

# МИСТЕР БЛИСТЕР



№10 • октябрь 2021



## Нагугли себе аптеку!



### ФАРМБИЗНЕС

Раз прививка,  
два прививка...

### МИР МЕДИЦИНЫ

Всем пора  
броситься в бега

### ПРОФИЛАКТИКА

Три способа  
стать счастливее



**Ирина Феदिшин:**  
«Мій тато – не мільйонер»



# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
**№10 (206) 2021**  
 Издаётся с 2001 года

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

Соучредители  
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
 ЧП «Максима Хелс Рисбъчъ»

Издатель  
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:  
 08132, Украина, Киевская обл.,  
 г. Вишневое, ул. Черновола, 43,  
 тел./факс: (044) 593-38-85  
 info@mister-blistер.com  
 https://mister-blistер.com

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

Редакция не всегда разделяет мнение  
 авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка  
 на журнал обязательна.

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

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов  
 несет ответственность рекламодатель.

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

Сдано в печать 22.09.2021  
 Подписано в печать 23.09.2021  
 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-blistер.com**  
 следующую информацию:

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

## ФАРМБИЗНЕС

новини . . . . .	4
правила игры. Раз прививка, два прививка . . . . .	5
Здобути грант зі Смарт Омега Тінейджер . . . . .	8
правила безпеки. Новий рівень захисту в родині Хьюмер! . . . . .	11

## ПРАКТИКА

искусство продаж. Наугли себе аптеку! . . . . .	12
есть способ! Маркетинг по стратегии «тяни-толкай» . . . . .	14
досье. Органическая косметика без побочных . . . . .	19
Zest Kids – здоровий розвиток вашої дитини . . . . .	21

## МИР МЕДИЦИНЫ

клиент аптеки. Диалоги с антивакцинаторами и сомневающимися . . . . .	22
время для себя. Всем пора броситься в бега . . . . .	26
консультация. Спящий вирус просыпается. . . . .	28
Осень – час «виганяти» глистів . . . . .	29

## ПРОФИЛАКТИКА

узелок на память. Не с той ноги, или 13 утренних ошибок . . . . .	30
страна детства. Автономия малышей под защитой взрослых. . . . .	32
радимо прочитати. Книжкове асорті . . . . .	34
азбука здоровья. Три способа стать счастливее . . . . .	37

## НА ДОСУГЕ

про зірок. Ирина Федишин: «Мій тато – не мільйонер» . . . . .	38
для маленькой компании. Хвостатый, полосатый . . . . .	42
авторські подорожі. Корфу – острів святого Спиридона . . . . .	45
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	48
П'ятихвилинка для розминки. . . . .	50





## Стоп вірус? Хьюмер Стоп Вірус!

**НОВИНКА**

Удобре відомого і перевіреного часом бренду із Франції Хьюмера поповнення в родині – назальний спрей Хьюмер Стоп Вірус. Ця новинка піднімає захист від ГРВІ, парагрипу та грипу на новий рівень. Препарат із промовистою назвою створює справжній бар'єр на шляху респіраторних вірусів у слизову оболонку носа (за рахунок буферних систем і поліолів). Тому Хьюмер Стоп Вірус – надійний засіб для профілактики застуди і грипу та їх лікування при появі перших симптомів. А надійний тому, що перевірений! Здатність цієї новинки знешкоджувати віруси доведена *in vitro* у незалежних наукових лабораторіях.

Застосовувати Хьюмер Стоп Вірус можна дітям від 1 року, вагітним та жінкам у період лактації, що робить його дуже цінним для таких вразливих категорій пацієнтів. Важливо, що після першого відкриття флакона засіб придатний до використання ще півроку і його не треба зберігати у холодильнику. А приємною новиною є й те, що цей наймолодший у родині Хьюмер має найнижчу роздрібну ціну порівняно з іншими засобами лінійки. Тож покваптеся зробити запас Хьюмер Стоп Вірус – ця новинка вже прямує у кращі аптеки країни!



Інформація про медичний виріб



## Проблема нестачі медичних кадрів

За шість років в Україні буде дефіцит медичних кадрів через їх відтік за кордон. Про це заявив відомий український лікар-кардіохірург Борис Тодуров в ефірі каналу «Україна 24». Він пояснив, що нинішні зарплати лікарів не мотивують їх залишатися в Україні, тому вони емігрують. На його думку, щоб утримати фахівця в Україні, він повинен мати 70% тієї зарплати, яку він може отримати в Чехії, Німеччині тощо. Тодуров також розповів про проблеми в системі підготовки медичних кадрів в Україні. За його даними, в країні функціонує 15 університетів, які через 6 років випустять лише 200 педіатрів. Це приблизно по 10 на область. «Тобто наших дітей, моїх онуків вже лікувати буде нікому. І держава абсолютно ніяк на це не реагує», – сказав Борис Тодуров.

## Українців стає дедалі менше

Народжуваність в Україні продовжує падати і цього року може поставити новий антирекорд останніх 30 років. Про це повідомляє платформа для роботи з відкритими даними OpenDataBot, посилаючись на дані Держстату. «Останній раз приріст населення спостерігався в Україні ще за часів СРСР – у 1990 році; відтоді він тільки зменшується», – йдеться в повідомленні. Зокрема, в першому півріччі 2021 року народилося 132 тис. 595 дітей. Це на 5% менше, ніж в першому півріччі 2020-го, коли було 139 тис. 134 новонароджених, і на 11,5% менше, ніж в першому півріччі 2019-го, коли їх було 149 тис. 549. Натомість смертність в Україні збільшується. Так, у червні цього року вона зросла на 9,2% або на 4,1 тис. осіб порівняно із середніми показниками 2015–2019 років. Ймовірно, надто спекотна погода забрала близько тисячі життів. Як повідомляє УНІАН, за січень-червень цього року населення України скоротилося на 205,2 тис. осіб, тому станом на 1 липня в державі проживало 41,383 млн осіб.



## Чоловік отримав 7 доз вакцини

Безпрецедентний випадок: житель Колумбії отримав сім доз чотирьох різних вакцин від коронавірусу (препаратами Sinovac, AztraZeneca, Pfizer та Janssen). За словами колумбійського міністра охорони здоров'я Міерланді Торрес, це чоловік старше 60 років, який має проблеми з психікою. Цікаво, що він не мав жодної побічної реакції на таку кількість вакцин і щеплень. Однак влада країни розпочала розслідування, щоб виявити недоліки в інформаційних системах, де фіксують дані про вакцинованих. Представники МОЗ країни заперили, що не стануть карати чоловіка за зайву вакцинацію, але намагатимуться знайти інших людей, які отримали більше щеплень, ніж рекомендовано, повідомляє УНІАН.

## Революційний спосіб ранньої діагностики раку

Національна служба охорони здоров'я Великої Британії оголосила про початок повномасштабного випробування нового методу ранньої діагностики понад 50 видів раку. Очікується, що за допомогою аналізу крові можна буде встановлювати наявність хвороби задовго до появи у людини перших симптомів. У дослідженні, яке триватиме два роки, візьмуть участь 140 тис. добровольців віком від 50 до 77 років. За період дослідження вони тричі здаватимуть кров на аналізи. У цих зразках будуть виявляти фрагменти ДНК ракових клітин. Цей новий метод створений біотехнологічним стартапом Grail («Грааль»), заснованим у 2015 році в Сан-Франциско спеціально для розробки способів ранньої діагностики раку. Сам тест відомий як Galleri. У США він пропонується для пацієнтів з підвищеним ризиком ракових захворювань, зокрема для тих, хто старше 50 років. Щоправда, Управління з харчових продуктів і ліків (FDA) його ще не сертифікувало. Однак вчені сподіваються, що результати їхньої наймасштабнішої в історії роботи будуть революційними.

# Раз прививка, два прививка...

Официальные лица как в ЕС, так и в США пытаются найти способ повысить уровень вакцинации от COVID-19 до максимума и положить конец пандемии. ЕС, который изначально сильно отставал от США по темпам вакцинации, вышел в лидеры в конце июля. По состоянию на 20 сентября, согласно данным Our World in Data, в ЕС полностью вакцинирован 61% населения, а в США – только 54%.

## Ограничение личных свобод

США, столкнувшись со значительным сопротивлением вакцинации от COVID-19, пошли на беспрецедентный шаг. В середине сентября президент страны объявил об обязательной вакцинации некоторых категорий граждан, которая, по оценкам экспертов, затронет примерно 100 млн американцев. Теперь в США должны пройти вакцинацию все медработники учреждений, получающих финансирование от государственных страховых программ Medicare и/или Medicaid. Обязательной стала вакцинация для учителей и другого персонала в школах, поскольку они могут заразить учеников. Если в компании работают более 100 человек, им необходимо вакцинироваться или проходить тестирование еженедельно. А для сотрудников исполнительной власти и подрядчиков, которые ведут дела с федеральным правительством, прививка станет единственным вариантом продолжить работу без альтернативной возможности пройти тестирование. Подтверждение вакцинации также потребуется людям, желающим посещать крупные развлекательные мероприятия.

Объявляя об этом неоднозначном решении, президент Байден подчеркнул, что текущая фаза пандемии – это «пандемия непривитых», и сослался на данные, которые показывают, что почти все случаи смерти от COVID-19 в США сейчас происходят среди невакцинированных.

## Не моем, так катаньем

Из-за структуры ЕС его руководящим органам сложнее пойти путем США, поскольку за политику в области здравоохранения несут ответствен-

ность 27 национальных правительств. Пока только во Франции принят закон об обязательной вакцинации медработников. В остальных европейских странах прививка от COVID-19 остается необязательной и добровольной. Однако правительства настолько усложняют жизнь тем, кто ее не сделал, что, по сути, она становится принудительной.

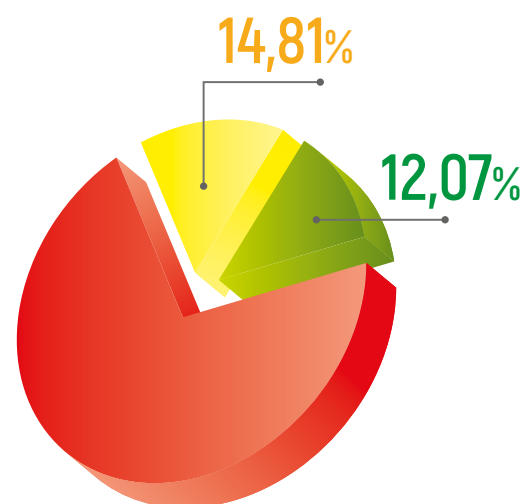
В большинстве стран ЕС действуют так называемые «зеленые пропуска» или «карты здоровья». Их могут получить полностью вакцинированные люди. А вот тем, кто не вакцинирован, нужно предъявлять свежий отрицательный результат теста или справку о недавнем выздоровлении от COVID-19, чтобы отправиться в музей, ресторан, кафе и торговый центр или даже проехать на общественном транспорте.

Поскольку тесты приходится делать регулярно за свой счет, подобная мера действует. Так, во Франции за восемь недель после введения таких требований количество полностью вакцинированных людей увеличилось с 40% до 69%.

Италия, в которой также требуется «зеленый пропуск» для доступа во многие общественные места, пошла еще дальше: там люди скоро будут вынуждены показывать сертификат о вакцинации, отрицательный тест или справку о выздоровлении, чтобы попасть на работу. Словения и Греция приняли аналогичные меры.

## Заставлять не пришлось

Впрочем, строгие требования относительно вакцинации действуют не во всех странах Европы. Так, в Нидерландах после обсуждения вопроса на правительственном уровне был сделан вывод, что никто не может быть



В Украине, по данным Our World in Data, пока полностью вакцинировано всего лишь 12,07% населения, а хотя бы частично – 14,81%. По этому показателю наша страна находится далеко позади любого штата США и любой страны ЕС, а в общем рейтинге располагается между ЮАР и Бангладеш.

принужден к вакцинации. Это считается нарушением статьи 11 голландской конституции и статьи 8 Европейской конвенции о правах человека. В результате в стране запрещено даже запрашивать доказательства вакцинации.

А вот в Испании никаких предложений по принудительной вакцинации от COVID-19 нет. Это связано с тем, что кампания иммунизации и без того движется достаточно успешно. Здесь полностью вакцинировано уже 77% взрослого населения – больше, чем в любой другой стране ЕС за исключением Португалии.

**Ольга ОНИСЬКО** ■

## Щепленим туристам – знижка

На відомих у світі курортах оператори турбізнесу прагнуть бачити людей, захищених від коронавірусної хвороби, і заохочують їх фінансово. Так, турецькі готелі почали надавати знижки туристам, які повністю щеплені від COVID-19 або отримали хоча б одну дозу вакцини. Зокрема, в готелях Каппадокії вакцинованим мандрівникам роблять 20% знижку, а в готелях Кіліса – аж 50% для вакцинованих молодят, які проводять там медовий місяць. У готелях міста Різе повністю щепленим або тим, хто отримав одну дозу вакцини від коронавірусу, надають знижку в розмірі 10% від загальної суми проживання. Своєю чергою, в Ізраїлі у деякі музеї допускають вакцинованих від коронавірусу. А в Дубаї (ОАЕ) в певних ресторанах пропонують їм знижки: 10% за одну дозу вакцини і до 20% за дві.



## Жорстка позиція держдепу

Адміністрація президента США Джо Байдена заявила, що більшість федеральних службовців, які працюють в органах виконавчої влади, мають пройти повну вакцинацію від COVID-19 не пізніше 22 листопада 2021 року. Указ президента щодо цього передбачає лише кілька винятків. Таку жорстку позицію в держдепі вважають найкращим способом захистити економіку і покласти край пандемії. Федеральні органи також розробляють тимчасовий стандарт щодо вакцинації для понад 80 млн співробітників приватного сектора, які працюють на підприємствах, що налічують понад 100 працівників.

## Справді смертельно небезпечний вірус

У індійському штаті Керала мінімум в 11 осіб виявили симптоми смертельного вірусу ніпах (nipah). Раніше повідомлялося про смерть 12-річного хлопчика від цього вірусу в місті Кожикоде. На місце була вислана медична бригада, яка відвідала будинок хлопчика і розпочала пошуки джерела інфекції. Наразі відомство виявило 251 людину, яка контактувала з померлим. У лікарню медичного коледжу Кожикоде на ізоляцію були поміщені 38 осіб, з них у 11 є симптоми (респіраторні, а також лихоманка, м'язові болі, головний біль, запаморочення і нудота). Фахівці Всеіндійського інституту медичних наук стверджують, що переносниками вірусу є фруктові кажани. Ці тварини живуть на певній території, але якщо вони мігрують в інші місця, природно, що вірус може поширитися, бо він легко передається від людини до людини. Лікування від інфекції, яку зумовлює ніпах, не існує. Подібні спалахи траплялися і раніше, тому встановлено, що смертність від цього вірусу може варіювати від 65% до 100%. У січні 2021 року ВООЗ не виключала ймовірності пандемії, яка може бути зумовлена вірусом ніпах.

## Контрацептивні таблетки для чоловіків

Австралійські науковці винайшли протизаплідні таблетки для чоловіків. Цей препарат тимчасово «вимикає» здатність сперматозоїдів рухатися, тому вони не мають шансів природним шляхом дістатися до жіночої яйцеклітини та запліднити її. Коли приймати таблетку, може визначити сам чоловік – за кілька годин чи за кілька хвилин до сексу (допустимі обидва варіанти). Планується також, що новий препарат буде використовуватися при лікуванні захворювань передміхурової залози. «Це немов тимчасова вазектомія, яка зупиняє сперму на її шляху без необхідності хірургічного втручання, – стверджує професор Сабатіні Вентура з Університету Монаша (Мельбурн), – але це абсолютно не впливає на життєздатність сперматозоїдів і на чоловіче здоров'я». Таблетки не зумовлюють побічних ефектів або будь-яких впливів на потомство, якщо чоловік вирішить стати батьком. Вони не змінюють гормональний баланс, як у випадку з жіночими протизаплідними таблетками. Вже за тиждень після прийому таблетки сперматозоїди знову матимуть нормальну рухливість. Науковцям залишилося провести детальні дослідження і перевірити, як препарат діятиме на реальних людей: поки таблетки випробували тільки на мишах. Людський аналог протизаплідних таблеток може з'явитися в аптеках через 2–3 роки.

## Два COVID-сертифікати

У додатку «Дія» доступні два COVID-сертифікати – міжнародний та внутрішній. Один для того, щоб подорожувати за межі нашої країни, зокрема до Європейського Союзу. В міжнародному кovidному сертифікаті більше медичної інформації, відповідно до вимог ЄС, а у внутрішньому її менше, проте є фото. Внутрішній сертифікат розроблений на випадок посилення карантинних вимог в Україні через погіршення ситуації з коронавірусом. Щоб скористатися ним, не потрібно буде показувати паспорт або інший документ, що посвідчує особу громадянина України.





SCHONEN

АКЦІЯ

# Зміцни імунітет у сезон грипу та ГРВІ з ФЛУВИР®



скануй QR-код  
та вигравай  
імунонабір

\*Акція триває з 15.09.21 по 30.10.21

Висвітлено за матеріалами журналу «Здоров'я» за вересень 2021 року  
додаток «Здоров'я» № 9 (2021) с. 14

# Здобути грант зі Смарт Омега Тінейджер



Батьки тішаються, коли діти схильні до науки, саморозвитку, пізнання нових дисциплін. Та виходить, що інтенсивне навчання у наших реаліях – це суцільна робота за комп'ютером. Як зробити так, щоби тінейджери не втратили цікавість до пізнання нового і здоров'я вберегли?

До аптеки увійшли двоє – пані та трохи незграбний парубок, що тримав в руці смартфон.

– Вітаю вас! – посміхнулася провізорка.

– Добрий день! Якщо ваша ласка, то поясніть моєму синові, що його захоплення – шкідливе. Ви ж вчили хімію? – помітно було, що мама нервує.

– Звісно, – відповіла провізорка і уточнила. – Що саме вас турбує?

– Син вмовляє мене купити якийсь... борат натрію!

– Тетраборат, мамо, – тихо виправив хлопець.

– Назва така сама неприємна, як і субстанція, мабуть! – мама аж підвищила голос.

– Та чому? – здивувалася провізорка. – Тетраборат натрію – це звичайнісінька бура, натрієва сіль борної кислоти. Вона як антисептик є у складі гігієнічних та мийних засобів, косметики для догляду за масною шкірою.

– От бачиш, мамо, це корисна речовина! – хлопець тішився, що у нього з'явився однодумець в особі провізорки й звернувся до неї: – Тетраборат натрію в аптеці продається? Він мені потрібен, щоб зробити слайм і чистити клавіатуру! На ноуті вона постійно забивається якимись крихтами, пилом... В інший спосіб пробував чистити, та довго виходить. А тут зроблю собі цю липучку – і ніяких проблем.

– Багато працюєш за комп'ютером? – поцікавилась провізорка.

– Зараз не дуже, бо до школи треба ходити. А коли вчилися дистанційно, то більше. Власне, тоді ми з однокласниками натрапили в Інтернеті на науковий челендж – потрібно було розробити якнайбільше способів утилізації побутових відходів. Ото ми наекспериментували! Довели, що при грамотному підході до переробки одна родина на тиждень викине не більше сірникової коробки сміття! Уявляєте? Ми навіть на здобуття гранту нашу розробку подали. Та зараз часу на роботу над нею катма, доводиться ночами щось робити. Ото ноут уже геть занедбав своїми експериментами... Вирішив і очисника сам зробити, то мама проти...

– Слайм і твої експерименти – це чудово, – підтримала хлопця провізорка і звернулася до мами: – Мені здається, що ваш син дуже навантажує зір: і навчання, і тривала робота за комп'ютером...

– І увесь час у смартфоні, – зітхнула мама.

– Мамо, ти не розумієш – мені потрібно ж нашу групу у соцмережах підтримувати! – обурився син.

– Я тебе розумію, – замість мами відповіла провізорка. – Але і ти мене зрозумій... як науковець науковця.

Хлопець кивнув на знак згоди слухати.

– Коли ти дивишся в монітор чи смартфон, то вловлюєш найбільше синій спектр світла. Він легко розсіюється, знижує контраст, зменшує різкість зображення. Тому постійно увесь час напружуєш очі, хоча цього й не помічаєш. Звернути увагу можеш хіба що на якесь напруження, сухість очей.

– Є таке: ніби зникає гострота зору, – погодився підліток.

