

МИСТЕР БЛИСТЕР



№11 • ноябрь 2021

Исправляем ошибки «немного продавца»



Ирина Ванникова:
«Подобного шоу еще не было»

ФАРМБИЗНЕС

Доходы от продажи вакцин
превзошли ожидания

МИР МЕДИЦИНЫ

Когда сила тяжести
побеждает нас

ПРОФИЛАКТИКА

Две крайности и золотая
середина

Еспумізан® бебі

Симетикон



Еспумізан® позбавляє здуття. Мама спокійна, спокійне дитя.

- 🔹 **НАЙВИЩА** концентрація симетикону 100 мг/мл *
- 🔹 **ЕКОНОМІЧНО** - 1 флакон 30 мл - більше 5 тижнів лікування **
- 🔹 **ЛЕГШЕ** знайти в темряві ***

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Діюча речовина – 1 мл крапель оральних, емульсії містить симетикону 100 мг. Перед прийомом обов'язково ознайомтесь з інструкцією для медичного застосування Еспумізан Бебі від 06.02.2020 №270 та проконсультуйтеся з лікарем. **Показання для застосування.** Симптоматичне лікування при скаргах з боку шлунково-кишкового тракту, пов'язаних із газоутворенням, наприклад, метеоризм, в тому числі в післяопераційний період; колики у немовлят. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до симетикону або до інших компонентів препарату, повна кишкова непрохідність. **Особливості застосування.** Препарат слід використовувати з обережністю у пацієнтів з обструктивними захворюваннями шлунково-кишкового тракту. При першій появі, а також при повторних або стійких скаргах треба провести клінічне обстеження. Через можливість проковтування дитячої мірюгою необхідно тримати його у недоступному для дитячої мірюги. Лікарський засіб також тримати в недоступному для дитячої мірюги. Препарат містить 199,17 мг сорбіту в 1 мл крапель, тому його не слід призначати хворим із рідкісною спадковою формою непереносимості фруктози. РП. МОЗ України UA/10476/01/01. **ВИРОБНИК** – BERLIN CHEMIE AG, Глінікер Вег 125, 12489, Берлін, Німеччина. **Адреса Представництва** «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ» – м.Київ, вул. Березняківська, 29. Тел.: +38(044)494-33-88, факс: +38(044)494-33-89.

* Серед суспензій симетикону, що зареєстровані в Україні і показані для лікування колик у немовлят, сайт drifz.com.ua. ** Із розрахунку мінімальної кількості крапель (5) на прийом 4 рази на добу під час або після годування (для лікарського засобу Еспумізан® Бебі 30 мл).

*** За рахунок світлої флуоресцентного покриття упаковки.

UA_E8-03-2020-Visual_зять_18.02.2020.

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№11 (207) 2021
 Издаётся с 2001 года

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

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

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

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

Редакция не всегда разделяет мнение
 авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка
 на журнал обязательна.

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

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов
 несет ответственность рекламодатель.

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

Сдано в печать 20.10.2021
Подписано в печать 22.10.2021
Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2021

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

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

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

ФАРМБИЗНЕС

НОВИНИ	4
актуально. Доходы от продажи вакцин превзошли ожидания	5
событие. Нобелевская премия за раскрытие тайны природы	7
у сезон застуд. Хьюмер Стоп Вірус: усе геніальне просто!	11

ПРАКТИКА

искусство продаж. Исправляем ошибки «немного продавца»	12
как дважды два. От точки безубыточности к росту прибыли	14
думка эксперта. Наша унікальність – гарантія виживання	16
технологии. Как работают ДНК-вакцины?	19

МИР МЕДИЦИНЫ

взгляд в историю. Арчибальд Кокран – отец доказательной медицины	22
узелок на память. Следы времени на лице: лучше позже	26
консультация. Когда сила тяжести побеждает нас	28

ПРОФИЛАКТИКА

країна дитинства. Цілий світ проти тебе: як подолати булінг	30
внутренний мир. Две крайности и золотая середина	32
есть способ! Еда с ограничением по времени	34
ты и я. Неочевидные приметы сексуальности	36

НА ДОСУГЕ

про зірок. Ірина Ванникова: «Подібного шоу ще не було»	38
кинозал. Рекомендовано к просмотру	42
невідомі Україна. Безводівка: кургани найдревнішої обсерваторії ..	45
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
П'ятихвилинка для розминки	50

Пандемія йде до завершення?

У Всесвітній організації охорони здоров'я (ВООЗ) прогнозують, що пандемія COVID-19 завершиться вже у 2022 році. Про це заявив директор Європейського регіонального бюро ВООЗ Ханс Клюге. «Я оптиміст, вважаю, що наступного року ми вийдемо з пандемії, але, звичайно ж, коронавірус не закінчиться. І, можливо, нам доведеться з ним жити. Але ви знаєте, це як з грипом. Є вакцина від грипу. Щороку її адаптують під нові штами, люди вакцинуються – і все нормально», – вважає Клюге. На його думку, щоб пандемія не повторилася, у кожній країні охорона здоров'я має відігравати першочергову роль: «Якщо не буде охорони здоров'я, то не буде ні економіки, ні безпеки, ні соціального спокою. Потрібно інвестувати в охорону здоров'я».

За прогнозами МОЗ України, нова хвиля коронавірусної хвороби поступово спадатиме наприкінці 2021 року та у першому кварталі 2022 року. За прогнозами пікові рівні навантаження на систему охорони здоров'я очікуються до середини листопада із наступним поступовим спадом.

Переходимо на електронні рецепти

Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко повідомив, що електронні рецепти в Україні планують запустити навесні 2022 року. Про це він заявив в інтерв'ю Радіо Свобода. «Ми вже перейшли і на електронний лікарняний, і на електронний перший рецепт по інсулінах. На весну плануємо запустити електронний рецепт на всі рецептурні лікарські засоби. Діджиталізація в сфері охорони здоров'я відбулася, Інтернет є», – заявив Ляшко. Міністр також зазначив, що ситуація з доступом до глобальної віртуальної мережі у лікарнях не є ідеальною, проте «вже на тверду четвірку по Інтернету».



Delta Medical надала сучасне обладнання

Як соціально відповідальна компанія Delta Medical регулярно допомагає закладам системи охорони здоров'я в забезпеченні медичним устаткуванням. Нещодавно фахівці Дніпропетровської обласної дитячої клінічної лікарні отримали від неї найсучасніше німецьке ендоскопічне обладнання для проведення малоінвазивних оперативних втручань на ЛОР-органах. Завдяки цим ендоскопам операції можна проводити з найменшими розрізами, розсікати тканини з високою точністю, мінімізувати кровотечі, а також фіксувати хід операції. Такі властивості сучасних ендоскопів у підсумку допомагають збільшити ефективність оперативного втручання, знизити кількість ускладнень та прискорити одужання. Delta Medical тримає руку на пульсі найсучасніших досягнень, тому буде продовжувати допомагати медичним закладам країни.



Візуалізація проблеми – крок до її розв'язання

У центрі Мадрида відкрили «кімнату плачу», куди може прийти кожен охочий, а за потреби – поспілкуватися з психологом. Мета цього проекту під назвою La Lloreria – прибрати негативні асоціації щодо проблем, пов'язаних із психічним здоров'ям та зверненням по допомогу. «Зайдіть і поплачте», – повідомляє відвідувачам одна з табличок цього центру. «У мене теж тривога», – йдеться в іншому повідомленні. Є також табличка з номерами, за якими можна зателефонувати, коли людина відчуває занепад сил.

Нещодавно в Іспанії розпочато реалізацію програми психіатричної допомоги вартістю 100 млн євро, що включатиме такі послуги, як цілодобова лінія допомоги самогубцям. Reuters зазначає, що 2019 року в Іспанії 3671 людина померла, вкоротивши собі віку, що є другою за поширенням причиною смерті після природних причин. Згідно з урядовими даними, у кожного десятого підлітка діагностується психічний розлад, а 5,8% населення страждає на тривожні розлади.

Треба не співчувати, а поважати

Бійцям і ветеранам АТО/ООС не можна співчувати, але слід проявляти повагу й розуміння. На цьому в ефірі 24 каналу наголосив військовий психолог і волонтер Андрій Полтавцев. «Ім потрібне внутрішнє розуміння, що їх підтримують, що ними пишаються, що до них проявляють повагу, а не жаль: «Ой, наші хлопчики, голі й босі». Вони таке не сприймають, тому що для них те, що вони роблять, – подвиг. Вони можуть навіть не назвати це так. Але вони перейшли межу страху: ми тут, ми робимо щось, щоб захистити вас, так за що нам співчувати? А ось сказати, що вони класні, – це потрібно», – пояснив він. Також експерт перерахував низку питань, які не можна ставити учасникам бойових дій, приміром, чи вбивали вони людей і навіщо пішли на війну. Говорячи про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), Андрій Полтавцев заявив, що подолати його самостійно неможливо. Але він зауважив, що ПТСР виникає не більш як у 20–25% тих, хто повернувся з війни. Більшість ветеранів не мають жодного розладу психіки. А серед симптомів ПТСР психолог назвав такі: поганий сон, постійні тривожні думки, роздратування і гнів, неможливість, з нашої точки зору, побудувати нові відносини з суспільством.

Доходы от продажи вакцин превзошли ожидания

Доходы от продажи вакцин против COVID-19 оказались значительно выше, чем рассчитывали эксперты и сами фармкомпании. И это только начало. По прогнозам в следующем году спрос на вакцины будет только расти, что позволит производителям удвоить свои продажи. Впрочем, это вовсе не означает, что нам удастся победить пандемию или приблизиться к порогу коллективного иммунитета.

Вдвое больше

По данным аналитической компании Airfinity, в будущем году Pfizer-BioNTech и Moderna сгенерируют совокупный объем продаж вакцин против COVID-19 в размере 93,2 млрд долларов. Это почти вдвое превысит сумму, которую им, как ожидается, принесет продажа вакцин в текущем году.

Учитывая, что общий рынок вакцин против COVID-19 (без китайских) в 2022 году предварительно оценивается в 124 млрд долларов, на мРНК-вакцины этих компаний придется более трех четвертей всех продаж. Оставшиеся 25% разделят между собой аденовирусные вакцины: AstraZeneca, Johnson & Johnson и Sputnik V.

Компания Johnson & Johnson также недавно повысила прогноз своей прибыли на 2021 год. Она продает вакцину от COVID-19 по некоммерческой цене 7,50 долларов за дозу, но рассчитывает получить 2,5 млрд долларов в нынешнем году. И эта цифра могла бы быть значительно больше, если бы не некоторые проблемы с безопасностью, обвалившие продажи в первом полугодии.

Примечательно, что общие доходы Johnson & Johnson выросли не только благодаря вакцине, но и за счет ее старых безрецептурных хитов с парацетамолом и ибупрофеном, продажи

Субъединичная вакцина Novavax пока не утверждена, но уже успешно прошла клинические испытания. Вероятно, она появится на рынке в 2022 году и завоюет определенную его долю.

которых увеличились на 18% во всем мире.

Личное состояние

Продажи вакцин от COVID-19 повысили не только корпоративные доходы фармкорпораций, но и личное состояние их владельцев и руководителей. Так, по данным The People's Vaccine Alliance, уже к маю 2021 года по меньшей мере девять человек стали новыми миллиардерами. Все вместе, по данным рейтинга самых богатых людей журнала Forbes, они владеют 19,3 млрд долларов. Эксперты The People's Vaccine Alliance отметили, что этой суммы было бы вполне достаточно, чтобы вакцинировать всех людей в странах с низким уровнем дохода населения.

Список новых миллиардеров возглавили генеральные директора компаний Moderna и BioNTech – каждый из них имеет более 4 млрд долларов. В список вошли и два инвестора-основателя Moderna, ее председатель, а также генеральный директор компании ROVI, заключившей сделку по производству и упаковке вакцины Moderna. В числе девяти новых миллиардеров также оказались три соучредителя китайской компании по производству вакцин CanSino Biologics.

Спрос рождает неравенство

В 2022 году спрос на мРНК-вакцины будет продолжать расти в первую очередь за счет бустерных прививок, которые многие развитые страны мира уже одобрили для людей, относящихся к группам риска. Кроме того, государства продолжают закупать вак-



цины для создания стратегических запасов на случай появления новых, более агрессивных вариантов вируса.

