

популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР



лето • 2021

Ми з вами 20 років!



Дарья Петрожицкая: «Даже сильным людям нужен отдых»

ФАРМБИЗНЕС

Феномен перевода стрелок

МИР МЕДИЦИНЫ

Побочные эффекты – стимул для фармаконадзора

ПРОФИЛАКТИКА

Зачем мы хвастаемся в соцсетях

SCHONEN

**Смарт
Омега®**

SMART-ІДЕЯ

для здоров'я всієї родини



**Смарт Омега - надійне джерело омега-3 ПНЖК
для здоров'я всієї родини!**

Смарт Омега® бебі, Смарт Омега® для дітей, Смарт Омега® Тінейджер, Смарт Омега®, Смарт Омега® Q10.
Не є лікарськими засобами. Мають побічні ефекти та протипоказання, що зазначені в листку-вкладиші. На правах реклами. DM.50.20.10.02.
Представництво Дельта Медікел Промоушнз АГ (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585-00-41.

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
лето (204) 2021
Издается 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 Рисбчъ»

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 24.05.2021
Подписано в печать 25.05.2021

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
досье. Где врачи сами продают лекарства	5
персонал. Феномен перевода стрелок	9

ПРАКТИКА

Ми з вами 20 років!	10
есть способ! Повышаем продажи играючи	12
nota bene. Нежитю бояться – у відпустку не ходити!	14
клиент аптеки. Как помочь преодолеть смущение	16
консилиум. Нимесулид – лучший выбор при менструальной боли.	18
природа лечит. Растения против вирусов	20
классика жанра. Самые распространенные мифы о еде	23

МИР МЕДИЦИНЫ

«модная» болезнь. Эрозия шейки матки: патология или норма?	24
фарматур. У тренді – прості речі. Сімейні подорожі родини Хьюмерів	26
правила игры. Побочные эффекты – стимул для фармаконадзора	28
консультация. Заложило нос надолго – в чем причина?	30

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Зачем мы хвастаемся в соцсетях.	32
страна детства. Влюбить ребенка в книги	34
узелок на память. Семь качеств счастливых людей	36
для маленькой компании. Не баран чихнул!	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Дарья Петрожицкая: «Даже сильным людям нужен отдых»	40
авторські подорожі. Вірменія – предвічна земля	44
радимо прочитати. Книжкове асорті	47
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
П'ятихвилинка для розминки.	50



Заклик ВООЗ про допомогу

Голова Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) заявив, що другий рік пандемії буде більш смертоносним, ніж перший. Про це повідомляє The Guardian. Найбільшу стурбованість в організації викликає ситуація з COVID-19 в Індії. ВООЗ також закликала багаті країни переглянути плани вакцинації дітей і замість цього пожертвувати вакцину від коронавірусу програмі COVAX для бідніших країн. «Я розумію, чому деякі країни хочуть вакцинувати своїх дітей і підлітків, але прямо зараз закликаю їх переглянути своє рішення і замість цього здати вакцини COVAX», – заявив глава ВООЗ Тедрос Гебрейесус.

Не їжте в'ялену рибу!

На Чернігівщині від ботулізму померли 38-річна жінка та 48-річний чоловік. Випадки не пов'язані між собою, але причина однакова – вживання непатраної в'яленої риби. Як повідомили у ДУ «Чернігівський лабораторний центр МОЗ України», жінка з Коропського району захворіла після вживання риби власного приготування. Цей випадок захворювання підтверджено лабораторно, лікувалася вона в обласній лікарні. Незабаром у міській чернігівській лікарні №2 помер місцевий житель. За інформацією медиків, чоловік вживав рибу, придбану на ринку.

Торік в області не було випадків ботулізму, а цього року за останній місяць зафіксовано 8 випадків. Лікарі звертаються до місцевих жителів з проханням не вживати в'ялену рибу, особливо непатрану, бо в регіоні залишилася одна доза ботулінічного антитоксину. «Ми використали увесь свій запас – 3 дози, і це при тому, що кілька доз передала нашим хворим Запорізька область», – прокоментувала лікарка міської лікарні №2 у коментарі УНІАН. За її інформацією, вартість однієї дози ботулінічного антитоксину виробництва Канади становить 108 тис. грн. «Наразі жителі Чернігівської області не захищені від ботулізму. Ми б'ємо в усі дзвони, пишемо листи, нас ніби чують, але антитоксину немає», – додала співрозмовниця.

«Оранж Кард» спрощено



Компанія GSK розпочала процес спрощення соціальної програми «Оранж Кард», що працює в Україні з 2004 року та в рамках якої пацієнтам надається персональна знижка на препарат для лікування бронхіальної астми (БА) та хронічного обструктивного захворювання легень (ХОЗЛ). Метою трансформації проєкту є забезпечення наявності оригінального препарату з фіксованою комбінацією сальметерол/флютиказону пропіонат за доступною ціною в ще більшій кількості українських аптек, а відтак – піклування про безперешкодне його придбання усіма пацієнтами за призначенням лікаря. Пацієнти, яким призначено оригінальний препарат від GSK та які дотепер не користувалися пільгами програми, можуть його купувати без картки «Оранж Кард» у тих аптеках, де він є, за приблизно тією ж ціною, що і в програмі. Тепер не потрібно проходити реєстрацію для отримання додаткової знижки: нова ціна на препарат в аптеці вже враховує збереження фінансової доступності. GSK сподівається, що таке спрощення сприятиме наявності її препарату в більшій кількості аптек України. До 31 липня 2021 року передбачено перехідний період, коли в аптеці можна придбати препарат за призначенням лікаря як із персональною картою «Оранж Кард», так і без неї. Також протягом перехідного періоду пацієнти матимуть можливість продовжувати користуватися інформацією з вебсайту www.orangecard.com.ua та послугами служби підтримки «Оранж Кард» за телефоном гарячої лінії програми: 0-800-50-50-71 (дзвінки зі стаціонарних телефонів на території України безкоштовні).

Дуже швидкий і універсальний тест

Дослідники з Університету Флориди (США) і Тайванського національного університету Чіаотунг створили метод тестування біомаркерів COVID-19, що виявляє частинки вірусу протягом секунди, повідомляє УНІАН. «Наша біосенсорна смужка за формою схожа на тест-смужки на глюкозу, з невеликим мікрофлюїдним каналом на кінці для введення тестової рідини», – сказав Мінгхан Сіань, автор і докторант в галузі хімічної інженерії з Університету Флориди. Під час вимірювання сенсорні смужки підключаються до плати, і передається короткий електричний тестовий сигнал. Потім цей сигнал повертається на плату для аналізу. Сенсорні смужки системи необхідно утилізувати після тестування, а ось випробувальну плату можна використовувати повторно. Це означає, що вартість обстеження може бути значно знижена. Більше того, ця технологія універсальна. «Змінюючи тип антигену ми можемо перепрофілювати систему для виявлення інших захворювань», – зауважив Сіань.



Метформін при коронавірусній інфекції

Метформін найчастіше призначають для зниження рівня глюкози у пацієнтів з цукровим діабетом II типу. Раніше вчені пов'язували оптимізацію глікемічного контролю з нижчим ризиком ускладнень коронавірусної інфекції. Наприкінці минулого року ретроспективний аналіз американських учених навіть показав, що серед жінок з цукровим діабетом II типу, які приймали метформін, була нижча смертність від COVID-19. Однак нове дослідження за участю 29 558 осіб, яке провели фахівці з Університету Бірмінгема (Велика Британія), не підтвердило ці висновки. На їхню думку, метформін ніяк не впливає на схильність до важкого перебігу COVID-19 або на показники смертності. Проте є і хороші новини: британські вчені дійшли висновку, що застосування метформіну при коронавірусній інфекції безпечне.

Где врачи сами продают лекарства

В XIII веке император Священной Римской империи Фридрих II инициировал создание сборника законов «Liber Augustalis», в приложении к которому указано, что врачи не могут владеть аптеками либо участвовать в их деятельности, а цены на лекарства устанавливаются государством во избежание незаконного обогащения аптекарей. Назначение лекарств и получение дохода с их продажи до сих пор рассматривается как конфликт интересов, поэтому совмещение профессий врача и фармацевта запрещено в большинстве стран. Но из каждого правила есть исключения.

Наравне с фармацевтами

Самую значительную конкуренцию врачам, уполномоченным отпускать лекарственные препараты, составляют аптечная сеть в Австрии. В этой стране на 1,3 тыс. внебольничных аптек приходится 940 врачей с правом реализации лекарств.

В Швейцарии многим докторам также законодательно предоставлено право продавать лекарственные средства в кабинете своим пациентам. Обычно это определяется местными нормативными актами: некоторые кантоны разрешают такую практику, а другие – нет. По приблизительным оценкам в Швейцарии рыночная доля лекарств, продаваемых врачами, составляет 24% в стоимостном выражении от совокупной реализации рецептурных препаратов. Впрочем, в последнее время такую практику часто критикуют, считая ее причиной дублирования деятельности врачей и фармацевтов, подрыва межпрофессионального сотрудничества и недобросовестной конкуренции.

Строгие критерии

В некоторых странах врачам разрешается отпускать лекарства, только если они удовлетворяют очень строгим

В некоторых странах продавать лекарства амбулаторным пациентам запрещено не только врачам, но и больничным аптекам. Их деятельность также может быть ограничена розничным отпуском только конкретных лекарственных средств, например, для терапии ВИЧ или онкопрепаратов.

критериям, и потому число таких врачей невелико. Например, во Франции только врачи, практикующие в муниципалитетах, где нет внебольничной аптеки, могут обратиться в региональное управление здравоохранения с просьбой о предоставлении статуса, дающего право на отпуск лекарственных средств (médecin pro pharmacien). В случае положительного решения по итогам рассмотрения заявки выдается разрешение с указанием определенной территории, однако как только на ней появится внебольничная аптека, разрешение автоматически отменяется. Так что правом отпускать препараты во Франции обладают менее 100 врачей и в основном это специалисты, практикующие в отдаленной местности (горные районы, острова).

Подобная ситуация сложилась в Ирландии, где разрешение на отпуск лекарств имеют тоже примерно 100 врачей. В Нидерландах министерство здравоохранения выдает врачу лицензию на отпуск препаратов, если расстояние до ближайшей аптеки составляет минимум 4,5 км (в некоторых случаях 3,5 км) от местонахождения его практики. В Бельгии и Словении врачи, уполномоченные отпускать лекарства, скорее выполняют роль курьеров – сначала они должны самостоятельно получить эти препараты во внебольничной аптеке.

В отсутствие аптек

В Армении, Казахстане, Кыргызстане, Российской Федерации, Таджикистане и Узбекистане сотрудники с медицинским образованием (врачи и медсестры) могут отпускать лекарства в цен-



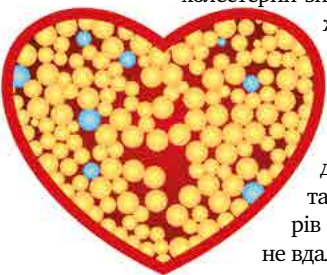
трах семейной медицины или пунктах первой медицинской помощи в сельских районах. Однако такая практика ограничена только теми районами, где нет аптек. В литовских муниципалитетах, не имеющих аптек, отпуск лекарств может осуществляться аптекой через медучреждения первичного звена на основании договора и в соответствии с процедурой, установленной правительством.

В нашей стране в сельской местности, где отсутствует аптека или ее структурное подразделение, розничную торговлю лекарственными средствами, правда, только внесенными в специальный перечень Минздрава, также могут осуществлять работники фельдшерских, фельдшерско-акушерских пунктов, амбулаторий, сельских участковых больниц. Для этого они должны иметь медицинское образование и договор с лицензиатом, который имеет лицензию на розничную торговлю лекарствами.

Ольга ОНИСЬКО ■

Несподівана користь холестерину

Співробітники Медичної школи Університету Меріленда (США), використавши базу UK Biobank, проаналізували дані про понад 9 тис. осіб старше 40 років, які перехворіли на коронавірусну хворобу. Їх цікавили індекс маси тіла (ІМТ), результати аналізів крові і наявність метаболічних розладів. Як і передбачалося, високий ІМТ був пов'язаний з підвищеним ризиком тяжкого перебігу COVID-19. Але якщо при цьому у людини був високий рівень «хорошого» холестерину (ліпопротеїдів високої щільності – ЛПВЩ), то зв'язок між ІМТ і тяжкістю інфекції втрачався. Понад те, «хороший» холестерин знижував ймовірність зараження SARS-CoV-2. Водночас зв'язок між ризиком інфікування коронавірусом і рівнем «поганого» холестерину (ліпопротеїдів низької щільності), а також інших шкідливих жирів (тригліцеридів) виявити не вдалося.



Захист більш як на рік

Антитіла до коронавірусу можуть зберігатися в організмі людини до 13 місяців після того, як вона перехворіла на COVID-19. Їх наявність значно знижує ймовірність повторного зараження протягом цього періоду. Про це свідчать результати дослідження, проведеного у Страсбурзькому університетському госпіталі (Франція), пише Obzrevatel. Лікарі проаналізували взаємодію антигенів коронавірусу з антитілами в сироватці крові 1309 співробітників медичного закладу, які перенесли хворобу в легкій формі. Автори цієї наукової роботи зазначили також, що вакцинація проти COVID-19 зміцнює імунітет до вірусу незалежно від рівня антитіл у крові до щеплення, препарату, яким воно було зроблене, і кількості доз. «Наше дослідження демонструє довгострокове збереження антитіл, які можуть захистити від повторного зараження. Значно збільшуючи титри антитіл, що мають перехресну нейтралізуючу активність, одноразова вакцинація посилює захист від мутацій», – сказано в їхньому повідомленні.

Всесвітній тиждень імунізації

«Вакцинація зближує!» – це гасло стало темою Всесвітнього тижня імунізації 2021 року, проведеного у Києві за підтримки фармацевтичної компанії GSK Україна. Цей онлайн-захід був присвячений актуальним аспектам вакцинопрофілактики, у ньому взяли участь провідні експерти, представники державних установ, фахівці в галузі імунології та сімейної медицини. Експерти наголосили, що карантин щодо коронавірусу не скасовує рутинну вакцинацію, а слідування вимогам інфекційного контролю мінімізує ризики можливої передачі різних інфекцій, зокрема COVID-19. Було також зазначено, що зусилля, яких доклали Центр громадського здоров'я (ЦГЗ), МОЗ, а також свідомі позиції громадськості дозволили досягти позитивної динаміки показників охоплення дітей плановою вакцинацією. Згідно з даними ЦГЗ, станом на 1 січня 2021 року всі необхідні дози вакцини проти гепатиту В у нашій країні отримали 96,5% дітей віком до року, проти поліомієліту – 83%, кашлюку, дифтерії та правця – 80,1%, гемофільної інфекції – 85,1%, КПК – 83%. Дуже важливим, наголосили фахівці, є збереження цієї позитивної динаміки. Слід також вдосконалювати Календар щеплень і забезпечувати планове щеплення населення попри пандемію COVID-19 і запроваджений карантин.

Програма амбасадорів психічного здоров'я



Щороку в Україні понад 8 млн людей потребують допомоги у сфері психічного здоров'я. З них більшість (6,4 млн) не отримують її через страх набути психіатричний діагноз як певне тавро неповноцінності. Міжнародна практика показує, що особисті історії людей, які мають досвід життя з психічними розладами, – один із найпотужніших способів протидії такій стигматизації. Тому в Києві було запроваджено першу в Україні Програму амбасадорів психічного здоров'я від проекту «Психічне здоров'я для України». Таким амбасадором може стати людина, яка має або мала психічний розлад, її близькі та рідні. Долучитися до програми можна, заповнивши коротку форму на www.mh4u.in.ua. Кожен амбасадор може вибирати, як долучитися до проекту: взяти участь у зйомках відео чи публічному заході, розповісти свою історію у соцмережах або на сайті. «Говорити про психічне здоров'я та про свій досвід дуже важливо, адже це може допомогти іншим людям, які переживають схожі проблеми, та змінити їхнє життя на краще. Власним прикладом я хотів показати, що... звертатись по допомогу – нормально і потрібно», – сказав Роман Набожняк, співзасновник Veterano Brownie, ветеран російсько-української війни.

Заборони на нездорову їжу

У Великій Британії готуються заборонити рекламу нездорової їжі на телебаченні до 21:00 і повністю – в Інтернеті. Таку норму розробляє уряд для боротьби з проблемою ожиріння, пише Bloomberg. Влада також хоче зобов'язати мережі ресторанів і пабів з більш як 250 співробітниками зазначати калорійність страв. Крім того, з квітня 2022 року у супермаркетах планують заборонити такі акції, як «купи один – отримай ще один безкоштовно» для продуктів і напоїв з високим вмістом жиру, солі та цукру. Зміни є частиною законопроекту про охорону здоров'я та медичне обслуговування. Також уряд розробляє програму заохочень до здорового способу життя «Fit Miles» і обіцяє громадянам додаткові заходи щодо контролю ваги з боку сімейної медицини. При цьому міністри відмовилися від планів вимагати від пабів і барів підраховувати калорійність алкогольних напоїв після негативної реакції галузі. Сам же прем'єрміністр Борис Джонсон раніше, після госпіталізації з COVID-19, звинуватив свою вагу у тяжкому перебігу хвороби.

ЕСПА-ПРАЗОЛ

Пантопразол (гастрорезистентні таблетки)

НОВИНКА!



Надійний контроль рівня кислотності в шлунку

- Рефлюкс-езофагіт (печія)
- Виразка шлунка та дванадцятипалої кишки



Інформація для медичних та фармацевтичних працівників, для розміщення в спеціалізованих виданнях та медичних установах. **Реєстраційне посвідчення** № UA/17588/01/02 **Склад:** 1 таблетка містить пантопразолу натрію сесквігідрату еквівалентно 20 або 40 мг пантопразолу. **Форма випуску.** Гастрорезистентні таблетки. **Фармакотерапевтична група.** Інгібітори протонної помпи. Код АТХ А02В С02. **Спосіб застосування та дози.** Рекомендована доза для дорослих та дітей віком від 12 років становить 1 таблетка Еспа-празолу 20 або 40 мг 1-2 рази на добу. **Побічні реакції.** Біль в епігастральній ділянці, діарея, закрп, нудота, блювання, метеоризм, головний біль, запаморочення, затуманення зору, алергічні реакції. **Фармакологічні властивості.** Пантопразол – діюча речовина препарату Еспа-празол – інгібує секрецію соляної кислоти у шлунку шляхом специфічної блокади протонних помп парієтальних клітин. Більшість пацієнтів звільняються від симптомів протягом 2 тижнів. **Показання.** Рефлюкс-езофагіт. Ерадикація *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) у пацієнтів з *H. pylori*-асоційованими виразками шлунка та дванадцятипалої кишки у комбінації з відповідними антибіотиками; виразка дванадцятипалої кишки; виразка шлунка; синдром Золлінгера – Еллісона та інші гіперсекреторні патологічні стани. **Категорія відпуску.** За рецептом. Упаковка. По 14 таблеток у блистері по 2 блистери в упаковці. **Виробник.** Аванс Фарма ГмБХ, Німеччина. Повна інформація міститься в інструкції для медичного застосування препарату.

esparma

www.esparma.com.ua

Вигоди переважають ризики

Британський Об'єднаний комітет з вакцинації й імунізації (JCVI) радить не робити щеплення людям до 30 років вакциною компанії AstraZeneca. Свою пораду чиновники пояснили дуже рідкісною побічною дією, через яку в мозку можуть утворитися кров'яні згустки (тромби). Голова JCVI Вей Шен Лім пояснив, що молодим людям, які менше ризикують потрапити у лікарню через COVID-19, краще вибрати інші препарати для імунізації. «Ми не радимо зупинити вакцинацію когось у якійсь віковій групі. Ми лише радимо віддати перевагу одній вакцині замість іншої для конкретної вікової групи, виходячи із заходів найвищої обережності», – сказав Лім. Він додав, що люди повинні отримати другу дозу вакцини AstraZeneca, якщо вони вже отримали першу. Рекомендації з'явилися після того, як британське Агентство з регулювання лікарських засобів і продуктів охорони здоров'я (NHRA) виявило можливий зв'язок між вакциною від коронавірусу і рідкісним утворенням кров'яних згустків у мозку. Раніше виконавчий директор AstraZeneca Джун Рейн зауважила, що вигоди від вакцини переважають ризики для більшості людей.

Сертифікат для подорожей у ЄС

Від 1 липня цього року заплановано запуск електронних сертифікатів вакцинації від COVID-19 з інформацією про те, чи вакцинована людина і коли, повідомив віцепрем'єр, міністр цифрової трансформації Михайло Федоров. За його словами, планується, що українці матимуть два сертифікати – внутрішній і міжнародний. Віцепрем'єр підкреслив, що міжнародному сертифікату надається пріоритет і він розробляється на основі досвіду інших країн. Так, ЄС розробляють «цифрові зелені сертифікати» єдиного зразка для сприяння безпечному вільному переміщенню громадян у межах ЄС у період пандемії. У сертифікатах буде вказано прізвище та ім'я особи, дату народження, дату видачі, інформацію про щеплення, негативний тест або одужання після COVID-19, а також унікальний ідентифікатор документа.

Перший успіх нової вакцини

Проміжні результати II фази клінічних досліджень рекомбінантної вакцини проти COVID-19, створеної «Санофі» та GSK, успішні. У них взяли участь 722 дорослі добровольці віком від 18 до 95 років, і завдяки вакцині у них, причому у всіх вікових групах та у всіх дозах, було досягнуто високих показників реакції антитіл, які нейтралізують вірус, з прийнятною переносимістю. Імунна відповідь після однієї введеної дози препарату у пацієнтів, які хворіли на COVID-19, продемонструвала також, що нова вакцина може бути бустерною. «Результати II фази підтверджують потенціал цієї вакцини та її значну роль у вирішенні нагальної глобальної кризи громадського здоров'я. Ми розуміємо, що буде потреба у декількох вакцинах, особливо з огляду на те, що продовжують з'являтися нові штами вірусу, а також на необхідність у ефективних та бустерних вакцинах, які можна зберігати при кімнатній температурі», – сказав Томас Тріумф, виконавчий віцепрезидент та керівник «Санофі Пастер». Роджер Коннор, президент GSK Vaccines, додав: «Ми віримо, що ця вакцина може зробити значний внесок у боротьбу з COVID-19, та прагнемо перейти до III фази якнайшвидше, аби досягти головної мети – зробити вакцину доступною до кінця цього року».

Бактерії впадоби мікропластик

Дослідники виявили, що в очисних спорудах є стійкі до антибіотиків патогенні бактерії, а мікропластик може служити їх носієм. На його поверхні такі супербактерії формують липкі біоплівки, які є для них захистом і дозволяють ділитися генами, а також надають стійкість до ліків. Для проведення дослідження вчені зібрали зразки з трьох очисних споруд у Нью-Джерсі і додали в деякі з них поліетилен і полістирол, а в інші для контролю – пісок. Під час експерименту з'ясувалося, що 8 видів бактерій «чіпляються» за мікропластик. Через 3 дні кількість трьох специфічних генів, які надають бактеріям стійкість до антибактеріальних препаратів, була в 30 разів більшою в мікропластику, ніж у піску. Тепер вчені хочуть з'ясувати, чи зможе мікропластик, який містить супербактерії, потрапляти в довкілля і чи потрібні додаткові заходи з очищення води.