– Усе тому, що у тебе ще недостатньо розвинена макула – найбільш чутлива до світла ділянка сітківки, яка відповідає за гостроту зору. Її ще називають жовтою плямою через характерний відтінок, якого надають фотопігменти лютеїн і зеаксантин. І от уяви, твоя макула лиш формується, пігментів там ще замало, а ти їх увесь час знищуєш.

– Чим?

– Отим синім світлом!

– Ви серйозно зараз? А як відновити кількість цих пігментів? – було помітно, що слова провізорки збентежили хлопця.

– Слід їсти більше жовтих овочів і фруктів. Окрім цього варто приймати комплекс вітамінів та антиоксидантів.

– А ви могли б порадити який? – втрутилася мама.

– Активним в Інтернеті підліткам доречно приймати комплекс Смарт Омега Тінейджер. У ньому є повний набір речовин, які не виробляються організмом, а надходять тільки з їжею і витрачаються при високих навантаженнях. Активні компоненти Смарт Омега Тінейджер – це омега-3 поліненасичені жирні кислоти. Їх найвища концентрація в організмі людини зафіксована в клітинах головного мозку і сітківці ока. Концентрація уваги та пам'ять залежать від надходження омега-3 кислот з їжею.

– Це те, що треба! Але ж ці кислоти ми отримуємо з рибою? Принаймні, я це десь читав, – засумнівався хлопець.

– Усе правильно. Але омега-3 ПНЖК у потрібній для твого віку кількості є й у Смарт Омега Тінейджер. Окрім цього комплекс містить олійні суспензії лютеїну та зеаксантину, які допомагають макулі відновитися, чинять антиоксидантну, екранізуючу та поглинаючу дію. Разом усі компоненти підвищують чутливість ока до змін інтенсивності світла, покращують адаптацію до нього. Тому Смарт Омега Тінейджер доречно приймати при підвищених навчальних навантаженнях, напруженні зору при роботі зі всіма гаджетами, що світяться.

– Ми беремо цей комплекс! – вигукнула мама.

– І тетраборат натрію! – додав син.





# Смарт Омега®

омега-3 ПНЖК та вітаміни

Усі до школи,  
а не в Zoom!



**Вправно «будує»**  
мозок дитини  
та нервову систему



**«Вчить» концентруватися**  
і не здаватися



**Зміцнює імунітет**



**Допомагає**  
при розумових  
навантаженнях



**Береже**  
гостроту зору



**Захищає серце**



# НОВИЙ РІВЕНЬ ЗАХИСТУ В РОДИНІ

# ХЬЮМЕР

## ЗАСТУДА? ГРИП?



### СТОП ВІРУС

- Створює бар'єр для вірусів
- Допомагає їх елімінувати
- Захищає та зволожує слизову оболонку носа



**ПРОФІЛАКТИКА**

Утворює водну плівку на слизовій оболонці носа, яка немов «щит» захищає від вірусів, що спричиняють застуду та грип



**ВІД ПЕРШИХ СИМПТОМІВ  
ЗАСТУДИ ЧИ ГРИПУ**

Уловлює віруси та допомагає організму їх позбутися

\* Відповідно до методології стандарту NF EN 14476.

Інформація про медичний виріб Хьюмер Стоп Вірус. Виробник: «Лабораторієс УРГО», Франція. Є протипоказання. DMUA.NUM.21.08.07.

# Новий рівень захисту в родині Хьюмер!

Бренд Хьюмер не потрібно зайвий раз представляти – лінійка перевірена часом та практичним досвідом, є лідером уподобань експертів та користувачів. Однак буквально щойно у родині Хьюмер відбулося поповнення – з'явився назальний спрей Хьюмер Стоп Вірус. Цей наймолодший має дуже промовисте ім'я і особливий склад, що посилює захист від вірусів!

## Надійні бар'єри на шляху вірусів

Для початку варто зауважити, що Хьюмер Стоп Вірус, як і решта засобів лінійки, виробляється у Франції. Для підсилення захисту від вірусів новинка містить комплекс речовин, які запобігають проникненню збудників ГРВІ у слизову оболонку носа. Саме так розпочинаються більшість застуд і грип, тож місія Хьюмер Стоп Вірус – відвернути та знешкодити ці загрози. Тільки не варто плутати його з противірусними препаратами в повному сенсі слова – вони мають суворі показання та протипоказання до застосування і побічні ефекти. А Хьюмер Стоп Вірус для профілактики і при перших ознаках застуди можна застосовувати практично без обмежень – навіть вагітним, жінкам, які годують груддю, і дітям від 1 року!

Противірусна дія наймолодшого з Хьюмерів забезпечується не однією хімічною речовиною, а комплексом сполук. Засіб містить буферні системи, які підтримують на слизовій оболонці носа кисле середовище, в якому респіраторні віруси інактивуються. Це перший бар'єр на шляху збудників застуди. А другий – поліюлі, які формують на слизовій оболонці ще й водну плівку, що немов щит «відштовхує» віруси та за рахунок зволоження стимулює власні захисні функції місцевого імунітету. Отже, Хьюмер Стоп Вірус створює значні перешкоди для вірусів та захищає ніс. А якщо збудники ГРВІ вже проникли на слизову, він уловлює

Зробіть у своїй аптеці достатній запас Хьюмер Стоп Вірус, бо він обов'язково користуватиметься великим попитом.

віруси та допомагає організму їх позбутися при перших симптомах нездужання (першіння у горлі, нежить, чхання тощо).

## Підтверджено наукою

Хьюмер Стоп Вірус – це виріб медичного призначення, склад якого відповідає Європейській фармакопеї, а характеристики підтверджені у незалежних наукових інституціях. Так, у міжнародній лабораторії TEXCELL, яка спеціалізується на вивченні вірусів, було доведено, що він дієвий щодо збудників парагрипу та риновірусів. А в Інституті Пастера (Париж) Хьюмер Стоп Вірус *in vitro* показав ефективність щодо поширених у світі вірусів грипу типу H1N1. Також успішні дослідження безпеки складу та застосування Хьюмер Стоп Вірус були проведені в Європейській асоціації запобігання травмам та сприяння безпеці (Eurosafe).

Серед переваг новинки – тривалий термін придатності: три роки завдяки наявності у складі бензалконію хлориду. Після відкриття флакона засіб можна зберігати та використовувати впродовж півроку. І не потрібно тримати його в холодильнику, тобто зручно мати при собі й застосовувати усюди, насамперед у людних місцях, – на роботі, коли хворіють колеги, у міському транспорті, школі, дитсадочку тощо, а також, коли відчуваєш, що починається застуда.

## Застосовувати легко та зручно

Правила використання Хьюмер Стоп Вірус дуже прості. Спочатку, якщо є потреба, можна промити ніс ізотонічним розчином Хьюмер (150 мл), тобто

механічно очистити його від слизу для кращої противірусної дії. Потім зробити по 2–3 розпилення Хьюмер Стоп Вірус у кожен ніздрю (за день – 3–4 рази з інтервалом не менш ніж 4 години). Це досить приємно, оскільки засіб має аромат м'яти. Курс його застосування становить максимум 10 днів. Потім можна зробити перерву на 5 днів і повторити профілактичний курс, якщо є потреба. При перших ознаках застуди та грипу спосіб застосування такий само. І чим раніше розпочати використовувати Хьюмер Стоп Вірус, тим краще для одужання.

Отже, новинка має багато переваг: французька якість, науково доведена ефективність, можна застосовувати для дітей від 1 року та вагітних. На додаток цей найменшенький має найнижчу ціну у родині Хьюмерів. Тому запам'ятайте: інноваційний Хьюмер Стоп Вірус – це новий рівень захисту від застуди та грипу! ■





# Нагугли себе аптеку!

Знаете ли вы, что у вас есть возможность контролировать информацию о вашей аптеке, доступную через поиск Google? Простой в использовании, а главное бесплатный инструмент под названием Google My Business позволяет создать онлайн-профиль для привлечения клиентов. По статистике 46% всех поисковых запросов Google локальные, т.е. люди ищут товары и услуги поблизости. И Google My Business поможет им найти именно вас как на странице результатов поиска, так и на Google-картах. Как же использовать этот инструмент для продвижения аптеки?

## Первые шаги

Для начала необходимо войти в службу Google My Business и создать учетную запись. Затем следует добавить название своей компании, выбрать категорию «аптека» и указать ее местоположение. Для этого Google покажет карту и просит проверить размещение маркера, который указывает вашу аптеку.

При создании учетной записи важно дать исчерпывающую информацию о компании, т.е. обязательно указать название аптеки, номер телефона, адрес, веб-сайт и часы работы.

Google My Business также позволяет добавить в профиль изображения, и пренебрегать этой функцией не стоит. Несколько фотографий аптеки, сделанных как с улицы, так и внутри торгового зала, а также ее логотип сделают аптеку более привлекательной и узнаваемой для потенциальных

посетителей, которые ищут информацию в Интернете. По статистике, собранной Google, компании с фотографиями получают на 40% больше запросов о маршрутах.

После того как вы настроите свою учетную запись, вам будет предложено ее подтвердить. Обычно это делается по телефону или с помощью открытки с пятизначным кодом подтверждения, которая придет на указанный вами почтовый адрес в течение 10–20 дней. На этом этапе придется запастись терпением, ведь даже после подтверждения может пройти несколько недель, прежде чем данные о вашей компании появятся в поисковике и на Google-картах.

## Расширенные настройки

Когда Google My Business подтвердит ваш аккаунт, вы сможете дополнительно оптимизировать страницу своей аптеки. Для начала стоит указать все дополнительные категории, применимые к вашему бизнесу. Они не будут отображаться, но могут повлиять на результаты поиска вашей компании. Регулярно проверяйте параметры категорий, поскольку они часто обновляются и расширяются.

Вы сможете загрузить дополнительные фотографии или короткие видеоролики, например, с отзывами клиентов о вашей аптеке или приветственным словом заведующей. Также можно создать виртуальный 3D-тур по торговому залу или показать витрину аптеки в режиме «Панорама улиц».

Вы сможете скорректировать часы работы вашей аптеки, а также вос-

пользоваться функцией «Особые часы», которая позволяет заранее задавать разовые изменения времени работы аптеки, например, в праздничные дни. Это избавит ваших клиентов от разочарования из-за напрасного визита в аптеку, когда она закрыта.

Для аптечных сетей будет удобно воспользоваться специальными функциями Google My Business для работы с филиалами. Это позволит централизованно управлять профилями всех аптек из одного аккаунта.

Кроме того, Google My Business дает возможность указать варианты обслуживания (посещение аптеки, выдача заказов и пр.) или оплаты (наличные, кредитная карта, бесконтактная оплата), а также специальные возможности (например, вход, оборудованный для колясочников), а также дополнительные услуги, которые могут получить клиенты вашей аптеки.

## Дополнительные функции

По данным Google, пользователи на 78% чаще считают успешными те компании, которые добавили в профиль максимум данных, поэтому к его заполнению нужно отнестись внимательно. В принципе, этим можно и ограничиться – теперь пользователи легко найдут вашу компанию. Но поскольку фармрынок очень конкурентный и по запросу «аптека поблизости» поисковик покажет с десяток розничных точек, есть смысл воспользоваться дополнительными функциями Google My Business, чтобы выгодно выделиться среди них.

Отличным маркетинговым инструментом может стать функция сообще-



Политика Google My Business не поощряет использование ключевых слов или географических данных в названии компании. Зачастую такие профили просто блокируются, как спам. Поэтому не нужно именовать себя в этом сервисе, например, как «Аптека «Здоровье» на Крещатине». В поле названия стоит просто написать «Здоровье», категорией деятельности указать «аптека», а название улицы прописать в графе адреса компании.

ний Google, которая позволит вам общаться с потенциальными клиентами непосредственно в поисковой выдаче и на картах. С ее помощью можно создавать привлекательный контент, делиться новостями, изображениями, событиями, а также информировать клиентов о специальных предложениях и акциях, которые проходят в вашей аптеке. Google My Business предлагает на выбор три типа стандартных сообщений: «Что нового?», «События» и «Предложения», однако разделение между ними условно, и, скажем, для описания сезонной распродажи можно использовать любой из них.

Google My Business позволяет одновременно иметь до 10 сообщений, которые публикуются в виде карусели с прокруткой. Однако срок их показа истекает через 7 дней, поэтому сообщения нужно регулярно обновлять. Каждое сообщение может содержать до 1500 слов, однако только приблизительно первые 16–20 слов будут отображаться в поисковых результатах, поэтому описание нужно начинать с главного.

### Задавайте вопросы, давайте ответы

Одной из самых основных ошибок в работе с Google My Business, которую допускают очень многие владельцы бизнеса, является игнорирование рубрики «Вопросы и ответы», что часто приводит к дезинформации о компании или, что еще хуже, к проблемам с репутацией. Дело в том, что «Вопросы и ответы» – краудсорсинговая функция, т.е. задавать вопросы и давать на них ответы может любой пользователь сети. Это порой становится проблемой, поскольку некоторые пользователи спамят – задают неуместные вопросы, используют



этот ресурс для жалоб на бизнес или обмен недовольством.

Чтобы не допустить репутационных потерь, нужно тщательно следить за вопросами, которые вам задают. Для этого удобнее всего подписаться на специальные уведомления по электронной почте. Если вы столкнулись с некорректным или неуместным вопросом, сообщите о спаме, и Google его удалит. На остальные вопросы следует отвечать, даже если кто-то из пользователей успел сделать это раньше. Прямой ответ от владельца бизнеса укрепит доверие к вам со стороны потенциальных клиентов. Если вам задали действительно хороший вопрос, не забудьте отметить его лайком, тогда он переместится вверх списка и будет виден максимальному числу пользователей.

При помощи этой функции вы также можете самостоятельно составить и опубликовать список самых популярных вопросов с соответствующими ответами, предоставив клиентам дополнительную информацию. Так, например, если в профиле вашей аптеки постоянно мелькают вопросы «Сколько стоит парацетамол?» или «Есть ли у вас марля?», напишите вопрос «Как уточнить ваш ассортимент и цены?» и дайте на него ответ «С ценами нашей аптеки вы сможете озна-

комиться на сайте, а уточнить наличие препарата лучше всего по телефону».

### Следите за отзывами

Google My Business также предлагает пользователям ставить оценки компаниям и оставлять отзывы о них. Если вы столкнулись с жалобой или негативным комментарием, обязательно вежливо отреагируйте на них, принесите извинения, по возможности помогите найти решение. Google позволяет пользователям редактировать или удалять отзывы, поэтому есть вероятность, что после вашей реакции человек ее удалит.

К сожалению, чаще всего отзывы в Google оставляют те немногие люди, которые по каким-то причинам остались недовольны визитом в вашу аптеку. Конечно же, довольных клиентов у вас значительно больше. Поощряйте их также оставлять отзывы о вашей аптеке, чтобы их рекомендации отображались в вашем профиле и были видны другим пользователям.

В общем, для ваших клиентов Google My Business – это быстрый и простой способ получить важную информацию, а для вас – экономичный способ повысить свое присутствие в Интернете.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Маркетинг по стратегии «ТЯНИ-ТОЛКАЙ»

Несмотря на разнообразие подходов и названий, по большому счету у вас есть всего две стратегии для достижения успеха в бизнесе. С одной стороны, вы можете продвигать свою аптеку, ее товары и услуги широкой аудитории, часть которой сочтет их актуальными. С другой – можете притягивать потенциальных клиентов к себе в надежде им понравиться. Это принято называть push- и pull-маркетингом, или маркетингом толчка и притяжения.

## Ярко и агрессивно

Push-маркетинг, который также часто называют прямым или исходящим, больше ориентирован на продажи. Вы рассказываете людям, что конкретно и где именно им нужно приобрести, предоставляя информацию о продуктах, услугах и вашей аптеке. Другими словами, вы «проталкиваете» свое сообщение к аудитории.

С помощью push-маркетинга вы говорите покупателю, что предлагаете и что он должен попросить. Этот подход нацелен как на существующих, так и на новых клиентов, поскольку он охватывает и ту часть аудитории, которая еще не слышала о вашей аптеке. Вам следует использовать его, продвигая что-то новое (будь то сама аптека, услуга или товар) среди потребителей, которые пока не знают об этом.

Стратегия «толкания» может включать в себя почти все инструменты традиционной рекламы:

- Рекламу в местных медиа: газетах, журналах, радио- и телепередачах.
- Рекламные щиты, размещенные непосредственно возле аптеки или в стратегических местах с высокой проходимостью.
- Почтовые рассылки постоянным клиентам для сообщения о новых продуктах или жителям ближайших домов.
- Листовки и брошюры, которые покупатель может взять в аптеке.
- Рекламу в местах продаж: диспенсеры, воблеры, стеллажи, выкладки, плакаты и пр.
- Промоакции, скидки, раздача бесплатных образцов продукции.

Push-маркетинг также можно реализовать и в сети Интернет, воспользовавшись традиционной баннерной рекламой, электронными рассылками, оплачиваемыми показами в социальных сетях или поисковиках. Однако здесь нужно быть готовым к затратам.

Проведение агрессивной и яркой рекламной кампании требует немалых вложений. Чтобы они окупились, нужно понимать, каких целей вы стремитесь достигнуть с помощью push-маркетинга. Лучше всего он подходит для:

- продвижения аптек, которые только открылись;
- конкуренции с более сильными, известными, доминирующими соперниками;
- временных продаж и рекламных кампаний сезонных товаров;
- избавления от товарных запасов;
- быстрой генерации денежного потока и продаж;
- ознакомления клиентов с новыми товарами и услугами, которые появились в вашей аптеке.

Push-маркетинг громок, как пушечный выстрел, и навязчив. Большинство клиентов он не нравится, но тем не менее он работает. По данным аналитической компании Wolfgang Digital, даже в Интернете, где стратегии толчка и притяжения особенно конкурируют между собой, push-маркетинг все еще приносит компаниям до 46% дохода.

Push-маркетинг станет лучшим решением для краткосрочных целей, однако он не решит глобальные задачи: не укрепит ваш бренд, не создаст ядро целевой аудитории, не повысит лояльность клиентов.

## Секреты притяжения

В pull-маркетинге используется противоположная стратегия. Ее цель – заставить клиентов узнать и полюбить ваш бренд, привить им привычку приходить в вашу аптеку для того, чтобы решить любые профильные проблемы. Отсюда и термин «тянуть», т.е. притягивать клиентов. Этот подход в первую очередь ориентирован на целевую аудиторию аптеки, и чтобы использовать его, вы должны хорошо понимать ее запросы и иметь возможность удовлетворить их.

В отличие от толкающего, притягивающий маркетинг в основном сосредоточен в сети Интернет. Он предполагает естественное увеличение числа





клиентов при помощи контента, ценного для вашей целевой аудитории. Есть люди, которые именно сейчас активно ищут продукты или услуги, которые вы предлагаете, и ваша задача облегчить им поиск и потихоньку привести к конечной цели – прилавку вашей аптеки. Pull-маркетинг также увеличивает продажи и доход, причем без больших вложений в рекламу, однако делает это не так быстро и резко, как push-маркетинг.

Наиболее известные формы притягивающего маркетинга включают поисковую оптимизацию (SEO), ведение блога, создание контента в социальных сетях, например публикация статей, записей, видеороликов и пр., а также использование отзывов и рекомендаций клиентов.

Притягивающий маркетинг часто является основной бизнес-стратегией для компаний, стремящихся:

- обеспечить долгосрочный рост бизнеса;
- сохранить доминирующее положение в определенной нише;
- создать базу постоянных клиентов или увеличить их лояльность;
- повысить узнаваемость бренда;
- увеличить посещаемость своего сайта или трафик в социальных сетях.

Согласно опросам более 70% потребителей предпочитают методы притягивающего маркетинга. Они считают его менее навязчивым, нераздражающим, более информативным и в ко-

### Две категории

В современном цифровом мире все маркетинговые мероприятия принято делить на две категории:

- push-маркетинг (от англ. push – толкать), задачей которого является подтолкнуть аптеку или ее товары к потребителям;
- pull-маркетинг (от англ. pull – тянуть), направленный на то, чтобы привлечь или «притянуть» потребителя к вашему бренду, товарам и услугам, а уже затем предложить то, что им нужно.

Вы можете выбрать одну из этих стратегий, использовать их попеременно или в тандеме. Ключ в том, чтобы знать, когда особенно актуальна каждая из них. Чтобы разобраться в этом, прежде всего необходимо понять разницу между проталкивающим и притягивающим маркетингом.

В конечном итоге рассматривают его как положительный и приятный путь к покупке.

