие факторы не являются причинами старения и смерти, от них очень сильно зависит то, насколько медленно и благополучно стареют люди, поэтому геронтологи должны включить их в круг своих интересов. И последние исследования в этой сфере пытаются это сделать.

Социальные факторы старения

Согласно оценкам экспертов, социальные факторы старения у людей могут быть решающими в прогнозировании продолжительности жизни – даже более важными, чем биологические. Но таких факторов очень много, поэтому предстоит определить, какие из них имеют первостепенное значение.

Исследователи из Американской ассоциации пенсионеров, изучив данные, собранные в рамках крупного репрезентативного исследования здоровья и выхода на пенсию, проведенного среди американцев старше 56 лет, выделили пять основных детерминант, влияющих на старение:

- Низкий социально-экономический статус в течение всей жизни, в том числе низкий уровень образования.
- Невзгоды в детстве и взрослой жизни, включая физические и психологические травмы.

Ученым предстоит искать сложные взаимосвязи между социальными и биологическими факторами старения и учитывать их в геронтологических исследованиях.

- Принадлежность к любому меньшинству.
- Деструктивное поведение, включая курение, ожирение и проблемы с алкоголем.
- Неблагоприятные психологические состояния, такие как депрессия, тревожность, негативный настрой и пр.

Любой из этих пяти факторов (а тем более их сочетания) был тесно связан с наличием у пожилых людей трудностей в повседневной жизни, проблем с когнитивными, т.е. познавательными функциями и мультиморбидностью – одновременным наличием пяти или более хронических заболеваний. Даже при контроле биологических показателей, включая артериальное давление, генетические факторы риска, количество копий митохондриальной ДНК и пр., перечисленные социальные детерминанты здоровья объясняли большую часть различий в исходах старения между участниками исследования. Именно поэтому эксперты считают, что они имеют решающее значение для любых геронтологических исследований, а поэтому их нельзя игнорировать ни в одной выборке людей и по возможности надо включать в исследования, не связанные с людьми.

Стресс и стрессоустойчивость

Изменчивость старения тесно связана с социальными условиями. Но,



чтобы повлиять на нас, они должны связаться с биологическими факторами старения, т.е., образно говоря, «проникнуть под кожу» и запустить механизмы старения и смерти. Как же это происходит? Поиском ответа на такой вопрос занимаются исследователи кафедры психиатрии и поведенческих наук Калифорнийского университета в Сан-Франциско (США).

По их мнению, степень влияния тех или иных социальных детерминант на продолжительность нашей жизни во многом зависит от того, как мы реагируем на стресс. Известно, что не все виды стресса вредны, а некоторые из них даже полезны. Кратковременные, прерывистые, низкие «дозы» стрессоров могут привести к положительным биологическим ответам, повышая устойчивость к повреждениям. Так, физиологические стрессоры, например недолгое воздействие холода или жары, гипоксии, физических упражнений, болезней или травм, включают механизмы восстановления и омоложения клеток. Этот процесс принято называть гормезисом.

Однако если горметический стресс может замедлить старение, большие «дозы» хронического стресса, напротив, ускоряют его. Негативное влияние на здоровье могут оказывать практически любые долгосрочные психологические стрессоры, например бытовое насилие, жестокое обращение, одиночество и пр. Если человек поддается им, его биология меняется. Известно, что в некоторых случаях социальные факторы способны влиять на экспрессию генов, вызывая, к примеру, недостаток серотонина, который, в свою очередь, приводит к развитию депрессии. А в 2004 году исследователи обнаружили, что у женщин с высоким уровнем воспринимаемого хронического стресса уровень клеточного старения был намного выше, о чем свидетельствует ускоренное сокращение теломер, чем у женщин с более низким уровнем стресса.

Следовательно, важным направлением будущих геронтологических исследований должен стать поиск методов повышения стрессоустойчивости. Они могут включать как медикаментозные, так и нефармакологические и даже социальные вмешательства. Например, повышение



безопасности в жилых районах для уменьшения травм и насилия, улучшение школьного образования, запуск программ социальной поддержки для борьбы с одиночеством и депрессией.

Несколько сложнее вычислить «точные дозы» стресса, при которых он остается благоприятно действующим на наше здоровье. С одной стороны, эта задача носит чисто технический характер, поскольку воздействие «полезного стресса» можно измерить по клеточному, физиологическому и психосоциальному функционированию человека. Однако общие рекомендации привести сложно, поскольку реакции на стресс очень индивидуальны.

Большая пятерка

Почему же от одних людей неприятности отскакивают, как мячик, а других вгоняют в уныние и тоску? Ученые считают, что такие индивидуальные реакции на стресс во многом определяются чертами личности. Они также влияют и на многие другие важные аспекты жизнедеятельности людей, например, их поведение в отношении здоровья, поэтому набор психологических черт, присущих личности, позволяет делать разумные прогнозы относительно здоровья и благополучия в пожилом возрасте.

Конечно, люди неизбежно меняются из-за жизненного опыта. Однако психологи утверждают, что такие

изменения практически не задевают основу личности. Напротив, именно она определяет направление таких изменений. Важными переменными здесь являются оптимизм и пессимизм. Многочисленные исследования подтвердили, что оптимизм связан с более высоким субъективным благополучием, меньшим уровнем стресса, лучшим сопротивлением и более быстрым выздоровлением от болезней.

В последнее время широкое распространение также получила модель, которую психологи называют «большой пятеркой». Согласно ей пять основных черт личности – открытость опыту, добросовестность, экстраверсия, уступчивость и невротизм – могут оказывать существенное влияние на траекторию жизни человека. Так, люди с высоким уровнем невротизма, как правило, имеют меньшую продолжительность жизни, а открытые новому опыту экстраверты – большую.

Особенно примечательно, что эти черты остаются стабильными на протяжении всей взрослой жизни человека. Исследования, проведенные в США, Германии, Португалии, Израиле, Китае, Корее и Японии, показали, что после 30 лет выраженность черт личности, входящих в «большую пятерку», уже практически не меняется, а следовательно, корректировать их, заботясь о своем долголетии, нужно начинать значительно раньше.

Ольга ОНИСЬКО ■



Палац герцогів Бургундських, нині мерія Діжона

Столиця найчистішої води

Сімейні подорожі родини Хьюмерів

Природа настільки очистилася, що устриці можна збирати просто на узбережжі. Ні, це не модний жарт, це реалії північно-західного узбережжя Франції, регіону Бретань. Саме там родина Хьюмерів вирішила дослідити рельєфи поза стінами фортеці Сен-Мало. Діти почали було вередувати, казали, що їм нецікаво швендяти кам'яними схилами та збивати взуття об якісь дивні пласкі сірі камінці.

– Діти, так це ж устриці! – раптом вигукнула пані Хьюмер. – Коханий, а дай-но мені того ножика, що ми позичили у ятці на березі.

Пан Хьюмер згадав, як півгодини тому дивувався проханню дружини підійти до ятки з морепродуктами та купити лимон. Чемний господар ятки цитрус їм подарував і порадив взяти ще й дивного ножика. Пан Хьюмер нічого з того не зрозумів, але про всяк випадок вирішив з дружиною не сперечатися. І мав рацію!

– Ось, дивись, – пані Хьюмер вказувала на те, що діти називали «дивними камінцями», – ножиком зачіплюємо ось тут – і вуаля! Це – справжнісінька устриця. Пару крапель лимонного соку – і можна розкошувати.

– Ми будемо їсти це просто тут? Вони чисті взагалі? – чи не в один голос закричали діти.

– Вони дуже чутливі до екології, – взявся пояснювати пан Хьюмер. – Тому в цих місцях немає виробництва, у всьому регіоні Бретані дуже чисте море. Погляньте на пляжі: вода не виносить на берег пластик або інше сміття. Тож устриці – ідеальний індикатор чистоти.

– А найкраще вони смакують з келихом бургундського, – мрійливо промовила пані Хьюмер.

– От і визначилися з подальшим маршрутом! Зараз повернемо ножика господарю ятки і попрямуємо в Бургундію!

– Наш шлях проляже через Париж, сподіваюся? – мрійливо промовила пані Хьюмер.

– Не цього разу. Я хочу показати вам справжню Францію, її глибинну красу. Тож наступна зупинка – невеличке місто Шатобріан на сході провінції Бретань.

Такі провінційні міста – чисті, охайні і невеличкі. Жителів тут трохи більше дванадцяти тисяч, а туристів і зовсім не видно. Невеличке середмістя повністю зберегло шарм XV

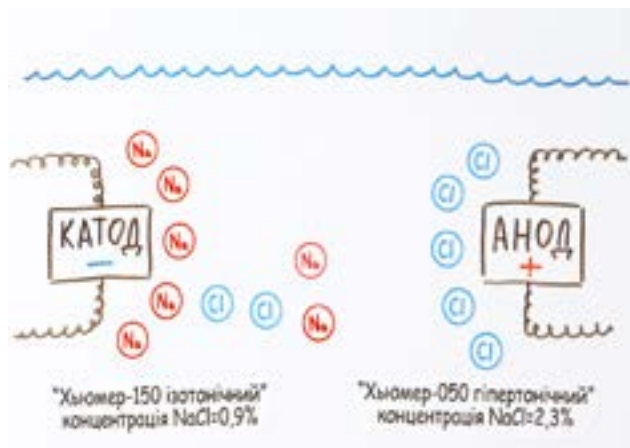


Схема електродіалізу

Фахверкові будиночки Діжона

століття: тут і нині придатні для життя каркасні – так звані фахверкові – будиночки з різьбленими фігурками на віконницях.

– Шатобріан перекладається як «замок в Бретані». Місто входить до «Золотої Дуги» – ланцюга фортець, що захищали колись самостійне герцогство Бретань зі східного боку від Франкської держави. До речі, саме у Шатобріані під час революції 1789 року молодий лейтенант республіканської армії на ім'я Жозеф Гюго зустрів Софі Требуше. Згодом у пари народився первісток – твій улюблений Віктор Гюго, – пан Хьюмер умів вразити дружину.

За такими розмовами їй не зчулися, як доїхали до Діжона, головного міста колишнього герцогства Бургундського.

– Тату, купи путівник, аби дізнатися, що у цьому місті є цікавого, – запропонували діти.

– Це зайве, – відповів пан Хьюмер. – По всьому Діжону прокладені маршрути для туристів: майже щопівметра на тротуарі вмонтована мідна стрілочка, яка вказує маршрут, а навпроти визначної пам'ятки встановлена велика табличка у вигляді сови – ця птаха є символом міста. Тож пропустити щось цікаве неможливо. Ми почнемо з шикарного готелю Ла клош (La Cloche) кінця XIX століття. Тут зупинялися Наполеон III, скульптор Огюст Роден, композитор Сен-Санс... Гостьова книга готелю рясніє підписами таких знаменитостей, як Грейс Келлі, Моріс Шевальє, Луї де Фюнес.

– Коханий, дивись: он там – площа Дарсі, а попереду – сад Дарсі. Це якийсь видатний діжонець?

– Анрі Дарсі – гідролог, відомий як автор основного закону руху води в насиченому ґрунті, – пояснив пан Хьюмер. – Та це відкриття сталося завдяки тому, що у 1833 році муніципалітет Діжона звернувся до молодого інженера з пропозицією створити проект очищення міських вод. Проблема була нагальною: вже тоді місто було одним із центрів виробництва знаменитої діжонської гірчиці та вичинки шкір. Усі джерела, канали та підземні води були надзвичайно забруднені. Щоби облаштувати очисні споруди та фільтри, муніципалітет Діжона виділив 55 тисяч франків – суму на ті часи дуже і дуже солідну. Анрі Дарсі з ентузіазмом взявся виконувати доручення. Завдяки його енергії, волі та пристрасті до науки з'явилася перша у Європі система міських очисних споруд з різними фільтрами. Розрахунки інженер робив на основі відкритого ним закону. Дарсі опублікував свої наукові праці про фільтрацію для очищення міських вод. Згодом саме Діжон став етало-



ном для всієї Європи у створенні очисних споруд, красивих фонтанів та чистих джерел.

– Тату, а морську воду для виробництва Хьюмера теж за законом Дарсі очищують? – поцікавився син.

– Ні, тут задіяні хімічні процеси: морську воду готують до використання методом електродіалізу. Тобто її не розводять, а просто доводять до заданої концентрації солей під впливом електричного струму. До речі, в Україні Хьюмер наразі – єдиний засіб, для виробництва якого використовується ця технологія. Втім, ви зараз переконаєтеся у всьому самі: нас запрошено на завод URGO. Тут неподалік.

– Їдьмо мерщій!

– Історія цього підприємства почалася в 1890 році, коли Ежен Фурньє відкрив власний бізнес тут, на вулиці Жуванс у Діжоні, – розповідав пан Хьюмер. – Виробництво збільшувалося, і у 1958 році народився бренд URGO. У 1963 році з'явився бренд Хьюмекс. А перший Хьюмер побачив світ рівно чверть століття тому – у 1996 році.

– Ого, то у нас своєрідний родинний ювілей? – вигукнула пані Хьюмер.

– Так. І відсвяткуємо ми його у Парижі, як ти і мріяла, – урочисто виголосив пан Хьюмер.

Далі буде...



Каскад фонтанів у парку Дарсі



Здійсни
відеоподорож
у Бретань

Янтарная лихорадка в фармакологии

Янтарь был известен еще во времена верхнего палеолита: кусочки этой ископаемой смолы обнаружены внутри жилища человека этого времени в районе современного села Межирич Днепропетровской области. С тех пор его использовали в самых разных культурах как украшение, оберег и... лекарство. Однако за столь долгую историю человеку так и не удалось разгадать все тайны янтаря. Современные ученые находят его новые, неожиданные лечебные свойства и даже вводят новый шуточный термин «палеофармацевтика».