За літо провакцинують 5 млн українців?

Перед тим як обійняти посаду міністра охорони здоров'я України Віктор Ляшко пообіцяв, що провакцинує в літній період 5 млн українців, тобто буде проведено 10 млн щеплень. Як передає кореспондент УНІАН, це було на засіданні Комітету Верховної Ради з питань здоров'я нації, медичної допомоги та медичного страхування. Ляшко, зокрема, заявив: «Я даю обіцянку – в літній період, в перші 100 днів вакцинувати 10 млн українців». Після такої заяви в комітеті депутати йому почали натякати, що не треба бути настільки категоричним. Тоді Ляшко уточнив, що не точно висловився, бо йдеться про 10 млн щеплень, а оскільки потрібні два щеплення, то буде вакциновано 5 млн українців. На запитання депутатів, а що буде, якщо він не виконає своєї обіцянки, Ляшко не відповів.

Феномен перевода стрелок

В общении с людьми, а особенно с коллегами и подчиненными очень важна обратная связь. Но часто мы не можем получить ее из-за отсутствия взаимопонимания. Обсуждение той или иной проблемы не приводит нас к общему знаменателю, а превращается в бессмысленный спор, после которого каждый участник дискуссии остается при своем мнении, да еще и злится на собеседника: «Он меня не слышит или не понимает?!» На самом же деле он просто переводит стрелки.

Смена направления

Перевод стрелок (англ. switch-tracking) – это интересный феномен, с которым наверняка сталкивался каждый из нас. Так называют шаблон разговора, при котором реакция одного из собеседников меняет тему беседы. Разговор с переводом стрелок похож на движение поезда, который никак не может прибыть к железнодорожной станции. Пока один человек вроде бы движется в нужном направлении, другой переводит стрелку и «поезд» беседы переходит на совсем другой путь. Таким образом, непрерывно двигаясь, т.е. разговаривая, люди в своем сознании не сближаются, а все дальше отдаляются друг от друга.

На практике перевод стрелок выглядит примерно так:

- Вы сегодня снова опоздали на работу, это происходит уже не в первый раз!
- Вы всегда назначаете меня на утренние смены!

Хотя руководитель думает, что проблема заключается в хронических опозданиях сотрудника, его подчиненный уверен, что корень зла кроется в несправедливом графике работы.

В большинстве подобных бесед человек, выполняющий «переключение», не понимает, что он меняет тему, а его собеседник не осознает, что его слова не услышаны. А значит, пока они не вер-

Отслеживание переводов стрелок может принести дополнительную пользу: позволит узнать, о чем на самом деле думают ваши коллеги и подчиненные, и выявить важные проблемы, требующие решения.



нутесь на одни и те же рельсы, взаимопонимания им не достичь.

Почему вас не слышат

Перевод стрелок может происходить по самым разным причинам. Психологи, которые подробно исследовали этот феномен, их классифицировали так:

- Человек считает, что собеседник нашел не лучшее время и место для разговора. Например, если начальник критикует сотрудника в присутствии других, тот испытывает неловкость и, стремясь ее скрыть, переходит в наступление.
- Один ставит под сомнение квалификацию и полномочия другого. Чаще всего это происходит в разговорах между коллегами: «Кто ты такой, чтобы меня критиковать?»
- Человек не доверяет собеседнику, подозревая у него скрытые мотивы: «Они просто завидуют».
- Чувствует себя недооцененным. Он признает, что допустил ошибку, но тут же переключается на то, что, по его мнению, заслуживает похвалы: «Да, я иногда опаздываю, зато часто задерживаюсь на работе дольше положенного».

- Страдает от ограничения своей автономии. «Проблем не возникало, когда мы с коллегами самостоятельно распределяли смены, зачем вы вмешались?»

- Человек не доволен тем, что его не принимают таким, какой он есть. «Я сова и с трудом просыпаюсь по утрам. Разве это сложно понять?»

Прибытие на «станцию»

Чтобы не попасть в ловушку перевода стрелок и не умчаться вдалеке от желанной станции, нужно следить за разговором и отмечать любую попытку своего визави перейти на другие рельсы. Вместо борьбы за победу в споре приостановите беседу, признав, что на самом деле вы говорите о разных вещах, каждая из которых требует отдельного обсуждения.

Сделав шаг назад, убедитесь, что сотрудник понимает важность прихода вовремя, независимо от того, на какую смену он назначен. А когда этот вопрос решится, перейдите к обсуждению расписания, чтобы увидеть, можно ли внести какие-либо изменения.

Сделав два шага назад, вы можете изучить свою роль и роли членов вашей команды. Например, четко определить, кем и как именно должно составляться рабочее расписание. А сделав три шага назад, вы сможете увидеть общую картину: свою политику, рабочий процесс и обратную связь.

Такой подход поможет предотвратить бесконечный заикленный характер подобных двухсторонних дискуссий.

Лина СПИР ■

Ми з вами 20 років!

Цього літа минає 20 років, як «Містер Блістер» уперше завітав до аптеки. Фахова інформація, подана доступною мовою, відтоді завжди під рукою у першостольника. Співробітники редакції не раз помічали свіжі примірники і навіть підшивки журналів поруч з довідниками лікарських засобів та нормативними документами аптеки. Нам приємно було чути, що в консультації клієнтів не раз звучали посилання на «Містер Блістер». А ще приємніше зараз читати ваші листи. У них не просто подяка чи захоплення. У цих листах – підтвердження того, що наша праця важлива, корисна і потрібна. Тому – не спиняємось!



«Містер Блістер» – різностороннє видання на фармацевтичну й медичну тематику, яке щоразу публікує чимало цікавих новин та групових аналітичних матеріалів, охоплюючи велику двомовну аудиторію. Для наших фармацевтів цей ресурс є дуже помітним у щоденній роботі з клієнтами, зокрема в можливості забезпечувати якісну фармопіку, адже у журналі та на сайті регулярно публікують поради й рекомендації фахівців щодо розв'язання проблем зі здоров'ям, корегування механізму прийому медикаментів, боротьби з поліпрагмазією тощо. Статті на наукову тематику розширюють світогляд провізорів, допомагають їм краще розуміти перебіг і можливі ускладнення недуг та пояснюють, які терапевтичні методи найбільш ефективні для пацієнтів під час лікування.

Ми раді співпрацювати з цим ресурсом та від усього колективу вітаємо редакцію з 20-літтям роботи! Хай життя буде сповнене цікавих тем, а читачі підтримують видання постійною увагою. Успіхів у всіх починаннях!

Колектив мережі аптек «D.S.»



С детства я грезила журналистикой, но в смутные 90-е сделала выбор в пользу «приземленной» профессии провизора. Почти 15 лет честно носила белый халат. И все же в один прекрасный день села за компьютер и стала писать о том, что знала лучше всего: о фармакологии, продажах, работе в аптеке. Получалось неплохо. Настолько, что однажды мой первый редактор Людмила Гурина предложила попробовать себя в женской прозе. Преодолев сомнения, – ведь это совсем не мой жанр – я открыла новую страницу и описала то, что чувствовала. Дошла до точки, перечитала и приятно удивилась результату: получилось легко, воздушно и даже душевно. До сих пор помню, как Людмила, прочитав один из таких рассказов, сказала: «Марина, до речі, що ви робите в аптеці?» Так с легкой руки редактора «Мистера Блестера» журналистика стала моей второй и самой любимой профессией. Я и сегодня пишу о том, что знаю лучше всего: о фармацевтике, фармакологии и медицине. Но иногда перечитываю свои «женские рассказы» и вспоминаю добрым словом журнал, с которого все начиналось. Спасибо тебе, «Мистер Блестер»! С днем рождения!

С днем рождения!

Марина Кулакова, провизор, журналист



Журнал «Містер Блістер» з перших днів свого існування став популярним та корисним для аптек, фармацевтів і провізорів. У кожному його номері доступною мовою публікуються найцікавіші новини світу медицини і фармації, огляди, думки спеціалістів галузі охорони здоров'я. Колектив журналу постійно йде в ногу з вимогами часу. Сьогодні він представлений в електронних соціальних мережах, має цікавий сайт в Інтернеті, що значно розширило читачську аудиторію. Дякуючи вдалій редакційній політиці «Містер Блістер» видається без перерв з 2001 року і став справжнім довгожителем серед подібних видань. З нагоди 20-річного ювілею хочеться подякувати усім причетним до видання цього журналу за невтомну працю щодо забезпечення потужності інформаційного променя в широкі фармацевтичні маси спеціалістів. Бажаємо колективу «Містера Блістера» творчого активного довголіття, наснаги та нових цікавих публікацій!



З вдячністю та повагою **Сергій Гриценко**, кандидат фармацевтичних наук, завідувач КП ОЗ ЦРА №63 м. Куп'янська (з 2000 по 2018 роки)



З «Містером Блістером» я була знайома ще у той час, коли не знала, що працюватиму в аптеці. Мабуть, років з 10-ти гортала сторінки цікавого журналу: моя хрещена мама та рідний дядько працюють провізорами, а я часто була у них на роботі. Ось уже 8 років я й сама працюю за першим столом і з нетерпінням чекаю на кожен новий випуск, який несе корисну інформацію. І ця інформація стосується не тільки роботи. Радує багато статей про життя, дозволя, що дає можливість розслабитись і відпочити. Приємно, що «Містер Блістер» не стоїть на місці – весь час розвивається, і ми разом з ним. Хочу привітати улюблений журнал і редакцію з 20-річчям. Бажаю процвітання, успіхів і творчої наснаги на довгі роки!

Дар'я Зіненко, провізор аптеки №214 КПАО «Фармація» (Приморськ Запорізької області)



Ми дякуємо колегам та читачам за теплі слова. І пропонуємо не просто не припиняти згадувати найкращі миттєвості, що пов'язують вас з «Містером Блістером», а й трохи позмагатися у знанні деяких фактів. Пригадайте, будь ласка, коли у нашому журналі вперше було згадано бренд Перфектил? До відповіді додайте свою історію, пов'язану з «Містером Блістером», та надішліть на адресу редакції. Автори правильних відповідей та найцікавіших листів отримують корисні подарунки.

Спогади, відгуки та побажання можна розміщувати у коментарях до ювілейного поста на нашій сторінці у Facebook (<https://www.facebook.com/mag.mister.blister>) або надсилати нам електронкою info@mister-blister.com до 15 серпня 2021 року включно.



Повышаем продажи играючи

Хорошие сотрудники всегда стремятся к тому, чтобы почувствовать себя причастными к своей организации, однако это им часто не удается. Возможно, они не могут разглядеть конкретики в обтекаемых формулировках корпоративных ценностей, не понимают, как их повседневные обязанности связаны с ними, не видят перед собой четких целей. В результате их профессиональная жизнь измеряется рабочими сменами и днями выплаты зарплаты. А ведь им так хотелось стремиться к значимым достижениям, получая на своем пути достойное признание!

Увлечь и вовлечь

Все больше и больше исследований подтверждают, что вовлеченность сотрудников – один из главных секретов успешности любой компании. Но по статистике только треть из них действительно болеют за свою работу, остальные относятся к ней как к повинности. Они приходят, «отбывают» положенное время, выполняя отведенный минимум обязанностей, и спешат домой. Как только такие люди получают более выгодное предложение, они тут же увольняются. И это вовсе не означает, что они плохие сотрудники, просто они не видят интереса в своей работе.

С этой точки зрения важность вовлеченности сотрудников невозможно переоценить, особенно если принять во внимание жесткую конкуренцию за поиск лучших специалистов и высокую стоимость обучения новых. Кроме того, именно отсутствие вовлеченности часто называют одной из главных причин неудовлетворенности сотрудников, низкой производительности труда, текучести кадров, снижения прибыли, сопротивления инновациям и других распространенных проблем, с которыми время от времени сталкивается любая компания.

Чтобы предотвратить их, прибегают к разнообразным стратегиям увеличения вовлеченности и мотивации сотрудников. Одной из самых эффективных считается геймификация, т.е. применение игровой механики (которая обычно используется в видеоиграх) к выполнению рабочих задач. В самом общем виде она выглядит так: перед сотрудниками ставится определенная

цель, при достижении которой они получают вознаграждение и переходят на следующий уровень игры. Что же делает геймификацию такой популярной корпоративной стратегией?

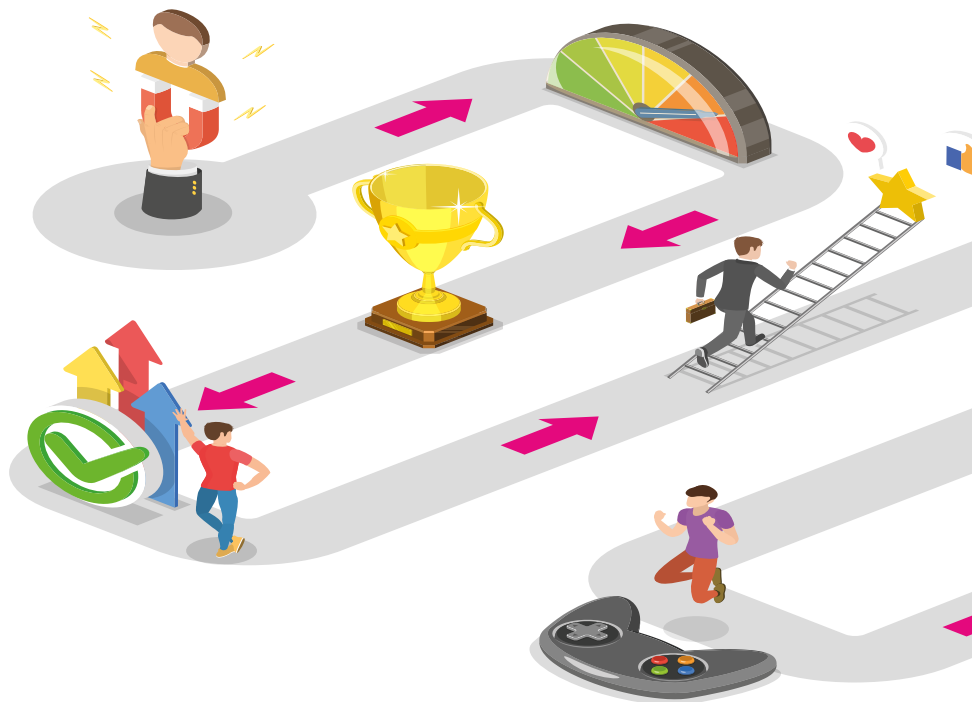
Не секрет, что все люди, от маленьких детей до стариков, любят игры. Перспектива получить награду за то или иное действие привлекает всех нас. Кроме того, во время игровой активности и получения вознаграждения выделяются гормоны эндорфины, в результате люди испытывают чувство удовлетворенности результатом, что стимулирует их играть дальше.

Геймификация позволяет разбить длинный рабочий или учебный мара-

фон на короткие, видимые и обозримые этапы. Она побуждает сотрудников добиваться большего и помогает им отслеживать и визуализировать достигнутый прогресс. Наконец, эта стратегия вдохновляет и увлекает людей, заставляя их все сильнее вовлекаться в работу, повышать свою продуктивность и квалификацию.

Основные правила

Чтобы геймификация работала, вы должны ставить перед сотрудниками конкретные цели с измеримыми результатами, которых можно достичь за ограниченный промежуток времени. Нужно также наметить действия, кото-



рые приведут к этим результатам, т.е. сотрудники должны понимать, что именно они могут предпринять для выполнения поставленной задачи. Например, определите цель вашей игры – увеличить за месяц сумму среднего чека на 5% – и дайте каждому участнику перечень примеров того, как и в каких ситуациях предлагать клиенту сопутствующие и дополнительные товары к его основной покупке.

Главное правило геймификации рабочих процессов – честность, установление прозрачных, равных и последовательных правил. В самом начале все сотрудники должны находиться в одинаковых условиях. Каждый из них должен понимать, в чем суть игры, какова ее цель и как добиться успеха. И, конечно, ни в коем случае нельзя менять правила, когда игра уже начата, или «подгрызать» тем или иным участникам.

Затевая игру с сотрудниками, не стоит забывать, что в аптеке работают самые разные люди. Хотя большинство позитивно и с энтузиазмом принимает геймификацию, неизбежно найдутся те, которые не захотят участвовать в игре, поэтому она ни в коем случае не должна быть обязательной. Руководство компании должно уважать и тех, кто просто хочет спокойно и старательно выполнять свои обязанности, не подпитываясь азартом и духом соревнования.

Еще одна важная часть процесса геймификации – это стимулы, вознаграждения, которые получают сотрудники в

Чтобы геймификация имела желаемый эффект, она должна:

- улавливать и удерживать внимание участников;
- бросать им вызов, вовлекать и развлекать их;
- ставить достижимые и измеримые задачи;
- иметь четко установленные правила и цели;
- сопровождаться прозрачной системой накопления баллов, переходов с уровня на уровень, получения поощрений и вознаграждений;
- не иметь явных проигравших;
- предполагать добровольное участие.

ходе игры. Материальные призы, конечно, могут быть очень эффективными, однако учитывайте, что настоящая геймификация – не разовое соревнование, а непрерывный процесс, поэтому прежде чем обещать в качестве приза путевку в Египет, подумайте, сможете ли вы финансировать подобные награды в долгосрочной перспективе. К тому же слишком высокая привлекательность приза может заставить некоторых людей «срезать углы» – мошенничать или использовать запретные приемы для достижения желанной цели. Например, соревнуясь в продажах, первоостольники могут слишком активно навязывать дополнительные покупки. Это, возможно, увеличит выручку в краткосрочной перспективе, но в долгосрочной приведет к потере клиентов.

На самом деле лучшие программы корпоративной геймификации связаны не столько с величиной и яркостью призов, сколько с самим соревнованием. Так, мощным мотиватором является само по себе признание, и одного титула «сотрудник месяца» порой вполне достаточно, чтобы побудить людей к участию в игре. Другими удачными примерами могут служить дополнительный выходной день, бесплатный образовательный курс или интересный тренинг.

Говоря о вознаграждении, нельзя не упомянуть еще один важный нюанс. Хотя геймификация предназначена для того, чтобы определить «победителя», в ней не должно быть и проигравших. Помимо награждения человека или команды, которые выигрывают соревнование, необходимо признать индивидуальные и коллективные достижения других участников, привлечь внимание к сотрудникам, которые были вовлечены в игру и уверенно шли к победе, даже если они не стали лидерами.

Сферы применения

Геймификация особенно хорошо подходит для таких задач, как адаптация и профессиональное обучение. Утомительное чтение руководств и изучение новых правил можно превратить в

увлекательный процесс, добавив в него элементы игры. Например, можно разделить материал на небольшие блоки с помощью викторин и системы баллов. Большинство людей хотят преуспеть, поэтому они будут стремиться победить в викторине, и с большей вероятностью запомнят полученные знания надолго.

Вы также можете применить геймификацию к профессиональному развитию своих сотрудников. Награждайте тех, кто ищет возможности повышения квалификации, баллами и призами в конце месяца или года. Скорее всего, сотрудники, которые раньше упускали такие шансы, также захотят принять участие в игре, в результате вы будете иметь более квалифицированный персонал аптеки.

Игровая форма помогает людям легче принять любые нововведения, а также делает рутинные задачи менее скучными и монотонными. Даже в такой «несоревновательной» сфере, как управление товарными запасами, использование геймификации и вознаграждений повышает эффективность, внимательность и вовлеченность. Может помочь игра и в продвижении аптеки или аптечной сети. Например, сотрудники будут получать вознаграждения за положительные отзывы клиентов в Интернете или собирать баллы за посты и публикации в социальных сетях.

Наконец, геймификация – отличный способ увеличения продаж, причем вы можете устраивать соревнования как между первоостольниками одной аптеки, так и между несколькими аптеками сети. Это еще будет способствовать и индивидуальным успехам, и развитию командного духа. А награда может полагаться не только за самую большую выручку, но и за самый дорогой проданный товар, самый большой средний чек, самое большое количество отпущенных товаров или наименований. Такой подход позволит отметить не только победителя, но и остальных участников соревнования.

Ольга ОНИСЬКО ■



Нежитю боятися – у відпустку не ходити!

Збираючись на відпочинок, у валізу потрібно складати не все, що може стати в пригоді, а лише те, без чого не обійтися. Єдиний виняток із цього правила – дорожня аптечка. Що ж у ній має бути? Це залежить від того, куди і на який термін ви вирушаєте, а також від стану здоров'я і особливостей організму кожного з мандрівників.

Алергени чатують скрізь

Обов'язкові складові аптечки для відпустки – засоби, що знеболюють, нормалізують травлення, усувають запалення, а також жарознижувальні, антисептики для шкіри, пластирі тощо. Люди, які мають хронічні недуги (серцево-судинні, органів травлення), повинні взяти «свої» препарати, які приймають постійно чи курсами. Вони про це зазвичай пам'ятають, на відміну від тих, хто страждає на сезонну алергію. Якщо, приміром, поліноз через весняне цвітіння рослин уже давно минув, людина може забути про його небезпеку і податися кудись на природу, подалі від цивілізації, або взагалі в іншу країну без ліків, що їй допомагають. А там раптом поліноз повертається – знову з носа тече, він закладений, не дихає і очі сверблять... Відпустка зіпсована!

Причин для полінозу влітку багато – це цвітіння усіляких бур'янів, причому в різні місяці. Наприклад, небезпечна для людини тимофіївка в регіоні її проживання вже відцвіла в червні, а в іншому, де заплановано відпочинок, ще квітує на повну і в липні-серпні! А за кордоном, навіть у екзотичних країнах, де рослинний світ нібито зовсім інший, можуть бути ботанічні «близькі родичі» наших рослин-алергенів, здатні спричинити перехресну небажану реакцію. Тож людям, які хоча б раз мали симптоми полінозу, засоби від нього слід взяти із собою у відпустку будь-куди, за винятком хіба що Антарктиди. Бо навіть у пустелі

Комплексне застосування спочатку Хьюмера, а потім Флікса обгрунтовано патогенетично, тобто за механізмом дії обох засобів.

Календар цвітіння рослин-алергенів в Україні*

Рослина	Червень	Липень	Серпень	Вересень
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.

можуть рости якісь злакові трави – потенційні алергени.

Спочатку промити ніс...

Що ж саме покласти до валізи людині, яка час від часу страждає на поліноз? Насамперед, спрей Хьюмер-150 на основі 100% нерозведеної морської води з екологічно чистого узбережжя провінції Бретань (Франція). Ця вода стерильна і від природи багата на корисні мікроелементи. Хьюмер-150 механічно очищує слизову оболонку носа від алергенів, а також зволожує та відновлює її функції. Після застосування Хьюмера-150 дихати відразу стає легше, хоча він не містить судинозвужувальних речовин. А користуватися ним можна часто, за потребою, бо за концентрацією морської солі вода у Хьюмері-150 для дітей і дорослих ізотонічна – така сама, як людська слюзна рідина. При вираженій закладеності носа добре мати під рукою і Хьюмер-050, що містить гіпертонічний розчин солі. Цей спрей ще краще сприяє зменшенню набряку та відновленню дихання, а бризкати ним у ніс можна 2–3 рази на день.

Застосування засобів лінійки Хьюмер при полінозі цінне ще й тим, що вони звільняють слизову оболонку но-

са від надміру рідких виділень, готуючи її таким чином для наступного нанесення лікарських засобів – це сприяє їх кращій дії у найменших терапевтичних дозах. Тут йдеться про топічні глюкокортикостероїди, які нині є препаратами першої лінії при сезонному нежитю.