Аналитики Airfinity прогнозируют, что в следующем году 64% продаж Pfizer и 75% продаж Moderna придется на страны с высоким уровнем дохода. Это еще больше усугубит существующее неравенство в отношении распределения вакцин в мире. По данным ВОЗ, к началу осени в большинстве бедных стран полностью вакцинировано менее 2% взрослого населения, а в странах с доходом выше среднего этот показатель достиг 50%. Такие цифры указывают не только на несправедливость, но и на реальную угрозу. Именно в странах с низким уровнем вакцинации будут появляться новые, потенциально более опасные штаммы вируса. Эксперты ВОЗ уверены, что единственный способ победить пандемию – на время забыть о доходах и обеспечить равный доступ к вакцинам населению всех стран.

Лина СПИР ■



Планетко, не стресуй!

У межах екоініціативи компанії «Санофі в Україні» під назвою «Планетко, не стресуй!» за підтримки соціального проекту «Україна без сміття» відбулося прибирання одного з місць відпочинку мешканців столиці – Малою Святошинського лісу. За дві години толоки понад 50 активістів зібрали 32 мішки пластику, 32 мішки скла й металу та 28 мішків із загальними відходами по 120 л кожен. Усі відходи були відсортовані та відправлені на переробку. Одночасно з прибиранням у спеціально облаштованому організаторами пункті кияни могли обміняти використані пластикові пляшки та алюмінієві бляшанки з-під напоїв на багаторазові пляшки для води. Також організатори запустили онлайн-гру «Сортуй стрес», що поєднує проблеми персональних психологічних потрясінь зі «стресом», який переживає планета через забруднення навколишнього середовища. Гравці мають відсортувати фактори особистого стресу, а натомість отримають дієві поради стосовно усунення емоційного перенавантаження та підвищення особистої стресостійкості.



Щедрі інвестиції в науку

Засновник Amazon Джефф Безос інвестував у стартап Altos Labs, який розробляє технології з подовження життя. Ця компанія вже залучила 270 млн доларів. Її власники обіцяють платити співробітникам від 1 млн доларів на рік. Відомо, що стартап утворили в жовтні минулого року після конференції з антивікових біотехнологій. Серед учених, які підключилися до розробки, – японець Сін'я Яманакі. У 2012 році він отримав Нобелівську премію за досягнення у перепрограмуванні клітин. Разом з ним у списку вчених, що працюватимуть у Altos Labs, – іспанець Хуан Карлос Бельмонте, який упевнений, що тривалість людського життя можна збільшити на 50 років.

Що буде після канікул?

В Україні станом на кінець жовтня від COVID-19 двома дозами було вакциновано приблизно 60% працівників закладів загальної середньої освіти. Як повідомили у Відділі преси та інформації Міністерства освіти і науки (МОН), найвищий рівень повної вакцинації демонструють 5 областей та столиця: Луганська – 79,4%; Харківська – 70,9%; Черкаська – 70,9%; Полтавська – 69,4%; Київ – 67,7%; Житомирська – 66,9%. Найбільше невакцинованих освітян лишається у школах ще 5 областей: Рівненської – 24,5%, Волинської – 22%, Івано-Франківської – 20,8%, Одеської – 20,1%, Львівської – 19,4%. Через стрімке зростання кількості нових випадків COVID-19 по всій Україні закладам загальної середньої освіти було рекомендовано оголосити канікули з 18 жовтня. Ймовірно також, що у школах, де більшість педагогів нещеплені, буде запроваджено дистанційне навчання. Своєю чергою, МОЗ нагадує, що 97,1% людей, яких госпіталізували з COVID-19 у вересні в Україні, були нещеплені двома дозами вакцини.

Відкриття українських учених

Науковці Інституту молекулярної біології і генетики в кооперації з колегами з Інституту фізіології імені О.О. Богомольця НАН України віднайшли речовини, які можуть запобігти запаленню легень при коронавірусній хворобі. Дослідження ще тривають і стосуються ферменту клітин крові – протеїнкінази С бета. Цей фермент є ключовим для нейтрофілних позаклітинних пасток. Такі пастки здатні вловлювати та затримувати «чужинців» – інфекції. Коли в організм потрапляють віруси чи бактерії, гранулоцити вибухають, викидаючи в позаклітинний простір своє ядро, тобто ДНК. Нейтрофільні пастки, власне, – це сітки, «сплетені» з ДНК загинувших клітин крові. Проте під дією вірусу SARS-CoV-2 гранулоцити схильні до «масового самогубства», тому нейтрофілних позаклітинних пасток утворюється настільки багато, що це призводить до пошкодження тканин.

Учені визначили та синтезували кілька сполук, що можуть пригнічувати здатність гранулоцитів до неконтрольованого утворення нейтрофілних позаклітинних пасток. Нині триває їх тестування in vivo. На думку команди науковців, підібрані сполуки мають дуже хороші перспективи у запобіганні нейтрофіл-залежних ушкоджень при гострому запаленні легень у пацієнтів з COVID-19.

Позбутися стресу – не працювати

Компанія Nike надала співробітникам свого головного офісу в Орегоні (США) тижневу оплачувану відпустку через ризик професійного вигорання. Про це голова відділу аналітики Метт Марраццо розповів у соціальній мережі LinkedIn. Таким чином працівникам вирішили дати можливість підтримати психологічне здоров'я. Пов'язано це частково з тим, що під час пандемії коронавірусу багато хто з працівників компанії відчував постійну втому. «Усі наші керівники посилають чіткий сигнал: знайдіть час, щоб відпочити, позбутися стресу і провести час зі своїми близькими. Не працювати», – написав Марраццо.

Нобелевская премия за раскрытие тайны природы

В 2021 году Нобелевская премия в области физиологии и медицины присуждена американским ученым Дэвиду Джулиусу и Ардему Патапутиану за открытия, которые прояснили, как мы ощущаем окружающую среду.

Основа наших чувств

Способность чувствовать тепло, холод и прикосновения необходима нам для выживания. В повседневной жизни мы принимаем ее как должное. Но как возбуждаются нервные импульсы, чтобы мы ощущали температуру и давление? Ответ на этот вопрос дали лауреаты Нобелевской премии этого года.

Ученые уже давно знали о существовании специализированных сенсорных нейронов, которые регистрируют изменения в окружающей среде. Джозеф Эрлангер и Герберт Гассер получили Нобелевскую премию по физиологии и медицине в 1944 году за открытие нервных волокон, реагирующих на различные раздражители. Однако до научных исследований Дэвида Джулиуса и Ардема Патапутиана наше понимание того, как организм воспринимает и интерпретирует окружающую среду, все еще содержало фундаментальный нерешенный вопрос: как температурные и механические стимулы преобразуются в электрические импульсы в нервной системе?

Перец и мята

Во второй половине 1990-х годов Дэвид Джулиус из Калифорнийского университета в Сан-Франциско (США) проанализировал, как химическое вещество капсаицин вызывает ощущение жжения, которое мы испытываем при контакте с перцем чили. Уже было известно, что капсаицин активирует нервные клетки, вызывая боль, а Джулиус и его соавтор

Нобелевские лауреаты по медицине получают золотые медали и 10 млн шведских крон (более 1,14 млн долларов) на двоих.

ники обнаружили ген, способный сделать клетки чувствительными к капсаицину, и рецептор капсаицина, который позже был назван TRPV1. Исследуя способность этого рецептора реагировать на тепло, ученые установили, что он активируется при температурах, воспринимаемых как болезненные.

Позднее они использовали ментол для идентификации TRPM8 – рецептора, который возбуждается холодом. Также были найдены дополнительные ионные каналы, связанные с TRPV1 и TRPM8 и работающие в диапазоне различных температур.

Революционные результаты

Открытие Джулиуса стало крупным прорывом, позволившим понять, как разница в температуре может вызывать электрические сигналы в нервной системе. Но пока ученые раскрывали механизмы температурных ощущений, оставалось неясным, как механические стимулы преобразуются в наши ощущения прикосновения и давления.

Ранее исследователи обнаружили механические сенсоры у бактерий, а механизмы, лежащие в основе прикосновения у позвоночных, удалось обнаружить Ардему Патапутиану, работающему в Scripps Research в Ла-Хойя (США).

Этот ученый и его коллеги впервые определили линию клеток, которая испускала измеримый электрический сигнал при механическом давлении. После напряженных поисков Патапутиану удалось идентифицировать единственный ген, отвечающий за эту способность, а также два новых и совершенно неизвестных механочувствительных ионных канала, получивших названия Piezo1 и



Дэвид Джулиус и Ардем Патапутиан
иллюстрация: Никлас Эльмехед

Piezo2 от греческого слова, обозначающего давление. В дальнейшей работе ученых было показано, что эти каналы необходимы для осознания и восприятия положения и движения тела (проприоцепции), а также регуляции важных физиологических процессов, включая артериальное давление, дыхание и контроль мочевого пузыря.

Революционные открытия лауреатов Нобелевской премии этого года раскрыли секрет того, как тепло, холод и механическая сила могут инициировать нервные импульсы, что позволяет нам воспринимать окружающий мир и адаптироваться к нему. Сегодня эти знания используются для разработки методов лечения широкого спектра заболеваний.

«Это действительно открывает одну из тайн природы, – сказал генеральный секретарь Нобелевского комитета Томас Перлманн, объявляя победителей. – На самом деле это то, что имеет решающее значение для нашего выживания, поэтому это очень важное и глубокое открытие».

Подготовлено по материалам
сайта. [nobelprize.org](https://www.nobelprize.org)

Тим, хто прагне покращити ерекцію

Середземноморська дієта, в якій мінімум червоного м'яса, молочних продуктів і немає ковбас і сосисок, позитивно впливає на стан чоловіків з еректильною дисфункцією. Це показало дослідження вчених з Університету Афін (Греція). Вони зауважили, що чоловіки, які мають підвищений артеріальний тиск, вдвічі частіше стикаються з порушеннями ерекції, ніж їхні ровесники з нормальним тиском. Дослідники вирішили з'ясувати, чи можна вплинути на показники тиску за рахунок зміни раціону, і провели експеримент: 250 чоловіків середнього віку кілька місяців дотримувалися середземноморської дієти, а за їхнім здоров'ям уважно стежили. Виявилося, що у тих учасників дослідження, які чітко виконували рекомендації щодо харчування, поліпшилися показники кровотоку, рівня холестерину в крові, а ерекція стала більш вираженою. Нагадаємо, що середземноморська дієта – це велика кількість фруктів, овочів, цільнозернових продуктів, оливкової олії, горіхів, риби і морепродуктів.

Безкоштовні контрацептиви

З 1 січня 2022 року Франція зробить доступ до контрацептивів безкоштовним для жінок віком до 25 років, передає УНІАН. Така програма обійдеться державі у 21 млн євро на рік. Її впровадження стало відповіддю на те, що молоді жінки з фінансових причин скоротили використання проти-заплідних засобів і не можуть захиститися від небажаної вагітності. Зараз у Франції контрацептиви безкоштовно можуть отримувати громадяни до 18 років. Раніше в українському МОЗ повідомляли, що у нашій країні низький рівень використання контрацептивів серед молоді, тому трапляються вагітності та пологи у дівчат віком до 14 років.



Здоровий кишечник – гарна шкіра

Лактофільтрум®, який допомагає очистити організм і повернути шкірі здорове сяйво, повернувся на ринок України. Цей сучасний інноваційний засіб подвійної дії комплексно впливає на стан здоров'я та зовнішній вигляд людини. До складу Лактофільтрум® входять сорбент рослинного походження лігнін, який виводить з організму токсини та інші шкідливі речовини, і пребіотик лактулоза, що допомагає відновленню власної корисної мікрофлори кишечника і шкіри і до того ж має імунотропні властивості. Лактофільтрум® нормалізує роботу кишечника, зменшує токсичне навантаження, а тому сприяє оздоровленню шкіри і поверненню їй природної краси. Приймати Лактофільтрум® можна 21 день поспіль.

Лактофільтрум вже прямує в аптеки!



Регістраційна довідка.