Уже сегодня, по данным BrightEdge, чуть более половины всего трафика веб-сайтов поступает из поисковых систем, а число активных пользователей социальных сетей постоянно растет. Эти цифры демонстрируют новый этап развития Интернета, и без маркетинга, ориентированного на притяжение, здесь не обойтись.

### Комплексный подход

Выбор между стратегиями push- и pull-маркетинга зависит от того, как именно вы хотите приблизиться к потребителям. Однако выбирать нужно не всегда. Наибольшего успеха достигают компании, которые сосредотачиваются на комплексном подходе. Маркетинговые стратегии push и pull могут отлично работать вместе. Потребителям нужен толчок для создания

спроса и тяга для его удовлетворения, поэтому вы можете объединить их.

В качестве примера использования двух стратегий приведем работу аптеки «Матери и ребенка», которая запустила новую услугу – помощь провизора в расчете дозы лекарств для детей в зависимости от их возраста и веса (в инструкциях, где прописана эта информация, родителям разобраться непросто). Чтобы рассказать потенциальным клиентам о новой услуге, можно, к примеру, установить рекламный щит в ближайшем сквере, где гуляют родители с детьми. Это потребует затрат, однако позволит попасть своим сообщением в целевую аудиторию. Впрочем, «картечью» такая реклама зацепит и тех, кому она вовсе не предназначалась, например, пенсионеров, которые отдыхают в сквере на лавочках, или спортсменов, пришедших сюда на пробежку. Это пример push-маркетинга.

В то же время аптека может подготовить статью с полезными советами о том, как правильно давать ребенку лекарства, не допуская ошибок с дозировкой, в конце которой добавить, что на любые вопросы, возникающие у родителей, могут ответить ее провизоры. Такую статью можно разместить на сайте аптеки, а также в тематических журналах и блогах для молодых мам. Можно еще попросить довольных клиентов написать отзыв о новой услуге и разместить его в местных родительских группах социальных сетей или в поисковиках.

Закинув подобные материалы в сеть, как наживку, останется только ждать, пока родители, которые столкнулись с трудностями в расчете дозировки лекарства, начнут искать решение своей проблемы в Интернете, наткнутся на информацию об аптеке, предоставляющей нужную им услугу, и посетят ее, чтобы проконсультироваться и сделать покупку.

Ольга ОНИСЬКО ■





# РЕЦЕПТ ДЛЯ «МІСТЕРА БЛІСТЕРА»

Цьогорічне опитування читачів журналу за допомогою анкети перетворилося для нас на місяці спогадів. Ваших спогадів про перше знайомство з «Містером Блістером», теми публікацій та навіть цитування матеріалів, яким вже 20 років. Виявляється, на статтях нашого журналу виросло декілька поколінь провізорів та фармацевтів. А для деякого саме знайомство з «Містером Блістером» стало доленосним і вплинуло на вибір професії. Щиро вдячні за щемливі спогади: вони допомогли нам проаналізувати досвід минулих років та скласти плани на майбутнє.

## Портрет типовий і неповторний

Після аналізу анкет для початку ми спробували уявити нашого читача. Так от, здебільшого у нього вища освіта (серед дописувачів – 67% провізорів та 33% фармацевтів), наш журнал він читає щонайменше 10 років поспіль і на вивчення одного випуску витрачає в середньому три години, оскільки знаходить у журналі 75% цікавих для себе матеріалів. Найдовше затримується на публікаціях розділів «Практика» та «Світ медицини», найтриваліше розглядає ілюстрації у розділі «На дозвіллі», найретельніше занотовує поради з «Профілактики».

І вже котрий рік поспіль наш читач використовує матеріали «Містера Блістера» для підвищення професійної кваліфікації. Він найдужче любить матеріали, подані у вигляді статті та інтерв'ю, добре заходять йому опитування та життєві історії. І, звісно ж, він у захваті від кросвордів та прогнозів.

## На всі випадки життя

Приємно, що кожен щиро поділився історіями з професійних буднів. От що відповідати і як діяти, коли по той бік першого столу просять «білі круглі таблетки, що я завжди беру» або «таблетку завтрашнього дня»? Та першостольник – людина з досвідом, усіх клієнтів зрозуміє і всім допоможе. Тому білі таблетки постійного відвідувача ідентифікуються за хвилину як антигіпертензивний засіб, а ліки завтрашнього дня – як засіб від похмілля. А коли першостольника попросили допомогти у складанні аптечки для виїзду за кордон на заробітки, то сеанс фармопіки тривав майже годину. Але зрештою клієнт пішов задоволений: засоби на всі випадки життя в аптечці мав.

## Традиції, яким не зраджують

Що тішить: гортати паперові сторінки нашому читачеві набагато затишніше й крафтовіше, ніж «свайпати» екран смартфона. Останнє надто приємно було читати у анкетах 35-річних, тобто тих, хто за світовою статистикою є найактивнішими користувачами Інтернету та поціновувачами гаджетів. Що вразило: багато хто вийшов за обмеження коротких рядків для відповідей на запитання анкети і написав нам розлогіше. Є навіть листи, так-так, листи від руки! Дозволимо собі процитувати Інгу Чобан, провізорку з Яремчого, нашу постійну читачку: «З журналом познайомилася, коли ще була студенткою університету і обирала фах, зовсім не пов'язаний із фармацією. Моя мама працювала у районній державній аптеці фармацевтом (стаж 45 років) і часто приносила журнал почитати. Мені завжди подобалось кольорове оформлення, цікавий стиль викладення, наповнення професійною інформацією, наявністю підказок, алгоритмів, консультацій, а також легеньких художніх оповідань з приємним фіналом. Пізніше я все-таки здобула фармацевтичну освіту і тепер працюю в аптеці. Із задоволенням перечитую журнали, беру участь у конкурсах, анкетуваннях... Мої дітки неодноразово були на сторінках журналу і приймали вітання з днем народження. Молодці, що працюєте у такий важкий час для нас! Журнал є важливою підтримкою у нашій щоденній праці, особливо за теперішніх карантинних обставин. Статті актуальні, науково обґрунтовані і завжди доступні для читання і запам'ятовування! Успіхів вам і міцної команди!»

Щиро дякуємо за теплі слова пані Інзі та усім, хто відповідав на наші запитання, тим самим означаючи «Містеру Блістеру» нові чіткі орієнтири розвитку.



*Нагадуємо: читачі, що надіслали нам найінформативніші відповіді на запитання, отримують спрей SPF-50+ сонцезахисної серії БІОКОН.*



**S** SCHONEN



**НОВЕ  
ЗАСПОКІЙЛИВЕ  
В АПТЕКАХ  
УКРАЇНИ**

**САМА ПРИЙМАЮ**

**І ВАМ РЕКОМЕНДУЮ**







## УРОХОЛУМ – СИЛА ПРИРОДИ ВІД ЦИСТИТУ!

- Полегшує сечовипускання
- Знімає спазм

НОВИНКА



## УРОХОЛУМ – рослинний препарат для лікування та профілактики циститів, сечокам'яної хвороби та захворювань нирок\*

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників<sup>1</sup>.

Склад лікарського засобу: 1 мл Урохолум, краплі оральні, містить водно-спиртовий екстракт (1:1) із суміші: моркви дикої плодів 0,2 г, ортосифону тичинногового листа 0,18 г, споришу трави 0,15 г, нунурудані стовпчиків з приймочками 0,12 г, бузини чорної квіток 0,1 г, хвоща польового трави 0,1 г, хмелю суплідь 0,05 г, берези бруньок 0,05 г, звіробою трави 0,04 г, м'яли перцевої листя 0,01 г, допоміжна речовина – етанол 40%. 1 капсула Урохолум містить 50 мг урохолуму екстракту сухого, 2% мальтоденстріну. Показання для застосування: у складі комплексної терапії гострих та хронічних захворювань (неспецифічної інфекції) сечовивідних шляхів (цистит, уретрит) та нирок (пієлонефрит), хронічних неінфекційних захворювань нирок (нефрит, нефроз); сечокам'яна, нирковокам'яна хвороби та сольовий діатез (профілактика утворення конкрементів, у тому числі після їх видалення); хронічний холецистит, дискінезія жовчовивідних шляхів. Спосіб застосування та дози: дорослим та дітям віком від 12 років приймати перед вживанням їжі: Урохолум, краплі оральні, по 10–20 крапель, розведучи невеликою кількістю води, тричі на добу; Урохолум, капсули, по 1 капсулі тричі на добу. Капсули слід ковтати, не розжовуючи, з достатньою кількістю рідини (наприклад склянкою води). Курс лікування визначається лікарем із врахуванням перебігу захворювання, характеру супутньої терапії та триває від 5 днів до 1 місяця. За призначенням лікаря курс терапії можна повторити. Категорія відпуску: без рецепта.

<sup>1</sup>Для отримання більш детальної інформації дивіться інструкцію для медичного застосування лікарського засобу.

Ліцензії: серія АВ № 958036 від 11 липня 2012 р. Урохолум, краплі оральні, РП МОЗ України № УА/11755/01/01.

Урохолум, капсули, 50 мг. РП МОЗ України № УА/18562/01/01.

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням обов'язково прочитайте інструкцію та проконсультуйтеся з лікарем.

Зберігати в недоступному для дітей місці. Препарат не гарантує 100% лікувального ефекту. Виробник: ТОВ «ДНП

«Фармацевтична фабрика», вул. Корольова, 4, с. Станіщівна, Житомирська обл., 12430

\*ТМ «Урохолум» стала абсолютним фаворитом у категорії «Препарат для лікування захворювань нирок та сечовивідних шляхів».

**Vishpha**  
Фабрика ліків  
Сучасні формули здоров'я

# Органическая косметика без побочных

Мы едим то, что мы едим. Это факт. Но, как показывает практика, мы еще и то, что изо дня в день наносим на кожу, вдыхаем, втираем в волосы, с чем моем посуду, чистим зубы. Тысячи химических компонентов из косметики и средств гигиены, попадая на кожу, проникают внутрь ее и встраиваются в биологические процессы. Прекрасно, если эти компоненты не принесут вреда, но по статистике из 10,5 тыс. ингредиентов, разрешенных для использования в косметике, только 11% безвредны для здоровья человека! Но есть и более безопасная органическая косметика.

## Голый натурализм

Оказывается, за год в организм женщины попадает до 2,5 кг косметики! И это не столько съеденная губная помада (мужчины, кстати, съедают ее не меньше), сколько активные вещества из кремов и лосьонов, красок для волос, лаков для ногтей, всевозможных средств, действующих по принципу спрея. Все это может годами накапливаться в организме. Неудивительно, что сегодня, по оценкам медиков, каждый третий человек на земном шаре – аллергик. Причем одни из самых небезопасных продуктов, дающих аллергические реакции, – кремы для лица. Так утверждает ВОЗ. Более того, по мнению Ассоциации по охране труда и здоровья, 884 ингредиента, которые добавляются в различные косметические продукты, вызывают токсические реакции в организме. А 125 из них могут стать причиной раковых заболеваний. Напуганные мрачной статистикой, покупательницы красоты

из баночек и тюбиков бросаются к прилавкам, торгующим «натуральной» косметикой. Не подозревая, что натуральное натуральному рознь.

– Начнем с того, что в нашей стране на законодательном уровне не прописаны параметры натуральных продуктов, поэтому предприимчивые продавцы могут присвоить такой статус даже пластмассе, – утверждает Татьяна Белая, дерматолог высшей категории. – Неудивительно, что любая марка, использующая в косметическом средстве хотя бы один природный ингредиент, уже провозглашает свою косметику натуральной. При этом присутствие в составе небезопасных для здоровья консервантов, красителей, ароматизаторов, стабилизаторов, наполнителей и других химических веществ не принимается во внимание. К примеру, неискушенного потребителя наличие в составе крема «минерального масла» как минимум не смутит, как максимум вы-

зовет уважение. Минералы – это ведь нечто натуральное. На самом деле минеральное масло (mineral oil) является продуктом нефтепереработки. Попадая на кожу, оно не усваивается организмом, а создает плотную пленку, которая, с одной стороны, задерживает влагу и увлажняет кожу, а с другой – не дает коже дышать, препятствует ее нормальной жизнедеятельности.

## Пять «не»

В отличие от классической косметики и пресловутой натуральной, с органическими средствами все максимально ясно и прозрачно. Органическая продукция проходит процедуру обязательной сертификации. Но даже когда товар уже запущен в розницу, контроль качества не прекращается. Сертифицирующий орган регулярно проводит плановые и внеплановые проверки производственного процесса и самой продукции из магазинов. Так что известный способ – запустить для проверки образцовую партию, а потом съехать в сторону более дешевой и менее качественной продукции – в случае с органической косметикой не проходит. Ее состав объединяет пять важных и концептуальных «не». Она не содержит:

- продуктов нефтепереработки (минеральных масел, парафина, вазелина, пропиленгликоля);
- силиконов;
- синтетических отдушек и красителей;
- опасных химических консервантов и эмульгаторов (полиэтиленгликолей, парабенов, феноэкситанолов);
- генетически модифицированных организмов (ГМО).







### Рождение крема

Создание органической косметики начинается с заботливого отбора природного сырья. Все растения, входящие в ее состав, выращиваются в контролируемых агрохозяйствах на чистой почве (без использования химических удобрений и пестицидов), поливаются чистой водой или собираются в экологически чистых уголках дикой природы. Органическое земледелие исключает использование семян генетически измененных растений. Обработка почвы и уборка урожая ведутся исключительно ручным методом. Растения собирают в определенный сезон и время суток, совпадающие с пиком содержания в них биологически активных веществ. Процесс переработки растений, входящих в состав косметических средств, соответствует строгим экологическим стандартам, исключая эти этапы химического синтеза и обработки. Однако производство допускает использование некоторых продуктов,

произведенных животными и насекомыми, например молоко и мед. При этом полностью исключается использование сырья, полученного из организмов мертвых позвоночных животных (жиры норки, сурка, черепахи и т.д.), а также живых клеток (коллаген, эластин). И еще один важный нюанс: философия производства органической косметики подразумевает бережное отношение к окружающей среде, флоре и фауне, поэтому органическая продукция не тестируется на животных, а для упаковки используются только экологически безопасные и легко перерабатываемые материалы. К примеру, органическая тара не вступает в реакцию с продуктом, подлежит вторичной переработке и на 100% разлагается в природе.

### Найди 8 отличий

Татьяна Белая насчитала минимум восемь признаков, отличающих органическую косметику от обычной:

#### Неоспоримые преимущества

- **Безопасность.** Средства не содержат потенциально вредных компонентов, поэтому они значительно безопаснее для здоровья, чем обычные товары из разряда масс-маркета.
- **Омоложение и укрепление организма.** Высокая концентрация растительных ингредиентов активизирует природную защиту кожи, нейтрализует действие свободных радикалов, детоксицирует и омолаживает организм.
- **Гипоаллергенность.** Органическая косметика – находка для аллергиков, так как не содержит агрессивных химических веществ. Исключение – индивидуальная непереносимость некоторых натуральных компонентов (орехи, мед, цитрусовые).
- **Эффективность.** Результат применения научно доказан и стопроцентно гарантирован. Вся органическая продукция проходит серьезные клинические испытания в независимых лабораториях на эффективность и безопасность (ICEA, SGS Laboratory, Dermascan, Ferrara University).
- **Полная совместимость с кожей.** Органическая косметика хорошо воспринимается кожей. Ее действие сбалансировано и работает на клеточном уровне по принципу «умной» косметики. Такие средства не маскируют проблемы, а устраняют их первопричины, при этом не вызывая привыкания и синдрома отмены.

- **Цвет средств** – белый или нежных природных оттенков. Никаких ярких искусственных тонов, поскольку в состав косметики не входят синтетические красители.

- **Запах** – растительный (аромат трав, цветов) или лекарственный. Иногда может быть резким, но быстро выветривается, поскольку в его основе натуральные эфирные масла.

- **Текстура** – неоднородная. Некоторые эмульсии могут разделяться на слои, так как органика не содержит искусственных эмульгаторов. Перед употреблением рекомендуется встряхнуть флакончик.

- **Мало пены**, так как нет пенообразующих химических веществ (таких как лаурет сульфат натрия), однако отсутствие пены ничуть не уменьшает моющие и ухаживающие свойства средств.

- **На этикетке** приведен полный список компонентов и указан сертификат. Органические компании при переводе текста обязаны указывать полную информацию о продукте.

- **Срок годности** от 12 до 36 месяцев в зависимости от состава крема в закрытой упаковке и от 1 до 12 месяцев хранения во вскрытой упаковке. Такая косметика производится только ограниченными партиями для гарантии качества.

- **Хранение.** Желательно хранить косметику в прохладном сухом месте (но не холодильнике!) и избегать попадания прямых солнечных лучей.

- **Цена.** Органическая косметика стоит дороже обычной. Первая причина – трудоемкий экологический процесс производства. Вторая – использование большего количества дорогого натурального сырья.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



# Zest Kids – здоровий розвиток вашої дитини

Погодьтеся, якщо чесно, то ідеальне харчування – це щось зі сфери фантастики. До того ж діти люблять все смачне і шкідливе, а не корисне... Характеризуючи стан здоров'я дошкільнят і школярів, учені нині стали використовувати такий термін, як «масовий полігіповітаміноз». Тому кожній дитині обов'язково потрібно приймати вітаміни, особливо восени та навесні.

## Балансування на межі

Забезпечення переважної більшості дітей вітамінами з продуктів харчування нині субнормальне, тобто воно балансує на нижній межі норми. Це призводить до того, що навіть коли діти здорові, вони все одно відчувають високу розумову і фізичну стомлюваність, сонливість, зниження апетиту, головний біль, пригнічення настрою. Однак найголовніше, що незначна, але постійна нестача вітамінів створює передумови для хвороб. У холодну пору року в таких дітей знижується опірність до сезонних ГРВІ та посилюється прогресування наявних патологій.

Відповідно, щоб зменшити ці ризики і сприяти правильному розвитку за віком, дітям потрібно приймати вітаміни. Незалежно від самопочуття малюка або школяра це слід робити також у періоди інтенсивного зростання, посиленних фізичних і розумових навантажень.

Дітям, які проживають в екологічно несприятливих умовах – у великих містах і промислових регіонах, обов'язково слід курсами приймати вітаміни.

На полицях аптек дитячих вітамінів багато. Які серед них вибрати? Тут можна порадити звертати увагу на продукцію виробників, що спеціалізуються саме на випуску лінійок вітамінів для дітей та дорослих. Приміром, торговельна марка Zest пропонує споживачам серію Kids для дітей. Ці засоби мають статус дієтичних добавок, тобто їхні формули діють досить м'яко, дозування активних речовин у них помірні – розраховані на тривалий прийом. Це сприяє підтриманню міцного здоров'я, профілактиці хвороб,

нормальному зростанню й розвитку дитини. Справжніми блокбастерами у лінійці Zest Kids є Zest Kids Multivitamin та Zest Kids Omega.

## Прикольні ведмежуйки для загальної підтримки

Якщо у дитини немає проблем зі здоров'ям, але батьки розуміють, що такий стан треба підтримувати (дитина щодня контактує з великою кількістю однолітків, має додаткові навантаження), їм можна розповідати про Zest Kids Multivitamin. У складі цього засобу – тільки основні вітаміни, які потрібні дошкільняті та школяру щодня, і немає нічого зайвого, наприклад мікроелементів. Потребу в них для дітей, особливо для малюків, має визначати лікар. Натомість є вітаміни С, групи В, Е, А, Дз, що сприяють зменшенню ризику застуд, допомагають нервовій системі, підтримують нормальне травлення, запобігають астенії.

Zest Kids Multivitamin можна давати малюкам віком від 3 років і підліткам аж до повноліття. Виробник подбав про те, щоб засіб був не просто корисним, а й подобався дітям – це жувальні пастилки у формі ведмедиків. «Ведмежуйки», як їх вже охрестили маленькі пацієнти, їм до вподоби, бо мають приємну м'яку текстуру зі смаком та ароматом полуниці.

## Смачні «рибки» без риб'ячого жиру

У лінійці Zest, як і личить солідному виробникові, є полівітамінні комплекси

«вузької» спрямованості, наприклад з омега-3 поліненасиченими жирними кислотами (ПНЖК) для підтримання імунітету, розумового розвитку, запобігання короткозорості тощо. Тобто якщо батьки бачать, що дитина часто хворіє і недостатньо добре навчається, багато часу проводить за електронними гаджетами, їй стане у пригоді Zest Kids Omega. Цей засіб містить омега-3 ПНЖК, але не з риби, яку більшість дітей терпіти не можуть, а з органічної лляної олії. Її дію синергічно підтримують вітаміни С, групи В, Е, А, Дз. Випускається Zest Kids Omega у вигляді жувальних пастилок-рибок з апельсиновим смаком. Тобто й духу рибного немає, а користь риби є!