...Потім полікувати

Мандрівникові, схильному до полінозу, бажано мати у дорожній аптечці дозований назальний спрей Флікс (SCHONEN). Це глюкокортикостероїд місцевої дії з мометазону фураоатом. Він сприяє тому, що за 7–12 годин після застосування симптоми алергічного нежитю зменшуються або зникають. Зручно, що застосовувати Флікс достатньо лише 1 раз на день і є дві упаковки на вибір – по 70 та 140 доз у флаконі. Флікс зазвичай добре переноситься, тому його дозволено використовувати не лише дорослим, а й дітям віком від двох років (засіб не має системної дії).

Отже, незалежно від того, в який з літніх місяців і куди саме люди з алергією збираються на відпочинок, їм варто мати у валізах Хьюмер та Флікс. Тоді поліноз буде не страшний – у відпустку можна вирушати сміливо!

Ганна ПЕТРЕНКО ■

СУЧАСНА КОМБІНАЦІЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ АЛЕРГІЧНОГО РИНИТУ

ХЬЮМЕР

Флікс^{Flix}

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)

Реклама медичних виробів: «Хьюмер 050 Пінетронічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №Н050/01/UA, №Н150/01/UA. Виробник: «Лабораторії УРГО», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. Є протипоказання. © DMUA.Hut.19.09.03

Інформація про лікарський засіб Флікс - спреї назальні, суспензія 0,05% по 18 г або по 9 г у флаконах з насосом-дозатором №1 (70 доз або 140 доз) - Склад: діюча речовина: мометазону фуорат; 1 доза містить 51,8 мкг мометазону фуорату моногідрату, що еквівалентно 50 мкг мометазону фуорату; допоміжні речовини. Лікарська форма. Спреї назальні, суспензія 0,05% по 9 г або 18 г у поліетиленовому флаконі з насосом-дозатором. Фармакотерапевтична група. Протинабрякові та інші препарати для місцевого застосування при захворюваннях порожнини носа. Кортикостероїди. Код АТХ R01A D09. Побічні реакції. Носова кровотеча, фарингіт, відчуття печіння у носі, відчуття подразнення у носі, виразки в носі, головний біль, подразнення горла, біль у животі, діарея, нудота та ін. Умови зберігання. Зберігати при температурі не вище 25 °С у недоступному для дітей місці. Не заморожувати. Термін придатності. Для флаконів місткістю 9 г – 2 роки, для флаконів місткістю 18 г – 3 роки. Категорія відпуску. За рецептом. Виробник. АБДІ ІБРАХІМ Ілач Санай ве Тіджарет А.Ш., Туреччина. Заявник. Дельта Медікал Промоушнз АГ, Швейцарія. Р.П. МОЗ України: UA/13463/01/01. Наказ МОЗ №1438 від 24.06.2019.

Повна інформація про застосування та повний перелік побічних реакцій містяться в інструкціях для медичного застосування або в листках-вкладках. Флікс/Флікс, SCHONEN – зареєстровані торговельні знаки «Дельта Медікал Промоушнз АГ». Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АГ»: вул. Чорновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 - DMUA.FLIX.21.03.01.

Как помочь преодолеть смущение

Когда дело касается вопросов здоровья, у людей возникает масса поводов для смущения. Проблема, которую одни клиенты спокойно и громко обсуждают у кассы, вгоняет других в краску, порождая желание провалиться сквозь землю. Задача сотрудника аптеки – помочь таким клиентам и сделать все, чтобы они получили качественную фармацевтическую помощь.

Пройдемте со мной!

Покупатель, который приходит в аптеку с интимной проблемой, вряд ли выберет для своего визита час-пик, когда в торговом залелюдно. Но если он все-таки окажется в очереди не один, найдите возможность отвести его в уединенное место для консультаций. Например, предложите пройти к витрине, где выставлены интересные его товары, или просто отойти к противоположному от кассы концу прилавка. Без посторонних людей вокруг ему будет легче обсуждать с вами потенциально неудобные вопросы.

С этой же целью спланируйте выкладку в аптеке так, чтобы расположить смущающие товары, например средства интимной гигиены, крем от грибка, продукты для лечения геморроя, подальше от основных проходов или зон ожидания у касс, и убедитесь, что они четко обозначены. Это позволит стеснительным людям спокойно выбрать то, что их интересует, а также даст фармацевту возможность проконсультиро-

вать покупателя в относительно уединенной обстановке.

Могу ли я помочь?

Некоторые клиенты, приходящие в аптеку с неловкими вопросами, стесняются подойти к фармацевту. Если вы заметили в аптеке человека, который растерян и смущен, сделайте первый шаг самостоятельно. Спросите, можете ли вы чем-нибудь помочь, или просто предложите ему обсудить достоинства и недостатки различных товаров. Будьте готовы к тому, что даже после этого особо застенчивые клиенты не сразу откроются перед вами. Вероятно, придется задать несколько уточняющих вопросов, чтобы разобраться в сути проблемы.

Признайте, что вы не всегда являетесь лучшим консультантом для каждого посетителя. В некоторых случаях стоит передавать некоторых клиентов коллегам, с которыми они почувствуют себя комфортнее. Это может быть фармацевт противоположного пола или старшего возраста. Мужчины средних лет особенно часто испытывают неловкость, обсуждая деликатные проблемы с молодыми девушками-фармацевтами.

Сочувствую, понимаю!

Помните, что, вступая в разговор с клиентом, вы имеете гораздо больше знаний, а возможно, – и опыта. С этой высоты проблема посетителя аптеки может казаться забавной, несерьезной и уж точно ничуть не смущающей. Однако для него все иначе.

Не поддавайтесь искушению хихикнуть, старайтесь не выглядеть слишком удивленно. Не пытайтесь сломать лед и помочь клиенту расслабиться, подшучивая над ним или обесценивая его проблему. Это вряд ли поможет снизить

Не позволяйте разговору с клиентом прекратиться до того, как его проблема будет решена. Исследования показали, что короткие паузы в беседе, иногда называемые «неловким молчанием», негативно влияют на то, как она разворачивается.

напряжение, а человек может решить, что вы смеетесь над ним.

С другой стороны, не стоит пытаться скрыть свои эмоции за маской профессионализма. Предоставление клиентам слишком большого количества информации, которую они не запрашивали, может создать у них впечатление, что вы на самом деле не прислушиваетесь к их словам. Если посетитель аптеки задает вопрос, он хочет услышать ответ и получить рецепт решения проблемы, а не пространную лекцию.

В беседе со стеснительным человеком лучше всего придерживаться спокойного и уверенного тона. Проявите сочувствие к своему клиенту и напомните ему, что с неприятными проблемами сталкиваются все. Признав, что понимаете неловкость ситуации, вы можете снять напряжение.

Ваше поведение и язык тела также могут помочь клиентам чувствовать себя более непринужденно. Кивайте головой и поддерживайте зрительный контакт, убеждая покупателя в том, что вы можете помочь.

Проявите навыки активного слушания, повторяя то, что сказал клиент. Задавайте вопросы, чтобы разговор продолжался в обоих направлениях. А когда беседа закончится, сформулируйте вывод, к которому вы пришли вместе, и убедитесь, что покупатель уверен в принятом решении.

Лина СПИР





РЕЦЕПТ ДЛЯ МИСТЕРА БЛИСТЕРА



Уважаемые читатели!

Сколько лет, сколько зим! Вы, кстати, считали, сколько лет мы с вами вместе? 20! Двадцать лет без перерывов «Мистер Блистер» регулярно поступает в аптеки. Кто-то скажет, что постоянство – признак мастерства. Да, если это касается четкого выхода журнала в свет, своевременной доставки, количества и качества материалов. Но всегда есть то, что хочется изменить, исправить и улучшить. Мы о наполнении «Мистера Блистера». При всей своей традиционности и строгости фармацевтическая наука и аптечный бизнес перестраиваются под требования современного мира. Вы за первым столом с такими вызовами сталкиваетесь каждый день. Будем признательны, если откровенно поделитесь ими с редакцией: это подскажет нам новые темы и идеи для публикаций. Ваши наблюдения, вызовы и комментарии предлагаем систематизировать в виде анкеты и прислать ее в редакцию.

1. Как давно вы читаете «Мистер Блистер»?

- 20 лет, с первого номера
- 10–20 лет
- менее 10 лет
- недавно узнали о существовании журнала

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

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

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

- нет, все великолепно
- да, я бы изменил _____.

4. Если бы у «Мистера Блистера» появился YouTube канал, то как часто бы вы его смотрели?

5. Сколько часов вы тратите на изучение материалов журнала?

6. Какие материалы журнала вы читаете в первую очередь?

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

7. Сколько материалов в каждом номере находите полезными в профессиональной деятельности?

- 100%
- 50-75%
- менее 50%

8. Публикации по какому медицинскому направлению вам наиболее интересны?

- терапия
- акушерство и гинекология
- педиатрия
- психология
- микс (перечислите желаемые направления) _____.

9. Если бы у вас была возможность вести профессиональную рубрику в журнале или блог в соцсетях, то о чем бы рассказывали чаще всего?

10. Как вы повышаете свой уровень профессиональной подготовки?

- Посещаю профильные курсы и лекции, в том числе онлайн
- Читаю публикации в научных журналах
- Просто работаю и оттачиваю мастерство за первым столом

11. Какой запрос клиента аптеки удивил вас больше всего за последний год и чем?

12. Самая необычная консультация, которую вам довелось провести за первым столом

13. Назовите самое большое разочарование, которое испытали за годы работы в аптеке.

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

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

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

- фармопека
- аптечная косметика
- психотипы клиентов
- конкурсы
- кулинарные рецепты
- кроссворды
- интервью со специалистами
- свой вариант _____.

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

- да
- нет

17. В какой форме рекламные сообщения воспринимаются ненавязчиво?

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

18. Как рекламные материалы помогают вам в работе?

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

19. Подписаны ли вы на страничку «Мистер Блистер» в сети Facebook? (<https://www.facebook.com/mag.mister.blister/>)?

- да
- нет

20. Укажите ваши персональные данные

Фамилия, имя, отчество _____

Образование: среднее высшее

Название вашей аптеки _____

Должность _____

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

Пол: Женский Мужской

Ваш домашний адрес:

Индекс _____ Область _____

Район _____ Город, село _____

Улица _____ дом _____ кв. _____

Номер телефона (_____) _____

Адрес электронной почты _____

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

Нимесулид – лучший выбор при менструальной боли

В Украине миллионы женщин каждый месяц с тревогой ждут, когда наступит «красный день календаря». Речь о болезненной менструации, когда низ живота охватывает ноющая боль. Но, несмотря на плохое самочувствие, надо идти на работу или учебу... Чтобы боль не выбила из колеи, всем им нужно найти надежное средство, которое ее снимет.

Суть проблемы

Девушкам, которые только столкнулись с извечной проблемой менструальных болей, нередко приходится слышать от подруг, старших сестер и матерей: «Так у всех», «После замужества и родов будет легче», «Терпи, ты ведь женщина!» Подобные слова служат слабым утешением. К тому же со временем, когда интимная жизнь становится регулярной и появляется ребенок, боль внизу живота «в критические дни» может сохраняться. Мало того, у некоторых она даже усиливается!

Как правило, боль эта приступообразная, но может быть и ноющая, иррадирующая в крестец и паховую область. Часто она сопровождается общей слабостью, головокружением, головной болью, потливостью, ознобом, тошнотой и т.д. Весь этот комплекс симптомов получил название дисменорея, а сама боль при менструации – альгодисменорея.

Главным механизмом развития менструальной боли является усиленный синтез простагландинов в матке. Эти вещества увеличивают ее сокращения,

Важный аспект

Неблагоприятное влияние неселективных НПВП на организм женщины объясняется тем, что они блокируют выработку простагландинов и в матке, и в здоровых органах и клетках крови. Это может спровоцировать не только гастрит, но и нарушение свертываемости крови, усиливающее менструальные кровотечения. Нимесулид как селективный НПВП не имеет такого существенного недостатка, т.е. он не провоцирует увеличение выделения крови в «критические» дни.

вызывают спазм мышц, сосудов, нарушение кровоснабжения.

Преимущества избирательного действия

Для начала надо сказать, что устранять альгодисменорею нужно быстро и обязательно с первого же дня. Иначе болезненные ощущения, которые являются для организма мощным стрессовым фактором, приводят к срыву противоболевой системы организма, снижению болевого порога и даже к развитию депрессии¹. Но какой препарат лучше выбрать из многообразия представленных в аптеке анальгетиков?

Согласно европейским рекомендациям, основа терапии менструальной боли – это прием нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП). Все они подавляют синтез простагландинов путем блокады ключевого фермента – циклооксигеназы (ЦОГ), которая имеет несколько разновидностей. Так, ЦОГ-1 есть в организме всегда: она защищает клетки пищеварительной системы, положительно влияет на кровоток в почках, регулирует функцию тромбоцитов и т.д. А фермент ЦОГ-2 во многом «отвечает» за развитие воспаления в том или ином органе². Противовоспалительный эффект НПВП связан с подавлением активности ЦОГ-2, а развитие побочных эффектов со стороны желудочно-кишечного тракта, кро-

ви, сердца – с подавлением ЦОГ-1. Некоторые НПВП являются селективными, т.е. они избирательно влияют в основном на ЦОГ-2 и не затрагивают ЦОГ-1. Это, например, нимесулид, который многие специалисты считают препаратом выбора при дисменорее². Он имеет выраженный обезболивающий эффект, который дополнительно усиливается благодаря тому, что препарат уменьшает сокращения матки при менструации.

Внимание – на форму выпуска

Итак, нимесулид – это лучший выбор при менструальной боли. Но чтобы препарат проявил свои свойства в полной мере и как можно быстрее, важно выбрать его в оптимальной форме выпуска. Многие женщины привыкли принимать традиционные таблетки, но более инновационные растворимые формы нимесулида быстрее всасываются в ЖКТ, а значит – быстрее начинают действовать, снимая даже нестерпимую менструальную боль. Так что стоит обратить внимание на нимесулид в саше (гранулах). Его прием при альгодисменорее нужно начинать с минимальной рекомендуемой дозы. Большинству женщин это обычно помогает до конца дня позабыть о том, что он «критический».

Анна ПЕТРЕНКО ■



1. Майоров М.В. Применение НПВС: фармакологические аспекты // Медицинские аспекты здоровья женщины, 2010, №1(28), 2. Ворон Л., Wardlitzek J., Dobrogowski J. Факты и мифы о нимесулиде: доказательство и мнение экспертов // Здоровья України, № 17(390), 2016 (перевод с польского).

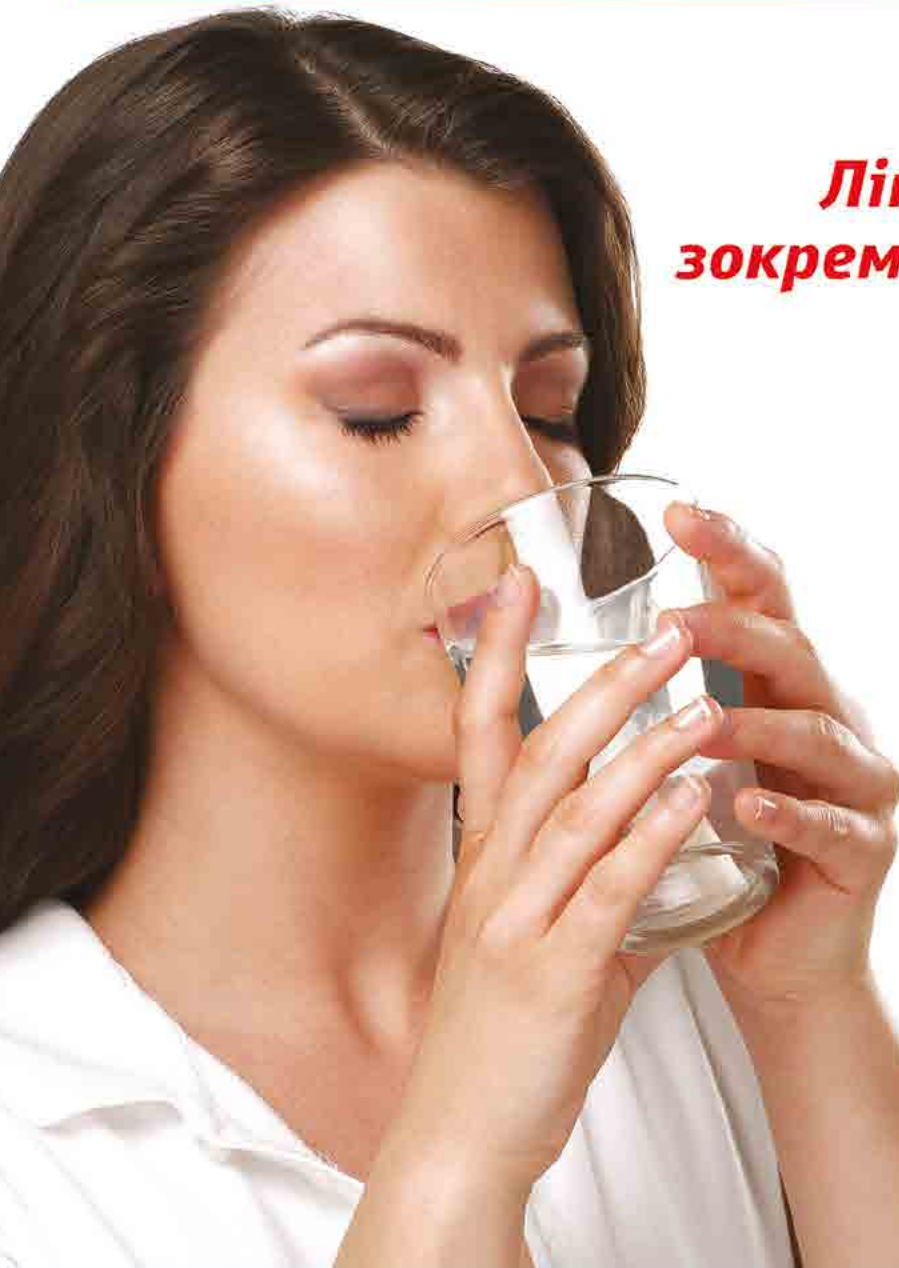
S SCHONEN

АФФИДА

ФОРТ - німесулід



**Лікування гострого,
зокрема менструального
болю**



Інформація про лікарський засіб. АФФИДА ФОРТ-німесулід. РП № UA/12718/01/01 від 11.10.2017. Діюча речовина, Німесулід. Лікарська форма. Гранули для оральної суспензії. Фармакотерапевтична група. Неселективні нестероїдні протизапальні засоби. Код АТХ M01A X17 Показання. Лікування гострого болю, первинної дисменореї. Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії. Рішення про призначення німесуліду потрібно приймати на основі оцінки усіх ризиків для конкретного пацієнта. Протипоказання. Відомо підвищена чутливість до німесуліду або до будь-якого компонента препарату. Гіперергічні реакції в анамнезі (бронхоспазм, риніт, кропив'янка) у зв'язку із застосуванням ацетилсаліцилової кислоти або інших нестероїдних протизапальних препаратів. Гепатотоксичні реакції на німесулід в анамнезі. Супутнє застосування інших речовин з потенційною гепатотоксичністю. Алкоголізм та наркотична залежність. Шлуноково-кишкові кровотечі або perforації в анамнезі, пов'язані з попереднім застосуванням нестероїдних протизапальних засобів. Виразка шлунка або дванадцятипалої кишки у фазі загострення, наявність в анамнезі виразки, perforації або кровотечі у травному тракті. Наявність в анамнезі цереброваскулярних кровотеч або інших крововиливів, а також захворювань, що супроводжуються кровоточивістю. Тяжкі порушення згортання крові. Тяжка серцева недостатність. Тяжке порушення функції нирок. Порушення функції печінки. Пацієнти з підвищеною температурою тіла та/або гриппоподібними симптомами. Дитячий вік до 12 років. III триместр вагітності та період годування груддю. Побічні реакції. Частота небажаних явищ класифікується таким чином: спостерігається дуже часто (>1/10); часто (>1/100, але <1/10); іноді (>1/1000, але <1/100); рідко (>1/10000, але <1/1000); дуже рідко (<1/10000), невідомо (неможливо оцінити на підставі доступних даних). Порушення з боку кровоносної та лімфатичної системи. Рідко: анемія, еозінофілія. Дуже рідко: тромбоцитопенія, пурпура. Порушення з боку імунної системи. Рідко: реакції підвищеної чутливості. Дуже рідко: анафілаксія. Порушення метаболізму та харчування. Рідко: гіперкаліємія. З боку поліпії. Рідко: відчуття страху, нервозність, нічні жахливі сновидіння. Порушення з боку нервової системи. Нечасто: запаморочення. Іноді: запаморочення. Дуже рідко: енцефалопатія (синдром Рейе). Порушення з боку органів зору. Рідко: нечіткість зору. Дуже рідко: розлади зору. Порушення з боку органів слуху та вестибулярного апарату. Дуже рідко: запаморочення. Серцеві порушення. Рідко: тахікардія. Судинні розлади. Іноді: артеріальна гіпертензія. Рідко: геморагія, лабільність артеріального тиску, припливи. З боку дихальних шляхів, органів грудної клітки та середостіння. Іноді: задишка. Дуже рідко: астма, бронхоспазм. З боку травного тракту. Часто: діарея, нудота, блювання. Іноді: запор, метеоризм, гастрит, кровотечі у травному тракті, виразка та perforація дванадцятипалої кишки або шлунка. Дуже рідко: біль у животі, диспепсія, стоматит, випроєкнення чорного кольору. З боку печінки та жовчовидільної системи. Часто: збільшення рівня ферментів печінки. Дуже рідко: гелатит, миттєвий (фульмінантний) гепатит, із летальним наслідком, у тому числі жовтяниця, холестаз. З боку шкіри та її придатків. Іноді: свербіж, висип, підвищена пітливість. Рідко: еритема, дерматит. Дуже рідко: кропив'янка, ангіоневротичний набряк, набряк обличчя, еритема поліморфна, синдром Стівенса-Джонсона, токсичний епідермальний некроліз. З боку нирок та сечовидільної системи. Рідко: дизурія, гематурія, затримка сечовивідлення. Дуже рідко: ниркова недостатність, олігурія, інтерстиціальний нефрит. Загальні порушення та місцеві реакції на препарат. Іноді: набряк. Рідко: нездужання, астенія. Дуже рідко: гіпотермія. Категорія відпуску. За рецептом. DMUA.AFF.2.1.02.01

Растения ПРОТИВ ВИРУСОВ

Несмотря на невероятный прогресс в медицине, многие вирусные заболевания, такие как синдром приобретенного иммунодефицита, респираторные заболевания, гепатиты, по-прежнему связаны с высокими показателями заболеваемости и смертности. К тому же, как показала практика, огромную угрозу для человечества представляют новые, неизвестные ранее вирусы. Следовательно, нам срочно нужны эффективные противовирусные лекарства, и их источником, по мнению ученых, могут стать натуральные соединения, полученные из лекарственных растений.