Чого не варто робити на голодний шлунок

Єдешо, чого не рекомендується робити на голодний шлунок. Дієтологи кажуть, що не варто пити чай або каву після того, як людина прокинулася і ще нічого не з'їла. Кофеїн може негативно впливати на організм, підвищуючи кислотність у шлунку. Тим більше не слід вживати алкоголь натщесерце, оскільки він дуже швидко проникає в кров і провокує сильне отруєння етанолом. Не кращим вибором буде жування жуйки, якщо до цього людина нічого не їла, оскільки це стимулює виділення шлункового соку. Але їжі в шлунку немає, і виділена кислота починає роз'їдати слизову порожню шлунка. А це прямий шлях до виразкової хвороби. Також дієтологи не радять купувати продукти на голодний шлунок. Це підтверджують відразу кілька проведених у США досліджень. Вони показали, що голодні люди в магазинах купують набагато більше продуктів, роблячи вибір на користь максимально калорійної їжі. Крім цього, натщесерце не потрібно починати будь-які дискусії і суперечки, оскільки через знижений рівень глюкози людина не завжди здатна контролювати власні емоції.

Лікування в Нідерландах для ветеранів

Делегація військових лікарів Королівства Нідерланди відвідала Військово-медичний клінічний лікувально-реабілітаційний центр в Ірпені, щоб відібрати українських військових для лікування та реабілітації. Основною метою візиту іноземних фахівців було проведення медичного огляду та відбору тяжкопоранених українських військовослужбовців для подальшого направлення їх до військово-медичних закладів Нідерландів. Ознайомлення голландських медиків з історіями хвороби та лікування учасників російсько-української війни було доволі ретельним. Спочатку іноземні лікарі уважно слухали українських колег, а потім спілкувалися з пораненими, з'ясували їхній фізичний стан. Після цього нідерландські медики відібрали трьох кандидатів для першого етапу лікування восени. На початку січня ще кілька українських військових матимуть змогу вирушити на лікування та реабілітацію до Нідерландів. Фінансування цього проекту буде здійснено коштом сторони, що приймає, а також частково за кошти Трастового фонду НАТО.



**НОВЕ
ЗАСПОКІЙЛИВЕ
В АПТЕКАХ
УКРАЇНИ**

САМА ПРИЙМАЮ

І ВАМ РЕКОМЕНДУЮ



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 «Лабораторієз УРГО», Франція. Є протипоказання. DMUA.HUM.21.08.07.

Хьюмер Стоп Вірус: усе геніальне просто!

Нещодавно в аптеках України з'явилася новинка – Хьюмер Стоп Вірус. Проблема захисту від вірусів зараз дуже актуальна, тому цілком природно, що у фармацевтів виникло багато запитань про його властивості і переваги. На них відповідає Сергій Кривошеїн, бренд-менеджер компанії Delta Medical, яка постачає новинку до аптек України.

– Як Хьюмер Стоп Вірус захищає від застуди та грипу?

Хьюмер Стоп Вірус проявляє свій ефект за рахунок унікального багатокомпонентного складу. Буферні системи забезпечують кислий рН, який інактивує респіраторні віруси. При такому рН віруси втрачають здатність проникати в клітини епітелію і спричинити ГРВІ. Іншою важливою групою компонентів у складі Хьюмер Стоп Вірус є поліолі. Ці речовини утворюють дуже тонку повітропроникну плівку, у якої є 3 функції: створювати додатковий бар'єр від вірусів, зволожувати епітелій слизової оболонки носа, що посилює її захисні функції, та забезпечувати достатню тривалість ефекту засобу.

ІНАКТИВУЄ 99,9%
риновірусів, вірусів парагрипу і
грипу типу А Н1N1*

НАУКОВО ДОВЕДЕНО



– Чи можна за допомогою інших кислих розчинів, наприклад соку лимона, створити ефект, подібний до дії Хьюмер Стоп Вірус?

Механізм дії Хьюмер Стоп Вірус простий тільки теоретично, а на практиці комбінацію, яка забезпечує його дію, відтворити нелегко. Наприклад, якщо в ніс закапати кислий розчин, той же лимонний сік, то за кілька хвилин цей розчин витече назовні. І питання не тільки в правильній дозі, а ще й у фізіологічному захисті організму від сторонніх речовин, які потрапляють у ніс. Його слизова оболонка встелена війчастим епітелієм, який постійно знаходиться в русі. Саме він є першою фізіологічною лінією захисту організму. При проникненні в ніс сторонніх речовин, приміром респіраторних вірусів, війки швидко виведуть їх звідти. Буферні системи Хьюмер Стоп Вірус знаходяться немов би на субстраті з поліолів, які мають високий поверхневий натяг і утворюють захисний шар. Цей захисний бар'єр стійкий для дії війок епітелію і, власне, на ньому «закріплені» буферні речовини. Саме тому Хьюмер Стоп Вірус досить застосовувати 2–3 рази на день – він працює досить довго.

– Зараз в аптеках безліч засобів захисту від респіраторних вірусів, в ефективності яких можуть виникати сумніви. Чи є докази властивостей Хьюмер Стоп Вірус?

Хьюмер Стоп Вірус докладно вивчався *in vitro*, тобто в лабораторних умовах. Дослідження були проведені в незалежних наукових організаціях – інституті Пастера і Texcell. У результаті було підтверджено, що Хьюмер Стоп Вірус сприяє знешкодженню вірусів парагрипу, грипу типу А Н1N1, а також риновірусів. Було підраховано, що

Буферні системи підтримують кислий рН, який утворює бар'єр для проникнення вірусів

Поліолі створюють водну плівку, яка є додатковим бар'єром, а також зволожує слизову оболонку носа, стимулюючи власну захисну функцію

НАЗВА ІНГРЕДІЄНТА	ПРИЗНАЧЕННЯ	ПОСИЛАННЯ НА СТАНДАРТ ЯКОСТІ
Sodium citrate	Buffer system	European Pharmacopoeia, № 0412
Citric acid monohydrate		European Pharmacopoeia, № 0436
Maltitol liquid	Coating and hydrating function	European Pharmacopoeia, № 1236
Glycerol		European Pharmacopoeia, № 0496
Benzalkonium chloride solution	Preservative	European Pharmacopoeia, № 0371

Хьюмер Стоп Вірус інактивує 99,9% цих вірусів.

– Де випускається Хьюмер Стоп Вірус?

Хьюмер Стоп Вірус – це медичний виріб відомої французької компанії «Лабораторієз «УРГО Хеалскеа». В Україні вона понад 15 років відома брендом Хьюмер і лінійкою інноваційних пластирив. Компанія УРГО виробляє Хьюмер Стоп Вірус у Франції, в містечку Шенов у Бургундії, поруч зі своїм адміністративним центром в місті Діжоні, і постачає по всьому світу. Наші сусіди в Чехії, країнах Балтії вже випробували і полюбили Хьюмер Стоп Вірус, а тепер і українські споживачі можуть отримати додатковий захист з його допомогою. Отже, Хьюмер Стоп Вірус – це європейська якість, і до того ж за доступною ціною! ■

Исправляем ошибки «немом продавца»

Аптеке, а особенно фармамаркету недостаточно просто иметь широкий ассортимент товаров. Вы должны убедиться, что клиенты смогут найти то, что им нужно, а также ознакомиться с новыми и интересными им продуктами. Для этого и нужен мерчандайзинг, который часто называют «немым продавцом». Но использует ли ваша аптека его возможности на 100%?

Стратегия наблюдения

Все, что находится в торговом зале аптеки, – это ваши деньги, но заработать их можно только в том случае, если товары перейдут в оборот. В противном случае аптека просто превратится в убыточный склад залежалого товара. Стимулировать клиентов покупать больше можно по-разному, например, при помощи специальных акций и скидок, промоций или активных продаж. Сделать это помогает и мерчандайзинг, или «немой продавец». Он ненавязчив и, в отличие от акций со скидками, не снижает вашу прибыль.

Мерчандайзинг включает в себя широкий спектр стратегий. Например, можно расположить товары импульсного спроса рядом с кассовым аппаратом или перенести самые востребованные продукты в заднюю часть торгового зала, чтобы побудить покупателей

пройтись по рядам и рассмотреть другие товары на полках.

Однако общие стратегии работают не всегда. Иногда это происходит из-за их нерационального использования, иногда – из-за допущенных ошибок, а в некоторых случаях причиной тому являются особенности ассортимента и целевой аудитории клиентов аптеки. К счастью, выявить нерабочие стратегии мерчандайзинга несложно – достаточно просто понаблюдать за поведением покупателей в течение рабочего дня. После чего придется провести работу над ошибками.

Сложно сориентироваться в торговом зале

Общение с клиентами с помощью указателей является важной частью мерчандайзинга. Их количество, в первую очередь, зависит от площади аптеки, а их главная цель – помочь покупа-

телю сориентироваться в торговом зале. Убедитесь, что по крайней мере указатель кассы хорошо виден из любой точки аптеки. Используйте не только указатели сверху над рядами, полками и стеллажами, но и напольные знаки. Ими можно отметить выход к кассе или направление движения, чтобы помочь покупателю выбрать правильный маршрут.

Проверьте, что указатели хорошо читаемы и понятны. Не используйте профессиональные термины, ведь далеко не все посетители аптеки с ними знакомы. Учитывайте демографические данные вашей аудитории. В аптеку приходят пожилые люди, чьи глаза не так сильны, как раньше, поэтому используйте достаточно крупный шрифт, чтобы люди могли его разобрать. С этой же целью откажитесь от курсива, отдавая предпочтение ровным жирным буквам.

Покупатели очень быстро покидают аптеку

Считается, что если покупатель очень быстро находит нужный ему товар и покидает торговый зал, «немой продавец» не выполняет свои функции. Задача мерчандайзинга – создать золотую середину между удобной ориентацией и потребностью в изучении ассортимента. Для этого нужно регулярно обновлять выкладки в торговом зале, сохраняя его общую планировку. Особого внимания здесь заслуживают торцевые стеллажи, которые на профессиональном жаргоне мерчандайзеров иногда называются заглушками. Они помогают пациентам замечать товары из проходов, т.е. являются одними из самых заметных мест в торговом зале. Их стоит обновлять не реже одного раза в месяц.



Чаще всего торцевые стеллажи используются исключительно для распродаж товаров, от которых аптеке нужно избавиться в самые сжатые сроки. Но «заглушки» способны на большее. Их можно использовать и для продуктов с высокой рентабельностью, чтобы продемонстрировать новые продукты или сезонные товары, например солнцезащитные средства летом или леденцы от кашля в холодное время года. Лучше всего заранее создать календарь рекламных акций в аптеке, чтобы спланировать сезонные обновления торцевых стеллажей.

Возникают вопросы с определением цены

Все ваши товары должны быть четко обозначены, а цены – проставлены. Если с этим есть проблемы, клиент может просто полениться искать фармацевта, чтобы выяснять стоимость приглянувшегося ему продукта.

Неправильное прочтение ценников зачастую связано со слишком плотным размещением продуктов на полках. Попробуйте убрать часть товаров, начиная с наименее прибыльных, чтобы ценники размещались свободнее. Наконец, следите за тем, чтобы стикеры со штрих-кодом не закрывали важной информации на упаковках препаратов.

Красивая выкладка не приносит прибыли

Хотя при оформлении выкладки об эстетике забывать не стоит, путать мерчандайзинг с декорированием нельзя. Как бы вам ни хотелось сгруппировать упаковки по цвету или размеру, у «немного продавца» есть свои правила. Так, наиболее прибыльные продукты рекомендуется размещать на полках, находящихся выше уровня талии и ниже уровня глаз, в поле, которое называется конус зрения.

Важно и то, какие именно продукты вы размещаете на полках. Весь аптечный ассортимент просто не поместится в торговом зале, ведь в одной категории, например «витамины», у вас может быть несколько сотен наименований. Главным критерием выбора товаров, которые имеет смысл доверить «немому продавцу», является рентабельность. На полки должны в первую очередь попадать товары с большим объемом продаж и высокой прибылью.



Новинки продаются плохо

Чтобы ознакомить ваших клиентов с товарами, о которых они не знали, соедините их с ходовыми, популярными продуктами. Например, поставьте рядом с традиционными средствами для ухода за волосами сухой шампунь, который удобно использовать в экстренных ситуациях, когда нет возможности вымыть голову. Дополните выкладку с зубными щетками домашним ирригатором, поместите рядом с эластичными бинтами кинезиологическую ленту. Другими словами, сделайте так, чтобы старые, хорошо известные и популярные товары сами «представляли» клиентам аптеки своих молодых коллег. Это может подтолкнуть посетителей приобрести совершенно новый для них продукт.