Отже, якщо дитині потрібні вітаміни, є сенс вибрати Zest Kids Multivitamin або Zest Kids Omega. Термін їх прийому становить 1 місяць, а добова доза жувальних пастилок залежить від віку дитини. Тому виробник випускає їх по 30 та 60 в упаковці – все для зручності батьків і здорового розвитку дитини!





# Диалоги с антивакцинаторами и сомневающимися

Несмотря на доказанную эффективность прививок, некоторые люди выступают против них, что еще раз подчеркнула вакцинация против COVID-19. Однако ярых антивакцинаторов не так много, как людей, нерешительно настроенных и колеблющихся. В целом они не имеют ничего против прививок, однако их беспокоят безопасность и эффективность конкретных вакцин. Они не безнадежны, им просто не хватает объективной информации, и фармацевты могут ее дать.

## Нерешительные люди не против, но...

Чтобы понять, почему люди отказываются от вакцинации против COVID-19 или откладывают ее на неопределенный срок, польские ученые провели специальное исследование, которое было опубликовано в рецензируемом научном журнале *Social Psychological Bulletin*. Оно показало, что нерешительность в отношении вакцинации во многом связана с распространением ярких и запоминающихся антивакцинаторских аргументов (часто не имеющих научной основы) наряду с недоверием к большой фарме и медицине.

Исследователи собрали аргументы 492 участников конференции, которые неоднозначно относились к вакцинации или выступали против нее. Хотя все

они заявляли, что их позиция основана на собственном опыте или случаях, которые наблюдали лично, все эти люди редко могли привести конкретные примеры, а давали только расплывчатые объяснения. Когда же участники опроса ссылались на внешнюю информацию, они не могли вспомнить ее источник или же сходу говорили о самых популярных мифах и «страшилках», которые уже давно опровергнуты.

Однако самое интересное наблюдение польских ученых заключалось в разнице между лицами, испытывающими нерешительность в отношении вакцин, и антивакцинаторами. Последние полагали, что вакцины приводят к серьезным негативным побочным эффектам, не защищают человека и общество от инфекционных заболеваний и недо-

статочно тестируются перед внедрением. А вот сомневающиеся в основном верили в эффективность вакцин и доверяли клиническим испытаниям, однако проявляли чрезмерную восприимчивость к сообщениям о побочных эффектах и слухам о теориях заговора в фармацевтической промышленности и медицине.

## Психологические феномены колебаний

Польские исследователи связывают неуверенность относительно вакцинации со склонностью людей запоминать отрицательные или негативные сообщения независимо от источника, даже если это «горячая новость» в Интернете или сплетни в очередях. Если одна и та же «страшилка» попадает людям достаточно часто, они забывают, как именно ее узнали, и начинают путать ее с собственным опытом. Так, хотя подавляющее большинство серьезных госпитализаций и смертей сегодня происходит среди невакцинированных, единичные «прорывные» случаи, в которых из-за сбоя в иммунной системе заболевают те, кто получили прививку, широко освещаются и обсуждаются. Чем активнее это происходит, тем больше люди уверены, что «лично знают» тех, кому вакцина не помогла.

Здесь играет роль и психологический феномен предвзятости подтверждения, который состоит в том, что человек активно ищет информацию, соответствующую его гипотезе, и избегает данных, указывающих на альтернативные варианты. Кроме того, ранее существовавшие негативные установки часто заставляют людей, которые все же решились на вакцинацию, интер-



претировать любые симптомы как последствия прививки, что дополнительно усугубляет ситуацию.

В отношении к вакцинам важную роль также играют политика и общественные настроения. Так, анализируя карты распределения вакцин, ученые из Института медицинских исследований им. Фейнштейна (США) заметили, что в США низкие уровни вакцинации сгруппированы в определенных регионах страны, где изначально не поддерживали меры по борьбе с пандемией, выступали против ношения масок, карантинных ограничений и социальной изоляции.

Люди, включенные в определенную социальную общность, часто придерживаются схожих убеждений, включая недоверие к безопасности или эффективности вакцин против COVID-19. Те же, кто не разделяет господствующего настроения, иногда не решаются открыто высказать свое мнение. Например, в США нередки случаи, когда пациенты делают прививки тайно из-за страха негативной реакции со стороны своих семей и окружения.

В целом же к самым распространенным причинам нерешительности относительно вакцинации относятся:

- Обеспокоенность по поводу безопасности вакцины, ее побочных эффектов, токсичности или низкого качества.
- Недоверие к врачам, органам здравоохранения, правительству, фармацевтическим компаниям и научным исследованиям.
- Сомнения по поводу технологии, используемой для производства вакцины, и ее клинических испытаний.
- Негативный предыдущий опыт вакцинации или взаимодействия с врачами.
- Недооценка риска заражения и тяжести заболевания. Опасения по поводу низкой эффективности вакцины.
- Влияние антивакцинаторов, своего окружения, недостаток объективной информации.
- Трипаннофобия (боязнь игл и уколов).
- Религиозные верования, страсть ко всему «естественному» и «органическому», боязнь «всякой химии», «чипирования» и прочих мифов, связанных с вакцинами.
- Низкая осведомленность о вакцинах для взрослых, неудобство, высокая стоимость вакцины.

### Примеры вопросов и ответов о вакцинах против COVID-19

#### **Это новые и неизученные вакцины**

Действительно, вакцины на основе мРНК являются относительно новыми, однако сама технология разрабатывается учеными уже более 20 лет.

#### **Вакцины созданы слишком быстро и не прошли должных исследований**

Все вакцины, одобренные для использования против COVID-19 в развитых странах мира, прошли строгий процесс утверждения национальных регуляторов. Процессы разработки и утверждения этих вакцин были точно такими же, как и любых других, единственное отличие – это высокая скорость.

#### **Все это заговор фармацевтических компаний**

Фармацевтические компании действительно получают выгоду от проданных вакцин, которые предотвращают болезнь, но точно так же они продают и препараты, которые используются в лечении заболеваний. С другой стороны, они вкладывают огромные средства в разработку, научные исследования, производство и вынуждены окупать свои расходы. К тому же пока вакцинация против COVID-19 бесплатна.

#### **Вакцины не помогают, болеют даже привитые**

Действительно, ни одна вакцина не обеспечивает 100% защиты. И вакцина против COVID-19 не исключение. Однако случаи, когда заболевают полностью привитые люди, крайне редки. При этом вакцина значительно снижает тяжесть и продолжительность заболевания.

#### **Лучше переболеть и получить «естественный» иммунитет, чем прививаться**

Такой подход хорош с ветрянкой у детей, да и то при некоторых условиях, например, если ребенок не имеет хронических болезней и в его окружении нет взрослых с нарушенным иммунитетом, которые тяжело перенесут эту детскую болезнь. COVID-19 – коварный недуг, и заранее предсказать, как вы будете его переносить, невозможно. Опасности коронавирусной болезни значительно серьезнее рисков, связанных с вакциной.



### Модели неуверенности

Неуверенность в отношении вакцинации – явление не новое. Так, именно оно подорвало успехи по ликвидации кори в Великобритании. В 2017 году в стране не зафиксировали ни одного случая этого заболевания, но уже в 2019 году этот статус был утрачен из-за того, что люди отказывались от КПК (MMR) вакцины.

Ученые разработали несколько моделей, которые объясняют источники неуверенности в отношении вакцин. Одна из них включает следующие факторы:

- **Неуверенность** – отсутствие доверия к безопасности и эффективности вакцин и к системе, через которую они доставляются, что включает надежность и компетентность специалистов здравоохранения, служб здравоохранения и политиков, принимающих решения о вакцинах.



- **Самоуспокоенность** – недооценка риска и тяжести заболеваний, предупреждаемых с помощью вакцин. Это приводит к предположению, что они не нужны.

- **Неудобство** – вопросы, связанные с физической, географической, финансовой доступностью вакцин, а также способностью понимать (языковая и санитарная грамотность) необходимость вакцинации.

Еще одна модель помимо перечисленных пунктов включает также «вычисления» – участие в обширном поиске информации и «коллективную ответственность», т.е. степень готовности защищать других.

Неуверенность в отношении вакцин заставляет людей откладывать прививку или отказываться от нее, но сильно зависит от контекста, времени, места и типа вакцины. Это неустойчивая позиция, люди могут отказываться и соглашаться, принимать одни вакцины и отвергать другие, менять свое мнение с течением времени или появлением новых доказательств. Поэтому, в отличие от убежденных антивакцинаторов, люди, проявляющие неуверенность в отношении вакцин, не безнадежны, их можно переубедить при помощи хорошо подготовленных аргументов.

### Что может фармацевт?

По статистике самым прямым и надежным способом преодоления нерешительности в отношении вакцин являются советы и рекомендации медицинских работников. Однако, к сожа-

лению, они не всегда выступают за вакцинацию. Например, при опросе около 1,5 тыс. медсестер во Франции их охват вакцинацией по самооценке варьировался от 27% (для сезонного гриппа) до 96% (для БЦЖ), а распространенность нерешительности в отношении вакцин составляла 44%. Среди врачей и фармацевтов подобные исследования не проводили, и можно только надеяться, что они поддерживают вакцинацию активнее.

Любой фармацевт, работающий за первым столом в аптеке, может столкнуться с людьми, которые проявляют нерешительность в отношении вакцины, но стремятся развеять свои опасения, поговорив со специалистом. Применяя эффективные коммуникационные стратегии, сотрудники аптек могут информировать пациентов о безопасности и эффективности вакцин, отвечать на вопросы, развеивать распространенные мифы и заблуждения, позволяя пациентам принимать осознанные решения. Если у клиента вашей аптеки возникли сомнения относительно вакцин, в разговоре с ним нужно соблюдать несколько важных правил:

- Избегайте профессионального жаргона и не перегружайте собеседника подробной технической информацией, которая быстро забудется, в то время как простые дезинформационные сообщения надежно зафиксированы в памяти.

- Не отрицайте риск вакцинации. Избегайте использования таких фраз, как «нет риска», поскольку люди не до-

веряют категоричным заявлениям. Слушайте собеседника и признавайте его беспокойство без осуждения, однако подчеркивайте, что польза от вакцины перевешивает любые потенциальные опасности.

- Не избегайте разговора о побочных эффектах, но укажите, что большинство из них легко устраняется при помощи самых простых медикаментов. Заодно предложите клиенту приобрести упаковку парацетамола или ибупрофена, чтобы облегчить возможную болезненность в месте укола или лихорадку.

- Не повторяйте заблуждения о вакцинах даже для того, чтобы их опровергнуть. Человек не будет помнить подробное объяснение того, почему миф о вакцинах неверен, но запомнит сам миф. Так, исследователи обнаружили, что опровержение связи вакцины против кори и аутизма парадоксально снижает, а не повышает намерение прививать детей среди родителей, сомневающимися в вакцинации.

- Если же собеседник сам прибегает к излюбленным доводам антивакцинаторов, исправьте дезинформацию, предложите задать вопросы, дайте ответы и объясните их.

- Не ставьте под сомнение ценности человека или его групповую идентичность. Не критикуйте определенную группу, например родителей, не решающихся делать прививки.

- Приведите личный пример. Например, в некоторых зарубежных аптеках халаты фармацевтов и их рабочие места сегодня украшают наклейкой «Я вакцинировался против COVID-19». Это продемонстрирует ваше личное доверие к вакцинам.

Цель фармацевта, которому задали вопросы о вакцинах, – дать на них ответы и вовлечь собеседника в диалог. Перед вами не стоит задача уговорить клиента привиться. Важно просто предоставить ему правдивую информацию и подчеркнуть, что двери аптеки всегда открыты для консультаций по любым вопросам, касающимся здоровья. Чтобы облегчить эту задачу, можно заранее запастись «шпаргалками» или раздаточными материалами о вакцинах, их разработке и производстве, эффективности и безопасности, а также тяжести и частоте побочных эффектов. Полезно также иметь под рукой координаты ближайшего лечебного учреждения, в котором можно получить прививку.

**Ольга ОНИСЬКО**



# Флавамед®

Амброксолу гідрохлорид

## Для лікування вологого кашлю<sup>1,2,3</sup>



### Флавамед® розчин від кашлю

- не містить етилового спирту<sup>1</sup>
- має запах малини<sup>1</sup>



### Флавамед® Макс таблетки шипучі

- особлива форма випуску<sup>2</sup>
- має високий вміст амброксолу\*\* 60 мг в 1 таблетці<sup>2</sup>



### Флавамед® таблетки від кашлю

- з насічкою для поділу таблетки<sup>3</sup>



Інформація про безрецептурні лікарські засоби для спеціалістів охорони здоров'я.

\* Флавамед® розчин від кашлю можна застосовувати дітям від 2 років. Дітям віком до 2-х років застосовувати лише за призначенням лікаря<sup>1</sup>. <sup>2</sup>, <sup>3</sup> порівняно з вмістом амброксолу в препараті Флавамед таблетки<sup>3</sup>.  
Перед застосуванням, будь ласка, уважно ознайомтеся з повною інструкцією для медичного застосування, повним переліком побічних реакцій, протипоказань, особливостей застосування препарату. 1. Флавамед® розчин від кашлю №1729 від 30.07.2020, РП UA/3591/01/01. 2. Флавамед® МАКС таблетки шипучі №2220 від 30.09.2020, РП UA/3591/03/01. 3. Флавамед® таблетки від кашлю №1605 від 30.07.2021, РП UA/3591/02/01.

**Виробник.** Берлін Хемі АГ, Німеччина. **Показання.** Секретолітична терапія при гострих і хронічних бронхопальмоніальних захворюваннях, пов'язаних із порушенням бронхіальної секреції та ослабленням просування слизу. **Протипоказання.** Флавамед® не можна застосовувати пацієнтам із відомою гіперчутливістю до амброксолу гідрохлориду або до інших компонентів препарату. У випадку рідкісних вроджених станів, через які можлива непереносимість допоміжної речовини, прийом препарату протипоказаний. **Побічні ефекти.** Диспепсія, нудота, блювання, діарея тощо.

**Спосіб застосування – всередину. Дози. Таблетки:** діти 6-12 років – по ½ таблетки 2-3 рази на добу; дорослі і діти від 12 років – по 1 таблетці 3 рази на добу протягом перших 2-3 днів, далі – по 1 таблетці 2 рази на добу. Флавамед® Макс: дорослі та діти віком від 12 років – протягом перших 2-3 днів ½ шипучої таблетки 3 рази на добу, далі ½ шипучої таблетки 2 рази на добу. Флавамед® розчин: діти до 2 років – 2,5 мл 2 рази на добу; 2-5 років – 2,5 мл 3 рази на добу; 6-12 років – 5,0 мл 2-3 рази на добу; дорослі і діти від 12 років – 10,0 мл 3 рази на добу в перші 2-3 доби, а далі – по 10 мл 2 рази на добу.

Представництво «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ».

Адреса: м. Київ, вул. Березняківська 29, 7-й поверх. Тел: +38(044) 494 33 83, факс +38(044) 494 33 89.



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

UA-FLA-03-2021-V1\_print. Затверджено 09.09.2021.



# Всем пора броситься в бега

Теми, кто начинает бегать по утрам, движет самая разная мотивация: одни стремятся сбросить лишний вес, вторые – подтянуть тело, третьи – укрепить здоровье. Хорошая новость состоит в том, что если бегун не сойдет с дистанции в первую же неделю, он достигнет вскоре всех трех результатов и даже больше. А еще решение бегать означает то, что человек решил изменить свою жизнь к лучшему.

## Эндорфиновый эффект

Я вышла на первую пробежку этим летом и незаметно втянулась. Мне нравилось постепенно увеличивать количество кругов и скорость, ставить цель – пробежать еще 500 метров – и достигать ее. Мне было приятно видеть свою тень на беговой дорожке и контуры фигуры, которые, как мне казалось, становятся все более подтянутыми. Было здорово ощущать, как раскрываются на полную легкие, как собраны и подтянуты мышцы, и чувствовать, как ветер овеивает лицо и тело, как будто я корабль в океане.

На самом деле легко никогда не бежит, бежишь и считаешь повороты до той черты, когда уже наконец можно будет остановиться. Но когда останавливаешься, а потом делаешь два подхода на тренажерах на школьном стадионе и неторопливо идешь домой – ощущаешь настоящий кайф. Сколько бы

проблем ни свалилось на тебя в этой жизни, после пробежки чувствуешь себя ее хозяйкой. Мир на время становится прекрасным – видимо, кровь просто бурлит от эндорфинов, которые выделяются после физических нагрузок. И потом замечаешь, что тело благодарно откликнулось на нагрузки: мышцы подтянулись, формы оформились, дыхание укрепилось и не сбивалось, когда я, например, быстро шла и с кем-то разговаривала или взбегала по лестнице на четвертый этаж.

Подкачка силы воли (попробуй вылезти без нужды в 7 утра из кровати) и самодисциплина тоже дали результаты – мне стало легче справляться с рутинными задачами. Получилось пробежаться – стали спориться и другие дела. Вот почему я держалась за бег до последнего, пока не начались дожди. Но есть же зимние бегуны, внесезонные, не зависящие от погоды – вот соберусь с

духом и непременно примкну к ним. Тем более, что дело реально стоящее.

## Три повода выйти на пробежку

Новая волна популярности бега поднялась во время локдаунов. Многим понравилось заниматься спортом на свежем воздухе настолько, что после открытия спортивных залов в них вернулась лишь треть клиентов. За это время более половины тех, кто предпочел броситься в бега, – а таких много – достигли своих личных рекордов, согласно статистике специальных приложений. По некоторым данным, популярность бега за время карантина, к примеру, в США выросла и теперь им занимаются около 50 млн человек (15% населения). Итак, преимущества.

- **Легко и дешево.** Вам не нужно собирать вещи для плавания или лыжное снаряжение. Ни дорогостоящая форма, ни абонемент ни к чему. Самая большая статья расходов – беговые кроссовки, которые в идеале надо заменять каждые 800 км или около того.

- **Помогает сохранять форму.** Бег в достаточно быстром темпе сжигает больше калорий, чем другие популярные виды спорта. Пробежав 17 км менее чем за два часа, вполне реально сжечь 1088 калорий. Впрочем, далеко не все бегают, чтобы похудеть, это лишь приятный бонус пробежек. Ты просто остаешься в одном размере годами и получаешь массу преимуществ для здоровья и семейного бюджета.

- **Нет ограничений по возрасту.** Бег на длинные дистанции – один из немногих видов спорта, где люди продолжают улучшать свои результаты в течение длительного времени. В то вре-



мя как 27-летняя гимнастка – уже ветеранка спорта, бегуны-марафонцы достигают лучших результатов после 30 и могут прогрессировать до 50 лет. Средний возраст марафонцев – 40. Некоторые ученые объясняют это эволюционной теорией. По мнению Даниэля Либермана, профессора эволюционной биологии в Гарварде, человеческое тело развивалось и изменялось в переходе от лазанья по деревьям к ходьбе и бегу на длинные дистанции. Наши предки охотились задолго до того, как изобрели оружие – они бежали за добычей, как стая собак. В отличие от большинства животных, которые хорошо бегают спринт, человеческие тела – стопы, ноги, ягодицы, позвоночник – рассчитаны на бег на большие расстояния. Все наше тело покрыто потовыми железами, что позволяет охлаждаться на ходу – не нужно лежать под деревом с высунутым языком. А если это эволюционное преимущество, оно не должно исчезать с возрастом.

### Вы встречаете новых друзей

Беговые дорожки – отличное место для знакомства с людьми самых разных профессий: военными, учителями, аналитиками разведки, инструкторами по йоге и многими другими. Беговые группы в Фейсбуке способствуют этому объединению. Вы можете или создать пробежку на своей странице, или принять приглашение на одну из многих встреч, которые, кроме бега, включают другие интересные мероприятия. Кстати, бег с группой заставляет показывать лучшие результаты. Ученые даже придумали для этого термин – «социальное содействие», когда человек демонстрирует лучшие результаты в присутствии других.