Новые возможности для исследований

В традиционной медицине многие патологические состояния, в том числе и вирусные инфекции, часто лечат препаратами растительного происхождения. Однако арсенал природных соединений, которые были получены из лекарственных растений, в современной доказательной медицине невелик. В первую очередь, это связано со сложностью работы с растительным сырьем. Так, в традиционной медицине природные соединения в основном используются в виде неочищенных сырых экстрактов, тогда как для современной фармацевтики, в которой важны такие параметры, как абсорбция, распределение, метаболизм, выведение и токсичность, решающее значе-

ние имеет выделение отдельных биомолекул для прогнозирования их свойств, связанных с фармакокинетикой и фармакодинамикой.

До недавнего времени ученые просто не располагали инструментами для поиска и выделения отдельных соединений или молекул из сложных «коктейлей» лекарственных растений. Ситуация осложнялась тем, что содержание активных действующих веществ в листьях, плодах или корнях одного и того же растения могло сильно меняться в зависимости от условий его произрастания. Однако научные достижения нескольких последних десятилетий значительно расширили возможности изучения сложных природных соединений. Этноботаника вошла в моду, и с каждым годом стало появляться все больше исследований, подтверждающих лечебные свойства тех или иных лекарственных растений, которые веками использовались в народной медицине.

С другой стороны, проведение таких исследований подстегивали вызовы, встающие перед традиционной медициной, например, рост устойчивости бактерий к антибактериальным препаратам или распространение новых вирусных инфекций. Это заставило ученых внимательнее присмотреться к лекарственным растениям, обладающим противовирусной активностью, чтобы изучить их потенциальное применение для лечения и профилактики опасных заболеваний. В недавнем обзоре, опубликованном в международном рецензируемом журнале «Вирусы»*, исследователи рассмотрели растительные соединения, которые

можно считать потенциальными противовирусными средствами. И хотя они включили в свой обзор только те из них, эффективность которых уже подтверждена, а механизм действия – хорошо изучен, их оказалось немало.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)

С момента внедрения высокоактивной антиретровирусной терапии, а также расширения тестирования и профилактических мер распространенность ВИЧ и СПИДа во всем мире начала снижаться, однако до полной победы над вирусом еще далеко. В последнее время появились сообщения о



Syzigium claviflorum

нескольких соединениях против ВИЧ, полученных из натуральных продуктов. Так, например, гриффитсин, выделенный из красной водоросли *Griffithsia sp.*, ингибирует проникновение вируса в клетки хозяина. А тритерпеновая бетулиновая кислота, полученная из традиционного китайского лекарственного растения джамун (*Syzigium claviflorum*), была идентифицирована как ингибитор ВИЧ нового класса. Среди других растений, обладающих доказанной антиретровирусной активностью, авторы обзора отметили молочай, ревеня пальчатый и какао.

Вирус простого герпеса

Для борьбы с вирусом простого герпеса (ВПГ-1), вызывающим инфекции



полости рта и половых органов, которым заражено от 45% до 98% мирового населения, ученым уже удалось найти как минимум шесть природных соединений. Перспективным растительным лекарством оказался куркумин, способный подавлять репликацию вируса. Эксперименты также подтвердили, что



Prunus dulcis

богатые полифенолами экстракты сырых очищенных фисташек, листьев белой шелковицы и алоэ вера обладают значительным противовирусным потенциалом против ВПГ-1, поскольку нарушают экспрессию вирусных белков, их транскрипцию и трансляцию, а также синтез вирусной ДНК.

Исследования показали, что кверцетин ингибирует инфекцию ВПГ-1, блокируя связывание вируса и проникновение в клетки. Аналогичным действием обладает экстракт кожуры миндаля *Prunus dulcis*.

Вирус папилломы человека

Вирус папилломы человека (ВПЧ) является наиболее распространенным вирусным агентом, передаваемым половым путем во всем мире, им заражено около 80% сексуально активного населения. Причем определенные типы этого вируса, например ВПЧ 16 и ВПЧ 18, связаны с высоким риском рака шейки матки. Именно поэтому полифенолы из растительных экстрактов вызывают большой интерес, ведь они



Cudrania tricuspidata

обладают не только противовирусными, но и противораковыми свойствами.

Свои противоопухолевые и противовирусные свойства в экспериментах на линиях клеток рака шейки матки

человека, связанных с ВПЧ, уже подтвердил куркумин, а также сок плодов фигового дерева, или инжира *Ficus carica*. Другими перспективными кандидатами стали зеленый чай, перистое каланхоэ, пинеллия стопорассеченная, эмблика, или индийский крыжовник, и клубничное дерево (*Cudrania tricuspidata*).

Вирусы гепатита В и С

За несколько последних десятилетий ученым удалось найти девять растений, которые потенциально могут стать лекарствами против этих вирусов. Так, например, экстракты широко распространенного тропического растения филлантус (*Phyllanthus amarus*) подавляют транскрипцию мРНК вируса гепатита В и активность его полимерыазы, а метанольные экстракты гибантуса, бибхитаки и эникостемы блоки-



Phyllanthus amarus

руют ДНК-полимеразу этого вируса и ингибируют связывание белков на его оболочке с клетками печени. Защитные эффекты также проявляют прострел китайский, китайская крапива и куркума длинная.

К фитохимическим компонентам лекарственных растений, которые демонстрируют способность ингибировать жизненный цикл вируса гепатита С на разных этапах, относятся экстракты из трех камерунских лекарственных растений (*Trichilia dracaena*, *Detarium microcarpum* и *Phragmanthera capitata*), некоторые водоросли, экстракты одуванчика и виноградных косточек.

Вирус гриппа

Лекарственные травы могут быть полезны для профилактики или лечения сезонного гриппа. Например, исследования *in vitro* показали, что катехины зеленого чая, а также олигонол, экстрагированный из плодов личи, ингибируют пролиферацию вируса гриппа.

Еще в одном исследовании куркумин проявил высокую активность против некоторых штаммов вируса гриппа. Результаты показали снижение выхода вируса из клеток более чем на 90%



Punica granatum

при использовании 30 мкг куркумина. Отличные результаты в лабораторных экспериментах продемонстрировали ладанник и гранат обыкновенный.

Аденовирусы

Сегодня для борьбы с аденовирусом существуют только два препарата: рибавирин и цидофовир, но развитие лекарственной устойчивости снижает их эффективность. В то же время в азиатских странах, таких как Китай, Индия и Тайвань, лекарственные растения активно применяют для лечения аденовирусных инфекций. Самым мощным из них, пожалуй, является экстракт большого подорожника, защитная роль которого обусловлена пя-



Caesalpinia pulcherrima

тью классами входящих в него биологически активных соединений. Полезные свойства были отмечены у черного чая, камелии китайской, кожуры граната, маточника тонколистного, алиума, душистого базилика, а также национального символа острова Барбадос – цветка под названием «красная райская птица» (*Caesalpinia pulcherrima*).

Норовирусы

Норовирусы человека являются ведущей причиной гастроэнтерита и тяжелой диареи у детей во всем мире. Некоторые лекарственные растения и экстракты трав были проверены на противовирусную активность против этих патогенов. Высокую эффективность показали сок шелковицы и чер-

ной малины, полифенольные катехины зеленого чая, галлат эпигаллокатехина



Diospyros lotus

хина, эфирное масло душицы и его основной компонент карвакрол, а также экстракт хурмы, содержащий танин.

Пикорнавирусы

Семейство пикорнавирусов в настоящее время насчитывает 147 представителей, сгруппированных в 63 рода. К нему относятся такие опасные патогены, как полиовирус, энтеровирус 71, вирус ящура, вирус гепатита А и риновирус, вирус Коксаки и пр.

Одним из самых перспективных растительных средств против риновирусов человека видов А и В сегодня считается азиатское тропическое растение банаба. Китайский ремень, а также одна из разновидностей воло-



Vupleurum kaoi

душки (*Vupleurum kaoi*) не только прошли успешные лабораторные исследования, но и доказали свою способность ингибировать несколько разновидностей вируса Коксаки в доклинических испытаниях. Неочищенные экстракты базилика душистого, а также галловая кислота, выделенная из цветков *Woodfordia fruticosa*, показали сильную противовирусную активность в отношении энтеровируса 71. Способность бороться с энтеровирусом как *in vitro*, так и *in vivo* также продемонстрировала розмариновая кислота, выделенная из шалфея краснокорневищного. Наиболее универсальным защитником против пикорнавирусов оказался птицемлечник саундерс, а точнее, извлекаемый из его луковиц орсaponин. В число перспективных соединений против гепатита А вошли проантоциа-

нидины черники, экстракт виноградных косточек (скорее всего, из-за содержания ресвератрола), гинсенозиды, извлеченные из женьшеня, а также экстракт чеснока.

Флавивирусы

Флавивирусы представляют собой одноцепочечные РНК-вирусы, которые передаются либо комарами, либо клещами. Было обнаружено, что некоторые растительные соединения, например кверцетин, рутин и эллаговая кислота, ингибируют репликацию вируса Денге, а катехины (эпигаллокатехин и галлат эпигаллокатехина) останавливают инфекцию вируса Западного Нила. Галактоманнаны из мимозы показали хорошее ингибирующее действие на вирус желтой лихорадки. Водный экстракт листьев *Azadirachta indica* подавлял проникновение вируса Денге в



Azadirachta indica

клетки и снижал его репликацию. А куркумин нейтрализовал инфекцию Зика.

Филовирусы

Вирус Эбола, относящийся к семейству филовирусов, считается одним из самых опасных патогенов. Он уже вызвал несколько серьезных вспышек геморрагической лихорадки в Африке с уровнем летальности до 90%.

Авторы обзора насчитали семь натуральных продуктов растительного происхождения и структурно похожих на них небольших молекул, которые были протестированы против вируса Эбола. Наиболее многообещающим из них оказался силвестрол, выделенный из коры деревьев семейства Аглайя. В лабораторных экспериментах он ингибировал репликацию вируса в первич-



Aglaia

ных макрофагах человека и останавливал синтез его белков.

Коронавирусы

Внезапное возникновение пандемии, вызванной SARS-CoV-2, и отсутствие эффективных терапевтических средств для борьбы с COVID-19 заставили научное сообщество заняться поиском и разработкой лекарств против коронавируса.

Лабораторные исследования показали, что белок шипа, при помощи которого SARS-CoV-2 проникает в организм человека, является терапевтической мишенью для ряда природных соединений, экстрагированных из лекарственного ревеня, женьшеня, африканского трилистника, сушаха китайского и некоторых других растений.

Ингибирующее действие на основную протеиназу SARS-CoV-2 показал флавоноид кверцетин, выделенный из гинкго билоба, а также терпены, полученные из трехстворчатого ореха Регеля.

Многообещающим противовирусным средством против SARS-CoV-2 оказался и куркумин. Он не только тормозил репликацию вируса, но и оказывал сильное ингибирующее действие на экспрессию различных провоспалительных цитокинов, ответственных за «цитокиновый шторм», который воз-



Cúrcuma

никает в серьезных случаях COVID-19. В поле зрения ученых также попали зеленый чай, крестоцветное растение вайда красильная, дерево аглайя, кожура граната и экстракт одуванчика.

Дальше всего исследователи продвинулись в изучении противовирусных свойств плитидепсина, выделенного из оболочки морских обитателей Средиземноморья *Aplidium albicans*. На двух мышиных моделях инфекции SARS-CoV-2 он не только снижал репликацию вируса, но и уменьшал воспаление легких. Плитидепсин уже успешно прошел фазы I/II клинического исследования для лечения COVID-19 у людей.

Ольга ОНИСЬКО ■

Самые распространенные мифы о еде

«Не глотай жвачку – будешь переваривать ее 7 лет», «ты болеешь, поэтому мороженое тебе нельзя», «не ешь конфеты, скушай лучше меду», «ну куда тебе столько шоколада – прыщи пойдут» – наверняка вы слышали подобные утверждения. Большинство людей повторяют их, не задумываясь о том, насколько они правдивы. А вот ученые время от времени проверяют подобные тезисы, и оказывается, что большинство из них – мифы.

Шоколад вызывает прыщи

В то, что шоколад способен усугубить проявления акне, верят не только многие подростки и их родители, но и специалисты. От дерматологов и косметологов часто можно услышать, что диеты с высоким содержанием углеводов и жиров стимулируют секрецию сальных желез и негативно влияют на кожу. Чтобы проверить это утверждение, ученые отделения дерматологии Медицинской школы Пенсильванского университета (Филадельфия, США) наблюдали за группой из 65 человек с умеренными угрями. Одна половина из них ежедневно съедала 1 или 2 плитки шоколада, вторая – эрзац-продукт, имитирующий его вкус. После окончания эксперимента ученые оценили состояние кожи каждой из групп и не заметили никакой разницы.

Натуральный сахар полезнее, чем обработанный

На самом деле сахар в натуральных и синтетических продуктах, например во фруктах и конфетах, одинаковый. Его влияние на организм зависит исключительно от типа и количества. Биологические эффекты кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, который часто используют в пищевой промышленности, такие же, как у натурального меда. Сахароза из коричневого сахара действует на организм точно так же, как и из белого. Другой вопрос, что конфеты, сладкие напитки и кондитерские изделия часто содержат слишком много сахара.

Мороженое усугубляет простуду

Простуду обычно вызывают вирусы, которые нечувствительны к незначи-

тельным колебаниям температуры. Поэтому временное охлаждение слизистой ваше состояние не усугубит. А вот получить нужную организму жидкость и снабдить его некоторым количеством калорий замороженные молочные продукты могут. К тому же мороженое успокаивает боль и першение горла, поэтому его часто используют в качестве немедикаментозного обезболевания после удаления миндалин. Единственный минус мороженого – высокое содержание сахара, которое может создать благоприятную среду для развития патогенных микроорганизмов (особенно грибов).

Морковь улучшает ночное зрение

Считается, что этот миф возник как часть британской пропаганды во время Второй мировой войны. Пытаясь скрыть существование радиолокационной технологии, которая позволяла бомбардировщикам атаковать в ноч-



ное время, пропагандисты объясняли «феноменальные способности» пилотов употреблением большого количества свежей моркови. В этом овоще действительно много каротина, используемого организмом для производства витамина А, который полезен для здоровья глаз. Но надеть вас способностью видеть в темноте морковь не сможет. К тому же следует помнить, что витамин А жирорастворимый, поэтому, чтобы получить пользу от моркови, лучше употреблять ее в салатах, приправленных оливковым маслом.

Жевательная резинка переваривается 7 лет

Жевательная резинка в основном вообще не переваривается, но если вы случайно проглотите ее, жизнь жвачки в вашем организме не будет слишком долгой. Уже через день-два она пройдет через кишечник и выйдет вместе с калом, как и любые другие составляющие продуктов, которые организм не может переварить.

Яичные желтки – причина атеросклероза

На самом деле яичный желток рекомендуется всем, кроме аллергиков, и даже людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, поскольку он содержит не плохой, а хороший холестерин (липопротеиды высокой плотности – ЛПВП). Ученые сходятся во мнении, что употребление до 3 яиц в день совершенно безопасно и полезно для здоровья. В течение шести недель это может повысить уровень ЛПВП на 10%, а люди с более высоким уровнем ЛПВП имеют меньший риск атеросклероза, инфаркта и инсульта. ■

Эрозия шейки матки: патология или норма?

Еще недавно вердикт гинеколога «у вас эрозия шейки матки» звучал как приговор, поскольку существовала четкая ассоциация между этим диагнозом и раком органа. Женщина должна была бежать «прижигаться», «замораживаться», словом, что-то срочно делать, иначе... Сегодня взгляды изменились, но эрозия никуда не делась. По статистике каждая вторая женщина сталкивается с этой проблемой. Но проблема ли это?

Занимательная анатомия

Для начала стоит разобраться, что же такое эрозия. Часть шейки матки, которая примыкает ко влагалищу, покрыта особым плоским эпителием: он приспособлен к контакту с выделениями, защите от определенных возбудителей. Но случается, что этот слой нарушается и на поверхность выходит другой – цилиндрический эпителий (тот, что находится «этажом ниже»). Он тонкий, мягкий, нежный, не приспособленный к контакту с внешней средой. Кажется, будто на поверхности шейки матки сделали соскок, получился такой себе пузырек, который мокнет, приносит неудобства – именно

этот измененный участок шейки и называют эрозией.

– Знаете, почему эрозия шейки матки такая распространенная? – комментирует Татьяна Осауленко. – Потому что это вариант нормы! Каждая девочка рождается с шейкой матки, покрытой нежным цилиндрическим эпителием, т.е. по большому счету все мы приходим в этот мир с эрозией. И только во время полового созревания и изменения гормонального фона под действием эстрогенов микрофлора начинает трансформироваться – и на этом фоне однорядный цилиндрический эпителий постепенно замещается «взрослым» – многослойным пло-

Наличие у женщины высокоонкогенных вирусов не гарантирует развитие рака шейки матки, но, если у нее к тому же эрозия шейки матки, риск увеличивается. Важно регулярно наблюдаться у гинеколога.

ским. Этот переход происходит до 20–25 лет, иногда он затягивается, и тогда при осмотре гинеколога видят как будто поврежденную поверхность шейки матки, но эти острова «подросткового» цилиндрического эпителия – тоже вариант нормы.

Причины и последствия

Несмотря на то, что на дворе XXI век, врачи точно не знают, почему развивается это состояние.

– Единственное, в чем могут заверить, – говорит Сергей Бакшеев, – эрозия шейки матки не возникает из-за мануальной стимуляции влагалища во время секса. Вообще секс – оральным, с использованием игрушек из секс-шопа, любой – к возникновению эрозии не имеет никакого отношения. Хотя есть и доказанная взаимосвязь. Одна из причин возникновения эрозии шейки матки – раннее начало девушками сексуальной жизни: сегодня это в среднем 12–13 лет. Шейка матки еще не имеет полноценной защиты, и это может провоцировать эрозию. Но, к сожалению, предотвратить процесс невозможно.

Эрозия шейки матки бывает причиной двух неприятностей. Первая – нарушение баланса влагалищной микрофлоры, появление дисбиоза влагалища, молочницы. Дело в том, что



пока есть эрозия шейки матки, вылечить молочницу никак нельзя – это два взаимосвязанных процесса. Вторая неприятность серьезнее. При определенных условиях эрозия может осложниться дисплазией и раком шейки матки, который хорошо лечится на ранних стадиях, но на поздних находится в топе причин женской смертности. Коварство болезней шейки матки в том, что все они до поры до времени никак не проявляют себя, пока стадия рака не переходит в контактные кровотечения, метастазы и летальную форму.

Впрочем, для перехода эрозии в рак шейки матки одной эрозии недостаточно.

– Для старта болезни необходим второй фактор, причастность которого к развитию рака шейки матки доказал немецкий медик и ученый Харальд цур Хаузен, – объясняет Сергей Бакшеев. – Именно он выяснил, что в 98% случаев рак шейки матки развивается при наличии вируса папилломы человека (ВПЧ) 16 и 18 типов. За это открытие в 2008 году ученый получил Нобелевскую премию. Существует около 100 типов вирусов папилломы человека, которые условно разделены на низко- и высокоонкогенные, но только относительно 16 и 18 типов доказано: они способствуют развитию рака шейки матки. Кстати, получают их женщины от мужчин, которые являются переносчиками инфекции, но на них эти вирусы никак не влияют.

Для трансформации эрозии шейки матки в рак при наличии ВПЧ 16, 18 типов необходимо около 5–7 лет. Вот почему больше всего рискуют пациентки с эрозией, которые 3–5 лет не обращаются к акушерам-гинекологам и не делают цитологическое исследование шейки матки. Если женщина по современным европейским стандартам раз в два года проходит обследование у гинеколога, проводит жидкостную цитологию и анализ на вирус папилломы человека 16, 18 типов, то она не имеет шансов заболеть раком шейки матки.

Лечение и профилактика

– Первое, что я делаю, когда ко мне приходит женщина с эрозией шейки матки, – назначаю исследование: жидкостную цитологию или пап-тест, – рассказывает Сергей Бак-



шеев. – Для этого анализа специальной щеточкой собирается материал из цервикального канала и внешней поверхности шейки матки, а затем анализируется в лаборатории на характер эрозии и наличие дисплазии. Далее я назначаю пациентке исследование на вирус папилломы человека. Если результат отрицательный, цитология и выделения в норме, предлагаю вакцинацию от вируса папилломы человека: прививка на таком благоприятном фоне позволит закрыть вопрос с раком шейки матки на всю жизнь. Если тест на ВПЧ 16 или 18 положительный, но цитология и шейка матки в норме, назначаю повторение анализа на ВПЧ через год. В условиях отрицательного результата через год вновь рекомендую вакцинацию, если эрозия прогрессирует, убираю пораженный участок одним из современных хирургических методов и направляю на вакцинацию.

Вакцинация от ВПЧ считается наиболее прогрессивной стратегией. Современный мир бесплатно вакцинирует девочек 9–12 лет (до начала половой жизни) от вируса папилломы человека, а также юношей и мужчин как носителей вирусов. В Украине также действует государственная программа вакцинации девочек, но прививки мальчикам и мужчинам пока не популярны. Все вакцины, которые сегодня существу-

ют, одинаково эффективны против рака шейки матки.

Единственная вакцина, которая в Украине официально зарегистрирована, содержит фрагменты вирусов ВПЧ 16 и 18 типов. Сегодня разработаны и вакцины широкого спектра для защиты от рака шейки матки, например, четырехвалентная вакцина (от ВПЧ 6, 11, 16, 18 типов) и наиболее комплексная – девятивалентная вакцина. Кроме защиты от рака шейки матки, эти вакцины защищают от папиллом, кожных наростов, вагинальных кондилом.

– Тактика ведения эрозии шейки матки может быть разной, – объясняет Сергей Бакшеев, – главное – помнить о трех вещах. Первое: когда вам говорят срочно бежать лечиться – не спешите, получите второе мнение альтернативного специалиста (иногда с эрозией шейки матки не помогают и две, и три консультации независимых экспертов). Второе: в Украине сегодня есть доступ ко всем современным мировым методам обследования, лечения, профилактики заболеваний шейки матки, так что ехать за границу нет смысла. И третье: если вы еще не вакцинировались, помните, что прививка от рака шейки матки – это общемировая стратегия, которая особенно показана при наличии эрозии шейки матки.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



У тренді – прості речі

Сімейні подорожі родини Хьюмерів

Аптеки у Франції є практично на кожному кроці. Якщо знадобиться, варто лише подивитися навколо себе: потрібний заклад буде досить близько. Саме така навігація стала у пригоді родині Хьюмерів. Ні, вони добре почувуються. Просто вирішили віддати шану родинному бренду.

– Коханий, я знайшла! – пані Хьюмер радісно заплескала в долоні, побачивши на вулиці Діжона традиційний символ фармації – зелений хрест. – От лише невідомо, чи там відчинено.

– Будь певна, що так! Адже символ зараз підсвічений, – заспокоїв дружину пан Хьюмер. – У Франції всі аптеки працюють, як правило, з 8 до 19 чи 20 години. Але бувають винятки, тому підсвічений зелений хрест є найнадійнішим дороговказом. Ну то що, йдемо?

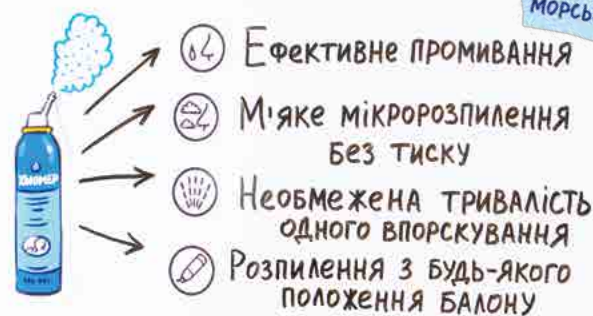
Простора торговельна зала фармарекету рясніла острівцями з тематичною продуктовою викладкою.