От беременного камня до средства против импотенции

В медицине янтарь использовался издавна. В Древнем Египте его применяли для бальзамирования, а способность янтаря заключать в капсулу живые существа принесла ему славу «беременного камня», который считался мощным амулетом для женщин в «интересном» положении, матерей и их новорожденных детей.

Описание целебных свойств янтаря можно найти в трудах Гиппократов. Кстати, древние греки называли его электроном – по имени звезды Электры из семьи Плеяд в созвездии Тельца. У них он вызывал особый интерес своей способностью электризации. Собственно, от греческого слова «янтарь» и происходит слово электричество.

Древнеримский врач Калистрат писал, что янтарь защищает от безумия, порошок янтаря, смешанный с медом, лечит болезни горла, ушей и глаз, а взятый с водой исцеляет недуги желудка. Плиний Младший отмечал, что галлийские крестьянки носят кусочки янтаря не только как украшение, но и как профилактическое средство от опухших желез и боли в горле, поскольку вода у Альп обладает свойствами, которые вредят человеческому горлу.

В азиатских странах «янтарный сироп» (смесь порошка янтаря и опия) использовался как транквилизатор и спазмолитик. В китайской традиции каждый кусочек янтаря считается душой умершего тигра. Целители уверены, что он обладает успокаивающим действием, снимает судороги, бессон-

Способность янтаря гореть красивым пламенем, источая при этом приятный аромат, породила его немецкое название *bernstein* (от *brennenstein* – горючий камень), которое позже распространилось в польский, украинский и белорусский языки.

ницу, лечит детскую эпилепсию. Порошок янтаря также входит в состав традиционных китайских формул, применяемых при расстройствах мочеиспускания, камнях в почках и мочевом пузыре, аменорее, гастрите, атеросклерозе, стенокардии и пр.

Доминиканский монах Альберт Великий, живший в XII веке, назвал натуральный балтийский янтарь «сукциниумом» и считал его самым эффективным из известных лекарств. В средние века в Европе янтарные настойки на пиве, вине и воде были лекарством против любых болезней: от болей в животе до ревматизма, а янтарные бусы носили для лечения желтухи. Считалось, что магическая сила этого желтого камня способна поглотить нездоровую желтизну кожи и слабость организма. Термины *Oleum succini* (янтарное масло), *Balsamum succini* (янтарный бальзам), *Extractum succini* (янтарный экстракт) часто использовались в рецептах и записях алхимиков того времени.

Вплоть до Первой мировой войны настойка из кусочков янтаря и водки широко использовалась как средство повышения сексуальной потенции у мужчин. На территории современной Беларуси янтарь использовали при бессоннице: его клали под подушку или подвешивали у изголовья кровати. В



Литве няни должны были носить янтарные бусы, чтобы защитить себя и малышей от болезней, а младенцы грызли их для облегчения прорезывания зубов. Кстати, эта традиция оказалась очень стойкой. Янтарные бусы дают детям и сегодня настолько часто, что в декабре 2018 года FDA даже выпустило специальное предупреждение для родителей и опекунов о том, что опасность проглатывания бусин и смерти от удушья выше предполагаемых преимуществ этого метода.

Польза для здоровья и красоты

Почему янтарь так широко использовался в медицине? Ответ кроется в его составе. Как известно, янтарь – это смола древних и давно вымерших деревьев, которой пришлось пролежать в земле миллионы лет. Его находят в самых разных частях мира, но на протяжении последних 5 тыс. лет большая часть мировых запасов поступает из Балтийского региона. Именно поэтому современные исследования относительно состава и лечебных свойств янтаря сосредоточены на балтийском янтаре.

В любом месте на земле процесс образования янтаря по сути одинаков. А вот породы деревьев, чья смола давным-давно капнула в воду, могут быть разными. Впрочем, обычно основным источником янтаря (особенно балтийского) считается сосна.

Возраст балтийского янтаря оценивают в 40–45 млн лет. Когда смола находится в земле в течение такого длительного периода, она затвердевает из-за потери влаги и сшивания некоторых углеводов (полимеризации) с образованием более длинных цепей. Химически янтарь по-прежнему похож на смолу, но в нем больше инертной углеводородной массы, которая придает ему твердость и стекловидность.

Главным активным компонентом этой ископаемой смолы считается янтарная кислота. Она содержится во многих растениях, однако даже незрелая смородина и стебли ревеня, которые наиболее богаты ею, содержат в тысячу раз меньше кислоты, чем янтарь. Количество янтарной кислоты в балтийском янтаре достигает 3–8%, и наиболее богата ею кора, т.е. внешний слой камня.

Одним из первых янтарную кислоту изучил пионер современной бактериологии, лауреат Нобелевской премии Роберт Кох. Он установил ее положительное влияние на организм и обнаружил,



что она не опасна для человека даже в значительных количествах. В 30–40-х годах европейские биохимики обнаружили, что янтарная кислота естественным образом вырабатывается в каждой клетке тела и участвует в процессе клеточного дыхания (цикле Кребса).

В современных лекарственных препаратах янтарная кислота, а также ее соли и эфиры, которые называются сукцинатами, применяются в качестве метаболического средства, улучшающего обменные процессы и энергообеспечение тканей, уменьшающее их гипоксию. Доказано, что янтарная кислота – мощный антиоксидант, который помогает бороться со свободными радикалами и нарушениями сердечного ритма, стимулирует восстановление нервной системы и укрепляет иммунную систему, а также помогает компенсировать неблагоприятные последствия стресса.

В косметологии смесь сукцината и гиалуроновой кислоты применяется для омоложения (редермализации) клеток кожи. Янтарное масло часто используют для лечебного массажа. Оно очень быстро проникает в кожу, достигая более глубоких тканей, улучшает кровообращение и снимает мышечные боли. Масло, а также кусочки янтаря используются для лечебного массажа с прекрасными результатами для пациентов.

Новые исследования

Исследования янтаря продолжают, и в одном из последних ученых из Университета Миннесоты (США) удалось отыскать в нем вещества с антибактериальными свойствами. Они обратили внимание на то, что смола, которая 45 млн лет назад сочилась из уже

вымерших сосен семейства *Sciadopityaceae*, защищала деревья от бактерий и грибов, а также от травоядных насекомых. Исследователи проанализировали доступные образцы балтийского янтаря. Сначала они изготовили из них однородный мелкодисперсный порошок, который можно было экстрагировать растворителями. Затем, используя различные комбинации растворителей, фильтровали, концентрировали и анализировали экстракты янтарного порошка методом газовой хроматографии-масс-спектрометрии (ГХ-МС).

По спектрам ГХ-МС были идентифицированы десятки соединений. Наиболее интересными из них оказались абетиновая, дегидроабетиновая и паллостровая кислоты – органические соединения с известной биологической активностью. Исследователи проверили их эффективность против девяти видов бактерий, в том числе и устойчивых к антибиотикам. Соединения оказались активными против грамположительных бактерий, таких как определенные штаммы *Staphylococcus aureus*.

Исследователи также изучили японскую зонтичную сосну, ближайшего живого родственника деревьев, производивших смолу, которая стала балтийским янтарем. Они извлекли из ее игл и стебля смолу и идентифицировали вещество под названием скларен – молекулу, присутствующую в экстрактах, которая теоретически может подвергаться химическим превращениям с образованием биологически активных соединений, которые исследователи обнаружили в образцах балтийского янтаря.

Лина СПИР ■

Куда ведут метафорические карты

Метафорические карты сегодня в тренде. Их носят в сумочке и раскладывают при случае не только психологи, но и просто интересующиеся. Можно ли по картинкам с лицами, пейзажами, абстрактными композициями определить свое внутреннее состояние и очертить оптимальный путь вперед? Для чего они нужны, кто ими пользуется и можно ли в них играть – об этом мы расспросили психолога, гештальт-терапевта Анастасию Гречановскую.

Хороший расклад

«Мне всегда было сложно говорить о себе, – признается тридцатилетняя Татьяна. – Я пришла к психологу, но не могла заставить себя открыть рот. Тогда она выложила передо мной стопку карт с изображением разных людей и предложила выбрать те, которые нравятся. Мне понравились пять портретов, и я отложила их в сторону. Психолог поинтересовалась, почему я выбрала именно их. Я начала объяснять и постепенно разговорилась...»

Метафорические карты – не игральные и не гадалочные, как заблуждаются некоторые.

– Их еще называют ассоциативными, – объясняет Анастасия Гречановская, – а все потому, что образы, кото-

рые представлены на них, превращаются в видимую метафору наших ценностей, страхов, желаний и ассоциативно связаны с нашим внутренним опытом. Третье название этих карт – терапевтические, поскольку с их помощью психологи лечат души.

Личные смыслы

На столе картинка с изображением погруженной в сумерки пустынной улицы. «Для меня эта карта воплощает одиночество, – говорит 37-летняя Ольга, – так и я одна без спутников бреду по своей жизни, а уже начинает смеркаться, и это меня страшит». Совершенно иначе воспринимает тот же пейзаж 50-летний Виктор: «Рабочий день закончился, и теперь я могу нако-

нец-то отдохнуть, прогуляться по городу, никто меня не дергает». Впрочем, метафорические карты – это вовсе не психологический тест, хотя определенные сходства все-таки есть. В чем же отличия? В тест спектр всех возможных результатов заложен еще до того, как мы приступили к его выполнению. После его прохождения мы в итоге получаем готовое резюме о своем характере, возможностях или состоянии. С картами все иначе: здесь нет готовых результатов, есть процесс. Мы предполагаем, вносим уточнения, размышляем и постепенно углубляемся в смысл. Этот путь можно пройти либо самостоятельно, либо вместе с психологом, задача которого – двигаться вместе с нами, не забегая вперед.

Тревожность минус

Бесспорный плюс карт в том, что они помогают снять беспокойство, которое испытывает абсолютное большинство клиентов во время первого визита к психологу. Непросто сходу довериться малознакомому человеку и обсуждать с ним пугающие проблемы. Начать диалог с картинками гораздо проще, ведь в этом случае какое-то время можно побыть в тени: говорить не о себе, а об изображении, регулируя степень своей откровенности. Такой подход незаменим для тех, кому сложно находиться в центре внимания.

– Клиенты с порога настраиваются на трудный и неприятный разговор, тогда как разглядывать картинки – легко, поэтому напряжение быстро спадает, – объясняет Анастасия Гречановская. – Метафорические карты можно использовать в любой момент, заметив, что клиент начинает тревожить-



ся, возникает необходимость вернуть ему чувство безопасности.

Вижу цель!

Немногие знают, чего именно ждут от психотерапии. Большинство на прием к психологу приводит смутное чувство неудовлетворенности своей жизнью. Что именно его вызывает и что хотелось бы изменить – с этих вопросов может стартовать психотерапевтическая работа. И тут очень пригодятся метафорические карты. Взяв в руки колоду, можно выбрать символическое изображение того, «как есть сейчас» и «как я хочу, чтобы стало». Кроме того, метафорические карты позволяют затронуть табуированные или трудные для обсуждения темы, к примеру, насилие или инцест.

– Некоторым клиентам проще выбрать соответствующую карточку, чем произнести вслух то, что с ними случилось, – объясняет Анастасия Гречановская. – К примеру, клиентка не может выговорить «отец бил меня», гораздо проще для нее выбрать карточку с изображением сжатого кулака. Однако в процессе работы с психологом она находит в себе силы описать все, что случилось. Таким образом, благодаря метафорическим картам мы снимаем внутренний запрет на огласку, и чувства наконец находят свое выражение.

Разные колоды

Выбор метафорических карт радует своим разнообразием: кому-то удобнее работать с абстрактными изображениями, кому-то – с четкой конкретикой (дом, кошка, кирпич). Предпочтения зависят от привычек мышления и восприятия. Как правило, психологи предлагают клиенту несколько колод на выбор. Иногда колода разделена на две части: карты покрупнее изображают мужские и женские тела – обнаженные, в домашней или официальной одежде. На картах поменьше нарисованы головы. Задача клиента подобрать голову к телу или наоборот. Комбинации получаются порой очень странные. Эти существа-гибриды обретают смысл в контексте внутренней жизни клиента. Голова может символизировать разум или совесть, а тело – желания, физическую жизнь.

Есть особые наборы карточек для проработки темы детства. К примеру, на одной из таких карт ребенок может держать за руку обоих родителей, на другой – выглядывать из-под кровати.



Эти колоды подходят для работы и со взрослыми, и с детьми. Для детей созданы специальные колоды с крупными, яркими простыми рисунками, которые помогают им осваивать социальные навыки: быть дружелюбным, задавать вопросы, выражать протест, если другой человек делает нечто неприятное. А еще есть так называемые «коуп-колоды» («соре» с английского «преодоление»), предназначенные для работы с травмами. Эта колода разделена на две части: половина карт изображает травмирующие ситуации, а другая половина предлагает разные ресурсы для поддержки (помощь друзей, творчество). Таким образом можно рассказать о том, как мы обычно справляемся с трудностями, и найти новые возможности для их преодоления.

Правила выбора

Выбор метафорических карт для внутреннего пользования – размышлений, медитации, обсуждения с друзьями – зависит от цели и вкуса. Здесь все имеет значение, начиная от тематики (например, набор «Окна и двери» подходит для размышлений над методами взаимодействия с внешним миром, «Дороги» – для осмысления жизненных путей), цветовой гаммы и заканчивая качеством бумаги. Глянцевые карточки некоторые воспринимают как нечто более радостное и оптимистическое, но есть и те, для кого они символизируют отстраненность, «чужую жизнь». Некоторые наборы продаются сразу в двух вариантах – матовом и глянцевом. Как правило, профессионалы предпочитают матовые,

они больше подходят для психологической работы.

Сыграем?