Психологи считают, что бег с друзьями на длинные дистанции – это то, что делает людей счастливыми, здоровыми и спокойными. Есть пример племени тарахумара в Северной Мексике, кото-



рое сохраняет свой образ жизни тысячи лет. Все они радостно бегают на очень большие расстояния – более сотни километров. Члены племени, кстати, очень здоровые и доброжелательные. Есть версия, что именно так эволюционировали и развивались отношения между людьми – во время совместных пробежек.

### Безопасно, без травм

С друзьями или в одиночестве вы всегда лучше чувствуете себя во время или после пробежки. Бег, как и большинство других видов фитнеса, поднимает настроение и дает ощущение успеха. Почти 90% из 8 тыс. бегунов, опрошенных учеными Колединского университета Глазго (Шотландия), сообщили, что бег делает их счастливее, улучшает психическое здоровье и восприятие самих себя.

– Но есть одно «но» – высокий риск травм, – говорит невролог и физиотерапевт Руслан Осадчук. – По статистике

ежегодно половина бегунов страдает от травм, большинство из них – в колене. Самые распространенные проблемы – это подошвенный фасциит (воспаление связок), тендинит ахиллова сухожилия и повреждения голени. Причем женщины травмируются чаще, чем мужчины.

Противники бега уверены, что следует заниматься другими видами спорта, которые в меньшей степени дают на колени и подошвы. А спортивные врачи советуют научиться безопасности во время бега – растягиваться, чередовать его с другими спортивными упражнениями, если необходимо, переходить на шаг или бегать на мягких поверхностях.

Доктор Джеймс О'Киф, кардиолог и исследователь, акцентирует внимание на другом побочном эффекте бега: дело в том, что тренировки на выносливость и марафонский бег могут нанести урон здоровью сердечно-сосудистой системы. Он приводит пример реального человека – главного героя книги «Рожденный бегать» Майка Тру, переехавшего жить и бегать с племенем тарахумара. Он умер в возрасте 50 лет во время пробежки. Опираясь на свое исследование, О'Киф пришел к выводу, что отсутствие физических упражнений и экстремальные по нагрузке упражнения одинаково плохи. Кардиолог рекомендует пробежать от 16 до 25 км в неделю и не быстрее одного километра за пять минут, чтобы получить максимальную пользу для здоровья.

**Виктория КУРИЛЕНКО**

### Утром или вечером?

Пожалуй, бегать лучше все-таки утром, поскольку, вернувшись домой после учебы или работы, сложно найти силы для тренировок. Тогда как утренний бег, напротив, заряжает бодростью на целый день. Это происходит за счет обогащения тела кислородом, который поступает во все органы вместе с увеличенным кровотоком. И потом после вечерней пробежки вы рискуете не уснуть из-за всплеска активности, поэтому лучше всего уделять этому занятию утренние часы. И еще один плюс для тех, кто желает похудеть: жиры начинают расщепляться только после того, как израсходованы углеводы. После нескольких приемов пищи в течение дня их скапливается достаточно много, а вот с утра на голодный желудок углеводов фактически не остается. Для энергии организму приходится задействовать липидный запас, и цифры на весах уменьшаются.



# Спящий вирус просыпается

Опоясывающий лишай – это по сути рецидив ветрянки, который происходит у взрослых людей, когда их иммунная система дает сбой. По статистике он развивается у каждого третьего, перенесшего в детстве ветряную оспу, а значит, у первостольника есть все шансы повстречать клиента, жалующегося на характерную сыпь, зуд и болезненные ощущения.

## Что такое опоясывающий лишай?

Причина опоясывающего лишая – инфекция, которую вызывает вирус варицелла-зостер (*Varicella Zoster*), также называемый вирусом герпеса человека 3 типа. Это тот же самый вирус, который является возбудителем обычной ветрянки. После того как человек перенес ее, вирус остается в нервной ткани около спинного и головного мозга, а спустя годы «просыпается». Хотя опоясывающий лишай может возникнуть где угодно, у связанной с ним сыпи есть особенность: она всегда идет по ходу какого-нибудь нерва, образуя единую полосу волдырей на туловище.

Риск этого заболевания увеличивается после 50 лет. Скорее всего, это связано с возрастным снижением иммунитета, а также с хроническими заболеваниями, ослабляющими иммунную систему. Кроме того, вероятность недуга повышает длительный прием некоторых лекарств, например стероидов.

Опоясывающий лишай не опасен для жизни, но может быть очень болезненным. Страдающие им люди жалуются на жгучую, стреляющую, колющую и/или пульсирующую боль, часто описывая ее как «удары током» или «втыкание маленьких иголок в кожу». Для них болезненно любое прикосновение к телу. Боль может начаться за 2–4 дня до появления сыпи, а затем сохраниться в виде постгерпетической невралгии.

## Опасные осложнения

Постгерпетическая невралгия считается наиболее частым осложнением опоясывающего лишая. Она возникает, когда поврежденные нервные волокна отправляют в мозг преувеличенные сигналы о боли, и сохраняется в течение

длительного времени, сильно снижая качество жизни.

Более опасным, но, к счастью, и более редким осложнением является офтальмологический опоясывающий герпес, который развивается, когда инфекция попадает в глаза и приводит к слепоте и рубцеванию роговицы.

Опоясывающий лишай может вызывать различные неврологические проблемы, например, воспаление головного мозга (энцефалит), паралич лицевого нерва, проблемы со слухом или равновесием. Он также ассоциируется с повышенным риском развития инсульта. Другие его осложнения могут включать расстройства ЖКТ, образование рубцов или кожную инфекцию.

## Лечение и профилактика

Лучшей профилактикой заболевания является вакцинация детей вакциной против ветряной оспы и взрослых старше 50 лет вакциной против опоясывающего лишая. Исследования показывают, что дети, привитые от ветрянки, реже заболевают опоясывающим лишаем в отдаленном будущем, а вакцинация взрослых снижает вероятность раз-



Анализ состояния здоровья 21 млн взрослых в США показал, что число случаев офтальмологического опоясывающего герпеса за последние 12 лет утроилось и составляет 30 случаев на 100 тыс. человек.

вития заболевания примерно на 90%, защищает от осложнений и имеет дополнительные позитивные эффекты. Так, исследователи из Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), проанализировав более 1 млн медицинских карт, установили, что живая вакцина против *Varicella Zoster* уменьшает риск ишемического инсульта примерно на 18% и риск геморрагического инсульта на 12%.

Для лечения опоясывающего лишая применяются противовирусные препараты ацикловир или фамцикловир. Они уменьшают продолжительность и тяжесть вспышки при использовании в течение первых 3 дней. Для облегчения боли используют лидокаин, прегабалин, габапентин, а при сильной постгерпетической невралгии назначают ингибиторы обратного захвата серотонина.

Людям с опоясывающим лишаем стоит посоветовать приобрести средства для снятия зуда. Им следует как можно реже прикасаться к сыпи, не расчесывать ее и часто мыть руки. Дело в том, что человек с опоясывающим лишаем может передать вирус любому, кто не имеет к нему иммунитета. При этом у зараженного разовьется не опоясывающий лишай, а ветряная оспа, которая представляет угрозу для людей с ослабленным иммунитетом, беременных и новорожденных.

Лина СПИР ■

# Осінь – час «ВИГАНЯТИ» глистів



Кажуть, що в природі немає нічого зайвого. Кожна рослина та жива істота для чогось потрібна. Проте це не зовсім так. Ну, от навіщо існують гельмінти, які паразитують у кишечнику людини? Якби вони раптово зникли раз і назавжди, усі б тільки зраділи. Однак це неможливо... На паразитарні інфекції частіше за все страждають малюки, що змушує дуже хвилюватися їхніх батьків і думати, як позбутися глистів у дітей. Особливо це актуально восени, коли діти повертаються додому з відпочинку на природі.

## Важко втриматися від принад

В Україні найбільше розповсюджені гельмінти, що спричиняють ентеробіоз (гострики), аскаридоз (аскариди), лямбліоз (найпростіші – лямблії) тощо. Зараження ними відбувається орально-фекальним шляхом, тобто через брудні руки. У телу пору року паразити з організму хворої людини чи тварини можуть певний час чекати на ґрунті або у воді на нового «господаря». Зазвичай ним стає дитина, якій так цікаво досліджувати все навкруги у селі або на дачі. А там же стільки принад! Полуниця, зелений горошок, помідори, огірки... За малими бешкетниками неможливо встежити – і ось вже дитина потайки куштує немиті овочі та фрукти, які шойно зірвала з грядки чи в саду. При цьому яйця гельмінтів з рук або із землі можуть потрапити до її шлунково-кишкового тракту і почнуть там розвиватися. Заразитися можна також, якщо просто забувати мити руки після перебування на природі або надто тісно спілкуватися, «цілуватися» з домашніми улюбленцями.

## Симптоми ураження організму

За статистикою переважна більшість дітей віком 2–4 років хоча б раз у житті страждають на ентеробіоз чи аскаридоз. А від малюків часто-густо заражаються старші діти і дорослі...

Симптоми цих хвороб – зниження (рідше підвищення) апетиту, інколи нудота і блювання, розлади травлення, біль у животі, а також загальне нездужання, порушення сну. Ознакою ентеробіозу є нічний свербіж у перианальній ділянці, де гострики відкладають яйця.

Крім того, при ураженні гельмінтами діти худнуть, стають блідими та апатичними, із «синцями» під очима, швидко стомлюються. Можливі пронос і/або закріп, біль у животі й висипання на шкірі, atopічний дерматит, нежить, кашель і напади ядухи, що майже не піддаються лікуванню. Річ у тім, що продукти життєдіяльності гельмінтів дуже токсичні та спричиняють алергічні реакції. Мало того, коли організм дитини ослаблений гельмінтами, підвищується ризик розвитку на шкірі та слизових оболонках бактеріальних або грибкових інфекцій.

## Допомога у позбавленні від гельмінтозу

Виявити паразитів нині нескладно. Це роблять за аналізом крові на антитіла до більшості відомих глистів. Після цього постає запитання – а яким має бути лікування? Засоби від глистів у дітей повинні не тільки знищувати поширені види гельмінтів, а й зменшувати рівень інтоксикації, покращувати апетит та імунітет. Можна застосувати синтетичний препарат від глистів, але є ризик, що він виявиться «отруйним» не тільки для паразитів, а й для малюка (зумовить розвиток побічних ефектів). З огляду на це більшості батьків до вподоби засоби на рослинній основі, що діють делікатніше і водночас допомагають у знищенні різних видів глистів.



## Для покращення апетиту у дітей

Сучасна медицина взяла на озброєння давні методи травників, тому, наприклад, КУЧИКУ® від глистів містить екстракти насіння гарбуза, волоського горіха, часнику, чебрецю і полину. Комплексна дія цих натуральних складників сприяє знищенню поширених видів паразитів (гострики, аскариди, лямблії), виведенню їх з організму разом з їхніми токсинами. Також ці рослини, які століттями давали дітям від гельмінтів, допомагають відновити слизову оболонку і перистальтику кишечника, покращують апетит і зміцнюють імунітет. Отже, КУЧИКУ® від глистів може замінити собою кілька засобів, які часто застосовують при глистовій інвазії. А ще він сприяє профілактиці зараження паразитами і знижує ризик повторного зараження, тому його бажано пропити всім, хто контактував з дитиною, а їй – повторити курс застосування за кілька тижнів. Засіб можна давати малюкам від 3-х років, і він їм сподобається, бо це сироп від глистів зі смаком ожини!



# Не с той ноги, или 13 утренних ошибок

Перефразировав афоризм капитана Врунгеля, можно сказать: «Как утро начнешь, так день и пройдет». Вместе с психологом и гештальт-терапевтом Анастасией Гречановской мы составили список из 13 распространенных утренних ошибок, которые мешают провести день бодро и продуктивно.

## Включать отложенный сигнал

Если включать на будильнике функцию отложенного сигнала, лишние пять минут сна энергии не прибавят. Напротив, откладывая подъем снова и снова, человек рискует весь день чувствовать себя разбитым. Пароль хорошего самочувствия: режим. Важно приучить



себя ложиться и вставать в одно и то же время (выходные – не исключение), спать 7–8 часов подряд, и вы вскоре заметите, что жизнь изменилась к лучшему.

## Задерживать шторы

Многие с вечера задерживают в спальне шторы, чтобы свет не мешал спать утром. На самом деле утреннее солнце поможет быстрее проснуться, зарядиться энергией, отрегулировать природные циклы и обменные процессы, укрепить иммунитет. Спи-те с открытыми шторами.

## Первым делом проверять телефон

Нет хуже идеи, чем хвататься за телефон сразу после пробуждения и начинать утро с пролистывания соцсетей и проверки мессенджеров. Сон помогает восстановить нервную систему, скинуть груз стрессов и

тревог, но, взявшись первым делом за гаджет, человек сводит на нет весь терапевтический эффект ночного отдыха.

## Резко вскакивать с кровати

Резкая смена положения с горизонтального на вертикальное провоцирует отлив крови от головы и прилив к ногам. Из-за этого может упасть давление, появится слабость и головокружение. Лучшая тактика после сна: плавно сесть в кровати и посидеть пару минут, позволив себе окончательно проснуться.

## Игнорировать утреннюю зарядку

Это правда – утренняя пробежка или просто комплекс упражнений дома после пробуждения помогают зарядиться энергией и хорошим настроением на весь день. Кроме того, потратив приличное количество калорий утром, вы сможете побаловать себя чем-то вкусным в первой половине дня.

## Пропускать завтрак

Медики утверждают: привычка полноценно завтракать снижает риск ожирения, синдрома хронической усталости, диабета II типа и болезней сердечно-сосудистой си-



стемы. Однако завтрак завтраку рознь. Выпечка из белой муки, снеки, каши моментального приготовления содержат так называемые простые углеводы – провокаторы



повышения уровня сахара и инсулина в крови. Сгорают простые углеводы тоже быстро: через час после такого завтрака снова приходит ощущение усталости и голода. А вот завтрак из овсянки, яиц, творога, фруктов или овощей обеспечит солидный запас энергии и чувство насыщения на несколько часов.

## Пить кофе спозаранку

Утренний кофе – священный ритуал, но есть нюансы. Последние исследования на тему влияния этого напитка на организм указывают на то, что лучшее время для кофепития наступает после 9.30, и никак не раньше. Дело в том, что уровень кортизола – гормона стресса, регулирующего в том числе уровень нашей энергии, достигает своего пика с 8 до 9 часов утра. В это время организм не нуждается в дополнительном допинге. Более того, привычка пить кофе в этот период способствует развитию кофейной зависимости. Так что у кофеманов есть отлич-

ный способ тренировать силу воли. Если начало работы стартует в 9 утра, перенесите первый перерыв на кофе на более позднее время, когда дозаправка энергией будет уместна. И, кстати, не спешите чистить зубы после напитков, содержащих кислоту, например кофе или воды с лимоном. Это лучше сделать через 30–60 минут после завтрака, иначе вы рискуете очень скоро оказаться в кресле стоматолога.

### Составлять планы на ходу

День без заранее поставленных задач и планов с большой вероятностью пройдет в стрессе, хаосе и суете. Накануне вечером запишите на листке основные задачи, которые вам предстоит решить завтра. План поможет четко распределить свое время и успеть сделать все намеченное. Кроме того, не забудьте посмотреть в календарь. А вдруг на завтра давно запланированы встречи, о которых вы забыли в повседневной суете и спешке?

### Немного опаздывать

Вы можете испортить свой день еще до того, как он начался. Учтите, что руководство предпочитает совам жаворонков и имеет свойство замечать тех, кто появляется на работе позже других. Заметьте, не опаздывает, а просто приходит чуть позже остальных. Обозначив таких

«Мистер Блистер» – в особенностях расписания утренней электрички.

### Отвечать на все письма подряд

Привычка, едва включив компьютер, отвечать на все письма, пришедшие за ночь во «Входящие», – вредная и непродуктивная. Будет гораздо лучше, если вы потратите первые десять минут своего рабочего дня на быстрое «сканирование» и оценку входящей корреспонденции на предмет ее важно-



сти. Такой подход поможет определить приоритеты и понять, есть ли в почте что-нибудь срочное. Кроме того, вы составите план, как и когда отвечать на остальные письма.

### Хвататься за все и сразу

Есть плохая новость для всех, кто верит, что может делать несколько дел одновременно: без ущерба для собственного рассудка и качества выполняемой работы с многозадачностью справляются только 2% населения этой планеты. Желание начать делать как можно больше дел, пока есть силы, возникает довольно часто. Усилив воли подавите его и действуйте четко по пунктам заранее составленного плана.

### Отказаться от автопилота

Человеческие ресурсы ограничены, поэтому расходовать их нужно экономно. Если вы потратите все начало дня на попытки решить, за что же все-таки взяться в первую очередь: разобрать ли почту или попить кофе, или, может быть, сразу начать с квартального отчета, – к моменту, когда наконец этим займетесь, вы уже вымотаетесь. Рутинно воспринимается нами скорее в негативном контексте, как что-то скучное и однообразное. Отчасти

это действительно так. Но следование ежедневной рутине помогает нашему мозгу использовать «автоматический режим» там, где нет необходимости в принятии сложных решений, и сэкономить энергию, которая пригодится там, где эти решения нужны. Составьте себе расписание, избегая перечисленных здесь ошибок, и следуйте ему, экономя энергию и повышая продуктивность.

### Накручивать себя

Вполне вероятно, вам наступили на ногу в общественном транспорте или вы два часа простояли в пробке по дороге на работу, или поссорились с мужем/женой/детьми/родителями. Не исключено, что вы панически боитесь сокращения или хронически недовольны действиями действующего президента – выкиньте все эти мысли из головы на некоторое время. Не позволяйте такому негативу портить вам карьеру. Специалисты считают гораздо более продуктивным отложить свои негативные мысли и обиды в отдельную «коробочку» и вернуться к ним, если будет необходимость, позже.



Хорошая практика накануне трудного дня – использовать несколько минут свободного времени с утра для медитации. Закройте глаза, ни о чем не думайте, просто дышите – глубоко и медленно. Такая практика позволяет снизить уровень стрессового гормона кортизола и настроиться на рабочий лад. А если выполнять дыхательную гимнастику ежедневно, вы существенно снизите риск возникновения тревожных состояний, гипертонической болезни, бессонницы и мигрени.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■



людей, руководители склонны давать им более низкие оценки, чем те заслуживают, просто потому, что они регулярно попадают в их поле зрения не в самое лучшее время. Те, кто приходит раньше, наоборот, автоматически зачисляются в сознательные сотрудники и ценятся выше, независимо от результатов их работы. Даже если причина «созна-



# Автономия малышей под защитой взрослых

Относительно воспитания детей есть много вопросов, не имеющих однозначного ответа. Но даже там, где все очевидно, существуют альтернативы. Что делать, если малыши дерутся? Конечно же, пресечь, наказать, объяснить, что это недопустимо! Так ответит большинство родителей и педагогов. Но вот опытные воспитатели японских детских садов скажут иначе: «Не вмешиваться, внимательно наблюдать и ни в коем случае не оценивать поведение ребенка».

## Что такое мимамору?

В Японии 97% малышей в возрасте от 3 до 6 лет посещают учреждения дошкольного образования и ухода. Основная цель пребывания там – воспитывать и развивать у детей мотивацию к получению знаний и способствовать их развитию посредством игр в группах сверстников. Дошкольников в садах не учат ни читать, ни писать, ни считать, а основной упор делается на развитие социальных и эмоциональных качеств, моторики, критического мышления и навыков принятия решений в контексте повседневной жизни и общения. Впрочем, японцы уверены, что ребенок сам прекрасно освоит все эти базовые навыки, если ему не мешать, поэтому прямое руководство и уж тем более вмешательство педагогов в местных детских садах сведено к минимуму. Такой подход является основой стратегии мимамору, название которой – это комбинация японских слов *mi* (смотреть) и *mamoru* (охранять или защищать). Эту стратегию также часто называют «обучение путем наблюдения».

## Конфликт – возможность в мире со множеством оттенков

В отношении к детским конфликтам и ссорам заключается, пожалуй, ключевое отличие японского подхода мимамору от западной традиции воспитания. Мы привыкли, что конфликты между детьми, особенно если они сопровождаются драками, считаются явлением крайне нежелательным. Педагоги очень серьезно относятся к инцидентам, связанным с агрессивным поведением, они немедленно останавливают его и стараются дать ему соответствующую оценку («ты ведешь себя

плохо!»), лишая драчунов привилегий, наказывая и даже отстраняя их от занятий.