Число позиций в чеках минимально

Подтолкнуть клиентов аптеки к совершению дополнительных покупок могут так называемые «пакетные продажи». Пространство торгового зала аптеки разделено на категории, которые помогают покупателям сориентироваться и отыскать нужные им товары. Но эти категории вы можете составлять произвольно. Эксперты рекомендуют руководствоваться при этом логикой. Например, разместить шампунь, кондиционер, маску и масло для волос в одном месте, озаглавив выкладку «Комплексный уход за волосами». Так вы повысите вероятность того, что покупатель приобретет несколько товаров вместо одного.

Для аптек хорошо работает упорядочивание подкатегорий в соответствии

с естественным течением болезни. К примеру, человек, чувствуя начало простуды, может одновременно воспользоваться средствами для ухода за губами и антисептиком для горла, потому что сухость губ и першение в горле – первые признаки заболевания. Логично будет, если клиенты аптеки найдут эти товары на одной полке рядом с другими продуктами для облегчения симптомов простуды.

Покупатели не углубляются в торговый зал

Одна из важных задач «немного продавца» – провести покупателей через торговый зал по правильному маршруту. Для этого у него есть множество инструментов. Все начинается с зоны декомпрессии – области вокруг входа в магазин, где покупатели будут ориентироваться перед тем, как пройти через ваше пространство. Большое значение имеет дисплей справа от зоны декомпрессии. Обычно это первое взаимодействие покупателя с вашим ассортиментом после входа в аптеку. В торговом зале также важно разместить «лежащих полицейских»: стратегически значимые дисплеи, которые пытаются привлечь внимание клиента и заставить его замедлиться.

Грамотный мерчандайзинг направляет клиента и вглубь торговых рядов. Для этого в них размещаются приманки – товары, пользующиеся неизменным спросом у посетителей аптек. К ним относятся препараты для облегчения кашля и лечения симптомов простуды, витамины, товары для оказания первой помощи и пр.

Ольга ОНИСЬКО ■

От точки безубыточности к росту прибыли

Точка безубыточности – это момент, когда расходы и доходы равны. Другими словами, это – экватор, при прохождении которого аптека приносит доход. Такой показатель важен не только для молодых компаний и новых торговых точек. Его стоит определять при внесении любых изменений в работу аптеки, повышении и снижении цен, планировании рекламных акций и пр.

Несколько формул

Расчет точки безубыточности подскажет, сколько вам нужно будет заработать, чтобы окупить инвестиции и сделать бизнес прибыльным. Для этого, прежде всего, нужно знать суммы переменных и постоянных затрат аптеки. Это поможет понять, как они зависят от объема продаж и влияют на выручку.

- Фиксированные затраты никогда не изменяются. К ним относятся арендные платежи, кредитные выплаты, некоторые налоги, заработная плата, коммунальные услуги и пр.

- Переменные затраты меняются от месяца к месяцу и зависят от объема продаж. Это комиссии за банковские операции, налог на прибыль, выплата бонусов, привязанных к продажам и пр.

Еще один важный финансовый показатель – маржинальный (предельный) доход, который помогает оценить вашу прибыль. Он равен разности между выручкой и переменными затратами:

$$\text{Маржинальный доход} = \text{выручка} - \text{переменные затраты},$$

где выручка – это доход аптеки от продаж, дополнительных услуг, субаренды и пр.

Располагая этими данными, можно переходить к определению точки безубыточности. Она рассчитывается по формуле:

$$\text{Точка безубыточности} = \frac{\text{фиксированные затраты}}{\text{маржинальный доход}}.$$

Даже относительно небольшое повышение цен в аптеке может значительно приблизить ее к точке безубыточности.



Результатом будет объем реализации в денежном выражении, при котором бизнес работает «в ноль», т.е. выручка аптеки равна ее затратам.

Уменьшить расстояние до «экватора»

Когда вы рассчитаете точку безубыточности, можете обнаружить, что она недостижима. До экватора вам плыть очень долго, и ресурсов на путешествие может не хватить. Но не отчаивайтесь – есть способы «прибавить ходу».

Первый – немного поднять цены. Этим вы сократите количество продаж, которые необходимо совершить, чтобы подойти к точке безубыточности.

Второй вариант – сократить расходы. Так, если вы арендуете помещение, можно поторгаться с его владельцем или сдать часть площади в субаренду. Стоит внедрить энергоэффективное освещение, чтобы снизить размер коммунальных платежей. Возможно, для проведения расчетов аптеки есть смысл перейти в другой банк, чтобы уменьшить комиссию.

Наиболее эффективным способом быстрее достичь точки безубыточности в фармотрасли является снижение затрат на товарные запасы. Рассмотрите свою ассортиментную политику, поищите новых поставщиков,

которые предложат вам более низкие цены.

Когда и зачем считать?

Чаще всего расчет точки безубыточности используется, чтобы установить конкретную цель по продажам. Это минимальный показатель, которого нужно достичь, чтобы «выйти в ноль». Отталкиваясь от него, можно устанавливать и долгосрочные цели, чтобы аптека продолжала работать, принося прибыль.

Если вы хотите внести изменения, например, приобрести новое оборудование или модернизировать торговое пространство, включите стоимость этих улучшений в анализ безубыточности. Формула позволит оценить, насколько реалистичны ваши планы, и покажет, сколько вам придется заработать, чтобы окупить новые инвестиции.

Точку безубыточности также следует использовать, чтобы найти золотую середину в ценах, особенно при планировании скидок и акций. Здесь она вычисляется по формуле:

$$100 \times \frac{(-\% \text{ изменение цены})}{(-\% \text{ изменение цены} + \% \text{ валовой прибыли})} = \% \text{ увеличения объема до безубыточности}.$$

Допустим, у вас есть товар с наценкой 50%, вы хотите предложить на него скидку в 10%.

$$100 \times \frac{(-10)}{(-10 + 50)} = +25.$$

Получается, что при проведении акции вам нужно увеличить объем продаж как минимум на 25%. Если вы не достигнете этого показателя, то потеряете деньги, а если превысите его, получите прибыль.

Ольга ОНИСЬКО ■

S SCHONEN

ЛАСТОФИЛТРУМ

ЛАКТО-
ФІЛЬТРУМ



**Здоровий кишечник –
здорова шкіра!**



СПРИЄ

- СНИЖЕННЮ ОРГАНІЗМІ
- ВІДНОВЛЕННЮ МІКРОДОБУ
- ПОКРАЩЕННЮ СТАНУ ШКІРИ



НЕЗАБАРОМ У ПРОДАЖУ



Наша унікальність – гарантія виживання

В умовах стрімкого поширення коронавірусу в Україні єдиним способом захиститися від важкої форми хвороби і смерті від неї є вакцинація. Наказом МОЗ № 2153 від 04.10.2021 визначено перелік професій, представникам яких необхідно зробити щеплення від COVID-19 протягом місяця з дня публікації документа. Поза тим ставлення до вакцинації у багатьох і досі упереджене, оскільки замало зважених коментарів про вплив вакцин, відмінність імунітету, отриманого від щеплення та перенесеної хвороби, ризику й гарантії. Ми вирішили про це все розпитати Бориса Донського, імунолога, кандидата біологічних наук, старшого наукового співробітника Лабораторії імунології Інституту педіатрії, акушерства і гінекології ім. О.М. Лук'янової.

– Борисе Владиславовичу, масована інформаційна кампанія спрямована на те, аби якнайбільше людей щепилися якнайшвидше. При цьому усі тези побудовані таким чином, що вакцинація убезпечує від захворювання. Та насправді, чи можна завдяки щепленням уникнути хвороби?

Вакцинація непогано знижує ризик інфікування, реально зменшує шанси на розвиток складного перебігу і ймовірність померти. Саме задля цього вона і застосовується. Завдяки вакцинації ми демонструємо імунній системі вірусні білки. Вона має змогу їх розпізнати, вивчити детально і згенерувати певну відповідь. Відтак наш імунітет буде поінформований, що це вірус, що він чужий, що варто підготу-

ватися і напродукувати клітин, які будуть з ним боротися. Тому імунна відповідь на вторгнення вірусів буде негайною і адекватною. І такий організм або повністю буде недоступний до інфікування, або перенесе хворобу у легший формі.

– Зазвичай на створення та дослідження вакцини потрібні роки. У випадку з коронавірусною хворобою цей процес скоротився до кількох місяців. Чи можемо ми бути упевнені у безпеці вакцин?

Так, їх досліджували стандартними методами. Дійсно, на випробування і дослідження вакцин зазвичай потрібно 5–10 років. З коронавірусом у нас не було цього часу. Поза тим, безпека вакцин, що є в Україні, досліджена і

підтверджена належним чином. І користь, яку ми можемо отримати, використовуючи ці вакцини зараз, і ті мільйони життів, які вони зараз рятують, значно переважає ту потенційну небезпеку, яка все ж таки може проявитися з часом. Але ніколи користь не дається повністю безкоштовно: приблизно у одного на умовний мільйон вакцинованих може бути важка побічна реакція. На жаль, жодні методи діагностики не дозволяють нам зрозуміти, хто ж той один з «мільйона», який буде розплачуватися за десятки тисяч врятованих життів. А він точно буде.

– Від чого залежать побічні ефекти?

Усі люди надзвичайно різні. І ми не можемо спрогнозувати, як відреагує той чи інший організм на будь-який об'єкт, байдуже – відомий чи невідомий нам. От приміром, на цитрини у невеликого відсотку населення є алергія. Так само і на будь-який фармпрепарат. І на вакцину. Якщо ви куштуєте якийсь новий для себе фрукт, то не отримуєте принципової користі, а от ризик – отримуєте. Коли ви робите щеплення, то отримуєте однозначну вигоду, але ви маєте прийняти певну ймовірну розплату у вигляді побічних ефектів.

У різних людей на одну й ту саму вакцину можуть бути різні реакції. І це нормально. Адже всі ми створені несхожими, й імунна система у кожного унікальна. Для чого це зроблено? Щоби ніякий вірус чи бактерія не могли ніколи спрогнозувати, як ми на



Борис Донської

них відреагуємо. Якщо у всіх людей буде одна-єдина схема реакцій, то вірусу чи бактерії буде зрозуміло, як підібрати до нас ключик та зламати код. Наша унікальність – наш захист. Наша різноманітність гарантує наше виживання. На жаль, зворотний бік цієї різноманітності у тому, що хтось генерує неочікувану побічну реакцію, а мільйон інших – ні.

– Які протипоказання до щеплення?

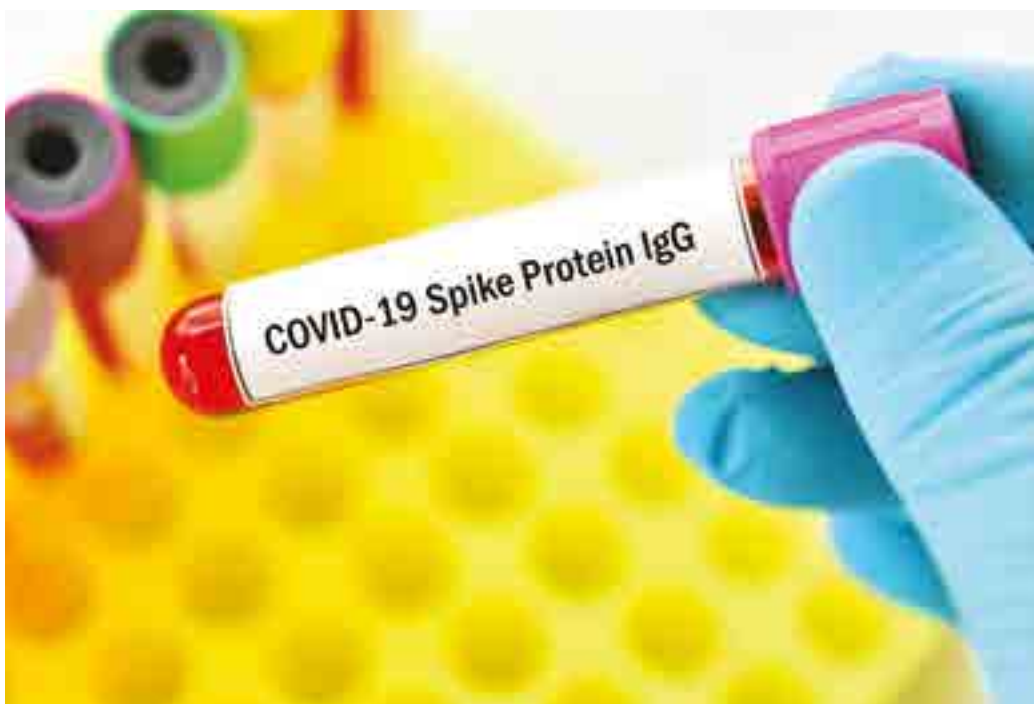
Кожен виробник вказує це у інструкції до своєї вакцини. І пише, кому щеплення рекомендовано з огляду на групи, на яких проводилися дослідження, і було показано, що в них або немає побічних ефектів, або вони прийнятні. Жоден виробник вам не може гарантувати безпеку препарату в групі, де він не проводив дослідження.