Метафорические карты подходят для игры, в которой не будет проигравших. Например, игра «К вашему несчастью». Игроки берут из колоды пять-семь карт, главное, чтобы поровну, первый выбирает из своих одну и на ходу придумывает рассказ по картинке, адресуя его другому игроку. Начинается рассказ со слов «к вашему несчастью». Например, карточка с драконом может вдохновить на такое начало: «К вашему несчастью, за вами гонится дракон, он хочет вас съесть». Задача второго игрока – «перекрыть» опасность позитивом, с помощью своей карты и придуманной счастливой развязки: например, накрывая дракона озером, можно придумать такой финал: «К моему счастью (обязательная фраза), дракон не умеет плавать, а я уже на другом берегу озера». Следующий ход может развивать этот сюжет или начать новый. Другие игроки могут помогать «нападающему» или «счастливчику» – простор для фантазии не ограничен.

– Эта игра развивает изобретательность, тренирует навык быстро находить выход из ситуации, – объясняет Анастасия Гречановская, – кроме того, позволяет выразить агрессию в игровой, необидной форме. В «Ваше несчастье» хорошо играть в семье или с коллегами, потому что в любой группе почти всегда присутствует скрытая агрессия, а игра поможет снять возникающее из-за этого напряжение.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Темная сторона света

Когда речь заходит об экологических проблемах, большинство из нас вспоминают выхлопные газы автомобилей и выбросы промышленных предприятий, загрязняющих воздух, пластик, плавающий в океанах, тяжелые металлы и химикаты, попадающие в почву. Но знаете ли вы, что электрический свет также может быть опасным загрязнителем?

Звезды не видны

В течение трех миллиардов лет жизнь на Земле существовала в ритме света и тьмы, который был создан исключительно небесными светилами. Но мы перестали подчиняться ему, как только научились использовать искусственные источники света – будь то лучина, свеча, керосинка, газовый фонарь или электрическая лампочка. Искусственный свет сделал наши дома уютными, а ночные улицы – более безопасными. Он позволил нам работать и развлекаться после того, как солнце опускается за горизонт. Но в то же время он украл у нас ночь.

Действительно, у одного из самых гениальных изобретений человека – искусственного освещения – есть и темная сторона. Чем ярче становится наша жизнь, тем больше природа страдает от светового загрязнения, или светового шума, – побочного эффекта индустриальной цивилизации.

Дело в том, что в большинстве случаев наружное освещение, используе-

мое в ночное время, является неэффективным: слишком интенсивным, плохо нацеленным, неправильно экранированным и во многих случаях совершенно ненужным. Этот свет тратится впустую, рассеивается во все стороны и, отражаясь от мельчайших частичек пыли, присутствующих в воздухе, подсвечивает ночное небо. Поэтому большинство детей, живущих в крупных городах, никогда в своей жизни не видели Млечный Путь, хотя еще 100 лет назад все жители Земли могли каждую ночь любоваться созвездиями.

Все более широкое использование искусственного света в темное время суток не только мешает нам смотреть на звезды, но и отрицательно влияет на окружающую среду, разрушает экосистемы, убивает животных и значительно ухудшает здоровье людей.

Вред для дикой природы

Неблагоприятные экологические эффекты искусственного освещения хорошо задокументированы. Напри-

Согласно «Мировому атласу искусственной яркости ночного неба», 80% людей сегодня живут в условиях постоянного его освещения в темное время суток, а в США и в Европе – 99% населения.

мер, оно мешает деревьям адаптироваться к смене сезонов, изменяет поведение и циклы размножения насекомых, птиц, рыб, рептилий и других видов животных. Например, многие виды морских черепах откладывают яйца на пляжах, а едва вылупившиеся из них детеныши ползут в море, ориентируясь по лунному свету, отражающемуся в воде. Однако искусственное освещение дезориентирует малышей, и вместо того, чтобы направляться к воде, они ползут к фонарям и освещенным автострадам, где рискуют погибнуть.

Электрический свет сбивает с толку птиц, которые летают ночью. Каждый год только в Нью-Йорке около 10 тыс. перелетных птиц получают травмы или гибнут, врезаясь в небоскребы. Ученым также известно, что чрезмерное освещение ночью снижает репродуктивную способность лягушек, изменяет пищевое поведение летучих мышей, сокращает популяцию ночных бабочек. Почти все мелкие грызуны и плотоядные животные, 80% сумчатых и 20% приматов ведут ночной образ жизни, и освещение нарушает его.

«Световой шум», как говорят экологи, перекрестно усугубляет загрязнение других экосистем, например, мешает зоопланктону питаться водорослями, что вызывает цветение воды. Кроме того, согласно исследованию экспертов Американского геофи-



зического союза, блики, падающие в небо, препятствуют химическим реакциям, которые помогают очищать воздух от автомобильных и промышленных выбросов. Обычно природа использует для этого особую форму оксида азота, называемую нитратным радикалом, который способствует расщеплению вредных химических веществ. Эти реакции происходят в темное время суток, поскольку радикал уничтожается солнечным светом. Измерения, сделанные с самолетов над Лос-Анджелесом, показывают, что ночное искусственное освещение над этим городом также подавляет нитратный радикал. И хотя этот свет в десятки тысяч раз тусклее солнечного, по подсчетам экспертов, он замедляет ночное очищение воздуха на 7%.

Негативное воздействие на людей

Связь между светом и биологией человека начинается с того, что фотоны попадают в нашу сетчатку, вызывая сигналы, которые достигают узла нейронов, известного как супрахиазматическое ядро. Этот узел является важным регулятором эпифиза, или шишковидной железы, вырабатывающей гормон мелатонин. В естественных условиях благодаря этому механизму уровень мелатонина начинает повышаться на закате и достигает пика около полуночи, вызывая каскад реакций, которые регулируют циклы сна и бодрствования: понижают температуру тела, замедляют метаболизм и повышают уровень лептина – гормона, снижающего аппетит. Однако при искусственном свете вечером уровень мелатонина в организме не растет, что, согласно ряду исследований, чревато развитием бессонницы, головных болей, тревожности, депрессии, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и даже рака.

Особенно четко просматривается связь между световым загрязнением и раком молочной железы. Так, исследование, проведенное в Израиле в 2008 году и опубликованное в журнале *Chronobiology International*, показало статистически значимую корреляцию между искусственным освещением на открытом воздухе в ночное время и раком груди. Ученые использовали спутниковые фотографии, чтобы измерить уровень ночного освещения в 147 общинах Израиля, а затем нало-



жили на них карту распределения случаев рака груди. Оказалось, что у женщин, живущих в районах, где достаточно светло, чтобы читать книгу на улице в полночь, риск развития рака груди повышался на 73%.

Поскольку рак щитовидной железы может иметь гормонально-зависимую основу, как и некоторые виды рака груди, его распространенность при световом загрязнении тоже увеличивается. Группа ученых из Центра медицинских наук Университета Техаса при Хьюстонской школе общественного здравоохранения, проанализировав данные спутниковых снимков и состояние здоровья участников крупного исследования NIH-AARP, подсчитала, что самая высокая освещенность ночью была связана с повышением риска развития рака щитовидной железы на 55%.

Еще одно исследование нашло неожиданную связь между световым загрязнением и риском преждевременных родов. Ученые установили, что беременные женщины, проживающие в районах с яркой ночной подсветкой, на 13% чаще рожают недоношенных детей на сроках до 37 недели беременности.

Не следует недооценивать и психологические последствия отсутствия полной темноты ночью. Так, звездное небо вызывает чувство изумления и трепета, способствующее позитивному поведению людей. По наблюдению психологов, люди, которые испытывали это ощущение, получали более высокие оценки по научному мышлению, вели себя более альтруистично и меньше закивали на материальной стороне вещей.

Посильный вклад

Хорошая новость заключается в том, что световое загрязнение, в отличие от многих других экологических проблем, обратимо. Конечно, борьба с ним требует скоординированных усилий, но внести в нее свой посильный вклад может каждый из нас. Для этого достаточно придерживаться рекомендации Международной ассоциации темного неба и других экспертов.

- Повесьте на окна плотные шторы и всегда задергивайте их по вечерам, когда включаете свет.
- Гасите ненужное внутреннее освещение ночью.
- Используйте светодиоды с большей длиной волны, которые излучают теплое янтарное сияние, вместо ярко-белых огней. Этот тип света больше подходит для людей и не так сильно влияет на животных.
- Используйте датчики движения или таймеры для наружных источников освещения, чтобы они включались только тогда, когда это необходимо.
- Выбирайте наружные осветительные приборы с плафонами или специальными экранами, которые защищают и направляют источник света на нужную цель, вместо того чтобы бесполезно рассеивать его во всех направлениях.
- Наружные источники освещения размещайте как можно ниже. Например, для дорожек в саду фонари, расположенные вдоль земли, так же эффективны, как и обычные высокие, но они «разбрасывают» значительно меньше света.

Лина СПИР ■

Зачем ребенку домашние питомцы?

Принято считать, что у ребенка непременно должен быть четвероногий друг или хотя бы аквариум с рыбками. Чему могут научить ребенка собака или кот, всегда ли нужно заводить животное, в каких случаях этого делать не стоит – об этом и многом другом нам рассказала детский психолог Елена Голубева.

Плюс на минус

Спору нет: животное в доме – радость и для детей, и для взрослых.

– Плюсов от общения с усатыми-полосатыми – вагон и маленькая тележка, – говорит Елена Голубева. – Прежде всего, это соприкосновение с природой, которого городские дети сегодня практически лишены, и безусловное принятие, которого ребенку порой не хватает в общении со взрослыми. Собака или кошка всегда тебе радуются, их поведение предсказуемо, они дарят привязанность, теплые отношения, стабильность. Животные расширяют границы мира ребенка, показывают, каким многоликим он может быть и в то же время – как он хрупок. Они учат ответственности за тех, кого мы приручили.

Домашние питомцы – от природы посредники: они поддерживают в семье эмоциональное равновесие, снижают вольтаж в отношениях супругов, помогают подростку отделиться

от родителей. Порой они отчасти могут «замещать» умершего или покинувшего семью родственника, например после развода родителей. Общаюсь с животными, мы волей-неволей становимся более внимательными к тем, кто нас окружает. Чаще всего четвероногие друзья живут в семьях с детьми школьного возраста, реже – у людей одиноких, но именно они привязаны к ним больше всех остальных. В определенные периоды жизни общение с домашними питомцами вполне может удовлетворять нашу коммуникативную потребность. Во время ссоры или в период внутреннего раздора мы можем предпочесть компанию собаки или кошки общению с людьми. Ведь наедине с животными не нужно заботиться о том, как мы выглядим в их глазах, не приходится делать над собой усилия, чтобы скрывать свое состояние.

Количество позитива от общения с четвероногими братьями буквально

влияет на нас на физическом уровне. Японские ученые выяснили, что даже обычная игра с питомцами стимулирует выработку в организме окситоцина – гормона доверия, нежности, привязанности. Окситоцин помогает преодолеть стресс и депрессию, улучшает настроение, укрепляет веру в людей. Человек думает: «Наконец-то я дома!», когда его на пороге встречает преданный пес.

Однако весь этот набор плюсов не означает, что в любой ситуации животное будет выполнять для ребенка воспитательные функции. Все эти чудесные вещи случаются, только если к этому приложат руку родители. И здесь ключевой вопрос: как сами взрослые относятся к животным? Любят ли их, бережны ли с ними? Если смотрят на четвероногого, как на игрушку или предмет престижа, сливают на него свою агрессию и готовы, в случае чего, на улицу выбросить, ребенку подобный опыт будет только во вред. Но даже если отец и мать души в питомце не чают, это еще не значит, что у ребенка с ним сложится контакт. Его придется выстраивать шаг за шагом.

Зачем он просит собаку?

Часто дети просят купить кошку или собаку. В этом случае стоит задуматься, почему они это делают.

– Иногда за такими просьбами скрыт дефицит эмоционального тепла в семье, – убеждена Елена Голубева. – К примеру, если ребенок мечтает о большой собаке, ему недостает ощущения защищенности, а если хочет маленькую – чувствует дефицит душевной теплоты.

Зачастую мы идем навстречу просьбам ребенка при условии, что он хотя



бы частично возьмет на себя заботу о животном. А потом ребенку надоедает ухаживать за питомцем, и кто-то из взрослых вынужден делать это сам.

– Вот почему взрослым стоит хорошенько подумать: а готов ли я разделить с ребенком ответственность, смогу ли добиться выполнения взятых им на себя обязательств? – комментирует Елена Голубева. – А добиваться их нужно не упреками и скандалами. В этом случае сработает только взрослая спокойная настойчивость.

Не стоит обвинять сына или дочь в отсутствии желания гулять с собакой по утрам, посочувствуйте, но проявите настойчивость: «Да, я тебя понимаю, но прогулка необходима». Когда ребенок отточит навык делать волевое усилие ради зависящего от него четвероного друга, это будет замечательный результат.

Есть небольшой процент детей, которым вряд ли стоит заводить животное. Насилие над братьями меньшими нередко присуще малышам. Ребенок может из любопытства оторвать мухе крылышки, чтобы проверить, будет ли она после этого летать. В свое время на этот счет высказался Зигмунд Фрейд, он был уверен, что для детей естественно стремление удовлетворять свои импульсы любым способом. И лишь с годами благодаря воспитанию родителей они начинают воспринимать четвероного друга как члена семьи. При опросе 300 тринадцатилетних детей 90% из них ответили, что животные способны на безусловную любовь. И лишь 10% сообщили, что им не нравится идея завести дома кошку, собаку или хомячка. Безразличие к животным само по себе не проблема, но если ребенок получает удовольствие, заставляя их страдать, велика вероятность, что у него есть склонность к поведению, неодобряемому обществом. Так, среди убийц, обвиненных в преступлениях на сексуаль-

Бессознательное подпитывает наше влечение к одним животным и отчуждение от других. Так, большинство девочек-подростков испытывают нежную привязанность к лошадям. Такая привязанность у них встречается в три раза чаще, чем у мальчиков. Лошади являются символическим воплощением мужского начала и, возможно, этим привлекают взрослеющих девочек.