Другими словами, именно воспитатели и учителя часто несут ответственность за то, чтобы пресечь агрессивное поведение детей и научить их социальным навыкам и навыкам решения проблем. Они также всеми силами стараются предотвратить возможные конфликты. Так, выдавая детям реквизит для игры в песочнице, воспитатель европейского или американского детского сада обязательно позаботится о том, чтобы каждому досталось по ведерку и лопатке, а вот японский педагог в такой ситу-

ации, напротив, специально выдаст меньше лопаток, чтобы поставить детей в ситуацию дефицита ресурсов, в которой им придется сотрудничать и делиться или конкурировать и конфликтовать.

Все дело в том, что японцы рассматривают любой конфликт как ценную возможность обучения, которую можно упустить, если немедленно вмешаться, а также свято верят во врожденную доброту детей и их способность обучаться через повседневное взаимодействие. В Японии за агрессивным поведением малышей и даже нападением на сверстников не обязательно следует немед-



Подход мимамору касается не только ссор и драк. На игровых площадках японских садиков воспитатели не спешат пресекать опасные игры, а в некоторых дошкольных учреждениях Японии 5-летние дети проводят некоторое время в группах для младенцев, помогая им играть или переодеваться. Многие сочтут эту практику опасной, но японские воспитатели ответят только одно: «Мимамору – мы внимательно следим за детьми».

ленное вмешательство взрослых. Такие вещи воспринимают не как опасные сигналы, а как социальную незрелость, например, ребенок мог просто расстроиться, если у него не получается выразить словами свои чувства, и из-за этого начал драться.

Японские воспитатели считают, что конфликты и схватки между детьми являются естественной и необходимой частью их развития, содействуют формированию характера и помогают стать ответственными взрослыми. Только если ребенок сам испытает физическую боль или чувство вины («я не должен был этого делать!»), он поймет, что драки не решают проблем. Поэтому последователи системы мимамору стараются не принимать участия в детских конфликтах, не разнимать драчунов, а давать детям возможность решить про-



блему самостоятельно, внимательно наблюдая за ними.

В то же время невмешательство здесь не означает бездействие и отказ от ответственности. Воспитатель японского детского сада непременно прекратит драку, если сочтет, что риск причинения физического вреда выше, чем польза для обучения. Но даже в этом случае его вмешательство будет минимальным и кратковременным. Ребенка не накажут за «плохое поведение», да и вообще не станут оценивать его. Мимамору не предполагает внешнего подкрепления (такого как похвала или наказание) для мотивации ребенка. И в этом заключается еще одно отличие этой стратегии воспитания от более привычных нам западных вариантов.

По японским нормам учитель или воспитатель не должен быть судьей. Конечно, он может сказать ребенку «ты прав» или «ты не прав», но тогда детям просто незачем будет думать самостоятельно. К тому же японцы уверены, что дети должны расти в так называемой «серой зоне», где существует множество оттенков, в отличие от упрощенного черно-белого мира.

### Главное – опыт

Японские педагоги выделяют три основные стадии мимамору:

- Не обозначать свое присутствие или оставить ребенка в покое, если он может решить проблему без поддержки взрослых.
- Дать понять, что учитель все видит, но не вмешиваться в конфликты детей, чтобы их предотвращать и решать проблемы за них.
- Осуществить кратковременное минимальное вмешательство, чтобы устранить непосредственный риск физического вреда.

Переход от одной стадии к другой во многом зависит от терпения педагога, его представления о равновесии между преимуществами и угрозами. Ожидание и внимание, ориентация на долгосрочную перспективу и наблюдение, отказ от немедленных импульсивных действий – вот те качества, которыми должен обладать хороший японский воспитатель.

Хотя подход мимамору может показаться пассивным, освоить его способны только опытные учителя и воспитатели. Настоящий «сенсей» готов сдержаться и рискнуть тем, что детям будет причинен незначительный вред, по-

скольку он видит еще больший риск во вмешательстве, которое лишит их шансов разобраться самостоятельно. С другой стороны, он должен хорошо знать малышей, чтобы предвидеть, в какой момент ситуация станет опасной. Вмешаться и пресечь всегда проще, поэтому новички часто не выдерживают и стараются разрешать конфликты вместо детей. По той же причине мимамору тяжело дается родителям. Им очень трудно наблюдать и ждать, особенно когда у них первый ребенок, или он просто еще очень мал.

### Не надзиратели, а наблюдатели

Присматривать, а не надзирать – вот главный принцип мимамору. Воспитатель должен уметь создать ощущение невидимого взгляда, всеобъемлющего, но очень тонкого присутствия, чтобы быть не более заметным, чем воздух. В такой атмосфере дети не стремятся ускользнуть от его пристального взгляда. Они могут проявлять самостоятельность и независимость, но при этом быть достаточно защищенными и чувствовать себя в безопасности.

Для того чтобы сигнализировать детям об уровне своего внимания, японские воспитатели редко используют слова, чаще – зрительный контакт, позу, наклон головы. Кроме того, им иногда приходится придумывать себе «важные дела», например, затевать уборку в ящиках стола, чтобы избавить детей от своего внимания и дать им больше автономии.

В этом смысле мимамору тесно связан с традиционной японской культурной концепцией «сикен но ми», что можно перевести как «глаза общества». Если речь, к примеру, идет о чересчур любопытных соседях, этот термин имеет отрицательное значение, однако в детских садах он подчеркивает заботу о детях и общее внимание к ним любых, даже посторонних взрослых.

Важным условием стратегии мимамору является то, что дети знают о том, что воспитатель наблюдает за ними, вникает в суть их игр и при необходимости поможет им. Взрослый всего лишь обеспечивает страховку для общения детей и не спешит вмешаться, поскольку верит, что они справятся сами. Эта вера является частью традиционного японского подхода к воспитанию и помогает малышам очень рано осознать свою самостоятельность.

Ольга ОНИСЬКО ■



# Книжкове асорті

Технології сьогодення розвиваються семимильними кроками. Від них залежать наша робота, розваги, інформаційна безпека – вони проникли в усі сфери життя, контролюючи процеси виконання найрізноманітніших завдань.

## Думали, у казку потрапили?



Відеоігри – один із найпопулярніших способів відпочити від реальності. Проте не так багато геймерів цікавляться, що надихнуло розробника, які проблеми виникали в команді під час створення гри і чому працю команд, які роки витратили на продукт, не оцінюють належно...

«Кров, піт і пікселі. По той бік створення відеоігор» Джейсона Шраера\* («BookChef», 2020) зацікавить як і геймерів, так і потенційних розробників. Історії появи ігор «Diablo III», «Відьмак», «Зоряні війни 1313», «Dragon Age» викладені у формі документального розслідування, написаного просто і зрозуміло. Історії не пов'язані між собою спільним сюжетом, і не кожна закінчується успіхом і вдалим запуском продукту, проте вони надихають і мотивують на постійну працю над тим, що по-справжньому любиш.

\* Обережно! Після прочитання з'являється бажання купити хоча б одну гру!

## Життя всередині ілюзії



У вже недалекому від наших часів 2044 році люди тікають від проблем понищеного енергетичною кризою, війнами та голодом світу в ОАЗ – віртуальну утопію, де немає обмежень, а правила залежать лише від фантазії. Творець ОАЗу Анорак сховав там ключ до небачених багатств, над розшифровкою якого роками б'ються користувачі утопії. Усе змінюється, коли загадку розв'яже школяр на ім'я Вейд.

Пошуки скарбів починаються у книжці «Першо-му гравцеві приготуватися» Ернеста Клайна\* (КМ-БУКС, 2018). Автор, фанат комп'ютерних ігор та наукової фантастики, постійно робить натяки на масову культуру 80-х років ХХ сторіччя, тому юним читачам чи просто тим, хто «не в темі», через текст іноді пробиратися важкувато. Проте якщо ви виростили у 80-ті, то будете у захваті від цікавих відсилок до «Назад у майбутнє», «Мисливців на привидів», «Зоряних воєн», D&D і не тільки!

\* 2018 року вийшла однойменна екранізація роману із Таєм Шеріданом у головній ролі.

## Високотехнологічний детектив



Парижанка Мойра Шевальє приїздить до Гонконга, щоб розпочати роботу в транснаціональній компанії високотехнологій «Мін Інкорпорейтед». Її завдання – допомогти створити DEUS, універсальний діалоговий помічник, який би здогадувався про бажання клієнтів наперед. Проте Мойра відчуває, що її нова робота принесе достатньо проблем: за нею стежать з моменту прибуття в Гонконг, а колишні працівники «Мін» один за одним трагічно гинуть...

«М, Край прірви» Бернара Мін'єра\* («Фоліо», 2021) сподобається і любителям детективів, і тим, хто цікавиться новітніми технологіями. Автор не вигадує дивовижні програми чи пристрої, а вміло вплітає в свою історію реальні компанії – Гугл, Тенсент, Фейсбук... Окрім сюжету затягують в оповідь і яскраві описи Гонконгу, завдяки яким чітко уявляєш і вигляд з найвищого готелю у світі, і парк Коулун, і бетонні джунглі з хмарочосів.

\* Тим, хто захоче продовжити знайомство з книгами Мін'єра, варто почати з «Заледенілого».

## Роботи не збунтуються



Про штучний інтелект не чув хіба той, хто навмисне уникає новин останні кілька десятиліть. А як щодо штучного надрозуму? Як саме впливають інтелектуальні системи на формування світу? У книжці «Велика дев'ятка. Як ІТ-гіганти та їхні розумні машини можуть змінити людство» Емі Вебб\* («Vivat», 2020) намагається дати відповіді на ці запитання та звести варіанти розвитку подій до

єдиного знаменника. Емі Вебб вважає, що штучний інтелект – не самостійний живий організм, а продукт праці обмеженої кількості людей з їхніми абсолютно людськими упередженнями та різними поглядами на майбутнє. Ми дарма хвилюємося, що надто розумні роботи збунтуються проти творців – небезпека криється у дрібницях, нових і нових алгоритмах, які контролюють все більше і більше аспектів нашого життя і забирають у людини повноцінну свободу вибору.

\* «Форбс» назвав Емі Вебб «однією з п'яти жінок, які змінюють світ».

# MULTIGRIP® ФІТО при застуді та ГРВІ

Вперше  
на ТБ  
з 20 вересня



- ✓ При перших симптомах застуди **БЕЗ ТЕМПЕРАТУРИ**  
**3-4 саше Мультигрип Фіто** на добу
- ✓ При застуді з **ТЕМПЕРАТУРОЮ**  
**3-4 саше Мультигрип Фіто** на добу  
разом зі жарознижувальними

**ЩОБ СКОРІШЕ ОДУЖАТИ**



Гедерин – спільне рішення  
для сухого та вологого кашлю!



- Для лікування сухого та вологого кашлю<sup>1</sup>
- Не містить цукру та штучних барвників
- Підходить для всієї родини<sup>2</sup>



### Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

**Склад лікарського засобу.** 1 мл сиропу містить сухого екстракту листя плюща (при вмісті гедеранозиду С 14%) 45 мг.

**Показання для застосування.** Гострі запалені захворювання дихальних шляхів, що супроводжуються кашлем; симптоматичне лікування хронічних запальних захворювань бронхів.

**Спосіб застосування та дози.** Внутрішньо застосовувати дітям віком від 2 до 6 років по 2,5 мл сиропу 3 рази на добу; дітям віком від 6 до 10 років – по 5 мл сиропу 3 рази на добу; дорослим та дітям віком від 10 років – по 5-7,5 мл сиропу 3 рази на добу. Тривалість лікування становить до 7 днів. Для досягнення стійкого терапевтичного ефекту рекомендують продовжити терапію ще 2-3 доби після поліпшення стану.

**Побічна дія.** У пацієнтів з підвищеною чутливістю можливі алергічні реакції; іноді шлунково-кишкові розлади (нудота, діарея).

**Протипоказання.** Підвищена чутливість до компонентів препарату. Містить сорбітол і не рекомендується для застосування у хворих з непереносимістю фруктози. Діти віком до 2 років.

Ціна/категорія: серія АВ № 598035 від 11.07.2012 р. ПЛМ0314-УА/7526/01/01 від 08.11.2017.

Рецепта лікарського засобу. Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією. Зберігати в недоступному для дітей місці.

Виробник: ТОВ «ДПІ фармацевтична фабрика», вул. Корольова, 6, 4, с. Станіславка, Житомирська обл., 12430.

<sup>1</sup>Мукокативні препарати в лікуванні бронхіту у дітей: фокус на препараті з екстрактом плюща. д.ф.м., проф. О.Я. Міщенко. Сучасна педіатрія. Україна 2(106)/2020 (83-88) \*Для дорослості дітей від 2-х років.

<sup>2</sup>Фаворит споживачів – 2017 р. у категорії «Препарат для лікування кашлю».

<sup>2</sup>Фаворит споживачів – 2018 р. у категорії «Препарат для лікування кашлю».



# Три способа стать счастливее

Распространенность депрессии во время пандемии значительно выросла. Одни люди пострадали от карантинных ограничений, другие тяжело перенесли социальную изоляцию, третьи не выдержали нервного напряжения. И если вы тоже попали в число тех, кого накрыло безнадегой, попробуйте выбраться из нее при помощи трех простых рецептов ученых Гарвардской медицинской школы, специализирующихся на позитивной психологии.

## Выходи и ходи!

Свежий воздух и физическая активность – вот, пожалуй, самое мощное комбинированное лекарство для людей, страдающих от недостатка радости, апатии и тревожных мыслей. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы выйти на улицу и начать движение. Замените занятия в тренажерном зале аэробной активностью на свежем воздухе: ходьбой, бегом, ездой на велосипеде. Все это увеличивает секрецию в головном мозге нейротрансмиттера серотонина, который положительно влияет на настроение, уменьшает уровень стресса, приносит чувство благополучия. Всего 90 минут физической активности в неделю улучшают настроение так же, как антидепрессанты, принимаемые в течение семи дней. А в сочетании с лекарствами упражнения помогают даже тем людям, которые не могут избавиться от расстройств настроения при помощи медикаментов.

Начинать двигаться можно в любом темпе, даже 10-минутная прогулка может поднять настроение на короткое время, но постепенно стоит увеличивать интенсивность и продолжительность упражнений, например, стараться ходить дольше и быстрее.

## Ежедневное приятное дело

Маленькие неприятности преследуют нас ежедневно. Сломанный ноготь, забытый ключ, разбитая чашка кому-то покажутся пустяками, но для людей с депрессией они вырисовывают мрачный фон жизни. Но есть в ней и приятные моменты, которые также имеют свойство накапливаться, задавая тон настроению.

Исследования показывают, что если научиться ценить небольшие радости, то можно почувствовать себя счастливее. Для этого их стоит отмечать, а на первых порах, возможно, и записывать, чтобы иметь возможность прокручивать в голове перед сном.

Если же позитива в жизни маловато, ничто не мешает прибавить его самостоятельно. Для этого, по мнению психологов, достаточно



но ежедневно планировать себе всего одно маленькое приятное дело, которое приносит удовольствие и расслабляет: выпить чашку чая в кафе, прочесть несколько страниц книги, принять ванну, повозиться с комнатными растениями, посмотреть фильм. Выделите время на такие маленькие удовольствия каждый день.

## Польза ограниченного выбора

Нам часто кажется, что самые счастливые люди могут выбирать из огром-

По мнению гарвардских ученых, упражнения средней интенсивности нужно отводить не менее 30 минут в день 5 дней в неделю или же делать упражнения высокой интенсивности 20 минут в день 3 раза в неделю.

ного множества вариантов, будь то покупка нового платья, поездка в отпуск или десерт в кафе. Счастье действительно частично зависит от такой свободы, однако наличие слишком большого количества вариантов не вдохновляет, а, напротив, вызывает тревожность, создает чувство потери контроля над своей жизнью. Вот почему психологи Гарвардского университета рекомендуют людям, страдающим расстройствами настроения, искусственно ограничивать выбор, по крайней мере, в незначительных, бытовых вопросах, не имеющих серьезных последствий. Это избавит вас от необходимости принимать многочисленные решения в течение дня.

Облегчить выбор можно двумя путями: ограничить время на принятие решений либо сократить число доступных вариантов. Например, можно с вечера приготовить одежду на утро, чтобы не перебирать весь гардероб в поисках «идеального» варианта, боясь опоздать на работу. Или приготовить еду на несколько дней, чтобы не тратить каждый вечер время на выбор и покупку продуктов для ужина. И как только решение принято, старайтесь не оглядываться назад и не сожалеть о нем. Более детальные размышления оставьте только для действительно серьезных и важных вопросов.

*Подготовлено по материалам  
Гарвардской медицинской школы*

# Ірина Федішин: «Мій тато – не мільйонер»

Співачка Ірина Федішин розповіла нам, для чого возить з собою на гастролі дітей, згадала, як сама в дитинстві важко переживала розлуку з мамою, яка їздила в Італію на заробітки, а також зізналася, чому виступає на сцені під дівочим прізвищем.



- Народилася 1 лютого 1987 року у Львові у творчій родині – мама працювала в будинку культури, тато – музикант, мав свій колектив (за освітою – інженер). З раннього віку виявляла музичні, вокальні й сценічні здібності.
- У музичну школу пішла тільки в 13 років (тато мріяв, що дочка стане шахматисткою), прийняли відразу до четвертого класу.
- Після закінчення школи здобувала економічну освіту в Львівському національному університеті імені Івана Франка, приватно навчалася музиці й вокалу.
- Брала участь у багатьох конкурсах і фестивалях, де виграла призи.
- Свої пісні пише сама.
- Одружена. Разом з чоловіком виховує двох синів.

**– Якщо кількість ваших концертів поділити на дні в році, то виходить, що виступаєте через день-два. А якщо випадає день перепочинку, як його проводите?**

Спочатку треба «запустити» хатні справи. Намагаюся перебрати речі після концертів, подивитися, що треба докупити з продуктів, що зварити. Поцікавитися, що там у малих у школі (старший син співачки пішов до четвертого класу однієї з львівських шкіл, молодший – до першого. – Авт.). А потім вже інші справи: може піти позайматися в спортзал, влаштувати собі невеличкий шопінг, сходити до косметолога. Звичайний побут.

**– А таких днів скільки може бути на місяць?**

Літо було настільки насиченим, що реально не було жодного дня, щоб розслабитися – посидіти вдома, подивитися телевізор. Дорвалися до роботи після карантину! Щодня десь їздили: то зйомки, то концерти, то фотосесії. Я так чекала осені! Пам'ятаю день: відвела дітей до школи, повернулася і думаю: в хаті наварено, поприбирано, сіла на диван і релаксую – це такий кайф! Я навіть влітку в Болгарії на морі так не кайфувала, як від думки того дня, що нікуди не треба бігти.

**– Як у малих в школі справи?**

Задоволені, приходять додому, розповідають навперебій, які в них гарні вчителі. Юрчик ще й вчиться в одному класі з двоюрідною сестричкою, в них там взагалі весела компанія. Дзвоню: «Тебе вже забирати?» Та де там! Купа справ в дитини (сміється). Сьогодні, до речі, менший зранку побачив вдома фірмову футболку з моїм зображенням і вчепився: «Хочу її одягнути в школу!» Мучив мене, му-

Ірина Федішин із сольним концертом

чив – я поступилася. Прийшов додому такий здивований: «Уявляєш, не всі вірили, що моя мама Ірина Федішин!»

**– А ви не проти, щоб вони розповідали, хто їхня мама?**

Ми не шифруємося, в школі майже всі знають про нас. Я була на святі першого дзвоника у Олежика, познайомилася з іншими батьками.

**– З дітьми на гастролях – таке можливо?**

Беру їх з собою на гастролі, які проходять недалеко від Львова. Приміром, у Трускавець, тут недалеко від нас. Вони завжди їдуть з радістю, їм цікаво. Куди не збираюся: «Мамо, ми з тобою!» Буває, доводиться засмучувати: «Поїздка на чотири дні, довгі переїзди – це важко. Залишитися з бабусею». А так стараюся з ними не розлучатися. Найбільший проміжок часу, на який їх залишала, мабуть, тиждень, не більше. Коли мене немає поряд, ми постійно на зв'язку, дзвонять мені на вайбер, розповідають про всі свої справи в подробицях. Старший Юрчик, трошки з нами поїздивши і побачивши, як все відбувається, тепер, коли телефонує, «вирішує» робочі питання: «Мам, а багато було людей на концерті? Апаратура нормально працювала, не зникав звук? Ви вже повечеряли, йдете в готель?»