– Тату, мерщій туди! Там наші! – закричав син і потяг пана Хьюмера десь у інший від входу бік. І дійсно, усі рівні викладки були заповнені упаковками назального спрею Хьюмер: легко помітити з будь-якої точки, якщо шукаєш саме його.

Не встигла родина Хьюмерів роздивитися упаковки, як поруч з'явився фармацевт, привітався і ввічливо поцікавився, чим може бути корисний. У французькій аптеці не завжди виходить просто купити потрібний засіб. Тут одразу потрапляєш у вир уваги: вас обов'язково розпитають про те, що турбує, поставлять низку додаткових запитань, запропонують за потреби консультацію фахівця тощо.

– Любий, це і є французька гостинність, про яку ти стільки мені розповідав? – пані Хьюмер вже не тямилася себе від уваги фармацевта.

– Такі знаки поваги до покупця вже стали візитівкою французьких фармацевтів, – зі знанням справи відповів пан Хьюмер. – А причина цього – чи не найсильніша у всій Європі конкуренція через величезну кількість аптек. Тому фармацевти змушені змагатися в кількості і якості послуг, що надаються. Навіть якщо відвідувач аптеки вирішить



СКЛАД – 100%
НЕРОЗВЕДЕНА
МОРСЬКА ВОДА

придбати банальний крем для рук, його запитують про особливості шкіри, допоможуть визначити її тип, опитають щодо алергічних реакцій на компоненти засобу і, зробивши потрібні висновки, запропонують відразу кілька варіантів.

– А скільки ж тут аптек, що така велика конкуренція? – син пана Хьюмера обожнював різноманітні цифри.

– Якщо я точно пам'ятаю, то у Франції більш як 21 000 аптек, при цьому близько 35% з них розташовані у невеликих містечках з населенням менше 5000 жителів, – пан Хьюмер охоче задовольнив цікавість сина. – Кількість роздрібних аптек у Франції контролюється державою. Насамперед, враховуються географічні та демографічні критерії: залежно від величини населеного пункту на одну аптеку має припадати від 2500 до 3000 жителів. До речі, всі французькі аптеки приватні, при цьому володіти аптекою може тільки дипломований фармацевт, і він зобов'язаний особисто нею керувати. Уся фармацевтична діяльність у Франції контролюється державою і регулюється Кодексом охорони здоров'я (Code de la santé publique) та низкою інших документів.

Для здійснення фармацевтичної діяльності будь-яка фізична або юридична особа має отримати дозвіл Національного агентства з безпеки лікарських засобів і медичної продукції, а для відкриття аптеки необхідна ліцензія. У Франції немає аптечних мереж. Робота аптек регламентується цілою низкою законів, інструкцій і правил та суворо контролюється відповідними органами.

– Тату, ти впевнений, що власник аптеки отак запросто може тут стояти і з нами розмовляти? – здивувалася донька пана Хьюмера.

– А ми зараз перевіримо, – хитро підморгнув їй тато. – Зараз буде мені привід прокачати свою французьку.

– Excusez-moi, monsieur, – звернувся він до фармацевта і попросив сказати щось про острівця з Хьюмерами посеред фармамартету.



– S'il vous plaît! – радо відгукнувся співробітник аптеки і взявся докладно розповісти родині про їхній фамільний бренд.

Виявляється, таке почесне місце лінійці Хьюмерів віддано не дарма. У Франції зараз підвищений попит на прості засоби з натуральних компонентів. А назальні спреї, у складі яких 100% морської води, – взагалі тренд при лікуванні застуди. Цей острівець, на якому панує лінійка Хьюмер, шановний фармацевт назвав зоною самолікування. У таких зонах завжди розташовують перевірені та безпечні засоби, для придбання яких не потрібен рецепт.

– Merci beaucoup, – промовив розчулений увагою фармацевта пан Хьюмер і наважився розсекретити своє прізвище. – Нам дуже приємна така увага до... нас. Так, ми всі – Хьюмери.

Здивуванню аптекаря не було меж. Він розповів, що ця аптека перейшла йому у спадок від батька. Але протягом останніх двох десятиліть два покоління аптекарів спостерігали прихильність французів та туристів до бренду Хьюмер. Саме ця народна любов спонукала

розробників розширити лінійку. Відтак у зоні самолікування фармації у Діжоні з'явилися Хьюмери, у складі яких – рослинні компоненти. А незабаром ці засоби посядуть чільне місце на полицях аптек усього світу. І це буде справжня la révolution!

– Це ж треба! – не втримався син пана Хьюмера. – Стільки новин за 5 хвилин: нас обслуговує власник аптеки і наша родина стає все більшою. Такі відкриття можливі лише у цьому місті, мабуть.

Пан Хьюмер переклав слова аптекаря, і той поспішив запевнити, що такі відкриття можливі будь-де у Франції. Навіть у самісінькому Парижі.

– Ми якраз туди й збираємося, – тихо промовила пані Хьюмер.

– Це чудово! Власником однієї з аптек у столиці є мій рідний брат. Він із задоволенням проведе екскурсію Парижем родині, чие прізвище чи не найчастіше звучить у всіх аптеках Франції, а то й усього світу. Bienvenue à Paris! ■



Побочные эффекты – стимул для фармаконадзора

В свете развития биотехнологий, разработки революционных методов лечения, появления новых лекарств и старения населения нежелательные побочные эффекты препаратов становятся все более серьезной проблемой. Увеличение их количества повышает спрос на услуги фармаконадзора, и аналитики прогнозируют, что в ближайшие годы этот рынок будет интенсивно расти.

Спрос рождает предложение

Глобальная система фармаконадзора была создана в 1960-х годах после трагедии с талидомидом, который использовался для лечения тошноты во время беременности, но, как оказалось, приводил к серьезным тератогенным эффектам у младенцев. С тех пор с каждым годом фармаконадзор приобретает все большее и большее значение. Этому способствует целый ряд обстоятельств.

Старение населения приводит к значительному росту распространенности хронических сердечно-сосудистых, респираторных и онкологических заболеваний. Их лечение требует новых препаратов, разработкой которых занимаются фармацевтические и биотехнологические компании. В результате общее потребление лекарственных средств растет, а вместе с ним увеличивается и количество побочных эффектов.

Сегодня нежелательные реакции на лекарства ложатся серьезным бреме-

нем на системы здравоохранения всех стран мира. Особенно остро эта проблема затрагивает Европу и другие развитые страны, где доля пожилых людей в структуре населения велика. Так, по данным Национального центра биотехнологической информации США, примерно 5% от общего числа госпитализаций в Европе ежегодно связаны с побочными эффектами, которые сами по себе стали одной из основных причин заболеваемости. Более того, нежелательные реакции на лекарства часто приводят не только к болезни, но и к смерти. Согласно подсчетам экспертов, в общем рейтинге причин смертности они занимают шестое место.

Все это приводит к повышению требований к фармаконадзору, увеличению спроса на услуги в этой сфере. Согласно новому отчету, подготовленному аналитиками компании Grand View Research, с 2021 по 2028 год совокупный годовой темп роста мирового рын-

ка фармаконадзора составит 11,5%, а к концу отчетного периода его объем достигнет 14,95 млрд долларов США.

Этапность

ВОЗ определяет фармаконадзор как «науку и деятельность, связанную с обнаружением, оценкой, пониманием и предотвращением побочных эффектов или любых других возможных проблем, связанных с лекарствами». Фармаконадзор охватывает весь жизненный цикл лекарств, от их разработки до коммерциализации. В этом отношении он делится на два основных направления:

- предмаркетинговый надзор, который охватывает отслеживание нежелательных реакций на доклиническом этапе и во время клинических испытаний фазы I, II и III.
- постмаркетинговый надзор, т.е. наблюдение за нежелательными реакциями на препараты, уже получившие одобрение регулирующих органов на проведение клинических испытаний IV фазы или продажу.

Именно второе направление преобладает на рынке: в 2020 году на него приходилось более 75% от общего объема. Это вполне объяснимо, поскольку именно в IV фазе клинических испытаний чаще всего обнаруживаются неожиданные побочные реакции. Данные, собранные и оцененные на этом этапе, имеют наибольшую актуальность из-за тестирования лекарств на больших демографических группах пациентов.

Эксперты ожидают, что в ближайшие годы будет также наблюдаться прирост в сегменте третьей фазы клинических испытаний, направленной на определение эффективности лекарств. Эти испытания также дают дополнительную информацию о возмож-



ных лекарственных взаимодействиях, безопасности и эффективности лекарств до их коммерциализации.

Кроме того, по прогнозам аналитиков, в течение прогнозируемого периода несколько вырастет доля предмаркетингового надзора. Произойдет это благодаря бурному развитию биотехнологий и увеличению количества научно-исследовательских проектов для разработки новых биопрепаратов.

Аутсорсинг

Из-за сложности и зарегулированности процесс фармаконадзора требует привлечения квалифицированных специалистов. Их нехватка всегда считалась главным фактором, сдерживающим рост рынка. Однако в последнее время все больше производителей лекарств отказываются от поиска и найма таких специалистов, предпочитая пользоваться услугами аутсорсинговых компаний. Это позволяет им сократить затраты и первоначальные инвестиции, минимизировать операционные расходы. Особенно выгоден аутсорсинг для малых и средних компаний, которым иметь собственную службу фармаконадзора слишком затратно.

В 2020 году контрактный аутсорсинг фармаконадзора, по данным Grand View Research, уже составил более 59% рынка, а в ближайшие годы его доля вырастет еще больше. Спрос будут стимулировать несколько факторов: изменение процессов разработки фармацевтических и биотехнологических продуктов, проведение клинических испытаний в разных странах, имеющих свои нормативные требования, усложнение и удорожание технических инструментов, используемых в ходе фармаконадзора, растущее нормативное бремя и давление со стороны регуляторов.

Пока в сегменте аутсорсинга фармаконадзора лидирует Северная Америка. На ее долю в 2020 году пришлось самая большая часть выручки – 33,97%. В первую очередь, это связано с присутствием в этом регионе ключевых игроков в фармацевтике, биотехнологиях и медицинском оборудовании. Однако поскольку стоимость услуг американских контрактных исследовательских орга-



низаций достаточно высока, все большее количество заказчиков предпочитают работать с подрядчиками из Азиатско-Тихоокеанского региона. Аналитики считают, что растущий спрос на аутсорсинг фармаконадзора откроет перед компаниями из Китая и Индии новое окно возможностей. Благодаря относительно дешевой рабочей силе и растущему числу аутсорсинговых компаний они смогут значительно увеличить свою рыночную долю, демонстрируя среднегодовой темп роста на уровне 13%.

Важные тенденции

В 2020 году на глобальном рынке фармаконадзора фармацевтика занимала первое место – 42,63%. Вторая по объему доля приходилась на биотехнологии, третья – на медицинское оборудование. Такой расклад, скорее всего, сохранится, однако аналитики ожидают, что в ближайшие годы сегмент биотехнологий продемонстрирует ускоренный рост за счет увеличения активности по разработке новых продуктов.

Что же касается терапевтической сферы, то здесь традиционно лидирует сегмент онкологии, на который пришлось 26,5% глобального рынка фармаконадзора за 2020 год. Лекарства, применяемые в онкологии, в большинстве своем обладают внутренней биологической токсичностью и узким терапевти-

ческим окном, что часто приводит к серьезным побочным реакциям в организме. Поэтому мониторинг их безопасности очень важен, особенно на фоне роста заболеваемости раком, ускорения разработок и клинических исследований в этой сфере.

Спонтанные сообщения, с помощью которых врачи и фармацевты информируют о подозреваемых нежелательных эффектах лекарств, составили в 2020 году самую большую долю отчетности – 30,34%. Этот инструмент широко применяется в фармаконадзоре для обнаружения серьезных и редких нежелательных побочных эффектов благодаря относительной дешевизне и простоте. Однако благодаря появлению интеллектуальных компьютерных систем, способных работать с большими объемами данных, прогнозируется, что роль когортного мониторинга событий значительно вырастет в течение прогнозируемого периода. Он может использоваться как для новых, так и для старых лекарств, что также будет стимулировать развитие сегмента.

Наконец, большое влияние на типы отчетности фармаконадзора окажет внедрение электронных медицинских карт во многих странах мира. Уже сегодня их анализ все чаще используется, например, для выявления факторов риска для пациентов после выписки из больниц. Другие преимущества, связанные с электронными медицинскими картами, в частности улучшение качества медицинской помощи, облегчение принятия клинических решений и лучшее ведение пациентов, также способствуют росту фармаконадзора.

Ольга ОНИСЬКО

Обычно побочные реакции на лекарства делятся на два типа:

А – усиленный фармацевтический ответ, например, переломы, возникающие на фоне приема препаратов, побочным действием которых является уменьшение плотности костной массы.

В – необычный или гиперчувствительный ответ, например, кожная сыпь или системные аллергические реакции после приема препаратов.

Заложило нос надолго – в чем причина?

Хроническая заложенность носа – очень распространенная проблема, доставляющая немало неудобств. Однако лишь немногие люди, страдающие от нее, вовремя обращаются к врачу. Чаще они занимаются самолечением, списывая свое состояние на простуду, сезонную аллергию или низкую влажность воздуха. Но настоящая причина может быть совсем в другом.

Ощущает почти каждый четвертый

Новый опрос, проведенный компанией Harris Poll в США в марте этого года, показал, что хроническая заложенность носа на удивление широко распространена. Почти каждый четвертый взрослый испытывает ее симптомы ежедневно, а 85% сообщают, что заложенность носа негативно влияет на их повседневную деятельность. Так, 60% опрошенных она мешает хорошо высыпаться, 48% – нюхать и чувствовать вкус пищи, 33% – наслаждаться активным отдыхом на свежем воздухе. К тому же более половины людей с хронической заложенностью носа регулярно страдают от головной боли, а одна треть чувствует усталость.

Согласно опросу Harris Poll, менее половины людей, страдающих хронической заложенностью носа, обращаются за помощью к специалисту, чтобы глубже изучить их проблему. Большинство из них говорят об аллергии как о самой вероятной потенциальной причине своего состояния. При этом у многих из них стойкие симптомы заложенности носа сохраняются даже тогда, когда они используют противоаллергические назальные капли и спреи.

Еще одна вероятная причина постоянной заложенности носа известна значительно меньше. Как выяснилось в ходе опроса, более половины людей с этим симптомом ничего не слышали о носовых полипах – новообразованиях,

которые возникают при хроническом воспалении высоко и глубоко в носовых ходах.

Врачи подтверждают, что несмотря на значительную распространенность полипов в носу, они часто не диагностируются, просто потому что люди не обращаются к специалистам. Рекомендуется обязательно посетить отоларинголога всем, у кого заложенность носа длится больше 12 недель.

Что такое носовые полипы

Носовые полипы – это мягкие безболезненные доброкачественные образования на слизистой оболочке носовых ходов или пазух. Они возникают в результате хронического воспаления, раздражения и отека слизистой, которое длится более 12 недель (хронический синусит).

Ученые еще до конца понимают, что вызывает полипы в носу, почему у одних людей на фоне хронического синусита они образуются, а у других – нет. Есть сведения о том, что это связано с разными реакциями иммунной системы и разными химическими маркерами на слизистых оболочках. Кроме того, по статистике носовые полипы значительно чаще встречаются у людей, которые также страдают аллергией, рецидивирующими инфекциями носовых пазух, бронхиальной астмой, имеют повышенную чувствительность к определенным лекарствам (например, к ацетилсалициловой кислоте).

Обычно полипы локализируются там, где носовые пазухи выходят в полость носа (в зонах глаз, середины носа и скулы). Сами по себе они не чувствительные, поэтому поначалу человек даже не догадывается об их наличии. Однако когда полипы разрастаются и



увеличиваются в размере, они могут заблокировать нормальный поток воздуха и отток жидкости из носовых ходов и пазух, вызывая такие симптомы: насморк, хроническая заложенность носа, потеря или ухудшение обоняния и вкусовых ощущений, головная боль, боль в лице или в верхней челюсти, ощущение давления во лбу и лице, храп и обструктивное апноэ во сне, частые носовые кровотечения.

Носовые полипы могут сформироваться в любом возрасте, но чаще всего они появляются у молодых людей и людей средних лет.

Диагностика и лечение

Обычно отоларинголог может поставить диагноз на основе симптомов и простого осмотра, поскольку полипы, как правило, видны без специального оборудования. Однако если они расположены очень глубоко, может понадобиться эндоскопия или компьютерная томография. Эти методы также помогают исключить другие вероятные причины хронической заложенности носа, например структурные аномалии (искривление носовой перегородки). В некоторых случаях врач назначает тест на аллергию и анализ крови на уровень витамина D, поскольку недостаток этого витамина считается одним из факторов риска развития полипов в носу.

Терапию носовых полипов начинают с применения медикаментов местного действия. Обычно назначают назальные кортикостероиды, чтобы уменьшить отек и раздражение слизистой. Во многих случаях это лечение уменьшает полипы или полностью их устраняет.

Если назальный кортикостероид не эффективен, врач может порекомендовать пероральный кортикостероид отдельно или в сочетании с назальным спреем. Однако поскольку



кортикостероиды системного действия вызывают серьезные побочные эффекты, их принимают только в течение ограниченного периода времени. В случае очень больших полипов иногда используют инъекционные кортикостероиды. Врач может назначить также препараты для устранения состояний, которые способствуют длительному отеку пазух или носовых ходов, например, антигистаминные для лечения аллергии и антибиотики для терапии хронической или повторяющейся инфекции.

Если медикаменты не уменьшают полипы, требуется эндоскопическая операция. При ее проведении хирург вставляет эндоскоп – небольшую трубку с подсветкой и крошечной камерой в ноздрю пациента и направляет ее в полости носовых пазух. Обнаружив причину проблемы, при помощи миниатюрных инструментов на той же трубке он удаляет полипы или устраняет другие причины, из-за которых блокируется отток жидкости из носовых пазух, например, может увеличить

отверстия, ведущие от носовых пазух к носовым ходам. Эндоскопическая операция обычно проводится амбулаторно, а после нее назначают назальные спреи с кортикостероидами и промывание носа соленой водой (физиологическим раствором), чтобы ускорить заживление тканей.

Профилактика

Главная проблема носовых полипов заключается в том, что они часто вырастают снова даже после успешного лечения или операции. Снизить вероятность их повторного развития помогут следующие меры:

- **Управление аллергией и астмой.** Необходимо подобрать препараты, которые позволят хорошо контролировать симптомы этих заболеваний.
- **Устранение раздражителей.** Насколько это возможно, следует избегать вдыхания веществ, которые способствуют отеку или раздражению слизистой носа и носовых пазух: аллергенов, табачного дыма, пыли, химических паров.
- **Увлажнение воздуха.** Обычный бытовой увлажнитель воздуха может помочь улучшить отток слизи из носовых пазух и предотвратить закупорку и воспаление.
- **Промывание носа.** Следует регулярно использовать спрей с соленой водой или физиологический раствор для промывания носовых ходов. Это поможет улучшить отток слизи и удалить со слизистой аллергены, частицы пыли и другие раздражители.

Ольга ОНИСЬКО ■

Эффективно, но пока недоступно

Среди современных методов лечения носовых полипов, которые пока, к сожалению, недоступны в Украине, стоит отметить инъекцию препарата под названием дупилумаб. Это recombinantное человеческое моноклональное антитело, которое блокирует передачу сигналов интерлейкина-4 (ИЛ-4) и интерлейкина-13 (ИЛ-13), являющихся ключевыми цитокинами воспаления 2-го типа. Такое воспаление играет важную роль в патогенезе многих atopических заболеваний, включая бронхиальную астму, atopический дерматит и хронический полипозный риносинусит. Для уменьшения назальных полипов и облегчения симптомов хронической заложенности носа исследуются и другие биологические препараты, которые, воздействуя на определенные клетки или белки, снимают раздражение и отек слизистой.

Зачем мы хвастаемся в соцсетях

Все мы сегодня проходим странное и сложное испытание сравнением своей жизни с чужой. С распространением соцсетей количество тех, с кем нас сравнивали и с кем мы сами можем себя сравнить, увеличилось многократно. Что может стать прививкой от зависти? Что и кому мы доказываем, выкладывая в ленту фотоподтверждения своей счастливой жизни? Как и чем человечество хвасталось до появления социальных сетей? Хотите об этом поговорить?

Ярмарка тщеславия

Не секрет, что возможностей потешить собственное самолюбие у нас гораздо больше, чем у наших родителей. Собственно, перед кем они могли похвастаться новым ковром или заграничной стенкой? Разве что перед зашедшей за солью соседкой или гостями, собранными в честь Нового года или Первомая. Менялись времена, а вместе с ними – и признаки благополучия. Вместо ковров и хрусталя люди кичились дорогими машинами, ресторанами, евроремонтами, поездками в Париж. Все это снималось на мыльницы и распечатывалось, но и тут особо не похваляешься: редкий гость получал удовольствие от

просмотров фотоальбомов. Но возникли социальные сети!

– С их появлением стало очевидно: нам важно, чтобы другие видели, как хорошо мы живем, – утверждает психотерапевт Ирина Млодик. – Мы стремимся получать явный, измеряемый в количестве «лайков» отклик на красивую, а иногда намеренно приукрашенную картину нашего потребительского бытия. Эта картина теперь состоит из фототчетов об экзотических путешествиях, фото съеденных в ресторане здоровых блюд или селфи собственных совершенных тел в спортзале.

Хорошо это или нет? Сетевая интеллигенция уже не раз прошла по голод-

Маркер зрелости и силы довольно прост: успех других не провоцирует в нас ощущение собственного ничтожества, уязвимости, злости и слабости. Напротив, мы ему рады.

ным до признания и внимания людям. Только ленивый не ставил диагнозы любительницам селфи, фанатам тестов, помешанным на своих детях мамочкам, поклонникам собственных собак и котов, дамам, посящим шикарные букеты на 8 Марта, и путешественникам, выставляющим свои довольные загорелые лица на фоне европейских достопримечательностей. «Все эти социальные сети – сплошная ярмарка тщеславия», – убеждены снобы и критиканы.

– Примерно так и есть, – подтверждает Ирина Млодик. – Однако тяга к признанию, стремление демонстрировать свой успех существовала во все времена – это необходимое для большинства людей переживание. Приукрашивать свою жизнь – значит иметь возможность мечтать, хотеть большего. Да, некоторым может показаться жалким нарочитое выставление напоказ «богатства». Большинство взрослых, зрелых людей умеют отделять «то, кто я есть» от «того, что я имею». Они осознают, что не всякое предьявление себя будет встречено с ажиотажем и интересом. И при этом все же готовы выносить на публику часть своей приватной жизни.

Раздели мою радость

Помните, в детстве взрослые запрещали нам хвастаться и при этом не всегда объясняли почему? Позавидуют? Разозлятся? Засомневаются в твоих талантах? Сочтут болтуном, вруном, фанфароном? Но одно дело – хвастать-



ся смартфоном, велосипедом, приставкой, которую не ты купил. Другое – если ты действительно чего-то добился, где-то побывал, что-то для себя открыл, смог, достиг, победил. Почему об этом нужно молчать? Действительно ли скромность дает так много преимуществ? Или в таком случае о нас никто никогда не узнает?