– Який імунітет сильніший – той, що виробився після вакцинації, чи отриманий унаслідок перенесеної хвороби?

І той, і той імунітет достатньо сильний. Люди, які перехворіли, хворіють удруге дуже-дуже рідко. Вакцина дає реактивний імунітет на найближчі декілька місяців і достатньо специфічний: саме до спайк-білка. А людина, яка перехворіла, має більш ґрунтовний імунітет, більш інформований: він з цим вірусом перебував довше, він більш детально вивчив різні структури цього вірусу, сформував не тільки пам'ять, а й стратегію боротьби, що дуже важливо.

Імунна пам'ять у перехворілих, судячи з публікацій, зі статистики, буде більш довготривалою. Імовірно, вона захищатиме навіть за умови, якщо вірус буде принципово міняти штамп на штамп і дизайн свого спайк-білка. У найближчі 2–5 місяців, швидше за все, люди, імунізовані РНК-вакцинами, мають менші шанси на інфікування. Проте через півроку-рік, можливо, люди, які перехворіли, все одно зберігатимуть настільки потужну імунність, що у них не буде важкого перебігу. Але це поки наукові дослідження. Тому є ком-

Коронавірус SARS-CoV-2 є РНК-вмісним вірусом з характерною оболонкою з відростками у вигляді «корони». До основних структурних білків вірусу належать білок оболонки (Е), білок мембрани (М), спайковий (S) глікопротеїн та нуклеокапсидний (N) білок. В організмі людини відбувається синтез специфічних антитіл на більшість цих білків, а антитіла-нейтралізатори спрямовані на вірусний S-білок, тому вони можуть блокувати потрапляння SARS-CoV-2 в клітини. Більшість вакцин проти COVID-19, включно зі схваленими до застосування в Україні, спрямовані на утворення антитіл саме до спайк-білка.



промисний варіант: якщо людина перехворіла і ще при цьому щепиться, вона надзвичайно потужно посилить свою резистентність. На мою особисту думку, це вкрай необхідно робити людям з груп ризику.

– Нагадайте, будь ласка, хто перебуває у цих групах?

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, найбільш схильними до ураження коронавірусом є люди похилого віку, хворі на артеріальну гіпертензію, рак та діабет, особи з серцево-судинними захворюваннями та хворобами дихальних шляхів, медичні працівники. Поточні дослідження показують, що літній вік і наявні супутні захворювання підвищують розвиток важкої інфекції. У зоні підвищеного ризику також є особи, які мали прямі контакти з хворими на COVID-19 або з їхніми інфекційними виділеннями (наприклад через рукоштовання) або перебували з ними у закритому приміщенні на відстані до 2 м та довше 15 хвилин.

– А тим, хто поза групами ризику, є сенс вакцинуватися, якщо вже перехворів на ковід?

Ризик захворіти повторно не такий вже й великий, щоб стверджувати, що щеплення абсолютно необхідне. Приблизно 1% з кількості людей, що перехворіли, можуть захворіти вдруге. Хоча дослідження все ще не дають однозначної відповіді. Як правило, вдруге коронавірусна хвороба не буде з важким перебігом. Існує інша проблема. Міг бути хибний ПЛР-тест чи схожі на коронавірус симптоми, чи хибний потім тест на антитіла, і людина певна, що вона перехворіла. Ми таких пацієнтів часто виявляємо у своїх дослідженнях, тому що під час спалаху захворювання, коли лабораторії перевантажені тестами, хибно-позитивні результати ПЛР-тестів – не рідкість. Людина переконала, що перехворіла, і тому відмовляється від вакцинації. Це неприпустимо. Тому й була обрана така рекомендація: робити щеплення усім, хто хворів і не хворів. Як на мене, це не зовсім раціональне використання вакцини, проте певна логіка у цьому є, коли у вас її багато, і можливість швидко вакцинувати населення теж є. Водночас і ті, хто вакцинувався, і ті, хто перехворів, все одно мають дотримуватися заходів безпеки. Бо і там, і там, на жаль, є випадки, коли вірус прориває імунність та призводить до важких наслідків.

– Чому після щеплення бувають позитивні результати ПЛР-тестів?

Існує ймовірність заразитися одразу після першої та другої дози щеплення. І вона зростатиме дедалі тим більше, чим більше мутуватиме вірус. Окрім того, на момент вакцинації людина може бути інфікованою або бути носієм. Для такої людини наслідки, як правило, незначні, оскільки вже є імунна пам'ять від щеплення і у віруса мало шансів глибоко вразити організм. Проте якийсь певний період часу людина може інфікувати інших. Носіями можуть бути і щеплені, і перехворілі.

– Чи варто після щеплення двома дозами робити ревакцинацію?

Для України це поки що не актуально. Нехай принаймні половина населення отримає по 2 дози, а про третю подумуємо через рік. Проте досвід Ізраїлю показує нам, що масова вакцинація, на жаль, не змогла повністю зупинити інфікування, але ефективно знизила смертність. Та приїжджають туристи, і триває персистенція вірусу. Раніше ми сподівалися, що тотальна вакцинація всього населення зупинить його передачу. Однак з'ясувалося, що вакцинація не гарантує того, що людина не інфікується навіть після двох доз. Крім того, є люди похилого віку, у яких імунна відповідь вже не настільки ефективна, як у молодих, тому вони через деякий час, мабуть, втрачатимуть імунність і у них почнуться побічні ефекти від захворювання. От аби цього уникнути, в Ізраїлі зараз і апробують схему з третьою, бустерною дозою, тобто ревакцинацією. Наскільки вона посилить і подовжить імунну реакцію – ще поки важко сказати. Потрібно більше досліджень.

Якщо у людини через певні порушення імунної системи два щеплення не спрацювали, то, скоріше всього, не спрацює і третє. Але, як на мене, потрібно робити новий дизайн вакцини, що відповідатиме змінам вірусу, а не вводити третю дозу вакцини базової версії.

– Існуючі вакцини ефективні проти дельта-штаму вірусу?

До дельта-штаму наявні щеплення ще мають певну ефективність, достатню для того, щоб їх активно впроваджувати. Але наразі ефективність нижча, ніж до базових штамів. Поки ще вірус не мутував настільки, щоби ефективність вакцин зійшла нанівець. Але схоже на те, що ми не встигнемо спинити його на етапі мутації гамма, оскільки в найближчий місяць не вдасться щепити всю планету. Тобто вірус продовжить циркуляцію. І згодом з циркуляцією і передачею вірус почне все більше й більше змінюватися. Може так статися, що колись він зміниться настільки, що уникатиме базової імунної пам'яті. Тому доведеться робити новий дизайн вакцин до нових варіантів вірусу. Коли це станеться – невідомо. Наразі це залежить від швидкості мутацій і того, як швидко ми цю пам'ять будемо накопичувати. Це може статися і через півроку, і через 20 років. І тоді нам доведеться починати нову гру з вакцинацією.

– Сучасні тести на антитіла дають достатньо інформації щодо того, чи хворіла людина і як давно?

Коли імунна система зустрічається з антигенами вперше, вона мусить з максимальною швидкістю напродукувати якомога більше антитіл, які зупинять

первинний розвиток інфекції. Це антитіла класу М. Вони великі, вони мають змогу зв'язувати бактерію чи вірус, викликати фагоцитоз та імунну реактивність. Але, як правило, їхня специфічність не дуже висока. І коли розвивається імунна відповідь, то відбувається синтез більш мобільних та більш вигідних антитіл класу G. Ми можемо їх накопичувати місяцями, тоді як антитіла класу М притаманні гострій фазі. Імуноглобуліни G довго циркулюють у крові, проникають у тканини краще, вони через плаценту потрапляють до дитини і захищають плід таким чином. Тобто імуноглобуліни G – це більш оптимізована версія захисту, фактично гарантія того, що у нас є час підготуватися до вторгнення інфекції, тоді як імуноглобуліни М – версія для екстреного захисту.

У плані серологічних досліджень коронавірусу є певні особливості: після первинного інфікування коронавірусом антитіла М зберігаються ще багато місяців. І в людини, що перехворіла півроку тому, вони все ще є. Тобто при коронавірусі за наявності антитіл М не роблять висновок про свіже інфікування. А от за відсутністю G і наявністю М можна це підозрювати. Зараз у лабораторіях доступний кількісний тест на антитіла IgG (імуноглобуліни G) до спайк-білка коронавірусу. Він дає змогу оцінити їхній рівень унаслідок перенесеної хвороби COVID-19 або після вакцинації. Антитіла IgG доцільно виявляти з 14 дня від початку захворювання або введення першої дози вакцини. Проте рівень антитіл не можна ототожнювати із рівнем захищеності від інфекції. Він свідчить лише про те, що інструменти для боротьби є, а от чи вони виявляться ефективними – такого висновку не можна робити. Певну частину людей цей інструмент не зможе захистити, тому групам ризику варто зробити щеплення за будь-якого рівня антитіл.

– Людину, що хворіє на коронавірус або щойно перехворіла, варто вакцинувати?

Ні. Будь-яка інфекція у активній фазі є протипоказанням. Тому що після вакцинації в активному стані захворювання не можна буде збагнути – це стан побічного ефекту чи у такий спосіб розвивається інфекція. Після одужання сенс щепитися з'являється тоді, коли ваша імунна система припинить впізнавати вірус, але коли це буде – ми не знаємо.

Людмила ГУРИН ■



Как работают ДНК-вакцины?

Борьба с COVID-19 ускорила разработку вакцин, использующих генетические технологии. мРНК-вакцины показали сильный иммунный ответ в клинических испытаниях, и теперь сотни миллионов доз Pfizer-BioNTech и Moderna уже введены людям по всему миру. Но мало кто заметил, что недавно в Индии была одобрена первая в мире ДНК-вакцина против COVID-19.

Будущее вакцинологии

Препарат под названием ZyCoV-D разработан индийской фармкомпанией Zydus Cadila. Он стал первой ДНК-вакциной, одобренной для использования у людей, раньше такие использовались только в ветеринарии. В клинических испытаниях с участием более 28 тыс. человек ZyCoV-D показал эффективность защиты от COVID-19 в 67%. Это, конечно, значительно ниже результатов, продемонстрированных мРНК-вакцинами, однако эксперты считают, что у ДНК-вакцин большое будущее.

Сам факт утверждения ZyCoV-D является доказательством того, что ДНК-вакцины работают. Сегодня около дюжины таких вакцин против COVID-19 проходят клинические испытания во всем мире и примерно столько же находятся на ранних стадиях разработки. ДНК-вакцины создают и против многих других болезней. Если они окажутся успешными, то наравне с мРНК-вакцинами составят будущее вакцинологии.

Сходства и различия

В отличие от традиционных, использующих ослабленные патогены, ДНК-, и мРНК-вакцины несут только информацию (нити ДНК или РНК), необходимую для производ-

Вакцина ZyCoV-D доставляется в организм с помощью специального безыгольного устройства, прижимаемого к коже, что создает тонкую струю жидкости под высоким давлением, которая прокалывает поверхность кожи значительно менее болезненно, чем иголка шприца.

ства одного или нескольких бактериальных или вирусных белков. Иммунная система идентифицирует такие белки как инородные тела, поэтому развивается иммунный ответ, а также формируются иммунные клетки памяти. Когда впоследствии привитый человек сталкивается с инфекцией, эти клетки быстро распознают бактерию или вирус и предотвращают тяжелое заболевание.

Генетические вакцины активируют все компоненты иммунной системы, обеспечивая лучшую защиту, чем инактивированные или субъединичные, и в то же время они никак не могут воспроизвести весь патоген, что делает их значительно безопаснее живых вакцин. Производители могут синтезировать ДНК- и мРНК-вакцины с нуля, используя химический процесс, и это означает, что их можно быстро адаптировать, например, к новому штамму вируса.