Ми практикуємо спільні поїздки по роботі ще й у виховних цілях. Щоб діти бачили й інший бік медалі успіху. Ну, і потім вони у нас артистичні хлопці – виконують на моїх концертах пісню, що написали разом з татом. Виходять на сцену, вітають глядачів, заспівали –



і назад у гримерку. На концерті артисти балету зазвичай їх попереджають про вихід, але якимось оголошую: «Юрчик і Олежик», але ніхто не виходить. Про дітей забули! Ті собі сидять у телефонах у гримерці і чекають виходу. Я: «Діти, де ви?» Мовчання. І артисти балету десь зникли. «Перепрошую, – кажу глядачам. – Побіжу, пошукаю своїх дітей». Влітаю в гримерку: «Я вас на сцену кличу». Вони – кулею туди.

**– Отримують гонорар за виступи?**

Звичайно! Купую їм солодощі. А ще на одному концерті, пригадую, вони сиділи з Віталієм за режисерським пультом. І коли їхній виступ оголошували, мали вийти звідти. Я знала про це, але балет не встигла попередити. І вони, навчені гірким досвідом, почали за кулісами у паніці їх шукати. А дітей нема!

**– Судячи з ваших сімейних фото, ви емоційно дуже близькі.**

Вони мамині, так-так! Особливо молодший. Без мене заснути для нього велика проблема, мушу з ним йти в дитячу, присипляти. І починається: «Мамо, розкажи казку».

**– Як ви самі переживали в своїй юності період, коли мама поїхала на заробітки в Італію і ви залишилися на півроку лише з татом?**

Було дуже важко. Я ридала, відмовлялася її відпускати. Та що говорити: мені було 11 років! Але вона пообіцяла, що буде там не більше ніж півроку, і слова дотримала: так і приїхала. Тоді ж не було такого – вайбер у телефоні, мені передавали автобусом листи від неї. А я писала у відповідь. Пам'ятаю,

передала їй такий вірш, про який вона і зараз дуже часто згадує: «Поїхала моя мама далеко, до чужого краю, а я в Україні за нею дуже скучаю. Мамо, благаю, повернися, ти мені ночами снишся». Вона мені каже: «Ти цим листом мені просто розривала душу». А їй і без того було дуже важко зважитися на поїздку: мови не знаєш, невідомо, куди потрапиш... Я мамина доця. В дитинстві завжди за нею хвостиком, до пізнього вечора сиділа з нею на роботі – мама працювала в будинку культури. Вона займалася зі старшими дітками, а я слова у виступах підказувала, знала весь сценарій.

**– Коли вашого чоловіка запитують про знайомство з вами, він жартує, що ви його запросили на каву, а він відмовився.**

Ну, цей Віталік, чесне слово (сміється)! Історія з кавою була значно пізніше, ми були вже знайомі. Він приїхав до Львова у справах зі своїм дядьком, а я виступала з концертом. І після запропонувала: «Давай, може, на каву сходимо?» Я знаю, що він дуже хотів піти, але ж приїхав не сам, його чекав родич, тому був вимушений відмовитися.

**– За паспортом ви Федішин чи Човник, взяли прізвище чоловіка?**

За паспортом я Човник.

**– Віталій не просив вас змінити сценічне прізвище?**

Жодного разу! До того часу, як ми побралися, я вже гастролювала, і мене знали як Ірину Федішин. Але його таго весь час каже: «Ну чому Іра – Федішин? Що, вона не може бути Човник на сцені?» От болить йому це питання



Олежик з портретом мами на футболці



Дружна і щаслива родина



(сміється). Віталік пояснює: «Тато, це ім'я вже розкручене, не можна так просто: раз і поміняти».

**– Іра, якщо згадати той час, коли ви тільки починали і виступали у будь-якому клубі, де, як то кажуть, була розетка, щоб під'єднати апаратуру, якби починали все спочатку, пройшли б знову такий непростий шлях до популярності?**

Мабуть, так. По-перше, дуже велику частину організаційної роботи взяв на себе чоловік. Але, звичайно, не все зразу вдавалося – ми наїздили тисячі кілометрів глухими селами. По-друге, були тоді дуже молоді і нам цього хотілося. Творче життя, хоч і непросте, але цікаве. Ми любимо свою роботу і дуже тішимося тим, що здобули і тепер маємо.

**– Батьки допомагали?**

Аякуже! Тато допомагав Віталіку носити колонки, клеїти афіші, возив нас на своєму Ланосі на концерти. Мама стояла на дверях, перевіряла квитки. В мене дуже проста сім'я, багато хто думає, що мій тато – мільйонер, але це неправда. Наразі працювати з нами на концертах їм вже не потрібно, але я дуже вдячна, що весь свій вільний час присвячують онукам. А я маю можливість гастролювати.

**– Правда, що вони часто бувають з вами на відпочинку?**

Якщо у всіх складається, то чому б не поїхати разом? Моя мама дуже легка на підйом, активна. Працює – має свій магазин, доглядає за бабусею, але завжди відгукується на всі наші пропозиції провести разом час. Ще й мене стимулює! Йдемо гуляти – в неї укладка, макіяж. Дивлюся на це все і думаю собі: «Так, Іро, пішла малювати губи». Ми дуже багато часу проводимо разом. От нещодавно копали у бабусі картоплю. Який рік вмовляю батьків відмовитися від цих турбот, одна відповідь: «Є город, що з ним робити?» Тато трохи засадив землю садом, але картоплі теж достатньо. Тому ми допомагаємо – і садити, і копати. І нічого страшного в цьому немає, ну витратили день, попрацювали. Потім мама накрила стіл: шашлик, салати, картопляне пюре. Так гарно посиділи, навіть співали.

**– Як згадуєте час, коли після одруження жили з батьками разом в їхній квартирі?**

Прекрасний був час! Ми жили дуже дружно. Приїхали після концерту – вечера готова, встали вранці – сніданок на столі. Мама завжди щось допомагала, підказувала. Пригадую, коли переїхали у власне житло, запросили батьків на новосілля, а коли вони почали збиратися додому, я розплакалася. Ну, що тут скажеш: мамина доця.

**– Самі любите готувати?**

Не дуже. Мені простіше в хаті прибрати (сміється). Але, звичайно, готую, куди діватися, хлопців треба годувати. Вони вередливі в мене: один макаронів не любить, інший – гречку. Чоловік борщу не хоче, а запечений шашлик – саме те. Він не дуже любить домашню кухню, весь час вишукує, як каже моя мама, якісь фіглі-міглі.

**– За професією ви – економіст. У житті вам знання, отримані в виші, якимось стають у пригоді?**

За великим рахунком ні. Більше – для загального розвитку, бо весь час тяжіла до творчості.

**– А професія чоловіка йому згодилася? До зустрічі з вами він готувався стати священником.**

Справді, Віталій учився в столичній теологічній академії. А після закінчення планував здобувати освіту в Ватикані. Але коли ми зустрілися, вирішив, що залишається в Україні. Його про-

фесія для нашого сімейного життя, моральних цінностей дає дуже багато. Якими б не були стомленими, стараємося обов'язково вирватися до церкви. Для нас важлива спільна молитва зранку і ввечері з дітками. І це дуже підтримує в житті. Приміром, коли повертаєшся думками назад і бачиш, скільки було важких проектів, що якимось дивом вдавалися, а могли просто завалитися. Пам'ятаю, на одному дуже важливому концерті на великому екрані на сцені зникло зображення. А до апаратури приєднано стільки дротів, що знайти швидко полумку здавалося нереальним. Але, дякувати Богу, чоловік з командою впоралися: виявляється, хтось перерізав кабель.

Бувають моменти, коли думаєш: тут може допомогти хіба що диво. Якимось після концерту пограбували нашу машину. Це сталося на площі після концерту, зібралося багато людей, я роздавала автографи. Віталій – поряд. Як потім розповідав, думає, що його хтось трохи притиснув, і тому спрацював ключ-брелок у кишені – машина відкрилася. Темно, купа людей, чую крик: «Хтось забрав речі з вашої машини!» В мене паніка, чоловік побіг до авто – немає комп'ютера та дуже коштовного мікрофона, який замовляла в Америці. Ще думала: брати чи ні, але все ж таки придбала. Поночі Віталік не знає, в який бік бігти, інтуїтивно повертає в якісь куці. Я біжу до нього і



Бабусі й дідуся треба допомогти!

День народження на відпочинку

бачу його поряд з чоловіком, в якого на плечі теліпається наш комп'ютер. Людина п'яна, хитається, для чого їй була наша техніка, не збагну. Але справа навіть не в цьому. Мене дивує, як Віталік одразу побіг в потрібному напрямку. Точно допомагала якась сила!

### – Кажуть, що одного разу на вас на сцені напала глядачка. Це правда?

Це також було на площі в одному з українських міст, концерт був присвячений дню міста. Купа поліції під сценою, навіть не знаю, як ця жінка зненацька з'явилася біля мене. Підбігла ззаду і повисла в мене на спині. Може, так хотіла обняти... І ми з нею кілька хвилин так ходили: з одної кінці сцени – в інший. Побачили танцівники з мого балету, прибігли, почали розбороняти. Найцікавіше, що поліція її не затримала, вона до кінця концерту ходила під сценою і на мене заглядалася.

Курйозних історій в нашому житті вистачає. Одного разу в швидкісному потязі загубили фотоапарат – їхали з Харкова у Київ. І навіть не зразу кинулися. Повернулися з Києва до Львова, минуло вже днів п'ять, і тут він нам знадобився, почали згадувати. Потяг! Кажу Віталіку: «Можна сказати «до побачення». А він в мене такий впертий: «Будемо розшукувати». Набирає в Гуглі «Укрзалізниця», телефонує за вказаними контактами, там йому дають номер бюро знахідок. Набирає їх, розповідає нашу історію. І уявляєте, через якийсь час йому передзвонюють: «Знайшли ваш фотоапарат».

### – А Віталік по життю такий настирливий чоловік, так?

Він вірить у те, що все складеться добре, до останнього (сміється). Пам'ятаю, ми якось летіли на гастролі до Іспанії. До Варшави добиралися концертним бусом, а там мали сісти на літак. Меншому Олежику було лише три місяці, тому зі мною була мама. Віталій, старший Юрчик, дві дівчинки з нашого балету і купа сумок. Понабирали всього, бо хотіли показати супершоу (сміється). Добралися до Варшави, ще купа часу залишалася – хтось навіть запропонував погуляти містом. Кажу: «Ні, давайте в аеропорт». І не знаю, як так сталося, але ми переплутали адресу. Ще й до того ж потрапили в жахливі пробки. Коли зрозуміли, що приїхали не туди, часу повертатися назад майже не було. Але Віталік і не думав здаватися. Розвертається на-



шим бусом, зупиняє якогось таксиста, просить його їхати перед нами – показувати дорогу. Примчали в аеропорт, чоловік нас висадив, а сам кинувся ставити машину на паркінг. В мене тоді майнуло: «А як він нас знайде?» Але не було коли про це думати, полетіли з цими валізами та дитячим візком до стійки на реєстрацію, а нам там спокійно кажуть: «Все добре! Ваш літак затримується». Так сталося, що ми встигли, хоча шанси були просто мізерні.

### – Не секрет, що всі артисти дуже постраждали від коронавірусу – в карантин концертів не було. Читала в пресі, що вам довелося продати свої апартаменти в Болгарії.

Ми купили те житло, щоб відпочивати, коли вибираємося на море. А під час карантину задумалися: невідомо, що буде далі, і навряд чи зможемо приїздити так часто, як хотілося б. І якось швидко знайшовся на те житло клієнт – ми вирішили продати.

### – Цікаво, куди ви витратили свій перший солідний гонорар?

Вклала в розвиток: кліпи, костюми. І на життя було потрібно – складала на квартиру та машину. На житло ще до-

велося брати додатково кредит. На щастя, вдалося швидко його погасити. Коли купували першу машину, мріяли взяти модну іномарку. А мій батько все відмовляв: «Яка легковушка, ви що? Хіба колектив туди вміститься? Вам потрібен мікроавтобус! Ви ж для роботи це берете». І він нас переконав, а потім ми були такі щасливі, що його послухали. Запаковували машину і колонками, і костюмами – все вмещувалося.

### – Іро, яка буде решта вашої осені?

До кінця весни у зв'язку з карантинном концертної діяльності як такої не було. І коли в травні послабили обмеження, Віталій розписав гастролі на весь червень: ми виступали щодня – щоразу інше місто. Потім відсвяткували день народження старшого сина, з Америки приїхав брат чоловіка – довго не бачилися. І пощастило трохи часу провести з родичами. Але паралельно все одно йшла концертна робота, зйомки, проекти. Так і липень, і серпень. У вересні відправила дітей до школи, хочу трошки поки прослідкувати-пропилінувати за ними. Багато зібралось домашніх справ, хоча кожна субота-неділя вже розписана концертами...

**Наталія ФОМІНА** ■



# Хвостатый, полосатый

Осенью извечная головоломка – чем, отправляясь в гости, порадовать друзей-хозяев? – на время становится неактуальной. Спелый арбуз в комплекте с черным хлебом для выделения вкуса или медовая дыня с хамоном еще не подводили никогда.

## Жареный... арбуз

В сезон бахчевых Руслан Ретьман, шеф-повар ресторана «Ришелье», лично отправляется на рынок за арбузами и дынями для кухни. В арбузной горке ищет симметричных, лоснящихся красавцев: без порезов и вмятин, с желтоватым, подсушенным хвостиком и сливочно-желтым пятном в нижней части. Звук при дружеском похлопывании арбуз должен издавать звонкий, а спелая дыня, наоборот, глухой. Для контроля спелости дыни Руслан нажимает на дыню: если она созрела, кожура сразу возвращается в исходное положение. Фавориты шеф-повара – ароматный медовый сорт Джамал и сладкая оранжевая Канталупа с бежевой сеткой на кожице. Плотная мякоть этих дынь отлично держит форму в разных блюдах.

Да-да, вкус бахчевых воспринимается совершенно по-новому в сочетании с разными ингредиентами. Обычно ведь как бывает: купил, нарезал, съел. Гурманы и шеф-повара поступают иначе – они фантазируют: смешивают в одной тарелке арбузные и дынные кубики с

кусочками брынзы, заменяют арбузом помидор и болгарский перец в классическом греческом салате, дыни маринуют, арбузы засаливают.

Диетолог Людмила Денисенко рекомендует арбузы... поджаривать: нарезать толстыми ломтиками, подсолить, подержать на гриле до появления золотистых полос на мякоти, сверху на сладкие «стейки» положить обжаренное филе лосося и листья базилика.

– Арбуз на 90% состоит из воды, поэтому мягко оттеняет практически любое блюдо, – уверен Руслан Ретьман, – например, я предпочитаю его с лобстерами.

## Дыня ищет компанию

Дыня тоже может выступать на обеденном столе в совершенно непривычных для себя амплуа. Скажем, внести приятную сладкую ноту в салат с креветками, шпинатом, листьями салата, кедровыми орешками и оливковым маслом. Или сочетаться с мясом утки либо индейки. Правда, некоторые до сих пор живут в плену заблуждения о невыносимой тяжести дынной мякоти для желудка, мол, есть ее можно только как моноблюдо и не раньше, чем через полтора часа после основного приема пищи. Людмила Денисенко уверена в обратном:

– Дыня богата клетчаткой и вполне подходит на роль естественного фермента. В Средней Азии, например, ее подают сразу после плова, других жирных блюд, и через 10–15 минут ощущение тяжести в желудке исчезает. Испанцы и итальянцы тоже смешивать не боятся: вспомните фирменное итальянское прошутто или испанский хамон – их подают именно с дыней.

Арбузные и дынные корки при желании можно пустить в дело – сварить из них цукаты и потом длинными зимними вечерами наслаждаться солнечными кусочками лета.

Из дыни получают вкуснейшие сорбеты, конфитюры и холодные супы. Вяленая дыня – беспроегранный вариант для офисных перекусов, особенно если учесть, что звездный состав ее микроэлементов повышает иммунитет и настроение. Самый простой способ завялить дыню описал Марко Поло в «Книге о разнообразии мира»: медовые плоды нарезают тонкими ломтиками, сворачивают и высушивают на солнце.

## Домашний детокс

Хиты баров осенью – арбузные и дынные фрешы, муссы, смузи, мохито. Напитки из свежесжатой мякоти освежают, заряжают витаминами и микроэлементами, поставляют в организм ликопен (в арбузе его больше, чем в дыне) – ценное вещество с противораковыми и антиоксидантными свойствами.

Тем, кто хочет похудеть, но от сладкого не отказываться, Галина Анохина, профессор, врач-нутрициолог, рекомендует устроить себе разгрузочные арбузные дни. Посчитать дневной лимит сочных ломтиков можно по принципу: на каждые 10 кг веса 1 кг арбуза. В среднем выходит по одному арбузу в день, сочную мякоть дополняют ржаным хлебом, йогуртом, другими фруктами. За три дня вполне реально избавиться от трех кило, а заодно – от внутреннего мусора из токсинов. По версии доктора Анохиной, арбузная вода – лучшее средство для домашнего детокса.

**Виктория КУРИЛЕНКО**





Відкрий аромат французької кухні разом з ХЬЮМЕР  
та шеф-кухарем Андрієм Дромовим!

Сторінка до колекції



# Тарт татен

Навіть якщо ви ніколи не готували десерти, будьте впевнені – тарт татен вам під силу! Легкий у приготуванні, з простими і зрозумілими інгредієнтами, а результат – усі ситі та задоволені. Є кілька версій походження цієї страви. Одна з них говорить про те, що пекар забув у форму для випічки покласти тісто та виклав начинку, і щоб не переробляти, накрив все тістом зверху. Я ж переконаний, що все від початку так і було задумано.





## Для тіста:

борошно – 160 г  
масло вершкове – 80 г  
жовток – 1 шт.  
вода – 25 мл  
сіть – 0,5 ч. л.  
цукор – 1 ч. л.



## Для начинки:

яблука Голден зелені – 6-7 шт.  
кориця мелена – 1 ч. л.  
цукор – 150 г  
коньяк – 50 мл



1  
Змішайте в мисці натерте на великій тертці вершкове масло з борошном, сіллю, цукром, жовтком і водою.



2  
Замішайте м'яке однорідне тісто. Загорніть у плівку. Залиште в холодильнику на 15-20 хв.



3  
Очистіть яблука від шкірки і серцевини. Наріжте часточками.



4  
Змішайте яблука з корицею і цукром.



5  
Обсмажте яблука з корицею до рум'яності та влийте коньяк. Продовжуйте тушкувати яблука з коньяком ще 4-5 хв.



6  
Розкачайте тісто між двома листами пергаменту діаметром трохи більше пательні, в якій ви смажили яблука і в якій будете запікати пиріг.



7  
Накрийте тістом яблука і трохи подверніть край тіста всередину.



8  
Випікайте в духовці при температурі 180 °C 20-25 хв.



9  
Прикрасьте свіжими ягодами, фруктами, м'ятою.

Смачного!!!



Проскануй та подивись,  
як це готує Андрій Дромов

# Корфу – острів святого Спиридона

Якби мене запитали, чи сподобався мені Корфу – грецький острів, який розкинувся в Іонічному морі – я б розсміялася. Бо Корфу – це живий організм із власним духом і характером. І важливо, щоб не він вам сподобався, а ви йому. Саме так. Якщо це відбудеться, він відкриє вам свої обійми і зачарує назавжди. Якщо ні – ви візьмете і побачите те, що він дозволить вам, і витратите всі свої гроші в місцевих крамничках...

## Покровитель і володар острова

Корфу – непричесаний і прекрасний у своїй еkleктичній хаотичності. У Керкірі – його столиці – особливо гармонійно поєднується грецька природа і ментальність з італійською архітектурою, відгомін тих століть, коли Корфу належав Венеційській республіці. Ми подорожували по Корфу одразу після локдауну, там ще було небагато туристів, і вдалося насолодитися вузькими вуличками, старовинними двориками і святими місцями, не штовхаючись у натовпі. Острів вічно щасливих феаків з «Одіссеї» і венеційські володіння у пізніші часи...

Найбільша святиня тут – мощі святого Спиридона Тримифунтського, одного з найдавніших святих християнської церкви. Народжений на Кіпрі, він був учасником Першого Нікейського собору в 325 році, де були затверджені основні догмати християнської релігії. Після смерті його мощі були перенесені до Константинополя, а після завоювання цього міста османами – на Корфу, де й знаходяться посьогодні.