– Лично мне нравится, если другие делятся радостью: родился ребенок, съездили в путешествие, удалось справиться с болезнью, выиграли соревнование, поступили в институт, сделали новую прическу, похудели, отпраздновали годовщину, – говорит Ирина Млодик. – Мне приятно это узнать и разделить с другими их радость. Интересно, когда люди рассказывают о новом для них опыте: покорили вершину, участвуют в съемках программы, побывали в экзотической стране, закончили картину, танцуют танго, запечатали что-то необычное. Меня это вдохновляет, заставляет задуматься о том, что и я могла бы попробовать нечто новое. Это помогает мне хотеть, мечтать, планировать, а иногда – даже писать этим людям, узнавать подробности. Если люди хвастаются, неважно чем, но делают это с юмором, самоиронией, прямо и откровенно собой любуясь, – это все равно весело, интересно, добавляет жизни легкости, драйва.

Многим из нас непросто признать и «присвоить» свой успех, особенно если значимые люди никогда не говорили нам: «Это здорово, я так рад за тебя и горжусь тобой!». Социальные сети позволяют разделить свой успех с другими, и те, кто умеют радоваться чужим достижениям, обязательно откликнутся на посты о ваших победах.

Что делать с нарциссами?

Но как быть с безвкусными постами и фотографиями людей истерического и нарциссического склада? Если считаете, что такие публикации «засоряют» социальные сети, просто уберите их из своей френдленты. Или изучайте их из антропологического интереса – это тоже довольно занятно. В конце концов подобные люди тоже подкармливают наше тщеславие: «Боже, какой моветон! Мы-то совсем не такие, у нас исключительный вкус и тонкое чувство прекрасного. Мы такую пошлость никогда бы не разместили!»

Конечно, в любом процессе нужна мера, не помешают вкус и уместность (баланс формы, содержания, времени,



места). Но главное – не заменять одно другим: желание скомпенсировать собственную пустоту ярким внешним «фасадом», чего бы это ни касалось.

– Грустно, если показ счастливой жизни становится смыслом, единственной попыткой убедить самого себя в том, что жизнь должна быть начинена исключительно молочным шоколадом с пралине, а если она не такая, то с человеком что-то не так, – размышляет Ирина Млодик. – Печально, если любителям покрасоваться кажется, что все поверят в их «сказку» точно так же, как хочется верить им самим. Но веселый, жизнеутверждающий рассказ о собственных успехах – почему бы и нет? Многие догадываются или точно знают, что жизнь состоит еще и из крови, пота, слез, разочарований, побед, восторгов и других самых разных состояний и событий. Но готовы ли мы все время читать про чужие беды? И как бы сложно мы ни жили, во все времена хочется хотя бы немного похвастаться. Мне кажется, когда у нас появилось больше возможностей получить признание и поддержку от выбранных нами людей или отдать часть своего внимания другому, сказать ему «лайком» «я замечаю тебя», «я разделяю с тобой твою радость», «я хочу так же», многие из нас стали более наполненными, довольными собой и жизнью. Так появляется больше радости, сопричастности и дружелюбия в мире, где немало плохих новостей.

Предостережения от психолога Светланы Ройз

О чем следует помнить, если счастливые посты других вызывают уколы зависти:

- Люди часто врут. Бывает, человек пишет пост или публикует фото о фантастическом успехе в некой сфере. Только успеваешь подумать: до чего же здорово, как я за него/нее рада – как он вдруг присылает личное сообщение, где рассказывает о проблемах как раз в той области, которой посвящен «радушный пост», возможно, вызывающий у других нарциссические страдания.

- Если у нас в чем-то есть гиперспособность, то в чем-то наверняка есть и гипо-. Понятно, что в публичном пространстве все любят продемонстрировать только свои наилучшие черты. Мы сравниваем себя и другого, но видим только часть его, мы не знаем, что у него в минусе, «недоуком-плектовано».

- Завидуя другим, мы не знаем, чем оплачен их успех, сколько невидимых усилий скрыто за внешней легкостью. Хочешь быть, как другой, узнай, чем он «оплатил» свое счастье, что вложил в него.

- Многих из нас в детстве не учили, что мы ценны сами по себе, что сравнивать можно только подобное. Когда взрослые сравнивали нас с братьями/сестрами/одноклассниками – это вообще-то была манипуляция под видом мотивации, создающая лишнюю тревожность и провоцирующая неуверенность и «невроз достижений». Нам не рассказывали, что мы ценны в том числе своей исключительностью и разностью. Есть то, в чем мы все похожи, но то, в чем мы отличаемся, наше «несовершенство» – и есть часть нашего дара.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Влюбить ребенка в книги

Современные дети практически перестали читать, а книги, без которых мы не представляем свое детство, теперь полностью заменили смартфоны и социальные сети. Как повлияло на детей смещение способа получения информации от книг к Интернету, стоит ли сильно сокрушаться по этому поводу и как привить ребенку любовь к чтению? Об этом и многом другом мы поговорили с детским психологом Еленой Голубевой и директором киевского издательства «Каламар» Ольгой Попович.

Спешить не стоит!

Возможно, кому-то будет трудно в это поверить, но если до 6–8 лет ребенок не питает особого интереса к чтению, это не страшно, это нормально.

– Дело в том, что до 4–5 лет дети познают мир не с помощью символов, а через действия с предметами, – объясняет Елена Голубева. – До тех пор, пока не сформируется образное мышление, буквы и цифры остаются для ребенка бессмысленными значками, которые он будет узнавать и называть разве что в надежде на похвалу взрослых.

Безусловно, можно научить ребенка читать буквально с пеленок, но пойдет ли этот навык ему на пользу? По инициативе папы его сын Андрей к двум годам уже знал все буквы, в четыре с половиной самостоятельно читал сказки, но все чаще стал увивать от

ежедневного чтения. Папа возмущался, как ребенку могут быть неинтересны «Мифы Древней Греции» или сказки Андерсена? Дальше – больше: ребенок, который еще недавно удивлял всех своей эрудицией и начитанностью, замкнулся, стал болеть. Психолог, изучив ситуацию, пришла к выводу: у мальчика эмоциональное истощение, связанное с редким видом психологического насилия – принудительным чтением.

– Образование и чтение требуют усилий и внимания, которые развиваются по мере взросления ребенка, и если главная мотивация читать у ребенка – страх быть наказанным или «недопохваленным», насильственное чтение вскоре приведет к обратному эффекту – отказу от постылого занятия при первой же возможности, – объяс-

Чтобы привить ребенку любовь к чтению, разыгрывайте с ним спектакли по мотивам известных книжных сюжетов. Детям интересны отношения между людьми, необычными персонажами, и как только наступает время ролевых игр, они с удовольствием погружаются в их миры.

няет Елена Голубева. – В итоге ребенок будет ненавидеть чтение.

Другая ситуация: да, ребенок бегло читает, прочитал в свои 5–6 лет немало книг, но, если его спросить, какие именно книги он прочел или о чем они, он впадает в ступор.

– Феномен механического чтения стал распространяться со скоростью компьютерного вируса, – рассказывает Елена Голубева. – Суть в том, что в развитии познавательных навыков максимальный упор делается на оперативные характеристики, кратковременную память и произвольное внимание. Эти навыки нарабатываются во время работы за компьютером. Когда ребенок переходит от одной игры к другой, информация как будто устаревает. Аналогично забывается содержание книг, если они прочитаны, но информация из них не использовалась. Задача родителей – включать полученную информацию в актуальные отношения ребенка, переваривать и усваивать ее, брать на вооружение.

Однако преуменьшать роль чтения тоже не стоит.

– Особенности «прокачки мозга», которая происходит во время чтения, объяснили нейролингвисты, – делится Ольга Попович. – Восприятие видеоконтента и чтение – это два разных вида получе-



ния информации. Умение складывать буквы в слоги, слоги – в слова, слова – в предложения и усваивать смысл прочитанного способствует развитию критического мышления, речи, развивает словарный запас, собственное мнение и... тренирует лидерские навыки. В будущем дети, которые много читают, становятся ведущими, а не ведомыми. Те же подростки, которые потребляют в основном видеoinформацию, западают на ютуб-блогеров, смотрят каналы различных лидеров мнений, превращаются в управляемых людей, которыми легче манипулировать. Словом, чтение – не просто модное занятие, оно необходимо, если родители хотят видеть своих детей успешными, креативными, способными генерировать интересные идеи и вести за собой.

5 причин того, почему дети стали меньше читать

- Дети учатся читать раньше, чем обсуждать прочитанные сюжеты и проблемы с родителями. Это приводит к «механическому чтению» – процессу без усваивания информации. А насаждение взрослыми культа чтения создает негативную мотивацию к этому процессу.
- К сожалению, сегодня принадлежность к элите не зависит от умственных способностей. Основной мотив образования – изменить в дальнейшем жизнь к лучшему, применив свои интеллектуальные навыки – не слишком актуален.
- Чтение уже не удовлетворяет детскую потребность в фантазировании. Выдуманные миры, которые раньше продуцировали писатели, теперь генерируют телевидение и Интернет. Прежде чем ребенок успел включить воображение, за него уже это сделал экран монитора.
- У детей просто нет опыта совместного чтения с родителями, в ходе которого те могли бы заразить их любовью, интересом и восторгом по отношению к сюжетам. Кумиры, идеалы родителей и детей абсолютно не совпадают, что неудивительно, ведь культурный разрыв между поколениями сегодня просто огромный. Согласно одной из теорий родилось первое поколение, которое будет опираться исключительно на свой опыт, а не на опыт предшественников. Потеряв интерес к взрослым, дети не ждут ничего интересного и от тех текстов, которые мы им навязываем.
- Изменился сам язык общения между людьми: сегодня в нем стало намного больше глаголов, действия (action),



меньше существительных и совсем мало прилагательных, отражающих теплоту, эмоционально насыщенную атмосферу. Тогда как книги, особенно классические, преимущественно и состоят из описательных прилагательных.

Подавайте положительный пример

Первый и главный прием заинтересовать ребенка чем-либо – заразить его этим на личном примере, ведь дети копируют поведение родителей. Если они не видят вокруг себя погруженных в чтение взрослых (а только – в телефоны), вряд ли у них появится желание взять в руки книги.

Чтобы дети читали, они должны вырасти в окружении книг. Но в эпоху электронных гаджетов книжные шкафы и полки стали рассматриваться как неактуальное ретро, не вписывающееся в современный дизайн. Но если дома нет библиотеки или хотя бы книжного шкафа, как дети узнают, что чтение и книги – это особые ценности?

Учите ребенка придумывать истории, сочиняйте вместе с ним: пересказывайте старые сказки на новый лад. Приписывая героям невероятные поступки, вы сформируете у ребенка творческое воображение, а дети с развитым воображением будут искать более сложные и занятные истории и потянутся к книгам. Полезно также читать с ребенком стихи. Размер выученного текста – тот самый формат, «квант», «единица» чтения, который ребенок может понять, связать, запомнить и пересказать за раз.

Хорошая традиция – читать вслух вместе с детьми книжки, которые интересны и им, и взрослым.

– Совместное чтение – это не только обмен информацией, но и общее времяпрепровождение родителей и детей, которое сегодня в дефиците, – объясняет Елена Голубева. – А еще это тренировка навыка у ребенка эмоционально отзываться на переживания другого человека. Именно во время чтения книг ребенок учится различать добро и зло, усваивает первые нормы морали, начинает сочувствовать героям книги. Более того, дети, которым читают с раннего детства, по своему развитию к семи годам опережают сверстников на несколько лет, а их словарный запас в 2–3 раза больше, чем у тех малышей, которым родители не читают.

Елена Голубева советует сделать совместное чтение процессом систематическим, которому стоит отвести не меньше часа в день. Не обязательно читать шестьдесят минут непрерывно: можно разбить это время на отрывки по 10–15 минут. Причем читать ребенку вслух есть смысл до 12 лет, несмотря на то что он уже и сам отлично справляется с этой задачей, ведь совместное чтение способствует лучшему запоминанию слов и более тонкому восприятию переживаний героев. В конце обязательно обсуждайте прочитанное: что больше всего понравилось, что хотел сказать, сделать герой, как бы ребенок поступил на его месте? Такое обсуждение поможет развивать у детей аналитическое мышление, память, речь и воображение.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Семь качеств счастливых людей

Поздравляя друзей и коллег с праздниками, мы желаем им быть счастливыми. При этом каждый подразумевает под этим состоянием что-то свое. Кто такие счастливые люди, по каким признакам их можно распознать? Об этом мы спросили психолога, гештальт-терапевта Анастасию Гречановскую и составили топ-7 качеств настоящих счастливиц.

Они не принимают неприятности близко к сердцу

Маргарет Тэтчер любила повторять: «Когда мой оппонент переходит на личности, я только радуюсь, значит, у противника не осталось ни одного весомого политического аргумента». Тратить собственные нервные клетки и большую часть своей жизни на переживания о том, что же о нас подумают другие, – нелогично и неразумно. Вспомните, прежде чем себя накручивать: любая критика в ваш адрес больше говорит о собеседнике, его опыте и взглядах, чем о вас и результатах вашего труда. Тем более что, фокусируясь на негативе, мы подпитываем это состояние и рискуем возвращаться к нему вновь и вновь.

– Дав волю негативным эмоциям, мы продлеваем их, – объясняет Анастасия Гречановская. – Раньше люди верили в своего рода катарсис: если

пожаловаться кому-нибудь, то можно облегчить свои страдания. На самом деле часто бывает наоборот: регулярные сетования могут сделать из жалующегося жертву жизненных обстоятельств. А несчастье питает самое себя: чем больше мы ему поддаемся, тем дольше оно будет длиться. Мы обрекаем себя на последующее возвращение негативных эмоций. Про депрессию давно и хорошо известно, что она очень часто дает рецидивы, теперь же мы знаем, что и обыкновенное грустное настроение тоже имеет тенденцию возвращаться.

Одним словом, счастливицы не берут дурного в голову и правильно делают.

Не оглядываются в прошлое, живут здесь и сейчас

Как говорил Альберт Эйнштейн: «Учитесь у прошлого, живите сегодня,

надейтесь на завтра». Что это значит: стоит помнить свою историю, изучать ошибки прошлых поколений, но при этом не оглядываться назад на каждом шагу, вина в своих проблемах трудное детство, травмы, нанесенные родителями, неблагоприятное стечение обстоятельств. Лучший способ поменять что-то в жизни – начать действовать прямо сейчас. И вот что еще важно – нужно извлекать как можно больше удовольствия из тех счастливых моментов, которые дарит нам судьба, наслаждаться счастьем, стараясь сделать это ощущение более сильным, мощным, ярким.

Современный французский философ Андре Конт-Спонвиль говорит о том, как невероятно «трудно быть счастливым, когда у тебя все хорошо». Счастливец не дожидается, пока превратности судьбы напомнят о том, что жизнь бывает прекрасна, и заставят пожалеть о том, что ею не распорядились лучше. Он радуется текущему моменту. И тут мы подходим к самому древнему и самому мудрому совету философов: *carpe diem* («лови момент»), радуйся тому, что есть у тебя сегодня.

Не стремятся к идеалу

Размышляя о счастье, Гюстав Флобер писал: «Думал ли ты когда-нибудь, сколько слез было пролито из-за этого ужасного слова? Без него мы бы спали спокойнее и нам бы легче жилось». Не стоит понимать писателя чересчур буквально, но тем не менее... Поиски счастья не должны становиться для нас навязчивым состоянием, а право каждого человека на счастье – записанное, к слову, в конституции США – не должно превра-



щаться в обязанность быть счастливым во что бы то ни стало.

– Едва ли не каждый второй клиент сетует на то, что якобы недостаточно хорош: не так умен, талантлив, красив, удачлив, обеспечен, как хотелось бы, – говорит Анастасия Гречановская. – А значит, престижная работа ему не по плечу или он недостоин своего партнера. На самом деле люди, у которых действительно стоит поучиться, не задирают планку слишком высоко. Они знают свои возможности и потенциал, ставят перед собой те цели, над достижением которых им действительно хочется работать. Счастливики чувствуют, когда надо остановиться, изучить свой опыт, подвести итоги и, возможно, развернуться на 180 градусов, пойти в другом направлении. Они работают на совесть, но при этом знают, что уже достаточно хороши, прежде всего, по собственным меркам.

Не боятся нового

Конечно, счастливые люди не принимают совсем уж необдуманных шагов, не идут на неоправданный риск и не ставят на кон жизненно важные вещи. Но они не боятся пробовать новое, даже если не уверены в исходе предприятия. Благодаря любопытству и вкусу к жизни в их повседневности нет места скуке, а сама она напоминает нескончаемое приключение. Счастливая жизнь – это здание с тремя измерениями: материальным, межличностным и эмоциональным. Иными словами, чтобы быть счастливым человеком, нужно уметь достигать своих целей, сохраняя репутацию и хорошие отношения с людьми и не жертвуя при этом внутренней гармонией.

Не предъявляют другим претензий

Счастливые не осуждают и не злобуют – ни втихую, ни в публичном пространстве. У них всегда есть свое мнение, мысли и соображения, но делятся они ими только в том случае, если знают, что не заденут чувства других. И уж точно они не раздадут непрошенные советы. Как будто следуя напутствиям мексиканского писателя Мигеля Руиса, такие люди «отвечают за свои поступки, но не берут на себя ответственность за других».

Знают, что такое любовь

Идти по жизни с открытым и любящим сердцем непросто: наверняка



найдутся те, кто сделает вам больно – случайно или намеренно. Возможно, это даже окажутся самые родные и близкие люди. Но именно умение, невзирая на обстоятельства, относиться к миру с любовью и благодарностью и определяет то, какой будет наша жизнь. Многие несчастья происходят оттого, что мы отводим слишком много места так называемым враждебным эмоциям. Эти эмоции нередко очень сильные и направлены на определенных людей (злоба, горечь, ревность и т.п.). Чаще всего они развиваются потому, что мы ставим на первое место потребность доказать свою правоту («они не правы, они должны быть наказаны»), жертвуя при этом своим желанием чувствовать себя хорошо («я первый из-за этого страдаю, так что надо подумать, что я могу сделать полезного, а потом переключиться на другое»). В иных случаях негативные эмоции объясняются раздражением, которое мы испытываем по отношению к людскому несовершенству. Эти эмоции заставляют нас смотреть на мир и его обитателей придиричиво или цинично: «Ну, если она считает себя красивой...» Отсутствие доброжелательности часто свидетельствует о том, что человеку плохо, и всегда является источником чувства несчастья. Счастливые не держат зла, не придираются и не требуют многого от других.

Умеют радоваться жизни

Как писал известный французский философ Ален: «Нужно хотеть быть счастливым и прилагать к этому усилия. Если встать в позу беспристрастного наблюдателя и держать двери распахнутыми, дожидаясь, когда в них войдет счастье, то в них войдет печаль». Всегда легче отдаться во власть несчастья – это требует от нас меньше затрат психической энергии, а вот чтобы продлить благополучие, напротив, нужны усилия. Похоже, что эволюция благосклонна к развитию именно негативных эмоций, поскольку они увеличивают шансы на выживание вида. Страх побуждает нас бежать или принять сражение, гнев пугает противников или соперников, печаль вызывает сочувствие... Однако природа, побеспокоившись о нашем выживании, несколько не позаботилась о качестве нашей жизни. Не секрет, что наши дни конечны, однако многие живут так, словно все время мира в их распоряжении.

– Нам стоит поучиться у людей, которые знают: важно не то, сколько мы проживем, а то, каким будет качество нашей жизни, – утверждает Анастасия Гречановская. – Такие люди живут с удовольствием, чувствуют себя счастливыми, а когда их дни подходят к концу, спокойно принимают это, зная, что сделали для своего счастья все, что могли и хотели.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Не баран чихнул!

Начало лета манит на свежий воздух – в леса, поля и парки, на озера и реки – с пледами и раскладными креслами, спиннингами, бадминтоном, мангалом и шашлыком. Как вариант – можно прихватить с собой в поход котелок для плова, ухи или шурпы. Впрочем, мясо понадобится в любом случае. А что, если на этот раз взять баранину?

Бе-е-е-зумно вкусно!

Правильно выбранная и приготовленная баранина – это вкусно и полезно. Британский принц Чарльз не даст соврать: он выращивает овец на собственной экоферме и всем другим видам мяса предпочитает стейк из молодого барашка. Да, баранина – не самое постное мясо, но в любом случае жира и вредного холестерина в нем в 3–4 раза меньше, чем, например, в свинине. Бараний шашлык можно даже отнести к съедобному средству профилактики кариеса: в этом мясе рекордно высокое содержание фтора, а еще баранина стимулирует работу поджелудочной железы и защищает от сахарного диабета (конечно, если по вечерам на десерт не уминать тортики, пирожные и прочие

сладости). Получит человек всю эту пользу от куска баранины или нет – зависит от умения выбирать мясо и знания кулинарных хитростей.

Отправляясь за бараниной в проверенные точки, шеф-повар Руслан Ретьман ориентируется на несколько критериев. Первый – что именно он намеревается готовить, ведь для разных блюд подходят разные бараньи части. Для гуляша или плова лучше брать ребрышки или лопатку, для запекания на мангале, шашлыков идеально подойдет задняя ножка (окорок), она же годится для стейков и буженины, лучший кусок на рагу – грудинка. Второй вкусовой маркер – возраст животного и условия его содержания. Самый смак – это нежное мясо ягнят или молодых барашков в

возрасте до года: оно нежно-розового цвета с белым жиром, тогда как у взрослого двухлетнего барана мясо темное, багряно-красное, а жир приобретает желтоватый сливочный оттенок. Некоторые недолюбливают баранину за специфический запах, но если баран был правильно выращен, забит и разделан, у мяса не будет душка.

Чтобы быть уверенным в выборе, есть смысл покупать мясо со знаком качества «халяль» – есть такая специальная технология, предусматривающая щадящее отношение к животному, отсутствие у него болезней, правильное удаление крови, соблюдение гигиенических правил на всех этапах производства. Если же не заказывать «халяль», а просто идти на базар, стоит ориентироваться на алый цвет мяса, его сочность и упругость. Свежее мясо при нажатии должно быть эластичным, хорошо пружинить, возвращаться в исходную форму и приятно пахнуть.

Правильные сочетания

«Трудно передать простыми словами, какой запах стал расплзаться над рекой, когда угли прогорели и Головацкий расположил над ними на кольшках пять тяжелых, нанизанных багровыми кусочками баранины самодельных шампуров. Как только мясо стало бледнеть, лук и помидоры подрумяниваться, а на угли упали первые капли бараньего жира, вокруг запахло такой вкυσнятиной, что слюнки потекли», – так описывал предвкушение главными героями бараньего шашлыка в рассказе «Старая крепость» Владимир Беляев.



Баранина с чесночным соусом

Это блюдо из детектива «Серебряный» Артура Конан Дойла из цикла «Записки о Шерлоке Холмсе»: «Только когда мы подъехали к домику Стрэкера, я осознал важность того обстоятельства, что на ужин в тот вечер была баранина под чесночным соусом...»

Что понадобится: 500 г баранины, 2 столовые ложки измельченного чеснока, 2 шт. сушеного перца чили, 1 чайная ложка семян пажитника, 1 столовая ложка уксуса, 0,5 чайной ложки сахара, соль и перец по вкусу.