Хотя вакцины на основе мРНК и ДНК имеют несколько общих черт, между ними есть и заметные различия. Первым достаточно только пререзать клеточную мембрану, чтобы попасть в цитоплазму. В ней содержатся ферменты, которые используют генетическую информацию в молекулах мРНК для синтеза бактериальных или вирусных белков, которые распознает иммунная система. ДНК-вакцины для этого должны пройти еще дополнительный этап проникновения в ядро клетки.

Недостатки и достоинства

ДНК-вакцины вызывают гораздо более низкий иммунный ответ, чем вакцины с мРНК. И именно это дол-



гое время ограничивало их использование. Чтобы решить проблему, ZyCoV-D вводят не в мышцу, а непосредственно под кожу, где находится очень много иммунных клеток, которые поглощают посторонних агентов (в том числе и вакцины) и обрабатывают их.

Наконец, ДНК-вакцины имеют одно важное преимущество, которое способно компенсировать низкую эффективность и сделать их весьма востребованными. В отличие от мРНК-вакцин, которые требуют хранения и транспортировки при низких или очень низких температурах, ДНК-вакцины термостабильны. Например, ZyCoV-D остается эффективной при комнатной температуре не менее 3 месяцев и даже дольше при температуре 2–8 °С, что значительно облегчает ее распространение в небогатых странах.

Лина СПИР ■

Смарт Омега – в кращих традиціях профілактики



Цю відвідувачку в аптеці знали давно: вона слідувала за власним здоров'ям, вчасно дбала про профілактику застуд у рідних і щоразу брала приблизно однаковий перелік засобів. Та цього разу пані виглядала трохи розгубленою і довго роздивлялася полицку із сезонною викладкою.

– Перепрошую, чи можу вам чимось допомогти? – запитала провізорка.

– Думаю, що так, – пані відволіклася від роздумів. – Ви знаєте, з року в рік мені було зрозуміло, чого саме потребує я та мої рідні пізньої осені. Я купувала засоби, що містять поліненасичені жирні кислоти омега-3. Мені вони допомагають впоратися з ознаками вікових змін шкіри. А ще вони чудово зарекомендували себе, коли є якісь психоемоційні порушення, зокрема при клімактеричному синдромі. Для мами омега-3 – профілактика серцево-судинних захворювань, а синові та чоловікові – підтримка у періоди розумових навантажень: вони у мене програмісти. А зараз такий час, що не знаєш, який засіб важливіший: той, що з поліненасиченими жирними кислотами, чи якісь імуностимулятори та протівірусні...

– Ви дуже обізнані у властивостях омега-3 ПНЖК і, мабуть, пам'ятаєте, що саме вони – своєрідна варта імунітету. Якщо їх замало, то порушується взаємодія між імунними клітинами і антитіла до вірусів не виробляються належним чином.

– Звісно, я читала про це. І пам'ятаю, що часті застуди у нашій родині виникали саме у той період, коли ми якраз не приймали препарати з омега-3.

– То навіщо вам порушувати цю сімейну традицію? – посміхнулася провізорка.

– Не хотілося б. Але хочу забезпечити родину абсолютно від усіх вірусів. Ви ж розумієте, про що я?

– Так, розумію. Зараз переважна більшість запитів від клієнтів – це профілактика коронавірусної хвороби та лікування її наслідків. Ми щоразу наголошуємо на важливості вакцинації. Та разом з тим не применшуємо ролі давно знайомих нам засобів. От зовсім нещодавно було опубліковано наукове дослідження* стосовно посилення захисту від коронавірусу за допомогою омега-3 ПНЖК та їх ролі в одужанні.

– Дуже цікаво! А як саме працюють омега-3 при коронавірусній хворобі?

– Відомо, що ПНЖК мають антивірусну активність. А ще з'ясувалося, що вони, особливо ейкозапента-

енова кислота, пригнічують взаємодію SARS-CoV-2 з тими рецепторами людини, до яких приєднується цей вірус. Виявилося, що омега-3 ПНЖК істотно впливають на елементи вродженої імунної системи і можуть запобігати надмірній імунній відповіді, тим самим не допускаючи так званого цитокінового шторму.

– Це дуже корисна інформація! Дякую, що поділилися. А ще ви казали, що поліненасичені жирні кислоти й одужати від коронавірусу допомагають?

– Так, але не всі. Приміром, омега-6, 9 ПНЖК здатні сприяти появі запалення та посилювати його. До того ж надмірна кількість цих кислот призводить до загущення крові, що може підвищити ризик тромбозів. А от похідні омега-3 ейкозапентаєнової та докозагексаєнової кислот, так звані медіатори вирішення запалення, навпаки, виводять лейкоцити із зони запалення і сприяють відновленню вражених тканин. Як показали експериментальні дослідження, збагачення раціону омега-3 ПНЖК сприяє збільшенню їх вмісту в тканинах, зокрема в легенях. Також встановлено, що така дієтична корекція підвищує імунологічний захист при бактеріальній пневмонії.

– Скільки нового я дізналася! – настрій відвідувачки помітно покращився. – Тепер головне – вибрати комплекс з омега-3 ПНЖК.

– Для первинної профілактики вірусних захворювань учені рекомендують приймати ЕПК та ДГК в середньому по 500 мг на день.

– Тобто комплекси Смарт Омега та Смарт Омега Q10, які я зазвичай беру, цілком підходять для того, аби моя родина мала достатню та науково доведену профілактику? – прискіпливо уточнила відвідувачка.

– Так, звісно!

– Чудово! Дайте, будь ласка, 5 упаковок. Сьогодні ж почнемо профілактику, не будемо зраджувати сімейним традиціям. Хоча, здається, на мене Смарт Омега вже подіяла: я значно врівноваженіша, аніж була півгодини тому. Дякую за консультацію!

Смарт Омега® SMART-ІДЕЯ вибору омега-3



Арчибальд Кокран – ОТЕЦ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Человек, по-настоящему одержимый своей идеей, пронесит ее через всю жизнь, невзирая на обстоятельства, не отступая перед трудностями и не делая различий между «профессиональным» и «личным». Именно так действовал Арчибальд Кокран. Его интерес к лечению с доказанной эффективностью начался с личной и даже интимной проблемы и не угасал на протяжении всей его профессиональной карьеры. В результате суть философии Кокрана и его видение определили будущее медицины, сделав ее такой, как мы знаем.

Лучшая альтернатива опыту

Традиционно в основе медицинской практики всегда лежал личный опыт врача в каждой из областей здравоохранения. Однако этот опыт весьма ограничен. Даже самый востребованный и работоспособный врач имеет определенное количество пациентов в течение своей профессиональной жизни. И его практику никак нельзя сравнить с коллективным опытом. К тому же любой врач имеет предубеждения и предпочтения, а любой пациент – свои собственные особенности как в отношении болезни, так и в плане здоровья. Все это приводит к тому, что традиционный подход часто оказывается неэффективным. Альтернативой ему служит доказательная медицина – формальная практика принятия решений относительно индивидуального лечения на основе систематического и подробного подхода, основанного на современных научных данных, которые были собраны на больших группах пациентов с общими характеристиками.

Одной из самых авторитетных организаций в сфере доказательной медицины считается Кокран (ранее – Кокрановское сотрудничество) – международная некоммерческая организация, изучающая эффективность различных методов лечения преимущественно путем сбора и анализа систематических обзоров рандомизированных контролируемых исследований, публикуемых в базе данных, – Кокрановской библиотеке. Она названа так в честь профессора Арчибальда Кокрана,



который заявил, что доказательства должны служить стандартом для повседневной практики всех специалистов здравоохранения в любой точке мира. Этот ученый может считаться настоящим отцом современной доказательной медицины.

Больше чем личный интерес

Арчибальд, или просто Арчи, Кокран родился в 1909 году в Галашилсе (Шотландия) в семье богатых производителей твида. Он окончил Королевский колледж в Кембридже со степенью магистра естественных наук (1930), однако, увлекшись исследовательской деятельностью, решил получить еще и медицинское образование в Университетском колледже Лондона.

Впрочем, вскоре Арчи пришлось прервать свое обучение. Причиной стала его сексуальная дисфункция (анэякуляция), по поводу которой он не раз безрезультатно обращался к британским врачам. Желая решить свою проблему, Кокран направился к Теодору Рейку, блестящему учени-

Образцом для подражания в медицине для Кокрана был Джеймс Линд (1716–1794) – британский судебный врач, который в первом «контролируемом исследовании» во время плавания на корабле представил доказательства эффективности применения витамина С при цинге («Трактат о медикаментах», 1753).

ку Зигмунда Фрейда, специализирующемуся на крайне модном в те времена психоанализе.

Арчибальд посещал сеансы психоанализа в течение нескольких лет, следуя за своим терапевтом, который бежал из Берлина от нацистов сначала в Австрию, а затем – в Голландию. Однако никакого результата от лечения он так и не получил, поэтому пришел к выводу, что психотерапия не эффективна. Это было первым стимулом, который заставил Кокрана проявить интерес к изучению и оценке методов лечения.

Несколько лет спустя, когда Арчи Кокран стал членом Социалистической медицинской ассоциации, во время одной из демонстраций он прошел по улицам Лондона с плакатом, на котором было написано: «Все эффективные процедуры должны быть бесплатными». Его лозунг несколько отличался от того, с которым вышли на демонстрацию его коллеги: «Все процедуры должны быть бесплатными». Однако, по словам самого Кокрана, разницы никто не заметил.

Второй раз Арчи Кокран прервал учебу, когда в Испании разразилась гражданская война. Он поступил в

добровольное отделение скорой помощи Испанского комитета медицинской помощи и пережил осаду Мадрида и битвы при Хараме и Брунете в качестве медика.

По возвращении домой Кокран получил диплом и работал врачом в больнице Западного Лондона, а затем – научным сотрудником в Университетском колледже.

Первое клиническое испытание

Во время Второй мировой войны Кокран служил капитаном в Медицинском корпусе Королевской армии. Однако уже в 1941 году он попал в немецкий плен на Крите и до конца войны находился в концлагерях в Салониках (Греция), Хильдбургхаузене, Эльстерхорсте и Виттенберге-на-Эльбе (Германия), «работая» врачом для своих товарищей по заключению.

Именно в этот период Кокран провел свое первое испытание, описанное в его статье 1984 года с довольно циничным названием: «Болезнь в Салониках: мое первое, худшее и наиболее успешное клиническое испытание». К проведению испытания его побудила высокая частота отека лодыжки неизвестного происхождения среди заключенных, включая и его самого. Он предположил, что основной причиной был дефицит витаминов, приводящий к «мокрому бери-бери», поскольку заключенные получали скудное питание – эквивалент 400–500 калорий в день. Чтобы проверить свою гипоте-



зу, Арчибальд купил дрожжи и добавки с витамином С на черном рынке в лагере, произвольно отобрал 20 заключенных и разделил их на две группы по 10 человек. Испытуемые в первой группе получали ежедневные порции дрожжей, а во второй – добавки с витамином С. Заключенные в обеих группах ограничили потребление воды и измеряли частоту мочеиспускания. Через 4 дня Арчибальд с уверенностью заметил, что состояние заключенных в группе, употреблявшей дрожжи, улучшилось; отек лодыжки спал, и испытуемые почувствовали себя

лучше. Существенных изменений в состоянии здоровья заключенных из другой группы не произошло. Он тщательно записал результаты этого примитивного клинического испытания и представил их немцам, которые затем согласились обеспечить заключенных лагеря дрожжами. Действительно, частота появления отеков лодыжек среди заключенных резко снизилась.