ной почве, 46% в детстве или в подростковом возрасте жестоко обращались с животными.

Тест на семейную прочность

Психологи рекомендуют брать животное в дом, только если с этим согласны все члены семьи. К примеру, отец страстно хотел завести пса, в то время как мать опасается собак, в итоге может пострадать ребенок, которому передается ее страх. И еще важно заранее всей семьей сдать тесты на аллергию, чтобы потом не травмировать ребенка поиском «хороших рук» для домашнего любимца. Кстати, по исследованиям американских ученых, заводить питомца лучше всего еще до появления ребенка. Оказалось, что дети, растущие в одном доме с собакой или кошкой, к 18 годам в два раза реже своих сверстников страдают от аллергии на шерсть животных. Но эта закономерность срабатывает, только если питомец появился в семье, когда ребенку еще не было года.

Впрочем, бывают случаи, когда аллергопробы отрицательные, и все же спустя некоторое время у кого-то из домочадцев возникает аллергическая реакция. Это повод обратиться к психологу.

– Домашнее животное – часть семейной системы в семейной психотерапии, – объясняет Елена Голубева. – В доме его появление порой актуализирует проблемы, которые раньше по привычке вытеснялись, и аллергия может стать психосоматикой чистой воды.

Новые качества

Замечено, что общение с четвероногими питомцами особенно благотворно влияет на тревожных и чувствительных детей.

– В контакте с кошкой или собакой ребенок обретает уверенность, потому что в этом тандеме он главный, он диктует правила, – рассказывает Елена Голубева. – Это особенно заметно, когда дети занимаются с собакой у инструктора-кинолога, и он учит, как ею можно управлять. Дети, имеющие домашнюю живность, даже становятся более собранными в учебе, им проще себя организовать.

Однако общение с животными – это не только источник радости, но и страданий. Век домашних питомцев недолгий по сравнению с человеческим, рано или поздно мы их теряем. И именно от родителей зависит, как ребенок переживет утрату.

– Если взрослые будут делать вид, что смерти нет и мы не горюем, в этом случае они не помогут ребенку научиться оплакивать потери и выходить из них, – убеждена Елена Голубева. – Ведь за отрицанием всегда скрывается страх. И в будущем он может помешать ребенку устанавливать близкие отношения: он будет бояться близости, чтобы избежать потери. Важно наше участие в его горе, нужно быть рядом, говорить с ним, возможно, поплакать, показав, что вы переживаете то же, что и он, обняться, попробовать представить вместе, куда уходят животные. Подобный опыт совместного горевания будет для ребенка целительным.

Виктория КУРИЛЕНКО

Вічна магія таємниць Стамбула

Вирушаючи до Стамбула, варто бути готовими до магії. А вона в тому, що, приїхавши сюди навіть удесьте, ви знайдете дещо нове. Це місто, де з'єдналися історія і легенда, бувальщина і вигадка, сплавилися так міцно, що вже й не збагнути, де одне, а де інше. Місто, де історичні і культурні пласти проростають один крізь інший, формуючи абсолютно несподівані і дивні поєднання. Це не «вічність» Риму, якщо вже порівнювати дві столиці колишньої великої імперії, це унікальна «безчасовість», мабуть, так буде найточніше.

Серце міста

Як на мене, Стамбул неймовірно схожий на Нью-Йорк – такий само мультикультурний, зміксований з протилежних сенсів і змістів, але неймовірно гармонійний у цій хаотичності, харизматичний і звабливий настільки, що опиратися марно. Судячи зі старих описів Константинополя-Царграда, а потім Стамбула, таким він був завжди. З моменту свого заснування Візантії (перша назва міста над Босфором, тому й Візантійська імперія) був своєрідним центром світу: фінікійці, греки, римляни, венеційці, євреї, араби, варяги, вірмени, турки – всі вони називали це місто на перетині Сходу й Заходу своєю вітчизною.

Тут різні світи, цивілізації і культури з'єднуються тугим вузлом, формуючи свій унікальний космос. І тут є портал до горнього світу. Маю на увазі собор

Святої Софії, або Айя Софія, як називають цей храм зараз. Це моя окрема любов. Навіть сьогодні, в залитому вогнями сучасному мегаполісі, яким є Стамбул, відчувається присутність храму, який з того часу, як його збудував імператор Юстиніан, і на тисячу років, аж до спорудження собору святого Петра у Римі, був найбільшим у християнському світі. Особливо це відчувається вночі. Можливо, це сила самої Премудрості Божої, якій і присвячений храм. Легенда розповідає, що при побудові Софії Константинопольської використали дошки з ковчега Ноя; ковані двері, які й сьогодні урочисто відкриті для всіх, хто приходить сюди, привезені з храму Зевса в Пергамі (знаменитий Пергамський вівтар з того ж храму зараз знаходиться у Берліні). Кажуть, що коли імператор Юстиніан зайшов у новозбудований

храм, він промовив: «Соломоне, я перевершив тебе!», маючи на увазі Храм Соломона в Єрусалимі. В соборі налічується більш ніж 300 дверей, і розповідають, що кожного разу, коли їх намагаються порухувати, знаходяться нові, раніше ніким не бачені двері.

За легендою, саме в соборі святої Софії посланці київського князя Володимира Великого знайомилися з християнською вірою. У 1054 році на вівтарі собору відбувся великий розкол церков на Східну й Західну. У соборі зберігалися численні релігійні реліквії, саме звідси хрестоносці під час штурму Константинополя 1204 року вивезли полотно, в яке загорнули тіло Ісуса Христа після Голгофи, відоме зараз як Туринська плащаниця. У 1453 році османський султан Мехмед Завойовник підкорив столицю Візантії, але великий собор руйнувати не став. Він був настільки вражений красою і масштабами базиліки, що вирішив перетворити її на мечеть. До колишньої церкви були прибудовані мінарети, вона отримала назву Айя Софія і протягом 500 років служила османам головною мечеттю Стамбула. Згодом османські архітектори брали як приклад собор Святої Софії при зведенні в Стамбулі інших храмів – Блакитної мечеті (на жаль, вона зараз на реставрації, так що в найближчі роки навряд чи можна буде побачити її унікальні блакитні кахлі, які й дали назву) і мечеті Сулейманіє, збудованої в правління Сулеймана Пишного, де похований і він, і його дружина Хасекі Хуррем Султан, відома як Роксолана.

З 1935 року Айя Софія стала музеєм, і, звісно, вона внесена до списку ЮНЕСКО як одна з найцінніших пер-



Собор Святої Софії (Айя Софія)

Гранд базар (Капали чарши)

лин світової архітектури, а восени минулого року знову стала діючою мечеттю. Тепер сюди можна зайти цілодобово і безкоштовно, і не треба стояти довгу чергу. Але разом з тим нижні і верхні галереї закриті для відвідувачів, а всі мозаїки із зображенням людей прикриті полотнищами. Проте магія вічності і таємниці сакральності, значно древнішої за всі людські релігії, присутні в храмі настільки потужно, що збивають з ніг і не дають дихати. Мені вдалося знайти місце, звідки Богородицю в апсиді видно, вона ніби визирає і заспокоює, що всі політичні рішення і амбіції – це тлін, а є вічність невідкладна нікому...

Дух міста

Айя Софія – це священне серце міста, а щоб пізнати його суть, раджу відвідати причал у районі Емінйоню, самі городяни вважають це місце зосередження духу Стамбула. Вони кажуть, що тут варто послухати Стамбул із заплученими очима. Людські голоси і кроки переплітаються із звуками трамвайного дзвінка, шумом автобусів, плюскотом морських хвиль, криками чайок, воркотінням голубів, закличками вуличних продавців, і над усім цим, як і сотні років тому, лунає протяжний гук муедзина, який закликає до намазу, тільки зараз він у запису. Тут води затоки Золотий Ріг впадають у Босфор, а води Босфору з'єднуються з Мармуровим морем, і саме тут ми сіли на яхту, і вона понесла нас



Фото автора

хвилями Босфору, який розділяє Схід і Захід, Європу й Азію.

До Стамбула впродовж всієї історії підходили з моря і друзі, і перші поселенці-аргонавти, і вороги та завойовники. А зараз це ідеальний спосіб побачити Стамбул у всій його красі, особливо якщо ви виберете для прогулянки надвечір'я. Сліпучо-біле сонце Босфору, яке поступово стає м'яким і забарвлює береги особливим золотим сяйвом, старі палаци, які нагадують про

могутність Султанської Порти, і сучасні вілли, дві течії Босфору, які вічно течуть одна проти іншої... Завжди це місце було особливим – такий собі контрольно-пропускний пункт між державами, що виникали на берегах кількох морів. В османські часи у воді Босфору, за легендою, кидали невірних султанських дружин і наложниць, і чи правда це – знають самі тільки сині хвилі... Особисто для мене Босфор став чарівною брамою до таємниць і відкриттів.

Покровителька міста

Цікаве спостереження: це місто, чи звалось воно Константинополем, чи Стамбулом, завжди було «жіночим». Здавна покровителькою міста, ще коли воно називалося Візантієм, була богиня ночі і чаклунства Геката, ще з того часу, коли священні пси цієї таємничої богині розбудили своїм гавкотом варту, коли до міста підійшли вороги, і місто встояло. Досі знак Гекати майорить на прапорі Туреччини, півмісяць із зіркою – це її знак, хоча зараз він вже має інші сенси в мусульманському світі. Цей знак присутній на монетах Візантія з найдавніших часів. На тому місці, де зараз стоїть Айя Софія, був храм Артеміди, та й сама Софія – це слава кількох образів давніх богинь. Вони втілилися і в духовній концепції Божої Премудрості, і в постаті Діви Марії, яку саме



Старий єврейський квартал Балат зараз є центром стамбульської богеми



У дівчат Стамбула з константинопольських часів була традиція: вимагати від закоханих юнаків перепливти Босфор – тоді, мовляв, буду твоєю.

у Візантії нарекли Богородицею, вознісши земну матір Ісуса Христа до божественного стану. І разом з тим, історія міста – це історія сильних і вродливих жінок, які його розбудовували, впорядковували, які ним правили. Від імператриці Феодори, дружини Юстиніана, яка чи не вперше в історії започаткувала соціальну реформу, спрямовану на допомогу жінкам, які потерпали від насильства, до Хасеки Хюррем-Роксолани і Хатідже Турхан Султан, яка теж мала українське походження. Обидві вони залишили свій слід і в історії Османської імперії, і на вулицях Стамбула. Перша збудувала хамам, який діє і досі, на місці найбільшого жіночого невільничого ринку, де продали і її саму (як це тонко і по-жіночому – місце страждань і приниження перетворити на місце для насолоди), а друга звела над Босфором цілий комплекс, частиною якого є знаменитий Єгипетський ринок, царство прянощів і східної торговельної витонченості.

Але нам під час мандрівки не вдавалось забути про старий Константинополь. І хоча багато пам'яток візантійської доби на реставрації або зачинені у зв'язку з карантинном, Царград з'являвся на покручених вулич-

ках старого Стамбула і вже нікуди не зникав. Християнські церкви у Стамбулі ховаються за мурованими стінами і зачиненими брамами, тим більше в умовах карантину, тож візуалізацію Константинополя довелося шукати з навігатором в руках, чутливо налаштованим «внутрішнім радаром»... і з допомогою місцевих провідників, яких люб'язно нам пропонував старий Константинополь і дбайливо передавав з рук в руки, щоб ми таки дійшли по пунктів призначення. Так ми побували у Влахернській церкві Богородиці, де в 626 році Діва Марія явила чудо Покрова, прийшовши на допомогу місту під час облоги, і стала навки захисницею Царграда, а потім у церкві Богоматері Панагіотиси, або Марії Монгольської, яка єдина з візантійських церков у Стамбулі ніколи не була мечеттю. Були й інші цікаві знахідки, але на жаль, всього не вмістити в журнальну статтю, і краще ви самі відвідайте Стамбул – неодмінно відкриєте для себе щось нове...

Дихання міста

Буваючи в Стамбулі, не можна оминути Гранд базар, або Капали чарши, як його називають турки. І хоча зараз це швидше торгові ряди, де за завищеними цінами продають фальшиві брендові речі і турецькі сувеніри, все ж таки, завітати сюди варто. Стати на перетині вулиць базару, заплющити очі і прислухатися. Ви відчуєте особливий подих. Базар був збудований одра-

зу по тому, як Стамбул став столицею османів, сюди прибували всі каравани і купці, в різноголосому гомоні передавалися новини і плітки, народжувалися філософські думки, ідеї, поетичні тексти і суфійська мудрість, яка відрізнялася від ортодоксальної мусульманської традиції. В османські часи саме тут був центр тієї мультикультурності і харизми, які й зараз зачаровують у Стамбулі.

...І на цьому я припиняю дозволені речі, як казали оповідачі в східних казках, бо ж Стамбул у кожного свій. Проте захоплюючись палацами і старовинними пам'ятками, неодмінно прогуляйтеся вулицями Стамбула, з його пахощами кави і випічки, кольоровими будиночками старих районів, оспіваних нобелівським лауреатом Орханом Памуком, і звісно, з котами, які теж є візитівкою Стамбула. До речі, в Аяя Софії постійно живе кілька пухнастиків, які обходять свої володіння по периметру і іноді ластяться до туристів, яких вподобують. Кішка вважається улюбленою твариною пророка Мухаммеда, тож в мусульманському світі до них відповідне ставлення. Але коти завжди були й священними тваринами жіночих божеств. І вони мовчазно й непомітно охороняють Стамбул і сьогодні. По-своєму. Наділяючи його вічною магією таємниці...

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

ФЛОТТО

Flotto
краплі вушні

Влучне лікування ОТИТУ!

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



* Інструкція для медичного застосування лікарського засобу.