Что с этим делать: первым делом маринуем в течение часа мясо в уксусе, соли и перце, тем временем на раскаленной сковороде на растительном масле слегка поджариваем семена пажитника. Следим, чтобы они оставались светло-коричневыми, вынимаем, заворачиваем в марлевый мешочек. Кладем в сковороду чили и чеснок, слегка поджариваем, а потом добавляем баранину, порезанную на порционные куски (без маринада). Солим, перчим, сахарим, обжариваем 2–3 минуты, далее заливаем стаканом воды, в бульон добавляем марлевый мешочек с семенами пажитника и тушим, пока мясо не станет мягким и нежным, а соус не загустеет. Удаляем из готового блюда мешочек с пажитником и подаем на стол.



Плов с бараниной

Что понадобится: 600 г баранины (стейк), 350–400 г длиннозерного риса, по 2 шт. моркови и лука, 1 головка чеснока, не разобранная на зубки, 60–75 г растительного масла, 700 г воды, 1 чайная ложка соли, 5 веточек свежей петрушки.

Что с этим делать: мясо режем небольшими кусочками, в казанке разогреваем 1 ст. ложку растительного масла, выкладываем мясо и поджариваем, помешивая, около 10 минут до «румяного» состояния. Добавляем воду и соль, доводим до кипения, тушим мясо около 40 минут. Тем временем режем морковь и лук мелкими кубиками, оставшееся растительное масло разогреваем в сковороде, высыпаем на нее овощи и жарим, помешивая, пять минут. Затем добавляем на две минуты рис. Затем высыпаем содержимое сковороды в казанок с мясом, кладем целую головку чеснока, доводим блюдо до кипения, уменьшаем огонь, накрываем казанок крышкой и оставляем томиться минут на 20, пока рис не размякнется и полностью не впитает воду. При подаче украшаем плов петрушкой.



Шурпа

Что понадобится: 2,5 л воды, 2 ст. л. томатной пасты, 1 стручок жгучего красного перца, 4 луковицы, 100 г курдючного сала, 500 г картофеля, 500 г баранины, зелень укропа и кинзы – небольшой пучок, соль, лавровый лист.

Что с этим делать: баранину хорошенько промываем холодной водой, затем небольшими кусочками, сало – кубиками. Лук очищаем от шелухи и промываем холодной водой, нарезаем тоненькими колечками. Сначала обжариваем в казане кусочки сала, пока не получатся шкварки, после чего выкладываем их на отдельную тарелку. В казане с вытопленным из сала жиром обжариваем кусочки баранины, пока на их поверхности не образуется румяная хрустящая корочка. Затем добавляем к мясу репчатый лук, томатную пасту, очищенный и нарезанный кубиками картофель – все вместе обжаривается примерно 10–20 минут (время приготовления зависит от силы огня). Далее добавляем в казан воду и бросаем красный острый перчик, слегка солим и доводим смесь до кипения. Теперь прикручиваем огонь до минимума и варим блюдо около часа на маленьком огне. Примерно за пять минут до полной готовности в казан кладем лавровый листок, измельченную зелень укропа и кинзу.



Баранину на шашлык Руслан Ретьман обычно маринует в красном вине с добавлением соевого соуса, оливкового масла, базилика, розмарина, сельдерея, перца, соли и моркови, нарезанной соломкой. Не стоит выдерживать мясо в маринаде слишком долго (норма – от двух до двенадцати часов), иначе продукт потеряет свой вкус. Лучший шашлык – сочный шашлык с кровью, поэтому мясо нельзя долго томить на огне. Если в дело пошел молодой яг-

ненок, десять минут – и блюдо готово. Как вариант – биточки на длинных косточках (бараньи ребра) можно запечь на углях: нарезать по одному ребру, посолить, поперчить и обжаривать на гриле с веточкой розмарина и чесноком.

Голяшки (нижние части ног) шеф-повар рекомендует тушить до мягкого состояния в красном вине с овощами. Закинуть в сковороду вместе с мясом морковь, сельдерея, лук, чеснок, приправить блюдо тарху-

ном, можжевельником, шалфеем, розмарином, базиликом, помешивать и ждать, когда вино выпарится, превратившись в соус. Вообще баранина идеально сочетается с пряными травами и специями – майораном, орегано, чабрецом; рисом и овощами – спаржей, баклажанами, помидорами. А еще – с бокалом красного вина: этот напиток подчеркивает насыщенный вкус и аромат блюд из мяса барашка.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Дарья Петрожицкая: «Даже сильным людям нужен отдых»

Звезда сериала «Папик» Дарья Петрожицкая рассказала нам, как непросто перенесла коронавирус, а также призналась, почему долгие годы не мирилась с родной сестрой, с которой сейчас живет душа в душу. Еще у нее есть занятная история о том, как съемное вскладчину жилье «помогло» найти лучшего друга.



- Родилась 31 мая 1991 года в Чернигове в театральной семье.
- С детства увлекалась пением и танцами. С четырех лет начала играть на сцене Черниговского драматического театра имени Т.Г. Шевченко в многочисленных детских спектаклях.
- В 2012 году окончила Киевский национальный университет театра, кино и телевидения имени И. К. Карпенко-Карого.
- После окончания университета работала в Киевском академическом театре юного зрителя на Липках.
- Снималась в фильмах и телесериалах «Папик», «Папик-2», «Отважные», «Ночной скорый», «Пес-4», «Женский доктор-3», «Гражданин Никто», «Однажды под Полтавой», «Женский доктор-2» и др.

– Как так получилось, что в сериал «Папик» вас взяли без проб?

Это нужно спросить у режиссера картины Андрея Яковлева. Мы с ним познакомились на съемках седьмого сезона сериала «Сваты», который так и не вышел. И вот там, как я понимаю, он нашел Лизу.

– Как вы относитесь к пробам?

Я их не люблю! Мне кажется, что раскрыться в двух-трех сценах, вырванных из контекста, очень сложно. Ты можешь прочитать до этого весь сценарий, быть в материале, но при этом все равно не покажешь весь спектр своих возможностей. Сейчас у нас из-за карантина все больше популярны самопробы: это когда актер снимает себя и отправляет записи на утверждение. С одной стороны, такой кастинг – это полет твоей фантазии, можешь придумывать, что хочешь, с другой – когда нет обратной связи от режиссера, хоть бери и отсылай десяток разных вариантов. А так как я очень самокритичный человек, мне сложно выбрать самый правильный и точный дубль.

– Есть такие работы, где вы пробовались, но не сложилось, и жалеете об этом?

Таких проектов достаточное количество. Но сейчас я к этому отношусь спокойно. А раньше, когда бывало такое, что все на пробах проходило замечательно, меня хвалили и даже говорили: «Берем!», но потом... даже не перезванивали – очень сложно было продолжать дальше. Да и сейчас, когда просят: «Посоветуй: идти в актеры или нет?», я отвечаю: «Скорее, нет! Вам очень многим придется пожертвовать ради этой работы».

– Но вы, конечно, подозревали, поступая в театральный вуз, что эта профессия – не-

Актриса в детективной драме «Отважные»

простая, ведь многие ваши родственники – ее представители. Расскажите о них.

К сожалению, кроме мамы, уже никого из них нет в живых. Мой дедушка по папиной линии – режиссер, бабушка – актриса. Они долгое время работали в симферопольском театре. Мамина мама – актриса, служила в житомирском театре. Моя мама – балерина, но потом и она стала актрисой, сейчас на пенсии. Папа – заслуженный артист Украины, служил в Черниговском драматическом театре имени Шевченко. Мне было всего 14 лет, когда его не стало – в 43 года скончался от инсульта. Случилось все неожиданно. И эта трагедия очень изменила жизнь нашей семьи. Мне время от времени кажется, что я что-то ему недосказала. Так хотелось бы с ним сейчас пообщаться... На мой взгляд, ситуация, которая сложилась в то время в театре, и довела его (речь идет о противостоянии между коллективом и директором, которого актеры обвинили в присвоении денег и непрофессионализме, а тот в отместку, оставшись при должности, отказывался давать им роли в постановках. Особенно пострадал папы Дарьи – актер Сергей Гончар. – Авт.) Я очень обижена на театр... Но спустя время даже приезжала туда на гастроли. Прощалась по зданию, в котором выросла. Думала, меня



будет разрывать чувство ностальгии, но испытала больше негативных эмоций, чем позитивных.

– В том театре вы вышли в первый раз на сцену. Помните ту свою роль?

Мне было четыре года, играла ангела в спектакле «Вертеп». Не помню в подробностях, как это все было, роль – небольшая, но со словами. Когда-то даже видела кусочек видео-

записи этого спектакля, но сейчас не знаю, где можно его найти. Было бы неплохо сохранить для семейного архива.

– Вы собираете такого рода информацию? Журналы со своими интервью, например?

Я люблю коллекционировать всякие мелочи, с которыми связаны приятные воспоминания (*смеется*). У меня дома есть альбом с фотографиями, вырезками из журналов, страницами текстов из разных проектов, билетами и даже предсказаниями на чеках «Сильпо».

– Вы снимаете жилье, а значит, время от времени переезжаете. Не боитесь обростать вещами?

Ну, наше нынешнее жилье – это квартира, в которой живем уже достаточно долго. Но, если что-то поменяется и возникнет необходимость в переезде, то все мое переедет со мной. Жилье дело со своей младшей сестрой Настей и другом Пашей. Мы не живем, как соседи, которые обитают в разных комнатах. У нас, как в любой другой семье: кто-то пришел раньше – принес на всех продукты, кто-то приготовил, вместе поужинали. Причем с Пашей мы вместе под одной крышей уже лет пять, просто одно время снимать жилье в одиночку каждому из нас было не по силам. Сначала мы даже снимали эту квартиру четвером, но теперь тут два долгожителя – я и Паша. Он мой лучший друг, некровный брат. Знает обо мне все: от рабочего до личного. Мы знакомы еще с университетских времен, но тесно начали общаться, когда вместе работали в театре.



Со Станиславом Бокланом в сериале «Папиц»

А сестра Настя... Мне всегда почему-то казалось, что она старше, чем я. По крайней мере, во многих важных вещах она мне что-то обязательно подсказывает. Но радужные отношения у нас были не всегда. В детстве мы нередко даже дрались, потому что приходилось делить одну комнату на двоих. Стали дружны, когда я поступила в театральный, переехала в Киев, и мы начали жить раздельно. Расстояние нас сблизило. Но вот уже два года мы снова вместе – и мне это очень нравится.

– Рассказывая о своих родителях, вы говорите: «Рай в шалаше – это про них». А как вы относитесь к деньгам?

У меня же был пример: отношение к ним моих родителей. Я суперэкономный человек, и это во мне от папы. Никогда не потрачу все заработанные деньги, обязательно что-то отложу. Умею довольствоваться малым, все и сразу – это не про меня.

– Но недавно вы купили машину и, как сами признаетесь, практически не торговались.

Да, это был всплеск эмоций! Собирали деньги на квартиру, а потом случилось то, что случилось (смеется). Подбирая себе автомобиль, попросила помощи у человека, который хорошо

разбирается в этом. Он мне позвонил в тот же день вечером, а наутро мы уже поехали оформлять документы. И назад я возвращалась за рулем своей машины. Признаюсь честно, было суперстрашно! У меня уже были водительские права, но так получилось, что какое-то время я не практиковала и навыки вождения утратила. Во время первого локдауна, когда сидеть дома и ничего не делать уже не было никаких сил, попросила подругу поднатаскать меня. В течение месяца мы целыми днями колесили по Киеву. Можно сказать, самоизолировались в машине (смеется). Когда я ей позвонила: «Завтра едем покупать машину! Составишь компанию?», Алиса согласилась. Но обратно нам пришлось возвращаться порознь, она – на своем автомобиле, я – на своем... Хотелось набрать ее по видеосвязи, чтобы почувствовать эффект присутствия и успокоиться. Но не стала этого делать, доехала домой, припарковалась, и только тогда до меня дошло: я впервые в жизни без помощи и советов вела автомобиль. И – о, боже – у меня есть машина! Сейчас не понимаю, как без нее жила раньше. Да, я, как и другие автомобилисты, попадаю в пробки, но провожу время вынужденного ожидания в комфорте – слушаю музыку, пою.



С сестрой Анастасией

С Игорем Гелуненко, шоу «Танці з зірками-4»



– Как вы провели время во втором карантине – нынешней весной?

Это просто сумасшествие! Так совпало, что у меня в тот период не было съемок, много свободного времени, а тут – еще и локдаун! Были, конечно, в этом и плюсы: я пересмотрела огромное количество сериалов. Но не хочу больше таких вынужденных перерывов в жизни. Хотя понимаю, что соблюдать меры предосторожности – это очень важно. Осенью прошлого года я сама переболела коронавирусом. У меня был полный набор: и непростое протекание самой болезни, и постковид с паническими атаками. Врачи запрещали любые нагрузки, а у меня уже было запланировано участие в проекте «Танці з зірками».

– Как вспоминаете проект?

Мне бы очень хотелось поучаствовать в этом проекте «с чувством, с толком, с расстановкой», а не так, как пришлось: проблемы со здоровьем, параллельно мы снимали продолжение сериала «Папик». После каждого эфира мне казалось, что я умираю. Смена на съемочной площадке в «Папике-2», а ночью – репетиции танцев. Даже не знаю, как смогла продержаться так долго. Но в то время, к слову, я много чего сама о себе поняла. Первое: я сильный человек. Второе: даже сильным людям нужен отдых.

Дарья Петрожицкая на слепых прослушиваниях в шоу «Голос країни 2020»

– А что вы поняли о себе после участия в другом талант-шоу – «Голос країни»?

Сначала мне казалось, что я хорошо пою, потом – что делаю это плохо. Затем пришло осознание, что не надо сравнивать себя с кем-то другим. У кого-то есть образование, у кого-то, как у меня, его нет – пою душой. Я всю жизнь обожаю петь. Но когда-нибудь обязательно займусь профессионально вокальной карьерой – верю, что эта мечта обязательно осуществится. И у меня будут слушатели, потому что много людей меня поддерживали – это очень приятно. Уже второй год я пою в любительской группе «Дичка» на бэк-вокале. У нас не так давно был концерт, а до этого долго не выступали – карантин и времени особо ни у кого не было. Под конец выступления я сорвала голос, но расстроилась совсем немного, потому что испытала на сцене невероятный кайф от того, что мы снова собрались вместе.



– Вернемся к сериалу «Папик», который принес вам известность. Чему вы учитесь у своего партнера по съемочной площадке – Стаса Боклана?

Он профессионал с большой буквы! Находясь рядом с таким актером, есть чему поучиться. Очень благодарна судьбе за наши два года знакомства. Возможно, он и не знает о том, что я у него многому учусь, но наблюдение – это часть моей профессии. Бывает, передаю приветы в мессенджере Стасу. Например, стою в пробке недалеко от его дома, снимаю на телефон здание и пишу Стасу: «Привет тебе от меня!» Он отвечает: «И тебе привет!» Я была на его спектаклях в Молодом театре, когда он еще там служил. Крайний спектакль, который видела, – «Однорукий». Классная работа!

– Даша, вы вышли замуж в 20 лет, но через какое-то время расстались с мужем. Не жалеете сейчас о том своем решении?

Вы знаете, я пять лет в разводе и тема тех отношений, как мне кажется, уже исчерпала себя. Решение о расставании было нашим общим, просто с годами мы все больше отдалялись друг от друга. Я желаю своему бывшему супругу только всего самого хорошего и искренне верю, что с его стороны ко мне точно такие же чувства. Фамилию после развода я не меняла, потому что привыкла к ней. И еще она мне нравится, потому что пока побуду с ней. Хотя

в девичестве у меня тоже была красивая фамилия – Гончар.

– В недавнем очень откровенном интервью Маше Ефросининой вы признались, что мама, которая живет в Чернигове, звонит вам нечасто. Она видела эту программу?

Мама не видела эту программу, по крайней мере, даже словом не обмолвилась мне об этом. В наших отношениях бывают разные периоды... Когда, к примеру, по телевизору шел «Папик», она мне звонила почти каждый день – после каждой серии. И бурно делилась восторженными эмоциями. Когда я участвовала в «Липсинк Батл» на «1+1», она тоже звонила, говорила, как гордится мной. Мы общаемся, возможно, не так часто, как в мое университетское время. Тогда мне очень не хватало мамы, как любой девушке, уехавшей в незнакомый город. А сейчас я уже адаптировалась, и Киев за десять лет стал для меня домом.

– А когда были последний раз в Чернигове?

Очень давно! Почему-то меня туда совсем не тянет. Иногда возникает желание погулять по знакомым с детства улочкам, и вроде ехать недалеко, но все равно для этого нужно найти время. Так получилось, что когда я уехала в Киев, как-то постепенно отсеклись практически все школьные друзья. Встречи вы-

пускников? Либо их не проводили, либо меня не приглашали. Если бы позвали, я бы обязательно приехала.

– В вашем творческом арсенале уже достаточное количество сыгранных ролей. Какая самая любимая?

Все-таки Лиза из «Папика». Мне кажется, что это чуть ли не единственный мой киноперсонаж, которого удалось показать со всех сторон. Какой она только не была! К сожалению, в других работах – не столько граней.

– Вы говорите о себе: я трудоголик, но очень ленива. Как это сочетается?

А это моя суперспособность (*смеется*)! Если я чем-то зажигаюсь, то меня сложно остановить. Но если не горю, то становлюсь очень ленивой. Когда у меня нет работы, могу валяться днями и ничего не делать, правда. Но это быстро, конечно, надоедает.

– Каким будет ваше лето?

Очень насыщенным – все три месяца буду работать. И это прекрасно! Как минимум, планируются к запуску три кинопроекта, в которых одобрено мое участие. Кроме того, скоро начнутся репетиции антрепризного спектакля, премьера которого запланирована на октябрь. Там сумасшедший актерский коллектив – Аня Кошмал, Вера Кобзарь и другие. Для меня честь быть в таком составе!

Наталья ФОМИНА ■

Вірменія – предвічна земля

У Вірменії легенди й історія міксуються химерно настільки, що вже й не розбереш, де правда, а де чудернацький апокрифічний переказ. Наприклад, є історія про шумерську царицю Семіраміду (вірменською – Шамірам), ту саму, яка збудувала «висячі сади», що були одним з древніх чудес світу. Вона закохалася у вірменського царевича Арі Прекрасного, але гордий горянин відкинув її любов, і тоді зневажена цариця Вавилону пішла війною на землю Арі. У битві царевич загинув, і безугішна Шамірам заснувала на його честь місто на березі озера Ван...

Три незаперечні факти

Гіди і зараз показують гору Шамірам дорогою до озера Севан і розповідають, що біля цієї гори відбулася та сама битва. Вірменський історіограф V століття Мовсес Хоренаци (вірменський Нестор-літописець) подає цю історію як факт, хоча насправді це просто легенда, як ті гуцульські історії, що розповідають

про битву святого Юрія зі змієм на горі Смотрич...

Проте насправді Вірменське нагір'я завжди було перехрестям цивілізаційних процесів. Древні хетти і шумери, царство Урарту – їхня культурна спадщина міцно переплелася з автохтонними традиціями і досі є частиною культурного коду вірмен. Наприклад, зображення де-

рева життя, культ якого був у всіх народів Малої Азії і звідти перекочував в інші індоєвропейські традиції, у хеттів і урартійців часто зустрічається на вертикальних камінних стелах, які встановлювали на священних місцях, символізуючи плодючі сили природи. А вже в християнські часи по всій Вірменії почали ставити «хрести-камені» – знамениті хачкари, які позначають і святі місця, і поховання, і просто межі територій.

Дехто з дослідників древніх культур вважає, що між протовірменами і трипільською цивілізацією на Придніпров'ї були зв'язки. Так що наш грузинський жарт про те, що трипільці придумали горщики, щоб грузинам було в що налити вино, може стосуватися і Вірменії, тим більше, що нещодавно в одній із печер неподалік селища Арені, яке й сьогодні є важливим центром виноробства, були знайдені рештки винограду в керамічній посудині, які підтверджують, що виноробство в цій частині Закавказзя було розвинене принаймні 6,5 тис. років тому.

Вірменія стала християнською країною у 301 році – один з царів прийняв хрещення для себе і свого народу з рук Григорія Просвітителя на кілька років раніше, ніж це зробив Костянтин Великий для Римської імперії. До речі, фортеця Еребуні, яка потім стала Єреваном, була збудована одним із урартійських царів на 30 років раніше, ніж Рим. І ці два факти є предметом особливої гордості для сучасних вірменів. Третій факт – власний алфавіт, ство-



Монастир Агарцин

рений вченим монахом у V столітті, тож його ім'я – Месроп Маштоц – по-божно вимовляється вірменами поруч з іншими просвітителами і героями країни.

Український відгомін

Зараз до Єревана з Києва літає три авіарейси щотижня, і ця країна відкрита для мандрівників, які не бояться пандемії, тому сміливо ставте Вірменію у свої літні мандрівні плани, не пошкодуєте. У самому Єревані дуже раджу відвідати «Каскад» – пам'ятник соціалістичної доби у центрі міста, популярне місце зустрічей єреванців, який зараз перетворився на центр сучасного мистецтва. Експонати центру – це колекція Жерара Кафеджяна, бізнесмена і мецената вірменського походження, який передав свою приватну колекцію рідній країні. Серед експонатів – знамениті вуличні композиції колумбійського скульптора Фернандо Ботера, роботи Енді Воргола та інших видатних митців сучасного мистецтва.

Друге «місце сили» для будь-якого митця (і будь-якого українця!) в Єревані – музей Сергія Параджанова, облаштований у будинку, який був збудований друзями великого режисера для нього, але в якому він так і не встиг пожити. Музей зроблений з неймовірною любов'ю і облаштований так, як би міг це зробити сам режисер. Наповнений духом Сергія Параджанова і його «культурним кредо», він розкриває образ майстра, який умів з дрібних деталей скласти цілісний образ і вдихнути в нього



життя. Я залишила в музеї свою книгу «Знаки карпатської магії», адже карпатський мольфар Михайло Нечай, який є прототипом героя моєї книги, був одним із «гуцульських консультантів» Сергія Параджанова під час зйомок фільму «Тіні забутих предків», одним із тих, про кого потім прославлений режисер скаже: «Завдяки зменьці гуцулів я став знаменитим».

Принади країни

Головне у Вірменії – природа і її архітектурні пам'ятки давнини. Вір-

менська сакральна архітектура – це кольоровий туф, завдяки чому лаконічні обриси і витончена різьба створюють колоритне поєднання, роблять старовинні монастирі гармонійною частиною гірського ландшафту. У Вірменії майже немає церковного живопису – кам'яні стіни не сприяли розвитку фрескового мистецтва, і майстри пішли іншим шляхом: більшість старих монастирів багато декоровані різьбленими в камені орнаментами і символікою. Всередині церкви лаконічні і суворі, і тільки отвір у куполі пропускає сонячне проміння, висвітлюючи цю лаконічність, нагадуючи, що світло Боже має бути всередині кожного з нас, а не в пишному декорі...

Усій нашій компанії дуже сподобався гірський монастир Агарцин, сама дорога до якого нагадує стежку крізь зачарований священний ліс, в якому то там, то сям збереглися старі келійки монахів, які колись селилися за межами обителі. Проте поряд з ними зручно розташувалися повністю обладнані місця для пікніків, які можна орендувати на день і приємно провести вихідний... Назва Агарцин означає «політ орла», а легенда розповідає, що коли засновники монастиря шукали місце для нього, величезний орел кружляв над горами і сів на найвище дерево. Там і збудували монастир...