Кокран считал это испытание некачественным, однако даже в неблагоприятных условиях и при ограниченных ресурсах ему удалось провести рандомизированное контроли-

Термины доказательной медицины

- **Рандомизированное контролируемое испытание** – тип эксперимента, целью которого является уменьшение определенных источников систематических ошибок при проверке эффективности новых методов лечения. Это достигается путем рандомизированного (случайного) распределения субъектов в две или более группы и сравнения их результатов. В экспериментальной группе оценивается вмешательство, а в контрольной – его отсутствие или использование плацебо. Испытание также может быть слепым. В нем информация, которая может повлиять на участников, скрывается до завершения эксперимента. В двойном слепом испытании такая информация скрывается не только от участников эксперимента, но и от исследователей.
- **Систематический обзор** (англ. *systematic review*) – обзор ряда опубликованных законченных работ с целью проведения их критического анализа, оценки и обобщения данных в рамках четко сформулированного вопроса. Систематический обзор проводится с использованием методологии, позволяющей исключить случайные и систематические ошибки, а также избежать предвзятости. В нем используются стандартизированные методы отбора и проверки результатов исследований.
- **Метаанализ** (англ. *meta-analysis*) – объединение результатов нескольких исследований методами статистики (количественными методами оценки) для проверки одной или нескольких взаимосвязанных научных гипотез. Метаанализ является частым, но не обязательным компонентом систематического обзора эмпирических исследований. Примерно треть систематических обзоров включают в себя метаанализы.
- **Лонгитюдное исследование** (от англ. *longitude* – долговременный) – метод изучения одной и той же группы людей в течение времени, за которое существенным образом изменяются какие-либо значимые признаки. Часто лонгитюдное исследование также называют панельным.



руемое клиническое испытание. Впрочем, тогда этот термин еще не использовался. С ним Кокран познакомился только после войны, когда продолжил обучение профилактической медицине в Лондонской школе гигиены и тропической медицины. Там одним из его профессоров был Остин Брэдфорд Хилл, который разработал теорию рандомизированных контролируемых исследований и с их помощью впервые доказал корреляцию между курением сигарет и раком легких.

В конце 40-х годов Арчи Кокран выиграл стипендию Рокфеллера и отправился в Филадельфию (США), где занялся диагностикой туберкулеза при помощи рентгеновских лучей. В этой работе его больше всего интересовала так называемая «ошибка наблюдателя». Вернувшись в Великобританию, он организовал и провел лонгитюдное исследование для изучения связи развития пневмокониоза и прогрессирующего фиброза с вдыханием угольной пыли шахтерами, работающими в районе долины Уэльса.

Разгадка семейной тайны

Чем активнее Арчибалд Кокран занимался научными исследованиями, тем сильнее беспокоился о том, что большинство существующих ме-

тодов лечения на самом деле приносят скорее вред, чем пользу. Концепция действенности в клинической практике становилась для него очень важной и заставляла скептически относиться к каждому медицинскому вмешательству, даже если оно было хорошо зарекомендовано и широко признано. Кокран твердо верил, что любая диагностическая или лечебная процедура не должна проводиться, если нет доказательств, подтверждающих ее эффективность.

Свои смелые идеи Арчибалд проверил на прочность в 1963 году, когда его сестру Хелен, с которой он был очень близок, госпитализировали в психиатрическую больницу с диагнозом деменция. Ученый с большим скептицизмом отнесся к заключению врачей и начал исследовать, что еще могло бы дать объяснение ее симптомам. Он попросил одного из своих друзей, который был психиатром, осмотреть сестру. И после исчерпывающего поиска они установили, что Хелен больна не деменцией, а порфирией – наследственным заболеванием крови, связанным с нарушением синтеза гемоглобина и накоплением в организме токсических веществ – порфиринов.

Зная наследственную природу этого заболевания, Арчи обследует-

ся сам и собирает образцы стула и мочи у 153 членов его многочисленной родни, чтобы определить, у кого также есть порфирия. Он приходит к выводу, что болезнь в семье ведет историю от деда по материнской линии, а также наконец находит объяснение своей сексуальной дисфункции и неэффективности психоанализа. Действительно, если причиной проблемы была порфирия, этот метод не мог дать никаких результатов.

Случайные размышления, ставшие правилом

Свою самую влиятельную работу Арчибалд Кокран опубликовал в 1972 году под названием «Эффективность и действенность: случайные размышления о службах здравоохранения». В ней он призывал методично использовать научную информацию в здравоохранении и подробно изложил свою концепцию о необходимости проведения рандомизированных клинических испытаний для определения подходуности лечения, оценки эффективности любого медицинского вмешательства, а также правильного использования ресурсов (врачей, медсестер, бригад и т. д.).

Книга была хорошо принята медицинским сообществом и переведена на восемь языков. Она вызвала дебаты и споры о системах здравоохранения во всем мире, поскольку упор Кокрана на эффективность, результативность и равенство, а также на концепцию рентабельности заинтриговал медицинский мир.

Несколько лет спустя на основании идей Кокрана сначала в Великобритании, а затем и в других странах мира началась идентификация всех контролируемых клинических испытаний по каждой специальности, стали появляться их систематические обзоры и метаанализы. Так родилась современная доказательная медицина, а Арчи Кокран снижал глубокое уважение и восхищение среди врачей, которое сохраняется и по сей день.

Сегодня Кокрановское сотрудничество объединяет более 28 тыс. ученых из 100 стран мира, а в Кокрановской базе данных систематических обзоров насчитывается более 5 тыс. работ.

Ольга ОНИСЬКО ■

Нежить у дитини – це серйозно

Нежить – це не просто перша ознака застуди і ГРВІ, а справжнє лихо для малюків та їхніх бітьків. Ледь дитина припинила шморгати носом і нібито одужала, тільки-но пішла до садочка, як буквально за кілька днів знову з носа тече... І так щомісяця, а то й кілька разів на місяць! Це дуже погано, бо якщо ніс постійно закладений, то значно підвищується небезпека серйозних хвороб і патологій. Треба шукати дієві засоби для допомоги.

Якщо малюк дихає ротом...

Коли в дитини закладений ніс через нежить, вона змушена дихати ротом. Через це у неї погіршуються самопочуття, настрої, сон та апетит. А ще неправильно формується прикус постійних, вже не молочних зубів, утворюється викривлення носової перегородки, характерним чином змінюються риси обличчя. Головне ж те, що страждають органи дихальної системи.

До прикладу, у дітей від 3 до 10 років часто трапляється аденоїдит – запалення глоткового мигдалика. Він знаходиться саме у тому місці, де має постійно проходити повітря з носа. Якщо дитина майже завжди дихає ротом через нежить, аденоїдна тканина розростається і заповнює простір, призначений для струменя повітря. Тобто відновити нормальне носове дихання стає вкрай важко... Мало того, якщо аденоїди вже розрослися і через це рот дитини постійно відкритий, то повітря, яке вона вдихає, не зволожується, не нагрівається і не фільтрується у носі від пилу і алергенів, а мікроби і віруси там не знешкоджуються. Усе це легко потрапляє в дихальну систему, тому дитина хворіє дуже часто, просто без кінця і краю. То риносинусит, то ангіна, то бронхіт... У деяких випадках доводиться навіть робити операцію з видалення піднебінних мигдаликів і аденоїдів.

Сила ефірних олій

Батьки згодні на все, щоби дитина нормально дихала носом: і провітрюють кімнату, і підтримують у ній правильні температури й вологість, і намагаються застосовувати промивання, краплі та спреї, інгаляції тощо. Саме «намагаються», бо робити це не просто. Адже дитина вередує, плаче, кричить, виривається, відштовхує від себе мамині руки з флакончиком ліків... Що робити у таких випадках, якщо малюк майже не дихає носом? Звісно, скористатися КУЧИКУ® Ароматичний пластир! Цей медичний виріб розміром 5x5 см просочений ефірними оліями. Його слід

За даними наукової літератури, в 50–60 роках ХХ століття аденоїдит виявляли у 4–16% дітей, а в 1999 році – вже у 37–76%, тобто захворюваність зросла в 5–9 разів.



наклеювати на домашній одяг у зоні грудної клітки, тоді його складові поступово випаровуються і полегшують закладеність носа та нежить:

- олія евкаліпта стимулює дихання, має антибактеріальну та противірусну дію, знімає запалення та допомагає відходженню слизу;
- лавандова олія дає дезінфікувальний, бактерицидний та противірусний ефект, а також є легким заспокійливим (седативним) засобом;
- олія перцевої м'яти сприяє вільному носовому диханню, полегшує головний біль і відновлює сили.

Цілющі компоненти ефірних олій потрапляють на слизову носа, позитивно впливають на капіляри носової порожнини, пригнічують прояви нежитю і сприяють відновленню вільного носового дихання – розблокуванню носа.

Від двох років і надалі без обмежень за віком

Оптимально використовувати КУЧИКУ® Ароматичний пластир на ніч. Він не контактує зі шкірою, не подразнює її, а рівномірно виділяє ефірні олії впродовж 6–8 годин, створюючи своєрідний ефект інгаляції протягом усієї ночі. Це допомагає дитині спокійно спати до ранку. Застосовувати його можна при нежитю, синуситі, аденоїдиті, кашлі у малюків від 2 років і надалі – без обмежень за віком.

Якщо лікар не радить судинозвужувальні краплі для носа, пластир може бути чи не єдиним засобом від нежитю. До речі, дорослим його теж можна використовувати, щоб легко дихати і зняти стрес під час застуди.

Следы времени на лице: лучше позже

Недавно знакомый геронтолог высказал теорию, будто стареть человек начинает с момента зачатия, мол, весь этот радостный внутриутробный прогресс – не что иное, как движение к морщинам и победе гравитации над тонусом тканей. Но даже если его гипотеза верна, торжество силы тяготения вполне можно отсрочить на многие годы.

Гены, привычки и образ жизни

Возраст на каждом лице проявляется по-своему. Астеничные девушки с гладкой и чистой кожей, которым в 14–16 завидуют прыщавые сверстницы, стареют, как правило, по мелко-морщинистому типу, причем раньше «блестящих» от жира лет на 5–7. Щедрые россыпи сальных желез – проклятие юности – в будущем оказываются весьма кстати, поскольку предохраняют кожу от появления морщин. Плотных спортивных нормостеников догоняет «усталый» тип старения с опущением уголков губ, провисанием носогубных складок, а склонные к полноте гиперстеники с возрастом теряют симметрию лица, мягкие ткани «комкаются», деформируются. Это сценарии процесса увядания по конституционному типу. А вот время их видимого старта зависит от массы деталей. Например, от того, как женщина спит: на спине или лицом в подушку – первый вариант предпочтительней. Важна и острота зрения, так как у вечно прищуренных близоруких дам «гусиные лапки» появляются раньше. Имеют значение злостное пристрастие к курению (ритуал складывать губы в трубочку для затяжки очерчивает вокруг рта борозды кисетных морщин), прием лекарств при хронической болезни, состояние гормональной системы и женское здоровье.

Есть еще такой мощный фактор, как гены. Именно от наследственности, по мнению Ирины Медведевой, дерматовенеролога, вице-президента Всеукраинской ассоциации эстетической медицины, зависит то, как молодо выглядит женщина в свои 30, 40,

50. Есть ведь такие счастливицы: ничего со своим лицом не делают, живут неправильно, едят, что попало – и при этом выглядят как огурчик.

Однако Нина Мужецкая, врач-дерматолог высшей категории, главный врач салона «Краса обличья та волоса», больше верит в силу образа жизни. Ведь даже самые прекрасные гены можно профукать хроническим недосыпом, подорванной работой желудка, привычками загорать на солнце и мерзнуть на холоде без защитных средств. Ну, и нервы, нервы! Жизнь в режиме хронического стресса пока никого не омолаживала. Так что лучше пораньше заняться профилактикой возрастных изменений.

Носогубные складки, уголки губ

Иногда в понуrom выражении лица из-за опущенных вниз носогубных складок и уголков губ виноваты зубы, точнее, наплевательское отношение к ним. Дело в том, что неправильный прикус, отсутствие зуба или полгода ноющий зуб (болит слева, значит, жуем на правую сторону) меняют архитектуру лица и заметно облегчают задачу силе гравитации. Тем, кто знает о своей предрасположенности к опущению уголков рта и заострению носогубных складок, Ирина Медведева рекомендует не мешкать с введением филлеров, оптимальный вари-

ант – инъекции гиалуроновой кислоты, поддерживающие ткани изнутри. Иногда бывает достаточно пары уколов, чтобы складочки разгладились, а лицо поднялось. Очень важно попасть к опытному специалисту, мастеру введения филлеров, ведь у каждого пациента мышцы и ткани переплетены по-своему, даже характер смеха (хочете вы или хихикаете) влияет на подкожную анатомию. Так что попадание иглы в нужную точку – дело ювелирной тонкости.

Поплывший овал, бульдожья щечки

Пока овал никуда не уплыл и щечки свои, а не бульдожья, Нина Мужецкая рекомендует не экономить на пилингах.