ФЛОТТО - краплі вушні, 15 мл - **Склад:** діючі речовини: 1 мл розчину містить феназону 45,5 мг та лідокаїну гідрохлориду 11,4 мг. **Лікарська форма.** Краплі вушні. **Фармакотерапевтична група.** Засоби, що застосовуються в отології. Код АТХ S02D A30. **Фармакологічні властивості.** Комбінований препарат для місцевого застосування в отології з вираженими знеболювальною та протизапальною діями, що зумовлені синергізмом дії його компонентів: феназон – похідна піразолону з анагетичними та протизапальними властивостями; лідокаїн – місцевий анестетик амідної групи. **Показання.** Місцеве симптоматичне лікування та знеболювання при захворюваннях середнього вуха з інтактною барабанною перетинкою, таких як: застійний середній отит у гострому періоді; набряковий вірусний отит (післягрипозний); баротравматичний отит. **Протипоказання.** Гіперчутливість до компонентів препарату або до амідних місцевоанестезуючих лікарських засобів. Інфекційне чи травматичне ушкодження (перфорація) барабанної перетинки. **Побічні реакції.** Алергічні реакції, включаючи подразнення, гіперемію зовнішнього слухового проходу, свербіж, шкірні висипання та ін. **Умови зберігання та термін придатності.** Зберігати при температурі не вище 25°C в оригінальній упаковці. Зберігати у недоступному для дітей місці. Термін придатності – 3 роки. Після відкриття флакона препарат слід використати протягом 1 місяця. **Умови відпуску.** Без рецепта. **Виробник.** К.О.Ромфарм Компані С.Р.Л., Румунія, для Дельта Медікел Промоушнз АГ, Швейцарія. **Заявник.** Дельта Медікел Промоушнз АГ. Р.П. М03 України: №UA/15844/01/01 від 02.03.2017.

Увага, конкурс!

Знавці бренду Флотто можуть отримати приз



Проскануй і дізнайся умови та завдання

БРОНХОСТОП®

ТИМ'ЯН

АЛТЕЯ

Відень

Київ

ВІД
2 РОКІВ

ТИМ'ЯН



**Рослинний препарат з Австрії
для лікування сухого
та вологого кашлю**

Рекомендовано к просмотру

В мае на экранах Украины – кино о героизме выбора: бесстрашный фотограф проливает свет на правду о странной болезни, косящей жителей прибрежного японского городка; бесправные женщины викторианской Англии находят отдушину в запретной любви; рисованный робот выходит из-под контроля системы и помогает людям справиться с ее ошибкой.



«Минамата»

Режиссер: Эндрю Левитас

В ролях: Джонни Депп, Билл Найи

Описание болезни Минаматы, приморского японского городка, сегодня имеет отдельную статью в Википедии. Но в 1956 году, когда у его жителей стали появляться жуткие симптомы неизвестного науке заболевания, поражающего нервную систему, врачи били тревогу. Придать делу мировую огласку и выявить источник эпидемии помог репортаж фотографа журнала «Лайф» Юджина Смита*. Бывший военный корреспондент пошел ва-банк и докопался до первопричины – экологической катастрофы, спровоцированной сбросом в прибрежные воды отходов химического завода, производящего удобрения. Часть из них были преобразованы донными микроорганизмами в один из самых токсичных нейротоксинов – метилртуть, которым было отравлено все живое в заливе. Позже фотограф написал по материалам расследования автобиографическую книгу, а теперь по ней сняли фильм. Страшно, но поучительно.

2020,
Великобритания

* Юджина Смита сыграл Джонни Депп, он же выступил профессором лены, и эту роль называют одной из лучших в карьере актера.

«Аммонит»

Режиссер: Френсис Ли

В ролях: Кейт Уинслет, Сирша Ронан

Эта викторианская драма рассказывает историю людей, имевших реальных прототипов. Мэри Эннинг – первая признанная официально женщина-палеонтолог, находки которой хранятся в Музее естественной истории в Лондоне. Родрик Мерчисон и его жена Шарлотта – чета геологов-любителей, также добившаяся определенных успехов в научных кругах. После случайного знакомства и двухнедельного проживания под одной крышей в 40-х годах XIX века между женщинами возникла настолько сильная дружба, что они поддерживали ее всю жизнь, главным образом – посредством писем. Создатели фильма* копнули глубже: попытались выяснить, что скрывалось за столь преданными и теплыми отношениями. Получилась картина о том, как встретились два одиночества, причем – катастрофически друг на друга не похожие: разного возраста, достатка и социального статуса. То ли любовный роман, то ли социальная драма, но в любом случае – сильно.

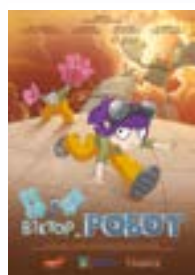
2020,
США,
Великобритания,
Австралия



Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМОВА

«Виктор Робот»

Режиссер: Анатолий Лавренишин



Этот полнометражный мультфильм – смелое заявление о том, что украинская анимация может быть стильной, оригинальной и современной. И в этом смысле она составит достойную конкуренцию Голливуду с его шаблонными героями, ситуациями и сюжетами.

Маленький робот живет по расписанию мегаполиса, населенного механическими существами, пока не теряет одну важную деталь, которая соединяет его с системой. Так он обнаруживает, что все вокруг сломано, и начинает чинить собратьев. Планета немедленно реагирует – высылает за бунтарем отряд полиции. Беглеца спасает девочка из семьи инженеров, дедушка которой создал эту механическую планету и знает секрет управления ею. Да вот беда – изобретатель пропал много лет назад... Мультфильм создавали три года, и в нем есть главное – детально прорисованный фантазийный мир*. Настоящий восторг и для детей, и для взрослых!

2020,
Украина

* В мультфильме использованы песни украинской фольклорной группы «Духобрань».

Марічка Падалко: «Доля обирає відчайдушних»

Марічка Падалко, ведуча ТСН на телеканалі «1+1», розповіла нам, чому ніколи сліпо не покладається на долю, а також зізналася, чому вважає свою весільну сукню нещасливою. А ще відкрила один секрет: телезірка подумує про нову професію.



- Народилася 26 лютого 1976 року в Києві. Батько – перекладач з англійської, мати – викладачка іноземних мов.
- Закінчила спеціалізовану мовну школу. В 1998 році – Київський лінгвістичний університет за спеціальністю «Англійська та німецька мови». Ще студенткою за програмою обміну уряду США навчалася на факультеті журналістики Університету штату Флорида. Кілька місяців стажувалася в Українській службі ВВС у Лондоні.
- У жовтні 1999 року почала працювати на телеканалі «Перший національний». З червня 2002 року – на «1+1». Була ведучою спортивних новин «Преспорт». З 2006 року – ведуча ТСН. З Юрієм Горбуновим вела недільну ранкову програму «Сніданок+», згодом – «Сніданок з 1+1».
- У 2009 році брала участь у танцювальному шоу «Танцюю для тебе».
- Разом з чоловіком Єгором Соболевим виховує трьох дітей – сина Михайла, доньок Марію та Катерину.

– Марічко, в юності ви не мріяли про кар'єру телеведучої, закінчили лінгвістичний університет. Але одного разу все змінив щасливий випадок. Розкажіть про це і про те, яку роль у цій історії зіграла олімпійська чемпіонка Лілія Підкопаєва.

З юності, якщо я чимось захоплювалася, то це завжди було на 100 відсотків. Якщо фанатіла від Modern Talking – уся квартира була завішана постерами, вболівала за український спорт – не пропускала жодного виступу чи теле-трансляції. З дитинства любила дивитися по телевізору спортивні змагання. Із зимових видів спорту – фігурне катання, а з літніх – гімнастику: і спортивну, і художню. Була в захваті, коли вперше Україна почала виступати як самостійна держава на Олімпіадах. Спочатку перемогла Оксана Баюл, мені навіть пощастило за рік взяти у неї автограф в Америці, де тоді навчалася. Потім, у 1996 році, – Лілія Підкопаєва. За кілька місяців після Олімпіади в неї мав бути день народження і я поїхала її шукати на олімпійську базу, щоб привітати. Звісно, не знайшла, але турботливі жіночки з персоналу запевнили: «Не переживайте, ми ваш подарунок Лілечці передамо!» А ще через якийсь час я її випадково зустріла на концерті Тото Кутуньо, попросила разом сфотографуватися. І зважилася нагадати про себе: «Я привозила вам подарунок: там футболка з вашим прізвищем...» Вона: «Ой, дякую, мені передали!»

Ще через якийсь час, коли я вийшла заміж і ми з чоловіком переїхали в квартиру на бульварі Лесі Українки, нам консьєржка сказала, що в цьому ж будинку живе Підкопаєва. Це було якраз після нашого весілля. Я забігла додому, вибрала найкращі з подарованих троянд і без жодних сумнівів натиснула дзвінок в квартирі Лілії. З цього момен-

Перепливла Босфор



Мені здається, що все-таки набула. Життя змушувало ставати суперорганізованою і відповідальною. Чим більше з'являлося в мене дітей, тим значніших доводилося докладати зусиль, щоб все встигати. Коли згадую свій життєвий ритм до народження малих, розумію, що зараз встигаю в рази чотири більше. Тоді в мене був інший стиль життя – спокійної кийвської родини в центрі міста, де батьки мають одну дитину, якій не треба ні про що особливо думати. Це ще щастя, що я зі своїм кийвським походженням виросла такою наполегливою. Я бачу навіть по своїх колегах, що більшість тих, що досягли чогось, якраз родом не зі столичних місцин.

– Коли вас в одному інтерв'ю запитали, як ви зважилися перепливити Босфор, ви відповіли, що якби заздалегідь знали, як все це буде, погодитися на такий крок було б набагато складніше. А що це за обставини?

Розумієте, я це сприймала як звичайний заплив, тільки на довгу відстань. Пірнув і пливеш собі. Звичайно, я розуміла, що це відкрита вода, там свої виклики. Але ж не настільки! Марафон у Босфорі щороку сильно відрізняється від попереднього – течія за своєю інтенсивністю можуть серйозно змінюватися. Це ще та пригода, бо ти ніколи не знаєш, скільки будеш пливати, куди і де виплинеш. Я прекрасно здолала 90%

ту почалася наша дружба. Ми часто зустрічалися, ходили одна до одної в гості. Пам'ятаю, одного разу вона вирішила приміряти мою весільну сукню. А я тоді не знала, що це не дуже добра прикмета. Усі дівчата, хто міряв цю нещасливу сукню (бо ми з першим чоловіком розлучилися з часом) або виходив у ній заміж (у важкі 90-ті непросто було купити будь-що, а про весільне вбрання годі й казати), – розлучилися. Сталося це і з Лілею в її першому шлюбі.

Якось до неї прийшли додому тележурналісти на інтерв'ю. Ми разом з нею готували обід на камеру. А після зйомок розговорилися з журналістами. Я запропонувала: «Якщо необхідно буде щось перекласти з англійської, я з радістю допоможу». А вони мені: «Приходь до нас на практику». Це був 1999 рік. Отак прийшла і до цього часу на телебаченні.

– А взагалі вірите в долю?

З одного боку – так, а з іншого – вважаю, що не можна сліпо покладатися на долю і думати, що від тебе нічого не залежить. Бо це дуже легка дорога, мовляв, все вже наперед кимось визначено, навіть доклади зусиль. Такий хід думок робить людину пасивною. Ми колись обговорювали з однією моєю подругою щасливі випадки в житті. І вона мені каже: «Для щасливого випадку ти колись в Америці знайшла магазин, де

виготовляють футболки з різними написами і подарувала Лілі Підкопаєвій, ти поїхала в Кончу-Заспу, щоб вручити подарунок, а ще ти десять років вчила англійську, яка тобі так доречно знадобилася на телебаченні. Щасливий випадок – він-то щасливий, але щоб він трапився, слід зробити багато кроків». Тому в мене двозначне ставлення до фраз на кшталт «все в руках божих». Доля обирає наполегливих і відчайдушних.

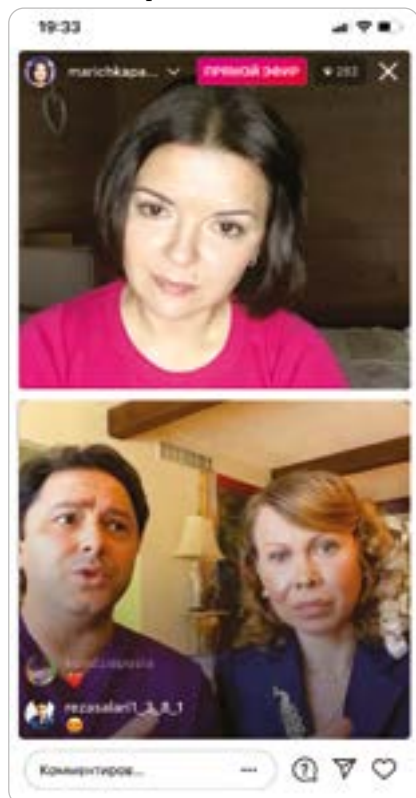
– З Лілею Підкопаєвою з того часу бачитеся?

Можемо роками не бачитися, але ми близькі люди. Не зустрічаємося на якихось світських заходах, бо я їх не дуже люблю. Але завжди можемо одна одній написати і за хвилину отримати відповідь. Свого часу я багато чого в неї навчилася. Ліля – неймовірно відповідальна, це просто людина-план. Саме вона навчила мене пунктуальності. У нас була ділова зустріч, на яку спізнилася і я, й інші люди, які мали бути присутні. А вона прийшла заздалегідь і чітко дала зрозуміти, що наша поведінка – це неприйнятно. Я потім дізналася, що на будь-яку зустріч вона приїжджає на хвилину п'ятнадцять раніше.

– З ким із знаменитостей ви нещодавно спілкувалися?