Сергій Параджанов: скульптурне зображення у будинку-музеї



Ми звернули увагу, що зовнішні і внутрішні стіни всіх без винятку монастирів покриті написами: це ченці впродовж віків існування монастиря описували на стінах важливі події, які відбувалися в країні. Тож вірменські монастирі можна з повним правом називати кам'яним літописом країни. Також ми звернули увагу на те, що часто стіни монастирів вкриті вирізьбленими хрестами – одиночними або й цілими групами різного розміру. Виявляється, це «сліди» паломників: коли людина приходила до монастиря на прощу, вона могла залишити такий сакральний автограф про своє перебування в тому чи іншому святому місці. Кількість хрестів – це кількість паломників, такий «груповий підпис» могла залишити

Двох однакових хачкарів ви у Віменії не знайдете, скільки б не шукали. Зображення хреста на стелах оповивають і виноградні лози, і гілки гранатового дерева, і інші рослини.

сім'я або група з якогось віддаленого села.

Ще один монастир, який залишає неймовірне і глибинне відчуття таємниці, – Гегардаванк, «монастир списа», пам'ятка зі списку ЮНЕСКО і зразок високого архітектурного вірменського стилю. Таку назву монастир отримав тому, що тут протягом віків зберігалася унікальна реліквія християнського світу – «спис долі», зброя, якою сотник Лонгін на Голгофі проткнув бік розп'ятого Христа, перевіряючи, чи він живий. Усього списів, які претендують на звання цієї реліквії, є чотири: окрім вірменського, є ще віденський спис (той самий, заради якого Гітлер розпочав аншлюс Австрії), ватиканський, який зберігається в соборі святого Петра, і краківський, який вважається копією віденського. Дехто з дослідників наполягає, що саме вірменський спис Лонгіна дійсно може бути «тим самим», адже аналіз показав, що така обробка металу була в

І столітті. Сьогодні «спис долі» разом з іншими реліквіями зберігається в музеї при резиденції католикоса (патріарха) Вірменської Апостольської Церкви, де його можуть побачити всі бажаючі під час організованої екскурсії.

І звісно, природа – ще одна причина відвідати Вірменію. Озеро Севан, яке нагадує шматочок неба, яке спустилося, щоб відпочити серед гір, та так і задрімало, надихаючи митців, зваблюючи простих туристів, які щодня приїздять сюди, щоб скуштувати знамениту місцеву форель – ішхан. Гори, мінливі і всеосяжні, – справжня симфонія в камені. Гора Арарат – священне місце для всіх цивілізацій, які проходили по цій землі. І залишки древніх культур серед гір, які мовчазно нагадують про предвчність цієї землі, звідки колись, можливо, починалося людство...

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

Книжкове асорті

Як не крути, інколи Інтернет та соцмережі – єдина можливість щось дізнатися, поспілкуватися з друзями та рідними, не дати собі забути про світ за вікном... чи, навпаки, відволіктися від реальності, сповненої проблем та негараздів.

Немов випробування



Спокійне життя тринадцятирічної Олеси раптово починає йти шкереберть – подруги сваряться, улюблений учитель літератури поїхав до Америки, де живе і мама дівчинки... А дідусь, який все її життя був поруч та підтримував, захворів на рак. Пригнічена Олеся вирішує за порадою нового вчителя вести анонімний блог, куди кожен може писати все, що схоче, – і ніхто не дізнається, хто ж автор. Принаймні, так всі думали...

«Любов, дідусь і помідори»* («Видавництво Старого Лева», 2021) – нова книжка української письменниці та перекладачки Наталії Ясіновської, яка працювала над «Джуді Муді», «Дівчиною онлайн» та «101 далматинцем». Авторка порушує немало важких тем, які змушують зупинитися і подумати, а інколи – і втерти сльози. Проте читати дуже легко завдяки чудовій мові та манері оповідання.

* 10 гривень від вартості кожної проданої книжки буде перераховано до благодійного фонду «Таблеточки» на допомогу онкохворим дітям в Україні.

Односторонній мегафон



Пенні – звичайна дівчина з Брайтона. Тікаючи від проблем реальності, вона створює блог під ніком «Дівчина онлайн», де відверто розповідає про свої переживання, радісні миті та боротьбу з тривожним розладом. На Різдво дівчина з другом летить до Нью-Йорка, де зустрічає музиканта Ноа, поруч з яким їй навдивовижу легко бути собою. Пенні закохується по вуха, проте у Ноа є секрет, який руйнує і реальне життя Пенні, і її затишний віртуальний простір...

«Дівчина онлайн» («Видавництво Старого Лева», 2018) – перша книжка із однойменної серії* британської ютуберки та блогерки Зої Заг. Авторка відверто говорить про невпевненість у собі, самотність та зворотний бік життя зірки Інтернету. Дорослим читачам переживання Пенні можуть видатися надто драматизованими, проте книжка – про і для підлітків, які лише намагаються зрозуміти себе та життя.

* Наступні книжки з серії – «У турне» та «Соло» – також перекладені українською.

Передозування інформацією



Кожен з нас безліч разів натрапляв на палкі суперечки онлайн та стикався із фейковими акаунтами, які розповсюджували неправдиву інформацію та під'юджували співрозмовників до конфлікту. Та чи цікавилися ви колись, звідки і навіщо з'являються подібні «користувачі»?

«Як я була ботом» («Комора», 2019) – відверта розповідь про те, хто створює контент у мережі, відстежує та контролює його*. Юлія Смаль, українська журналістка, викладачка, письменниця та поетеса, 2019 року працювала саме таким ботом, розповсюджуючи інформацію від дванадцяти акаунтів на кількох платформах. У своїй книжці Юлія пояснює, що таке вірусна реклама й вірусний маркетинг, як працює горизонтальна комунікація, що таке холівари. Після прочитання так і кортить зайти на свої сторінки і почистити своїх підписників, щоб вигнати всіх шкідників.

* Зберігайте здоровий глузд в умовах суцільного інформаційного шуму!

І гасне світло...



Увесь світ Єви-Лізи існує на екранах її планшета та телевізора. Їй не потрібні книжки, друзі чи школа. Проте одного дня світло зникає, і дівчинці доводиться дізнатися, який же він – світ за межами дому. Разом із новими друзями Тімом та Максом Єва-Ліза відкриває для себе нову реальність, осяяну лише світляками, сповнену страхів та пригод.

«У світі світляків. На порозі ночі»* Ольги Войтенко («Видавництво Старого Лева», 2019) – перша книжка із серії, за якою йдуть «Пошуки відправника» та «Там, де тиша». Найкращий персонаж, безперечно, – Тім, який заново відкриває і Єві-Лізі, і читачеві прекрасний світ, який існує за межами кімнати та екрану планшета, дивовижі, які можна зустріти, просто вийшовши на вулицю чи відкривши хорошу книжку. «На порозі ночі» – чудовий представник жанру міського фентезі, який ще й закінчується настільки підступно-загадково, що хочеться одразу ж схопити наступну книжку.

* На особливу увагу заслуговує неймовірна обкладинка від Ани Годісь.

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Этим летом обострятся отношения между людьми, многие станут колючими, обозленными, склонными больше не к компромиссам, а к эскалации вплоть до разрыва отношений.

Политика. Власть пытается сохранить свое реноме, выглядеть достойно и консервативно. Но несмотря на эти попытки, обман будет выходить наружу, вызывая репутационные потери.

Экономика. Приходит новое руководство экономического блока и начинает наводить мосты, устанавливать новые правила. Пока все выглядит достаточно разумно и прогрессивно.

Международные отношения. Переговоры, на которые многие рассчитывали, хоть и произойдут, но не будут очень удачными. Скорее всего, результатом станет некая отсрочка, нужная для перегруппировки.

Лето 2021 года



Овен 21.03-20.04



Работа. Больших изменений не предвидится – вы стабильно трудитесь по утвержденному графику и выполняете свои обязанности согласно штатному расписанию. Да и отдыхаете тоже по плану.

Деньги. Сейчас у вас связаны руки, и вы не можете себе позволить улучшить свое материальное положение. В общем, пока не время прыгать выше головы, так что правильно рассчитайте траты.

Личная жизнь. Вы можете себе позволить повышать голос и спорить с партнером на достаточно высоких то-

нах. И это с вашей стороны не очень мудро, поскольку конфликты не объединяют, а обостряют отношения.

Телец 21.04-20.05



Работа. Велика вероятность сменить работу, найти что-то более интересное и перспективное. Осо-

бенно эти изменения будут актуальны для тех, кто долго засиделся на одном месте.

Деньги. Лето обещает стабильный доход. Ваши работодатели, партнеры и клиенты будут достаточно ответственно относиться к своим финансовым

обязательствам и все оплачивать четко и в срок.

Личная жизнь. Нельзя пускать на самотек даже такие эфемерные вещи, как чувства. Сейчас для вас очень важно все как следует рассчитать, взвесить и выстроить свою формулу любви.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. Вероятно возвращение к истокам, к тем направлениям, которыми вы занимались ранее, но по каким-то причинам оставили. Пришло время возродить к ним интерес и развить дальше.

Деньги. Ваше финансовое положение сейчас очень устойчивое, можете рассчитывать на повышение дохода, увеличение финансирования и крупные поступления. В любом случае готовьтесь правильно тратить и получать от этого удовольствие.

Личная жизнь. Гарантированы приятные знакомства, встречи, свидания. Контакты будут нести вам позитив и хорошие перспективы. У одиноких есть большие шансы создать пару, а у семейных – укрепить отношения.

Рак 22.06-22.07



Работа. Рассчитывайте на спокойные и размеренные будни, когда не нужно куда-то спешить. Вы сами себе регулируете объемы, сроки и нагрузки. А иногда просто отдыхаете без зазрений совести.

Деньги. Велика вероятность столкнуться с отсрочкой выплат, и денег придется ждать достаточно длительный период. Не переживайте, они таки придут, но не все сразу.

Личная жизнь. Вы не прочь этим летом пошалить – захочется веселых компаний, приключений, танцев, обнимашек, дружеских посиделок, после которых начнутся свидания и новые отношения.

Лев 23.07-23.08



Работа. Вас поставят перед выбором – или-или, а может, вы сами решите изменить что-то в своей деятельности и будете разрываться между несколькими вариантами самореализации.

Деньги. Появляется надежда на улучшение финансового положения, вы уже двигаетесь навстречу этой путеводной звезде.

Личная жизнь. Самым лучшим периодом этого лета станет совместный отдых с любимыми. И это будет поистине незабываемо, вы проведете время, наслаждаясь и отношениями, и чудесными местами, и покоем.

Дева 24.08-22.09



Работа. Накал страстей затихает, и ваша деятельность этим летом может даже слегка приостановиться. День идет за днем, а ничего особенного не происходит, вы не слишком напрягаетесь, трудитесь в спокойном режиме.

Деньги. Не рассчитывайте на значительные поступления. Самое главное, что вам хватает того, что вы получаете за свои труды. Аппетиты и желания у вас не растут, вы довольствуетесь малым.

Личная жизнь. Вероятны очень значительные изменения в личной жизни и любовных предпочтениях. Не исключено, что вы даже захотите разойтись или сойтись, сыграть свадьбу или навеки расстаться с прежним партнером.

Весы 23.09-23.10



Работа. Какими бы вы гениальными ни были, но все же успех предпочтения – в командной работе. И этим летом вы усилите свои позиции в коллективе, если найдете подход к людям и вдохновите их на продуктивный труд.

Деньги. Этим летом, возможно, вы начнете делать свои первые шаги в малом бизнесе или хотя бы думать в этом направлении. В общем, деньги оттуда будут приходить.

Личная жизнь. Впереди замаячили новые контакты и перспективы любовных отношений. И сколько бы вам ни было лет, вы словно начинаете сначала.

Скорпион 24.10-22.11



Работа. Вся жизнь – борьба! По крайней мере для вас этим летом. Забудьте об отдыхе и покое, вам предстоит очень насыщенный событиями период, когда вы пребываете в постоянном напряжении, ибо конкуренты не спят.

Деньги. Летом предвидятся стабильные и значительные поступления, но пусть даже самые отличные финансовые перспективы не успокаивают вас. Постоянно двигайтесь и что-то придумывайте, обеспечивайте себе пассивный доход.

Личная жизнь. Готовится что-то новое и интересное, вы понимаете, что уже не можете жить в прежнем окружении, старые чувства остыли, вы в поисках новых отношений и ощущений.

Стрелец 23.11-21.12



Работа. Немного надоело вам то, чем занимаетесь, все очень предсказуемо, вы уже научились выполнять свои обязанности, не напрягаясь, глаза не горят. И этим летом вам будет нестерпимо скучно что-либо делать.

Деньги. Не самый лучший период для финансов, приходится выкручиваться и занимать. Но сил на другую работу нет, поэтому вы рады тому, что есть, и учитесь жить на скромные средства.

Личная жизнь. Этим летом имеет право на жизнь все, что стабильно, законно и долговременно, т.е. краткосрочные бурные романы не очень желательны. Лучше сосредоточить внимание на тех отношениях, которые имеют свой бэкграунд.

Козерог 22.12-20.01



Работа. Ничего сверхъестественного – вас ожидают обычные сезонные хлопоты, которые каждый год случаются в ра-

боте. У кого-то это будет ожидаемый спад деятельности, а у кого-то – высокий сезон.

Деньги. Грех вам жаловаться на финансовое положение – средства приходят и от основной работы, и из дополнительных источников, и родственники могут помогать – от совсем скромных сумм до весьма ощутимых подарков.

Личная жизнь. Когда-то обжегшись на молоке, вы уже и на холодную воду дуете, закрылись от всего мира и не желаете больше подвергать себя всякого рода душевным страданиям. Поэтому это лето может быть весьма целомудренным.

Водолей 21.01-19.02



Работа. Будет больше похоже на праздник, чем на тяжкий труд. У вас прекрасное окружение, чудесный сплоченный коллектив, пребывание в котором напоминает жизнь в дружной семье, где все помогают друг другу и не прочь повеселиться.

Деньги. Вам будут много обещать, но вы не рассчитывайте на то, что средства сразу выдадут и в полном объеме. С некоторыми выплатами придется подождать как вам, так и тем людям, которым вы должны.

Личная жизнь. Летом вы будете успешны во многих направлениях, в том числе и в отношениях с партнером, главное – не зацикливаться на чем-то одном или на ком-то одном.

Рыбы 20.02-20.03



Работа. Вы выступаете настоящим лидером и победителем, к вашим словам прислушиваются, за вами выступают «широкие народные массы», ставят вас в пример и вообще восторгаются.

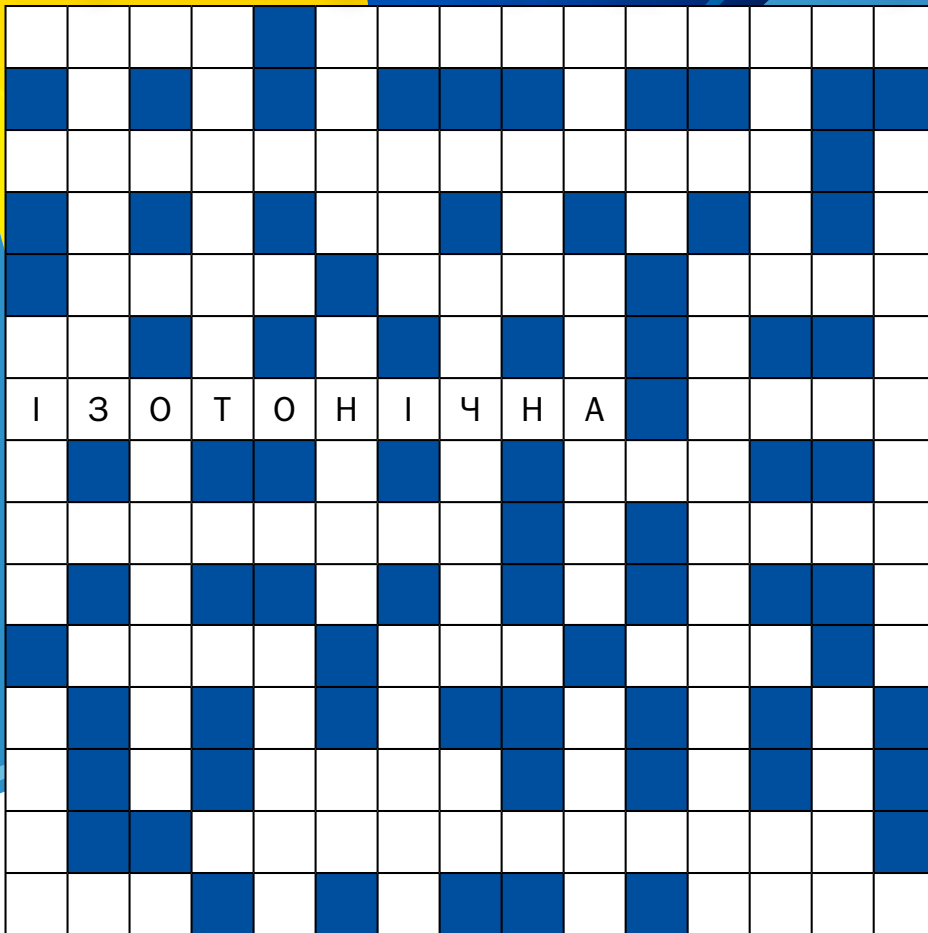
Деньги. Наблюдается постепенный рост финансовых поступлений, а отсюда – и благосостояния. Впрочем, вы давно себе это планировали, к этому стремились, и вот все ваши материальные чаяния наконец-то сбываются.

Личная жизнь. Все тоже безоблачно – вас радуют и вдохновляют, вы любите и заботитесь, и семейная жизнь протекает вполне себе спокойно, с легкой долей флирта и взаимного уважения.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■

П'ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Хьюмер!



Впиши у сітку слова, наведені нижче.

2 літери АС, ДО, ЛЯ

3 літери АДА, ГРА, ІРА, ЛЕВ, ЛЯЩ, ОСА, ТЛО

4 літери АПАШ, АРФА, АУРА, БРИЗ, ВЕЖА, ВОДА, ЗВІД, КАЙФ, НАТР, УРГО, НІША, ОПІР, РАГУ, РУКА

5 літер АНГАР, АОРТА, ДІЖОН, ЛІКАР, НИЗКА

6 літер ШТАТИВ

7 літер ОПЕРЕТА, ПОЛІНОЗ, ПОЧУТТЯ, РИКОШЕТ

8 літер ОКЕАНАВТ

9 літер БУРГУНДІЯ

10 літер АЛЕРГІЧНИЙ, ІЗОТОНІЧНА

11 літер АТЛАНТИЧНИЙ, НЕРОЗВЕДЕНА

12 літер ЕЛЕКТРОДІАЛІЗ



Слово, яке залишиться, – ключове! Відскануй QR-код та заповни форму. Автори 100 перших відповідей отримають тематичний сувенір від Хьюмера. Правильна відповідь – у наступному номері. У завданні, надрукованому в №5, було зашифровано слово НЕРОЗВЕДЕНА

ХЬЮМЕР – ВИБІР ДЛЯ ВІЛЬНОГО ДИХАННЯ ПРИ АЛЕРГІЧНОМУ НЕЖИТТЮ



ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води
для м'якого промивання носа



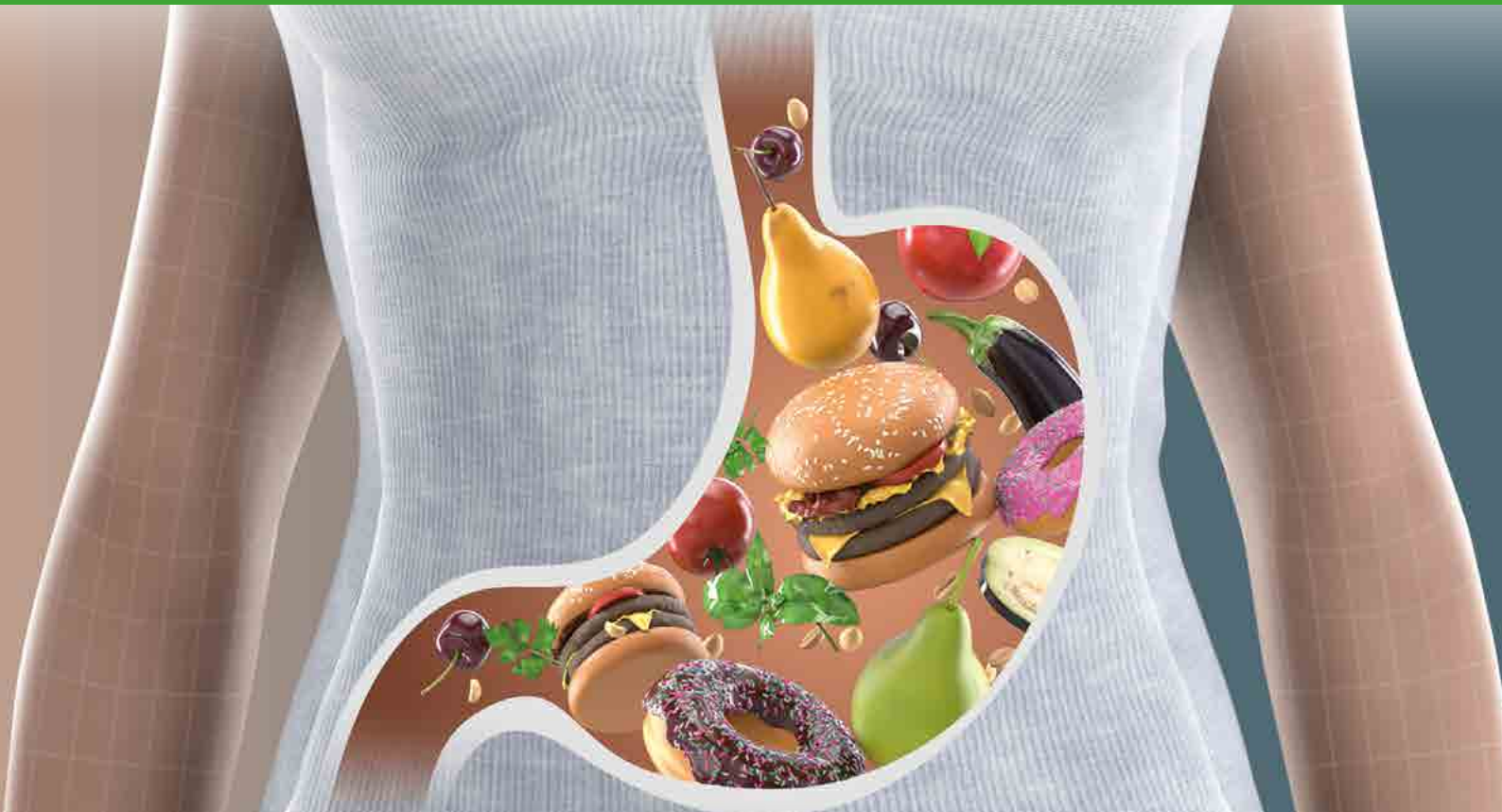
* «Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 050 Гіпертонічний» є переможцями міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2020 рр.

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!

Коли панкреатин* не справляється...



15
ФЕРМЕНТІВ



щоб їсти без важкості