Святий Спиридон – покровитель і справжній володар Корфу. Без жартів. Мешканці острова розповідають історії про те, як святий і зараз іноді любить прогулятися і змушує всіх приїжджих несамовито віддаватися шопінгу (і тим самим сприяє матеріальному процвітанню своїх володіння). Він один із тих святих, до кого можна звертатися за підтримкою у ділових або навіть матеріальних питаннях. І він допомагає. Щодо прогулянок по острову: іноді, коли свя-

щенник в соборі святого Спиридона намагається відкрити раку з мощами для паломників, вона не хоче відкриватися, і це знак, кажуть місцеві, що святий десь гуляє. Двічі на рік йому міняють пантофлі на ногах, бо кажуть, що взуття натурально зношується...

У венеційські часи святий кілька разів захищав острів від вторгнення османів. Літописи розповідають, як командирам їхнього флоту являвся в грозових хмарах насуплений старець зі свічкою в руках, і налякані османи відступали, не висаджуючись на острів. І в наш час він теж регулярно являє дива, ось яскравий приклад: у той день, коли біля його

мощей були ми з колежанками, українська збірна вийшла в 1/4 фіналу Євро-2020 – чи не чудо? Тож нічого дивного немає, що серед корфіотів це найпопулярніше чоловіче ім'я, кожного другого хлопця на острові зветь спірос (грецька версія Спиридона).

## Тривалий бізнес-проект

Коли островом володіла Венеційська республіка, це був період процвітання і прогресу. Венеційці встановили особливу систему правління, яка враховувала інтереси місцевого населення. Водночас уродженцями Корфу було чимало визначних діячів республіки. Тут базувався ве-



Подвір'я Влахернської церкви, де зберігається одна з чудотворних ікон



Вид на «мишачий острів»



неційський флот, а також острів став джерелом оливкової олії, яка була в ті часи стратегічним продуктом, бо довго зберігалася і завжди була потрібна. Говорячи сучасною мовою, острів був сталим і тривалим бізнес-проектом, на яких венеційці добре розумілися. І досі на острові збереглися італійські назви районів у столиці, італійська архітектура з типовими елементами, і звички, наприклад живописно розвішана білизна на натягнутих між будинками шворках.

Після наполеонівських воєн островом володіла Франція, згодом – Британська імперія, а в 1864 році Корфу став частиною Грецької держави. Але мультикультурність збереглася досі. Як і знання місцевими мешканцями англійської мови.

Пляжі на Корфу, як на будь-якому острові, – це окрема тема, і тут важко радити щось одне. Побіля Ніссакі мають вілли європейські «вершки», кажуть, десть там ховається літня вілла барона Ротшильда. Має там володіння і родина Булгарі, що заснувала наприкінці XIX століття компа-

нію предметів розкоші, яка й сьогодні називається їхнім іменем, адже засновник компанії за походженням грек, і розпочав він свій торговий шлях саме на Корфу. Можливо, і він одного разу помолився святому Спридону? А пляж Агні – рай для яхтсменів, тут можна побачити яхти з прапорами усіх країн. Щоправда, весь Корфу – популярне місце серед яхтсменів завдяки живописним бухтам і зручній марині.

У Каламі знаходиться будиночок Лоуренса Дарелла, брата знаменитого письменника Джеральда Дарелла, котрий уславив Корфу у своїй книзі «Моя сім'я та інші звірі». У будиночку зараз розташований гестхаус, там можна оселитися і відчувати себе причетним до європейської літератури.

### Переваги й недоліки гір та узбережжя

Однією з перлин острова є містечко Палеокастриця (в перекладі – «старий замок»), прекрасна місцевість з чистесенькою водою і чарівними блакитноводими гротами. Це

узбережжя з його затишними бухтами не раз отримувало «блакитний прапор». Саме на цей берег за легендою викинуло змученого Одиссея після його тривалих мандрів, і саме десть в одній із цих бухт знайшла його царівна Навсікая, донька володаря феаків, котрі й допомогли героєві повернутися на рідну Ітаку.

У корфуанській мандрівці на всіх дорогах нам зустрічалися дивовижні люди. Коли будете в Палеокастриці, не забудьте завітати до затишної таверни «Dolfin» на скелі над однією з бухт. Тут нам ідеальну мусаку приготувала українська жінка, яка 20 років тому вийшла заміж за місцевого чоловіка. Разом вони гостинно приймають мандрівників, котрі хочуть смачно пообідати та помилуватися одним з найгарніших морських краєвидів...

Частенько вечорами в гірських селах Корфу проводяться локальні фестивалі з різних приводів, там завжди раді туристам, і це прекрасна можливість не тільки прилучитися до веселого гуляння, а й скуштувати баранину на вертелі, морську

Серед вуличок старої Керкіри



ква на Понтіконісі дуже популярна серед греків і світових знаменитостей як місце вінчання.

Найпопулярніша легенда каже, що острівець – це останній корабель Одиссея, перетворений Посейдоном на скелю після того, як самого Одиссея викинуло на берег острова феаків. Звісно, на Корфу цю легенду розповідають про всі самотні скелі довкола острова, але в цього крихітного простору, який займає всього один гектар суші, є власна сакральна таємниця, яку, можливо, острів вам відкриє, якщо захоче.

Тому не забудьте вписати острів Корфу до своїх мандрівних планів – щоб відчутти його дикувато-прекрасну атмосферу, скуштувати знаменитий лікер з кумкватів (ще один спеціалітет) і несподівано заблукати серед вуличок старого міста, щоб залишитися тут серцем назавжди. Якщо, звісно, ви йому сподобаєтеся...

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

рибу ципуру (дорадо) прямо з вогню або ж поласувати місцевим десертом лукумадес – це такі пончики з медом і корицею. Я не дарма згадала про гори: історичні селища на Корфу знаходяться високо в горах, на узбережжі не селилися через постійні набіги піратів та інших ворогів, а на схилах гір випасали овець і вирощували оливкові гаї, які упродовж віків були основним джерелом прибутків корфійців. Тож традиційно будинки в горах заповідали хлопчикам, а дівчатка успадковували неродючі проблемні ділянки землі на узбережжі. А тепер, коли основний бізнес на острові – туризм, жінки стали заможними власницями готельних комплексів і пляжних ресторанів. А чоловіки продовжують вирощувати оливки...

### Казино в палаці Ахілла

Звісно, подорожуючи на Корфу, варто відвідати палац Ахілліон – резиденцію австрійської імператриці Єлизавети Баварської, яку вона збудувала після трагічної загибелі сина. Назву палац отримав від імені Ахілла, наймолодшого з героїв Іліади, якого мати-богиня намагалася зробити невразливим, але він загинув, бо стріла поцілила в єдине незахищене місце на тілі – п'яту. Статуя вмираючого Ахілла була центром композиції саду як метафора принца Рудольфа, якого мати-імператриця не змогла вберегти так само, як і Ахілла не врятувала його

мати-богиня. Єлизавета, або Сісі, як любовно називають її в Австрії, була, можливо, першою в світі «селебриті», її культ в кінці XIX століття можна порівняти з культом принцеси Діани на 100 років пізніше. І вона теж трагічно загинула... Після смерті Єлизавети палац викупив німецький кайзер Вільгельм II, а в 1962 році резиденцію передали в оренду компанії, яка відкрила тут казино. Однак все, що можна побачити у палаці зараз, – це результат фінансових вкладень цієї компанії, яка за кілька десятків років відродила резиденцію в первісному вигляді, і зараз ми можемо бачити палац майже таким, яким він був при Сісі...

### Легенди мишачого острова

У лагуни Корфу поблизу аеропорту Керкіри є крихітний острівець Понтіконісі («мишачий острів»), на якому з XII століття існує єдина будівля – монастир Пантократора, тобто Христа Вседержителя. Вірніше, монастир у нинішньому вигляді існує з XVI століття, до того будівля була дерев'яною, але після пожежі у тому ж таки XVI столітті був збудований нинішній кам'яний храм. Монастир славиться своїм іконописом, а всередині досі збереглися оригінальні розписи XVIII століття. Ще тут є малесенька крамничка з різноманітним вишуканим хендмейдом, і за сумісництвом кав'ярня із доброю холодною кавою, а песик Ахіллес зустрічає і проводить гостей. Цер-



Типовий Корфу

фото автора



# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Может заявить о себе новая общественная сила, объединение, которое будет пытаться сплотить людей и повести за собой.

**Политика.** Продолжается непредсказуемость событий, равно как и персонажей. Все прыжки под куполом донельзя приелись, но мы по-прежнему каждый раз удивляемся происходящему.

**Экономика.** Какой-то невероятный счастливый случай все спасает, процессы и работа налаживаются, все очень споро и грамотно.

**Международные отношения.** Мировое сообщество придерживается правил и традиций, иногда беспокоится, много обещает, порой даже выполняет свои посулы. Вот и сейчас мы получим обещанное.

## Октябрь 2021 года



### Овен 21.03-20.04



**Работа.** Новые идеи на вес золота. И весь месяц вы будете создавать концепции и целые миры. Именно за это вас ценят на работе – за креативность и гениальность.

**Деньги.** Доход сейчас у вас очень хороший, в принципе многие к нему идут чуть ли не всю жизнь, так что вам есть чем гордиться. Но всегда найдется к чему стремиться – нарисуйте себе новый финансовый потолок.

**Личная жизнь.** Ничего не произойдет, пока вы не возьмете власть в свои руки и не начнете действовать. Ведь сейчас только от вас зависит, будете ли

вы счастливы в своей личной жизни. Так сделайте же наконец что-нибудь!

### Телец 21.04-20.05



**Работа.** Самая оптимальная деятельность, когда рядом с вами единомышленники, с которыми можно посоветоваться, да и часть забот или обязанностей есть кому поручить. Так что начинайте формировать команду.

**Деньги.** Вы имеете достаточный запас прочности, чтобы пережить сложности. И в этом месяце есть возможность пополнить свою кубышку кру-

гой суммой, так что зиму переживете без финансовых проблем.

**Личная жизнь.** Кто-то будет перед вами рассыпаться в любезностях и рисовать фантастические картины, обещающая золотые горы. Не слишком-то ведитесь на красивые обещания, сумеете отделить зерна от плевел.

### Близнецы 21.05-21.06



**Работа.** Все тихо и спокойно, вы можете расслабиться и даже больше отдыхать, а не напрягаться. Трудитесь в очень спокойном режиме!

**Деньги.** Не лишним сейчас будет обратить внимание на вопросы благотворительности и поделиться с теми, кто нуждается в поддержке.

**Личная жизнь.** Наступает небольшая пауза для раздумий, вы не уверены, что тот, кто рядом, – именно тот человек, который вам нужен. И эти сомнения не дают сделать окончательный решительный шаг.

### Рак 22.06-22.07



**Работа.** Все, что задумывали на этот месяц, вы осуществляете, выполняете свои планы, причем легко, а местами даже незаметно.

И только в конце месяца констатируете, что все удалось.

**Деньги.** Средства постепенно приходят, это будут не слишком большие суммы, зато они регулярны и имеют тенденцию возрастать. В этом месяце



хорошо бы их потратить на что-то милое и уютное, для дома и утепления.

**Личная жизнь.** Сейчас не помешает несколько взбодриться и активизировать ваши чувства, может быть, пойти немного против правил. В общем, добавить специй, проявить инициативу, заставить ревновать.

### Лев 23.07–23.08



**Работа.** Вырисовываются новые перспективы, приходят сведения о том, что совсем скоро все изменится. У вас есть время подготовиться.

**Деньги.** Повышается ваш статус, в том числе и финансовый. И вы уже можете себе позволить гораздо больше: лучшую еду, брендовые вещи, интересные развлечения и другой уровень общения.

**Личная жизнь.** Кто-то из прошлого напоминает о себе, вероятно, это ваши бывшие возлюбленные решают, что еще не все сказано, или захотят возродить былые отношения. Подумайте об этом.

### Дева 24.08–22.09



**Работа.** Все легко и радостно, коллективная работа больше похожа на праздник, когда вы вместе с коллегами весело зажигаете и все время придумываете новые проекты и подходы, улучшаете атмосферу и увеличиваете доходы.

**Деньги.** Сейчас не самый успешный финансовый период, но тем не менее, средства постепенно приходят. Просто вы как-то не слишком активно занимаетесь увеличением своих денежных потоков. Проявите большую целенаправленность.

**Личная жизнь.** Отличные новости для тех, кто состоит в официальных или очень длительных отношениях: в октябре наступает время, когда чувства опять вспыхивают, у вас или вашего партнера появляется непреодолимое влечение.

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Придется очень много трудиться, и вам это будет в радость. Вы словно с цепи сорвались и серьезно взялись за свою деятельность, попутно заряжая энтузиазмом и других вокруг, да так, что им тоже захочется работать не покладая рук.

**Деньги.** Лучшее, что вы сейчас можете сделать со своими финансами, – это не трогать их вообще, сколько бы их ни было и как бы вам ни хотелось хоть немного потратить.

**Личная жизнь.** Чувствуете себя победителем, ведь у вас сейчас такая харизма, что можете завоевать миллионы сердец. Впрочем, миллионы не нужны, а вот поразить одно-единственное – самое то, с чем вы успешно справитесь.

### Скорпион 24.10–22.11



**Работа.** Все стабильно и знакомо – вы в меру трудитесь, но особо не напрягаетесь, и так из года в год. Пусть не захватывающе, зато предсказуемо.

**Деньги.** Наилучшим решением сейчас будет защитить свои средства, в том числе и финансовые, например, купить новый сейф, сменить замки, застраховать недвижимость. В общем, сделать то, что сохранит вам активы.

**Личная жизнь.** Что-то может измениться, но ваши действия будут не столько логичными, сколько эмоциональными, а то и поспешными. Впрочем, вы почувствуете значительный прилив сил.

### Стрелец 23.11–21.12



**Работа.** Самым важным в октябре будет планирование. Ваша деятельность сейчас очень зависит от того, что вы предпримете, какой важный шаг сделаете. Поэтому не торопитесь, а хорошо все взвесьте.

**Деньги.** В принципе с финансами порядок, но в этом месяце все ваши средства могут пойти на семейные праздники. У вас настолько разыграется фантазия, настолько вырастут аппетиты, что вы можете потратиться до копейки.

**Личная жизнь.** Лучшее всего, если вы сейчас будете одни. Это не означает, что нужно сбежать от своих вторых половинок куда подальше. Просто не торопитесь сходитьсь, не педалируйте события, если встает вопрос о создании пары.

### Козерог 22.12–20.01



**Работа.** Сейчас вы на коне и занимаете очень сильные позиции, готовы всех удивлять, можете занять очень высокий пост

и возглавить самый смелый проект. Идите навстречу этим вызовам и побеждайте!

**Деньги.** От выбора, который вы должны сделать в этом месяце, зависит ваше финансовое благополучие. Хватит ли смелости принять вызов и сорвать большой куш или вас устроит тихая, спокойная и умеренная жизнь?

**Личная жизнь.** Чувства расцветают очень ярко, а причиной тому – внезапная встреча, которая и всколыхнет ваши эмоции.

### Водолей 21.01–19.02



**Работа.** Повседневная деятельность будет больше похожа на праздник, чем на трудовые будни. То ли вы работу такую феерическую нашли, то ли у вас сейчас такой настрой, что хочется даже серую рутину превратить в сплошное веселье.

**Деньги.** Приход финансов будет достаточно щедрым, причем это могут быть деньги из разных источников – и бизнес приносит доход, и родственники подкинут, и поклонники, и даже совершенно незнакомые люди вдруг могут захотеть вас поддержать.

**Личная жизнь.** Если ваши чувства несколько утасли, в этом месяце все легко можно исправить – есть прекрасный повод найти себе достойную пару и устроить чудесный романтический месяц.

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** Могут возникнуть какие-то трения. То ли с сотрудниками, то ли с конкурентами или начальством. Но вам нужно будет постоянно напрягаться и что-то доказывать, отбиваться правильными установками и аргументами.

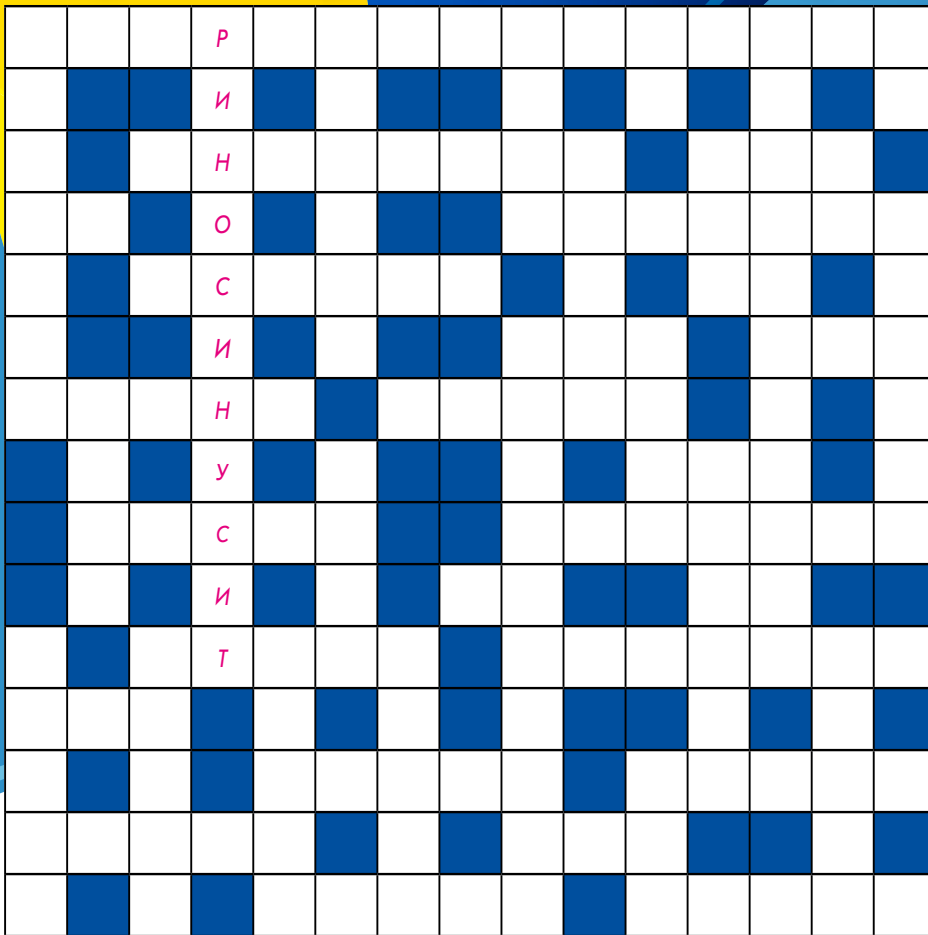
**Деньги.** Вам всего хватает и даже слишком, можно спокойно наслаждаться разными материальными благами и кайфовать от того, что «закрома родины» наполнены и купюрами, и всяким добром.

**Личная жизнь.** Нет повода для беспокойства – родные и близкие рядом, любимые оказывают вам маленькие знаки внимания, так что можете быть совершенно уверены, что вас ценят и любят.

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

# П'ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Хьюмер!



Впиши у сітку слова, наведені нижче.

**2 літери** АН, ЛЯ, СІ, ЯН, ЯР, АЗ

**3 літери** ВУЖ, ЕРА, НІС, НЮХ, ПАР, УХА

**4 літери** ВОДА, КОФР, САЛО, ПІЦА

**5 літер** АВАНС, АВЕЛЬ, АГЕНТ, АЗАРТ, АКОРД, ВДАЧА, ЕКЛЕР, ІЛЛІЧ, НОМЕР, ОРАЛО, ОТАРА, СПРЕЙ, ТІТКА, УТОМА, ДИСКО

**6 літер** АРОМАТ, ІСТИНА, РОЗЧИН, САЖЕНЬ

**7 літер** АЛЬФОНС, АДАМАНТ, МОРСЬКА, УГОРЕЦЬ

**8 літер** ІНОЗЕМЦІ

**10 літер** НАТУРАЛЬНА, ПРОМИВАННЯ

**11 літер** НЕРОЗВЕДЕНА, РИНОСИНУСИТ

**15 літер** МІКРОРОЗПИЛЕННЯ



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 №9, було зашифровано слово АРОМАТ.



**ПРОМИВАТИ НІС ПРОСТО**  
при лікуванні ГРВІ та для щоденної гігієни



# ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води  
для м'якого промивання носа



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

Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Пертонічний», «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. DMJA.HUM.20.05.02



Проскануй  
та дізнайся  
більше!