Мені вдалося зв'язатися з Оксаною Баюл та домовитися про прямий ефір. 10 років перша олімпійська чемпіонка ексклюзивно не давала інтерв'ю. В Instagram на мій сторінці ми провели цікаву бесіду. Я була здивована, що Оксана за золоту медаль з фігурного катання на Олімпійських іграх 1994 року не дали призові. Ми розмовляли й про її повернення до України, за яких умов це можливо, про її плани на майбутнє – льодове шоу Champions on Ice, що придбав для неї її чоловік Карло Фаріна, та про можливий майбутній тур світом з цим легендарним шоу. Оксана не покинула улюблену справу і досі виходить на льодову арену з виступами та вчить 5-річну донечку Софію кататися на ковзанах. Попри те, що Оксана вже давно живе у США, вона досі громадянка України! І, сподіваюся, наша держава запросить і зустріне її у серпні на святкуванні 30-річчя Незалежності України.

– Ви можете пробігти марафон, перепливити Босфор і завжди тримаєте себе у прекрасній фізичній формі. Жорстка самодисципліна – це у вас від народження чи набута риса?



Прямий ефір з Оксаною Баюл та її чоловіком

дистанції, аж поки в кінці мене не понесло зовсім в інший бік. Було так прикро: бачу фініш, але не можу туди дістатися! Але хвилювалася не тільки за себе: на березі чекала наша знімальна група і я, борючись з течією, розуміла, що вже наближається час вечірнього випуску ТСН. І вони вже склали в голові сюжет, і мій недоплив до фінішу абсолютно в цю історію не вписується. Моя корпоративна відповідальність перед колегами не дала мені шансу програти.

– Торік ви разом з іншими ведучими «1+1» брали участь у благодійному марафоні «Ти не один», який допомагав лікарям. Часто долучаєтесь до благодійних справ?

Так, і тішуся, що можу чимось допомогти в тій чи іншій справі. Мене часто запитують: чи подобається мені публічність? Я ні на що не скаржусь, єдине – відчуття невинуватих сподівань або безпорадності, коли звертаються батьки хворих дітей, думаючи, що ти обов'язково зможеш допомогти. А це не завжди так.

– У лютому ви вийшли на подіум Ukrainian Fashion Week в одязі від дизайнерки Марії Старчак, колекція якої була з перероблених піджаків із секонд-хенду. Чому ви вирішили взяти участь у такому показі?

По-перше, мені дуже близькі ці ідеї. По-друге, це не просто повторно використані речі – їм дали нове життя. А ще дизайнерка запросила для участі в показі абсолютно різних людей – за со-

ціальним статусом, зовнішнім виглядом тощо. У кожного з учасників на щоді було написано не дуже добре слово, яке доводилося чути на свою адресу. В учасниці на візку – «інвалід», у повненької дівчини – «жирна». А під час виходу на подіум вони його показово стирали.

– Зараз люди в усьому світі намагаються відмовитись від пластику та перейти на екологічну продукцію. Чи є у вас в сім'ї власні екологічні звички?

Є, і амбасадор цих звичок – мій чоловік. Він почав давно цим захоплюватися, ще до того часу, як це стало трендом. Правда, не скажу, що мені це завжди подобалося. Наприклад, одна з його екологічних звичок – вимикати все на ніч з розеток, окрім холодильника. Прокинулася вранці, натискаєш на пульт телевізора, але марно. Треба піднятися і увімкнути в розеточку. Він мені розповідав, що залишати на ніч вилки у розетках страшенно не корисно, погано впливає на екологію квартири, а я сердилася. Це перша звичка, яка прижилася в нашій сім'ї.

Друга – ми почали сортувати сміття. Здебільшого на дачі, там є компост, куди складаємо всі органічні відходи. Крім того, в магазини я ходжу зі своєю торбинкою для овочів та фруктів. Ніколи не покладаю в пластиковий пакет банани, ліплю наліпку прямо на них. Так само роблю, коли купую, приміром, один лимон. Якщо беру моркву, перець, ци-

булю, то все окремо зважую, а потім складаю разом в один пакет, а всі наліпки – клею на нього. Касири до цього зараз нормально ставляться. Плюс багато продуктів на нашу велику родину замовляю онлайн. У сервісі, який привозить замовлення, є така функція: можна наступного разу повернути пакети і за це нарахують бонуси на майбутні покупки. Можуть забрати і порожні пляшки. А ще чоловік мене змушує не брати пакети в магазині, а використовувати раніше придбані. Я це не дуже люблю. Але коли збираюся в магазин без нього, він каже дітям: «Нагадайте мамі про пакети в багажнику».

– Як проходять у вас родинні свята, особливо ваші з чоловіком, враховуючи, що ви народилися в один день?

Зазвичай ми робимо спільний день народження, який святкуємо з друзями, тільки кожен рік чергуємося: одного року я вибираю формат, а наступного – Єгор. Останній день народження ми відсвяткували сім'єю в Буковелі дуже класно. Мабуть, це найсвітліше свято за останні роки. Минулого року, перед нашим днем народженням померла бабуся, два роки тому також щось було не так. Врешті-решт, кінець зими – це завжди непросто...

– 26 лютого для вас навіть потрібне свято – в цей день ви одружилися з Єгором Соболевим. Думаєте про вінчання?

Ми думали про це багато років і обов'язково зробимо це, коли будемо готові стовідсотково.

– Багато ваших колег кажуть, що серед публічних людей дуже важко заводити друзів. Як у вас?

Найближче спілкуюся з трьома колегами, які є і моїми кумами. Хрещена Михайла – Ліда Таран, другої дитини – Ілона Довгань, яка працювала з нами на «плюсах», а зараз ведуча телеканалу «Київ», третьої – Іванна Коберник, колись була ведучою на ICTV, а зараз займається освітніми проектами. Ми з нею, до речі, познайомилися на прекрасному проєкті нашого телеканалу «Форт Боярд». Ще дуже дружу зі своєю колегою Ольгою Кошеленко, але, на жаль, бачимося не так часто – вона працює зараз нашим кореспондентом у Вашингтоні. Мені її дуже не вистачає.

– Ваша колега Валентина Хамайко розповідала, що вони з Олександром Поповим не тільки бачаться на роботі, а й ходять



З родиною

один до одного у гості. Як ви спілкуєтесь зі Святославом Гринчуком, можливо, сім'ями дружите?

Святослав – це людина, яку я найменше бачу на «1+1». Крім того, він такий інтроверт, що навіть коли я намагаюся з ним завести якусь світську розмову в ті рідкісні моменти, коли бачимося, він чемно відповідає на запитання, але на цьому все і закінчується.

– Про вас відгукуються як про людину, яка завжди посміхається. Але наше життя «смугасте». Як доласте невдачі?

Я не усміхаюся завжди, публічно – може й так, але дозволяю собі сумувати і не почуваюся при цьому винною. Але в мене є правило: щодня починати все спочатку. Те, що сталося вчора, і чим я, приміром, була розчарована – ефіром, зовнішнім виглядом, якимось коментарем – все це дозволяю собі залишати у вчорашньому дні. І починати новий з думками, що сьогодні все неодмінно буде добре.

– Як проходять ваші будні на карантині?

Цей карантин я переживаю важче, ніж попередній. Ми евакуювалися на дачу, там більше місця і свіже повітря. Але скільки би ти за містом не платив за інтернет, він не дає такої потужності, як у Києві. І коли троє дітей починають займатися онлайн-уроками, плюс чоловік – працювати дистанційно, то це ще той технічний виклик.

– Майже рік тому ви потрапили в непросту ситуацію: просто під час прямого ефіру з переднього зуба злетіла коронка. Як зараз згадуєте той ефір, який облетів усі відомі телекомпанії світу?

Вважаю, що це прекрасна історія, яка для мене стала дуже повчальною. Я зовсім інакше подивилася на деякі речі в своєму житті. По світу ця історія пішла як розповідь про професійність. А от в українських медіа вона була подана, як курйозний випадок, що стався з телеведучою. Наші люди писали коментарі: «Ну і що! Я працюю лаборантом, можу миттєво зробити купу аналізів, але мені ніхто не каже, що я супервейв». І я подумала: а вона права! У нас якось не прийняти плескати професійності, як це роблять на Заході. Якщо зробиш добре – промовчать, погано – обов'язково скажуть. З того часу я переоцінила свої звички, стараюся більше дякувати людям, відзначати, коли вони щось роблять на «відмінно».

– Ваша колега Наталія Мосейчук у прямому ефірі зробила щеплення від COVID-19. Чи збираєтесь вакцинуватися ви та ваша сім'я?

Я записалася в усі можливі черги на вакцинацію, але поки мене нікуди не покликали. Моя мама, сподіваюся, найближчим часом отримає щеплення. Вона – викладач у виші, і на роботі у них вже склали списки охочих пройти вакцинацію.

– Якщо подумки перенестися на десять років уперед, яким вам бачиться ваше життя?

Чесно кажучи, я думаю про ще одну професію. Мені дуже сумно, що останнім часом майже не використовую свою англійську мову. В нас є на роботі медіашкола, де організуємо тренінги для великих корпорацій, інколи – англійською. Але це буває кілька разів на рік, не більше. Ще раз на рік мене можуть покликати щось модерувати англійською. І все. Зараз я хочу зафіксувати свої знання з мови, здати стандартизований тест. І зрозуміти, як я це можу використати для чогось нового. Для чого це мені? Розумієте, коли ми не збагачуємо себе новими знаннями, мозок припиняє розвиватися. Ось нещодавно моя дитина не могла вирішити якийсь приклад з дробами. Я вчилася в школі дуже добре, але вже цього не згадала. Залізла в інтернет, знайшла урок, виконала завдання окремо від неї, щоб потім звіритися. І не повірите, в мене мурашки бігали по шкірі від того, що мій мозок робить щось таке, чого давно не робив.

Наталія ФОМІНА ■



Онїхоцид® Емтрікс®

комплексний* засіб для лікування онїхомікозів¹



ВИГІДНІ ПЕРЕВАГИ

Видиме покращення стану нігтів вже через **2-4 ТИЖНІ**¹

Зручне нанесення 1 раз на добу без додаткових маніпуляцій¹

Одна упаковка на 3 місяці використання¹

Інформація для спеціалістів охорони здоров'я про медичний виріб Онїхоцид® Емтрікс. **Склад:** пропіленгліколь, сечовина, молочна кислота, вода та гідроксид натрію. **Показання.** Онїхомікоз тощо. **Можливі побічні явища.** Тимчасове незначне подразнення шкіри, безпосередньо прилеглої до нігтя тощо. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату тощо. Для докладної інформації дивіться інструкцію Онїхоцид® Емтрікс. UA.MD.041-16 від 30.12.2016. **Виробник.** «Мюберг Фарма АБ», Густавсlundсвген 42, SE-167 51 Бромма, Швеція. **Уповноважений представник в Україні.** «Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ», м. Київ, вул. Березняківська, 29. Тел.: +38(044) 3541717. UA_ONY-04-2019_V1_Press. Останнє оновлення 04.09.2019.



¹ Інструкція для застосування медичного виробу Онїхоцид® Емтрікс UA.MD.041-16 від 30.12.2016. * Онїхоцид® Емтрікс уповільнює розмноження та розповсюдження грибків нігтів, механізм впливу є таким: фізичне руйнування клітинних стінок та клітинних мембран, що стимулює осмотичний ефект та наступну загибель грибкових клітин; кератолітичний ефект – видалення надлишкової кератинізованої тканини нігтя, ураженого грибковою інфекцією. Онїхоцид® Емтрікс покращує зовнішній вигляд деформованих нігтів, покращує гідратацію нігтьової пластини та дбайливо вирівнює зовнішній шар нігтя.

Аллергия на секс

Отсутствие желания и возможности заниматься любовью иногда может быть проявлением... аллергии. Но не обычной, а церебральной. В этом уверена Наталья Костинская, профессор, доктор медицинских наук, президент Украинского общества антропософских врачей.

Мозг выражает протест

Когда на сексуальном фронте полный штиль: нет ни эрекции, ни оргазма, и вместо того чтобы любить друг друга, пара в постели смотрит сериалы, есть смысл выяснить, не связано ли это состояние со сферой аллергологии, точнее, с одной из мало изученных в ней церебральной, или по-простому – мозговой аллергией.

– Яркий пример – история одной моей пациентки, профессиональной спортсменки, – рассказывает Наталья Костинская. – На пике своей карьеры она обратилась ко мне с жалобой на ежедневные приступы тошноты, рвоты, головные боли, головокружение, раздражительность и нервозность. Врачи до этого обследовали ее вдоль и поперек, ничего не нашли, списали состояние на психосоматику и прописали антидепрессанты. Но препараты не помогли, женщине становилось хуже. Когда стали с ней разбираться, выяснились два факта: около трех лет она постоянно принимает целый комплекс протеиновых биодобавок и примерно столько же у нее не было секса – притупились ощущения, пропало желание. Мы начали лечение с отмены антидепрессантов и биодобавок, и уже через неделю приступы тошноты и рвоты прекратились. Пациентка почувствовала себя лучше, а спустя время написала, что у нее появился мужчина. Уверена, теперь ее жизнь должна полностью наладиться, поскольку причину тошноты, головных болей и проблем в постели – аллергическую реакцию мозга на протеиновые добавки – мы нашли и устранили.

О связи пищевой аллергии и эмоционально-сексуальных расстройств в последнее время говорят много, но в основном за рубежом. Врачи нашей страны в большинстве своем по-преж-

нему считают «церебральную аллергию» условным понятием, и само существование подобной формы аллергии недоказанным. Хотя неврологам хорошо известны симптомы, затрагивающие ЦНС у пациентов с аллергическими реакциями: вялость, заторможенность, подавленность и другие.

Американская академия специалистов по охране окружающей среды утверждает, что каждый десятый случай фиаско в постели – следствие церебральной аллергии, которая провоцирует половые дисфункции и нарушения со стороны нервной системы.

Два года назад изучением этого вопроса вплотную занялись китайские исследователи и выяснили, что, помимо изменений в сыворотке крови, пищевая аллергия сопровождается увеличением содержания антигенспецифических иммуноглобулинов и маркеров тучных клеток в головном мозге, что в итоге влияет на общую и сексуальную активность, вызывает усталость, перепады настроения, неадекватные реакции, раздражение, слабость. Так что, выходит, проблемы с либидо, эрекцией и сексом могут быть следствием реакции головного



мозга на компоненты того, что мы едим.

– Непищевые аллергены тоже часто провоцируют сексуальные расстройства, – утверждает Наталья Костинская. – К примеру, дышал человек долго полной грудью дезинфицирующими средствами, сигаретным дымом или автомобильными выхлопами – и вот, пожалуйста, интимная жизнь полностью замерла. Или регулярно контактировал с плесенью, хлорированной водой, пестицидами, пока мозг не выразил свой протест отказом от сексуальной радости.

Кто виноват и что делать

Вычислить виновника мозговой аллергии довольно непросто, ведь аллергены нас преследуют буквально на каждом шагу.

– Те же апельсины, например, обрабатывают от плесени специальными составами, вводят внутрь этиленовый газ для получения насыщенного оранжевого цвета, а сверху, чтобы не портились, покрывают шеллаком, – утверждает Наталья Костинская. – На выходе получаем настоящую алергобомбу. Или вот еще: вы заметили, что все яблоки в супермаркетах сегодня



5 шагов к жизни с сексом и без аллергии

Чтобы улучшить качество жизни, и сексуальной в том числе, а также уменьшить неприятные когнитивные эффекты, связанные с реакцией кишечника на пищевые аллергены, стоит следовать нескольким простым рекомендациям:

- **Избегайте пищевых триггеров и аллергенов.** Если воспаление, вызывающее эмоциональные, когнитивные и сексуальные проблемы, начинается в кишечнике, обязательно определите пищевые триггеры и избегайте их.
- **Принимайте пребиотики,** которые поддерживают рост здоровых кишечных бактерий, улучшают пищеварение, устраняют воспалительные процессы в кишечнике.
- **Двигайтесь!** Многочисленные исследования подтверждают, что физические нагрузки кроме массы других позитивных эффектов улучшают микробный пейзаж кишечника и здоровье мозга. Другие исследования, проведенные с участием спортсменов, показывают, что упражнения способствуют разнообразию бактерий в кишечнике и положительно влияют на пищеварение.
- **Восстановите слизистую оболочку кишечника.** L-глутамин является основным источником топлива для колоноцитов (клеток кишечника). Ежедневный прием препаратов, содержащих L-глутамин в порошкообразной форме, может помочь снизить проницаемость кишечника и оптимизировать пищеварительную функцию.
- **Снизьте уровень гистамина.** Если аллергия в ЦНС вызвана истинной иммунной реакцией, опосредованной аллергией, высокий уровень гистамина будет играть свою роль в возникновении аллергических симптомов. Эффективное антигистаминное средство снизит уровень гистамина и облегчит аллергические проявления.

пахнут яблоками? Не подвалом, как раньше, или мешком, в котором они хранились, а самыми что ни на есть яблочными яблоками? Это заслуга ароматизаторов и усилителей запахов.

Американская академия специалистов по охране окружающей среды к перечню продуктов, чаще всего провоцирующих мозговую аллергию, причисляет картофель, кукурузу, брюссельскую капусту, пищевые красители, тунца, пшеницу, молоко, консервированный горох, сосиски с содержанием глутамата натрия и другие. А если учесть, что всего пищевая промышленность применяет около 3 тыс. добавок (потенциальных провокаторов церебральной аллергии), то найти главную причину сексуальных расстройств и исключить ее из своей жизни – та еще задачка.

– Я делаю предположение о мозговой аллергии, если усталость у пациента не исчезает после отдыха, есть проблемы с весом: он избыточный или недостаточный, – объясняет Наталья Костинская. – Наблюдаются отеки, сердцебиение, потливость без физических нагрузок, неприятный запах тела, ну, и весь букет сексуальных расстройств: от эректильной дисфункции и моментального семяизвержения до отсутствия желания и оргазма. Если при этом есть еще проявления пище-

вой непереносимости, и врачи грешат на «психосоматику», тут можно смело подозревать наличие аллергической реакции мозга.

Что делать, как лечиться? Как и при любой аллергии, первым делом необходимо вычислить аллерген. Быстрый, но недешевый вариант – тесты на пищевую непереносимость и патч-тесты на реакцию кожи к разнообразным веществам от латекса до бижутерии. Более длительный, но бюджетный вариант: строгая диета вплоть до лечебного голодания под контролем врача, когда большинство продуктов исключаются на несколько дней, а потом постепенно вводятся в рацион и идет наблюдение за реакцией организма. Параллельно составляем список веществ, с которыми регулярно контактирует пациент: от лекарственных препаратов до парфюма друга/подруги. С ними тоже на время ограничивается контакт и отслеживается реакция. Методом проб и ошибок находим аллерген, корректируем диету. Ее главный принцип – максимально натуральные продукты: если молоко – то от фермеров, если овощи и фрукты – из эколавок или садов/огородов знакомых сельян. И регулярный секс по возможности, ведь что не тренируется – то атрофируется.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Не грусти – хрусти!

Как говорит один мой знакомый шеф-повар, эффект хруста хорош практически в любом блюде. Сегодня мы с вами с удовольствием похрустим косточками и семечками – научимся использовать их в оригинальных рецептах.

Гранатовые россыпи

Есть легенда о том, что под кожурой граната вырастает ровно 365 зернышек – столько же, сколько дней в году, но на самом деле их больше тысячи. Столько же в гранате твердых белых семечек, которые обычно бесславно заканчивают свою жизнь в мусорном ведре. Грызть и глотать их как-то не с руки, даже зная, что в них содержатся антиоксиданты и полифенолы, калий и витамин С. Но есть компромиссное решение – выбирать так называемые салатные сорта граната с мягкими атрофированными семечками, скажем, испанский Mollar. Руслан Ретьман, шеф-повар сети ресторанов «Флагман», так и поступает – добавляет рубиновые зернышки в салаты с рукколой, грушей и сыром фета, но чаще приправляет ими мясные блюда: кисло-сладкий вкус граната отлично оттеняет плов, придает приятную кислинку маринадам для мяса. Как вариант – можно перемешать зерна граната с мороженым, густыми сливками, раздробленным беже и подавать с красным чаем, заваренным на высушенных цветах граната.

Твердые косточки тоже иногда полезно проглатывать. С точки зрения гурмана – удовольствия никакого, зато, по мнению диетолога Ларисы Де-

нисенко, косточки помогают очищению кишечника – как локомотив прикрепляют к себе токсины и выводят наружу. И это еще не вся польза! Ядра граната – это источник клетчатки и растительный аналог эстрогенов. Перемолотые косточки граната помогают снять головную боль, снизить высокое давление, активизировать работу гормональной системы. Из них делают даже эфирные масла для косметических целей. Словом, со всех сторон полезный продукт.

Давай, колись!

Косточка абрикоса – чуть ли не единственная, про которую в Интернете не придумали всяких страшилок, как, например, про вишневую или сливовую: мол, попробуй, съешь ее сердцевину – тут же посинеешь от синильной кислоты. Вред синильной кислоты во фруктовых косточках вообще сильно преувеличен, но в абрикосовых ее содержание ничтожно. Зато есть рекордное количество витамина В17, который называют естественным средством профилактики раковых опухолей. Съедая около 40 г содержимого абрикосовых косточек в день, мы можем восполнить суточную норму магния примерно на 25%, калия – на 18%, фосфора – на 33%. Богаты косточки

абрикосов токоферолом и жирными кислотами – теми самыми, которые помогают сохранить кожу молодой и красивой, а волосы – здоровыми и шелковистыми.

В конце концов, ядра абрикосовых косточек просто вкусные. В Ташкенте их, как каштаны в Париже, жарят прямо на улицах: раскаливают в огромных чанах с подсоленной белой золой, а когда косточка с треском лопается, можно доставать зерно и наслаждаться.

Сладкие ядрышки добавляют вместо или вместе с орехами в мюсли, овсянку, йогурт, творог, смешивают с медом или повидлом для начинки рулетов и вафель. В овощные салаты тоже можно смело добавлять. Главное даже не куда эти ядрышки пристроить, а как добыть из косточки. Есть секрет: косточки гораздо проще расколоть, если предварительно сварить их в подсоленной воде.

Тыквандо

Как и любое семя, тыквенные семечки перед добавлением в блюдо Руслан Ретьман слегка подсушивает. Использует их в качестве естественного усилителя вкуса тыквенных супов и салатов или как самостоятельную закуску – в солоноватой или сладкой

Тахинная халва

Что понадобится: 1 стакан кунжута, 1 стакан муки, 75 мл молока, 2/3 стакана сахара, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка ванильного сахара.

Что с этим делаем: кунжут обжариваем на сухой сковороде, затем дробим блендером до однородной массы. Обжариваем на сковороде муку до светло-желтого цвета, смешиваем с кунжутной массой и пропускаем несколько раз через мясорубку. Добавляем растительное масло, перемешиваем до однородной консистенции. В небольшой кастрюльке соединяем молоко, сахар и ванильный сахар. Кастрюльку ставим на огонь, доводим до кипения и после появления высокой пены снимаем с огня. Готовый сироп вливаем в кунжутную массу и быстро смешиваем. Сладкую смесь выкладываем на влажную доску и разравниваем (толщина слоя 1 см), даем остыть, разрезаем халву на квадраты или ромбы.



Салат из тыквы и тыквенных семечек

Что понадобится: микс из листьев салата разных сортов (50 г), беби-шпинат (50 г), петрушка и укроп (50 г), оранжевая сладкая тыква (150 г), базилик (30 г), брынза (100 г), тыквенные семечки (20-25 штук), оливковое масло (2 ст. л.), тыквенный сок (30 г), соль, перец.

Что с этим делаем: тыкву нарезаем длинными полосками, как морковь по-корейски, рубим листья салата, шпинат, базилик, зелень. Готовим заправку из оливкового масла, тыквенного сока, соли, перца, смешиваем ингредиенты в салатнице, добавляем брынзу, соль, специи, сверху посыпаем тыквенными семечками.



Салат из кальмаров с гранатами

Что понадобится: 300 г кальмаров, 1 гранат, 2 зеленых яблока, 1 ст. л. виноградного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, щепотка сахара, 200 мл натурального йогурта, 1 ч. л. зернистой горчицы, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сока лимона, 1 красная луковица.

Что с этим делаем: тонко нарезаем лук и помещаем его в смесь из уксуса, масла и сахара на 1 час. Кальмары нужно промыть и опустить на 4 минуты в кипящую воду, остудить и нарезать тонкой соломкой. Нарезаем маленькими кубиками яблоко, смешиваем йогурт, горчицу, соевый соус и сок лимона. Соединяем в миске яблоки, лук, кальмары, половину зерен граната с мелкими семечками и заправку, перемешиваем. Раскладываем салат в бокалы для мартини, сверху посыпаем оставшимися зернами граната.



глазури. Паста или простой отварной рис приобретают совершенно новое содержание, если приготовить к ним заправку из измельченных в блендере тыквенных семечек, базилика, петрушки, пармезана с лимонным соком и оливковым маслом. Вкусная вариация – тыквенные семечки, запеченные в кларе из яичного белка с лимонным соком, карри, сахаром, солью и кайенским перцем.

Кулинарная дружба с белыми семенами тыквы оправдана во всех смыслах. Это, во-первых, вкусно, во-вторых, полезно: в 20 граммах тыквенных семечек есть 30% дневной нормы магния, 35% – цинка и 10% железа. В-третьих, жизнеутверждающе: ингредиент семечек L-триптофан повышает настроение. А, в-четвертых, для мужчин семена тыквы – чуть ли не аналог силденафила. Дело в том, что

они содержат большое количество L-аргинина. Вместе с цинком он оказывает влияние на весь организм: участвует в синтезе тестостерона, нормализует функцию предстательной железы, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы и эректильную функцию, словом, повышает тонус – будь здоров!

Сезам, откройся!

Если с этим заклиниванием прикоснуться к стручку кунжута, он, как по волшебству, откроется с громким щелчком. На самом деле зрелый стручок распахнет даже без слов, но если тот, кому показывают фокус, не в курсе, получится очень даже эффективно. Кунжут на арабском так и звучит «сим-сим» или «сезам». Адепты здорового питания готовы есть это семя ложками ради двух уникальных веществ в соста-

ве – сезамина и сезамолина. Оба в рекордные сроки снижают содержание холестерина, а сезамин вдобавок выполняет роль секьюрити для печени. Но ложками не нужно, разовая доза, по рекомендации Ларисы Денисенко, не больше четверти стакана. А еще лучше есть кунжут в составе вкусных и полезных блюд. Самое простое – нарезать кубиками сыр фета, запанировать его в кунжуте и подать как закуску с оливками и зеленью. Универсальность – одно из достоинств этих семян, они сочетаются практически со всеми продуктами – мясом, рыбой, бобовыми, крупами, придают салатам нежный ореховый вкус. Выпечка и восточные сладости без сезама тоже слабо представляются. Классика жанра – кунжутное печенье, сладкие чипсы, козинаки и тахинная халва.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Выхода из кризиса пока не предвидится, денег становится все меньше, а разочарования – все больше.

Политика. Решения могут быть достаточно парадоксальными, вместо спокойной и продуктивной работы нас ждут революционные изменения, когда инициатива смести все будет исходить от власти.

Экономика. Остановка производственных и экономических процессов. Ничего не работает, все стоит, кислород перекрыт. И никто не знает, что делать.

Международные отношения. Рушится работа предшественников. Происходит откат назад даже в тех сферах, где был устойчивый прогресс и давние договоренности.

Май 2021 года



Овен 21.03–20.04



Работа. Вы не можете сидеть спокойно, постоянно рветесь в бой, вам мало просто выполнять свои функции. И в этом месяце у вас все предпосылки подняться по служебной лестнице и стать еще более успешными и знаменитыми.

Деньги. Приходят замечательные идеи, которые помогают вам добиться успехов в том числе и в финансовой сфере. Их реализация позволяет вам увереннее себя чувствовать и продвигаться дальше навстречу исполнению желаний.

Личная жизнь. Воспоминания о прошлых чувствах всколыхнут эмо-

ции, заставят оглянуться назад и погрузиться в то время, когда вы испытывали настоящий подъем. Так недолго и до возвращения бывлой любви.

Телец 21.04–20.05



Работа. Общий темп замедляется, вы уже не так активны. Может наступить пауза, связанная то ли с сезонностью вашей работы, то ли с карантином, то ли с праздниками.

Деньги. Вот о чем вам сейчас вообще не стоит беспокоиться, так это о средствах. Их вполне хватает не только для необходимых статей расходов,

но и для всяческих излишеств типа новой модной одежды или отдыха.

Личная жизнь. На горизонте замаячит новая любовь, появится привязанность, вспыхнут чувства. Пусть даже это будет немного похоже на сумасбродство, но вы настроены решительно.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Настоящая продуктивность наступает только в кооперации с коллегами и единомышленниками. Вы находите или создаете тот коллектив, благодаря которому можете добиться очень значительных результатов.

Деньги. Весьма велики перспективы получить крупную сумму, чтобы воплотить самые дорогостоящие желания. Откуда придут деньги – не важно, главное, что вы сейчас чувствуете себя богаче.

Личная жизнь. Вы поражаете своих поклонников или поклонниц в самое сердце, завоевываете симпатии достойных партнеров. В общем, ощущаете силу и страсть, которые буквально окрыляют.

Рак 22.06–22.07



Работа. Приходит множество идей, одни из них весьма перспективны, другие – так себе. Вы будете не столько что-то делать, сколько думать, взвешивать, оценивать и планировать.

Деньги. Главная задача – подняться на новый финансовый уровень, когда у вас и средств будет больше, и аппетиты возрастут, и расходы увеличатся. Тут важно понять, что же вам на самом деле нужно. Наличие цели придаст сил.

Личная жизнь. В окружении может появиться очень умный и решительный человек, который притягивает вас своими блестящими качествами. И харизмой, и уверенностью, и умом. Так и голову недолго потерять...

Лев 23.07–23.08



Работа. Вы стоите перед выбором и долго решаете, куда же двигаться. Остаться на прежней работе или набраться смелости и двигаться туда, где у вас мало опыта, но очень интересно и притягательно?

Деньги. Только строгий учет и контроль за поступающими средствами помогут вам добиться целей. Пусть увеличивается ответственность и от этого немного страшновато, преодолите опасения и возглавьте все процессы.

Личная жизнь. Происходит обновление чувств и планов. Впереди вы уже видите счастье с любимыми, мечтаете о совместных путешествиях, праздниках, доме.

Дева 24.08–22.09



Работа. Все достаточно стабильно – вам есть чем заняться, вы знаете, как себя проявить и как получить результат. Жизнь идет своим чередом, спокойно и уверенно.

Деньги. Появляются хорошие перспективы преумножить то, что уже есть. Поэтому внимательно относитесь к идеям и предложениям, поступающим в этом месяце. Некоторые из них могут быть весьма разумными.

Личная жизнь. От близких вы получаете очередную порцию позитивного заряда в виде сюрпризов, необычных подарков, дополнительного внимания. В общем, у вас есть все основания полагать, что вы любимы.

Весы 23.09–23.10



Работа. Вы полны решимости изменить этот мир, начиная с себя и своей деятельности, руководствуясь лозунгом: «Если не я, то кто?!» И рветесь в бой, сметая все на своем пути и невзирая на личности.

Деньги. Понемногу растут ваши доходы, вы выстроили очень мудрую систему получения денег и настолько в этом преуспели, что можете уже и других обучать.

Личная жизнь. Вам надоел прежний круг общения, но пока не хватает сил все изменить, поэтому вы можете просто терпеть до поры до времени и ждать благоприятной возможности завершить отношения.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Вам будет чем заняться, но особой загруженности и интенсивности не ожидайте. Вы просто трудитесь в умеренном темпе, зарабатывая себе на самое необходимое. Впрочем, сейчас вы и не стремитесь к трудовым подвигам.

Деньги. Наверное, этот месяц – не самый финансово успешный, однако многообещающий. В том смысле, что вам много чего будут обещать, кормить «завтраками». Но обещанного, как известно, три года ждут.

Личная жизнь. Общий эмоциональный тон выравнивается, и вот вы уже не ассоциируете свою жизнь с бурным океаном, как должное воспринимаете и любовь, и любимых людей рядом, предпочитая спокойные проявления чувств.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Уверенности вам сейчас не занимать – ломитесь напролом, сквозь тернии и преграды, вперед к своей цели. И результат не заставит себя ждать – у вас большие шансы возглавить какое-то направление или коллектив.

Деньги. Внезапно может повезти – вселенная подкинет денег в виде подарка, выигрыша или премии. Словом, финансовый сюрприз гарантирован. Остается только грамотно им распорядиться.

Личная жизнь. Обжегшись раз на молоке, вы сейчас склонны и на воду дуть, всячески обходить острые углы в отношениях, защищать себя и от лишних волнений, и от тех, кто посягает на ваше внимание и чувства.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Предстоит большая самостоятельная работа, когда вам для достижения результата не понадобятся ни коллеги,

ни контроль руководства. А все остальное для успеха у вас уже есть.

Деньги. Обещаний будет гораздо больше, чем реальных средств. Вам очень старательно запудривают мозги, не называя ничего конкретного. Не исключено, что вы и сами рады будете обманываться.

Личная жизнь. Большое чувство может нагрянуть совершенно внезапно. И это будет именно то, что называют любовью с первого взгляда, когда вам достаточно взглянуть на человека, чтобы понять всю неизбежность страсти.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Вы проявляете все свои самые сильные качества и таланты, завоевываете авторитет среди сотрудников. В общем, месяц предстоит активный, отдыхать будет некогда, несмотря на обилие праздников.

Деньги. Жизнь налаживается и в финансовой сфере, вы уже увереннее себя чувствуете, потому что появляется запас средств, подушка безопасности, которая придает вам сил и смелости двигаться дальше.

Личная жизнь. Вас окружают милые сердцу люди, близкие и любимые, к которым вы испытываете теплые чувства. И сейчас они вас всячески поддерживают, создавая надежный тыл и придавая еще больше уверенности.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Приходится быть многогранником – успевать все делать по очень многим направлениям. Даже если у вас есть коллеги в подчинении, делегировать им часть полномочий пока не получится.

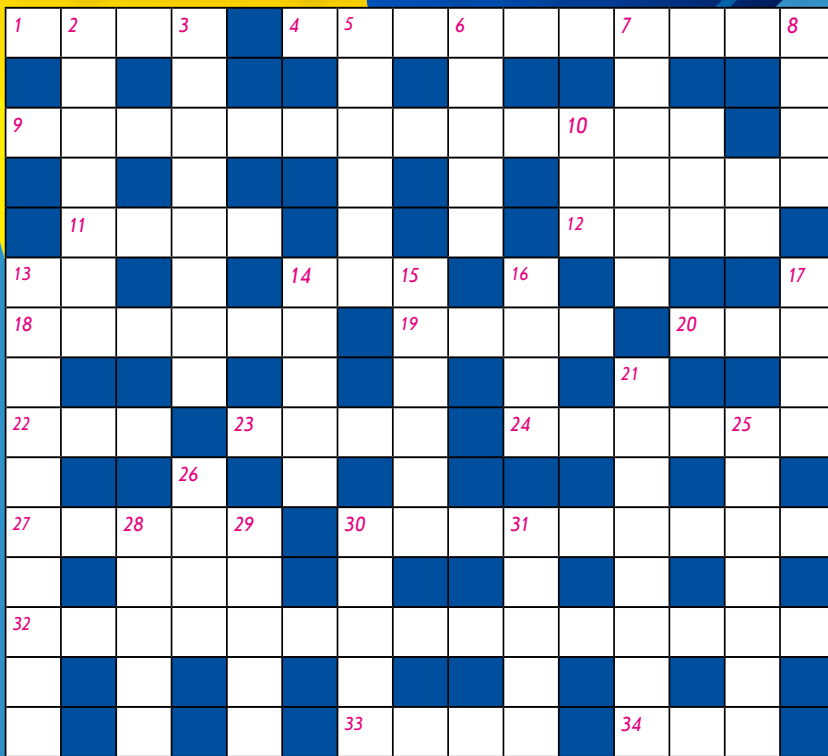
Деньги. Близкие сейчас очень нуждаются в вашей поддержке, особенно финансовой. Так что придется очистить все имеющиеся запасы, а то и влезть в долги, но обеспечить своих родных средствами.

Личная жизнь. Вас завалят различными предложениями. Причем это может быть как приглашение к приятному проведению времени, так и предложение руки и сердца или что-то в этом роде. Наступает очень благоприятное время для проявления чувств!

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■

П'ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Хьюмер!



Розгадайте кросворд, а потім складіть ключове слово з перших літер слів, позначених цифрами

10	4	5	20	16	17	26	9	4	27	13

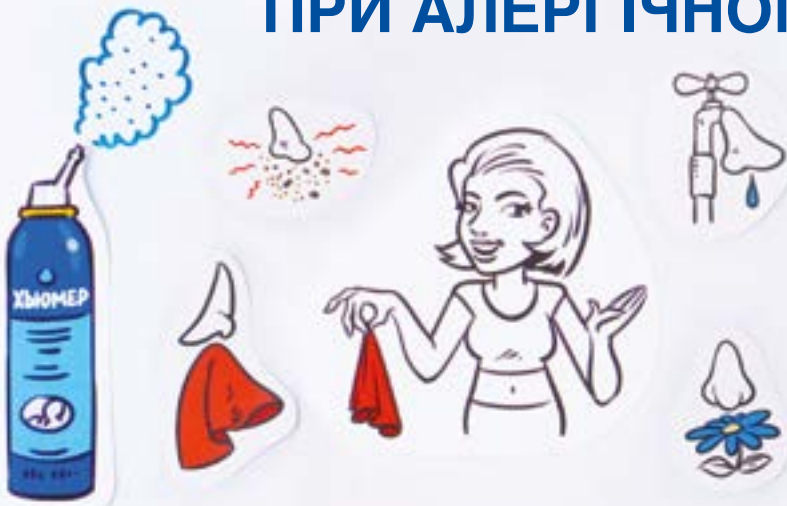
По горизонталі: 1. Гостра респіраторна вірусна інфекція (абрєв.). 4. Результат буває: дієвий, плідний, продуктивний та (синонім). 9. Здатний наперед передбачати події, наслідки чого-небудь. 11. Влучити прямо в... 12. Двовуглекислий натрій – білий кристалічний порошок, який використовують у медицині та кулінарії. 14. Засіб, що надає краси жіночим рукам. 18. Блиск, яскраве відбиття, віддзеркалення світла, променів. 19. Битися як... об лід. 20. Орган зору. 22. Міцний напій з патоки тростинного цукру. 23. Велика хижа морська риба із плоским тілом і вузьким хвостом. 24. Кухонний інструмент для подрібнення харчових продуктів. 27. У грецькій міфології – божество у вигляді жінки, яке уособлює явища і сили природи. 30. Освітлювальний апарат, за допомогою якого створюють потужні спрямовані пучки світла. 32. Хьюмер економний за рахунок впорскування, яке відбувається методом... 33. Склепіння, що має форму дуги, яким сполучають стояки моста, суміжні будинки. 34. Повість Івана Тургенєва, написана 1857 року.

По вертикалі: 2. Хімічне перетворення молекул речовин. 3. Робота виконана чудово, бездоганно (синонім). 5. Предмет певної форми, який є складовою частиною комплекту шахів. 6. Казав ячмінь: «Кинь мене в грязь, то будеш...» 7. Дія людини. 8. Порода декоративних собак, виведена в Англії. 10. Що саме м'яко промиває Хьюмер? 13. Наука про рух, будову й розвиток небесних тіл і їх систем. 14. Широкий ремінь із шкіри або міцної тканини для полегшення переносу вантажів. 15. Отвір на вершині вулкану, з якого під час виверження виливається лава, виходять гази, вилітають попіл, каміння тощо. 16. Продаж готової продукції або сировини. 17. Прозора безбарвна рідина, що являє собою найпростішу хімічну сполуку водню з киснем. 21. Мітка, яка вказує на що-небудь. 25. Процес розрізання тканини на частини для пошиття одягу. 26. У грецькій міфології – найвищий шар чистого повітря, в якому живуть боги. 28. Зразок чого-небудь, відтворений у зменшеному розмірі. 29. Попереднє оголошення про спектакль, фільм, лекцію. 30. Перевірка, випробування властивостей чогось і результат такої перевірки. 31. Час збирання врожаю злакових рослин.



Відскануйте QR-код та заповніть форму. Автори 100 перших відповідей отримають тематичний сувенір від Хьюмера. Правильна відповідь – у наступному номері. У завданні, надрукованому в №4, було зашифровано слово БРЕТАНЬ.

ХЬЮМЕР – ВИБІР ДЛЯ ВІЛЬНОГО ДИХАННЯ ПРИ АЛЕРГІЧНОМУ НЕЖИТТЮ



ПРИ ВИРОБНИЦТВІ Хьюмера морську воду не розводять дистильованою, тому в Хьюмері концентрація корисних морських мікроелементів зберігається



ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води
для м'якого промивання носа



* «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!

...ВАЖКІСТЬ У ШЛУНКУ?



ВИБИРАЙ!**

**15 СУЧАСНИХ ФЕРМЕНТІВ,
ЩОБ ЇСТИ БЕЗ ВАЖКОСТІ!**