– Молодость напрямую связана со скоростью деления клеток, – объясняет врач-дерматолог. – С годами она замедляется, и если в 25 лет жизненный цикл клетки эпидермиса 28 дней, то в 40 он увеличивается до 45–60 дней. Эпидермис, верхний слой кожи, с возрастом утолщается, а более глубокие слои дермы истончаются, поэтому важно помогать организму удалять ороговевшие клетки, освобождать место для появления новых. Пилинги – ультразвуковые, химические, просто скрабы – в этом смысле лучшие помощники, отодвигающие старт старения, поскольку обеспечивают еще быстрое и глубокое проникновение вглубь эпидермиса активных компонентов сывороток и кремов.

Для сохранения контура лица специалисты рекомендуют микротоковую терапию (воздействие на кожу током сверхмалой амплитуды и частоты), косметические массажи, мезотерапию, дермотонию (вакуумно-роликовый массаж), ревитализацию, биоревитализацию – методики, улучшающие текстуру кожи и убирающие мелкие морщинки. Фитнес для лица (достаточно 10 минут в день) тоже дает неплохой результат, но тут, как на тренировках в спортзале: пока строишь перед зеркалом рожицы, эффект держится, а потом исчезает.

Ирина Медведева рекомендует еще один дешевый и сердитый метод сохранения



лица – похлопывания горячими и холодными махровыми полотенцами. Элементарно: готовим две емкости с холодным и горячим настоями ромашки, смачиваем в них два махровых полотенца, отжимаем и поочередно, начиная с горячего, проходимся по лицу, подбородку, щеке похлопывающими движениями. Завершаем процедуру холодом и наносим на лицо питательный крем.

«Гусиные лапки», мешки под глазами

Кожа век – нежная и капризная – не терпит грубого обращения, ее нельзя тереть и тянуть, можно и нужно бережно очищать средствами для снятия макияжа, питать специальными кремами. Причем начинать Нина Мужецкая советует с 20–25 лет. И если в 20 это будет профилактика потери тонуса в этой области, то в 25 – средство скорой помощи, поскольку с этого возраста, по некоторым данным, синтез коллагена в клетках падает в два раза.

Хохотушкам стоит периодически блокировать часть мышц периорбитальной области ботулотоксином – для профилактики мимических «гусиных лапок», а еще не забывать о солнцезащитных очках, чтобы поменьше щуриться (это вообще-то всех касается). Важно нормально высыпаться – мешки под глазами часто появляются от недосыпа. Глубокие синие впадины могут обозначиться после резкого похудения: уменьшается объем жировой подушечки, на которой лежат глазные яблоки, и глаза западают.

Узкие щелочки вместо глаз по утрам – повод проверить здоровье почек, ведь если они плохо справляются со своей выделительной миссией, белок задерживается в моче, возникает отечность. Кстати, пить чай перед сном – тоже неудачная идея.

А еще под глазами могут появляться мешки из-за неграмотного нанесения крема. Средства для век нужно наносить за пару часов перед сном и непременно, прежде чем уснуть, убирать остатки бумажной салфеткой.

Второй подбородок

Предрасположенность к нему зашифрована в личном генокоде, и

если на роду написано «быть!», мы практически обречены, особенно те, кто сутками напролет сидит, согнувшись над планшетом или компьютером. Но это не значит, что с «геном второго подбородка» нельзя поспорить. Следим за весом: обвисший подбородок чаще сопутствует полному, спим на низкой подушке и занимаемся фитнесом для лица. Кроме того, досадную неприятность можно атаковать в зачатке мезотерапией с препаратами, укрепляющими соединительно-тканые волокна и расщепляющими жиры.

Расширенные поры

Работа и состояние сальных желез полностью зависят от гормонов. С возрастом выработка эстрогенов уменьшается, прогестерона – прекращается совсем, доминирующими гормонами в теле становятся андрогены. Они-то и провоцируют повышение сальной секреции, а заодно и расширяют отверстия сальных желез. Лучшими средствами профилактики «кожи в дырочку» Нина Мужецкая считает химические, поверхностные и срединные пилинги, дарсонваль (микротоки), ночные кремы с небольшой концентрацией гликолевой кислоты, средства для умывания с кислотами. Снижают сальную секрецию и заметно суживают поры инъекции ботулотоксина. Но, пожалуй, самое простое – это маски с косметической глиной, морским коллагеном, эфирными маслами и экстрактами трав.

Обвисшие мочки ушей

Ну, кто станет задумываться об ушах, когда утром припудриться не всегда успеваешь? И напрасно, ведь наступит время, когда неэстетичная борозда вдоль уха и обвисшая, съезженная мочка с серьгой начнут портить и настроение, и впечатление.

– Область перед ухом – стратегическая зона прикрепления к костям важных мимических и жевательных мышц, – объясняет Ирина Медведева, – вот почему со временем здесь образуется складка. Обязательно перед нанесением крема массируйте эту зону и не забывайте питать ее кремом. Впрочем, паниковать, если бороздка уже обозначилась, нет смысла: воссоздать ушко поможет пара инъекций гиалуроновой кислоты.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Когда сила тяжести побеждает нас

Наверняка каждый хоть раз испытывал легкое головокружение при резком вставании, которое возникает и-за того, что организм слишком медленно компенсирует силу тяжести. Это явление время от времени встречается у вполне здоровых людей и не представляет особой опасности. Однако если оно повторяется слишком часто, а головокружение становится сильным, стоит немедленно обратиться к врачу.

Нарушение компенсаторного механизма

Ортостатическая, или постуральная, гипотензия характеризуется понижением кровяного давления, если сосуды не могут компенсировать силу тяжести. Когда человек резко поднимается из положения сидя или лежа, эта сила заставляет кровь опускаться в нижнюю половину тела. В среднем каждый раз, когда мы встаем, около 800 мл крови временно скапливается в кровеносных сосудах ног. Это снижает кровяное давление и приток насыщенной кислородом крови к мозгу.

Обычно специальные клетки – барорецепторы, расположенные рядом с артериями сердца и шеи, ощущают такое снижение давления и посылают сигналы в центры мозга, которые заставляют

сердце биться быстрее и перекачивать больше крови, чтобы стабилизировать давление. Барорецепторы также играют важную роль в сужении кровеносных сосудов и повышении кровяного давления. У здорового человека эта система реагирует очень быстро, поддерживая адекватное кровяное давление. Однако если в силу каких-либо причин работа естественного компенсаторного механизма нарушается, артериальное давление остается низким после того, как человек встает, что и называется ортостатической гипотензией.

Симптомы и риски ортостатической гипотензии

Основные симптомы ортостатической гипотензии – резкая слабость, головокружение, нечеткое зрение, потеря

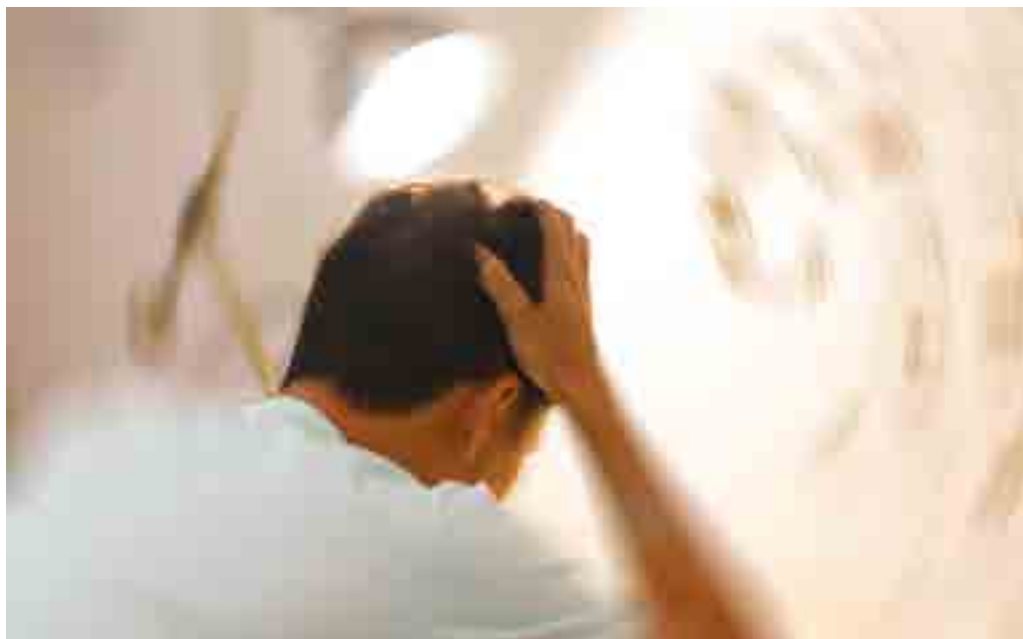
Часто причиной лекарственной ортостатической гипотензии является одновременный прием нескольких препаратов без учета их взаимодействия.

равновесия, дурнота, тошнота или мышечный тремор при резком подъеме из положения сидя или лежа. У некоторых людей также может наблюдаться значительное учащение пульса до 120 и больше ударов в минуту. Это явление называют постуральной тахикардией. Такие симптомы обычно длятся от нескольких секунд до нескольких минут, а затем проходят сами по себе.

Однако в тяжелых случаях ортостатическая гипотония наблюдается постоянно и проявляется очень выраженно, что может вызвать серьезные осложнения, особенно у пожилых людей. Прежде всего, она повышает риск падений и серьезных травм, когда артериальное давление снижается слишком сильно – человек просто теряет сознание. Такие колебания артериального давления также могут быть фактором риска инсульта из-за нарушения кровоснабжения головного мозга. Кроме того, некоторые исследования показывают, что постуральная гипотензия связана с повышенным риском деменции и ускоренным прогрессированием когнитивных нарушений.

Банальные причины

Если эпизоды ортостатической гипотензии случаются лишь изредка, причин для беспокойства, скорее всего, нет. Они могут быть вызваны банальными причинами: легким обезвоживанием, употреблением алкоголя, низким уровнем сахара в крови или перегревом.



Некоторые заболевания, например ОРВИ с высокой температурой или кишечная инфекция с диареей и рвотой, также часто сопровождаются приступами ортостатической гипотензии, поскольку тоже связаны с обезвоживанием, снижающим общий объем крови.

У некоторых людей артериальное давление падает после обильной еды, в особенности с высоким содержанием углеводов. Поджелудочная железа вырабатывает много инсулина, а кровь скапливается в органах ЖКТ, что может усугубить симптомы, например при резком подъеме из-за обеденного стола.

Ортостатическая гипотензия иногда появляется у беременных женщин и проходит после родов. Но чаще всего она встречается у людей в возрасте 65 лет и старше, поскольку старение замедляет работу барорецепторов. К тому же стареющему сердцу бывает труднее ускориться, чтобы компенсировать падение артериального давления.

Повысить риск ортостатической гипотензии могут и некоторые лекарства. К ним относятся диуретики, альфа- и бета-блокаторы, блокаторы кальциевых каналов, ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (иАПФ) и нитраты. Опасность также представляют препараты для лечения болезни Паркинсона, определенные антидепрессанты, нейролептики, миорелаксанты, лекарства для лечения эректильной дисфункции.

Когда обратиться к врачу?

Если симптомы ортостатической гипотензии появляются слишком часто, приводят к сильному головокружению или потере сознания, важно немедленно обратиться к врачу, поскольку они могут указывать на серьезные проблемы.

• **Заболевания сердца.** Некоторые сердечные заболевания могут вызывать чрезмерное снижение артериального давления при вставании. К ним относятся брадикардия (слишком низкая частота сердечных сокращений), аритмия (нарушение сердечного ритма), проблемы с сердечным клапаном, сердечная недостаточность, стеноз аорты или сердечный приступ.

• **Эндокринные проблемы.** Патологии щитовидной железы и недостаточность надпочечников (болезнь Аддисона) могут вызывать ортостатическую гипотензию. Ее способен спровоцировать и сахарный диабет, который повреждает нервы, передающие



сигналы для регуляции кровяного давления.

• **Заболевания нервной системы.** Нарушить нормальную систему регуляции артериального давления в организме могут некоторые расстройства нервной системы, например болезнь Паркинсона, множественная системная атрофия, деменция с тельцами Леви, вегетативная недостаточность и амилоидоз.

Чтобы установить причину стойкой ортостатической гипотензии, врач должен назначить комплексное обследование, которое должно включать:

- мониторинг артериального давления в положении сидя и стоя (болезнь будет подтверждена, если систолическое артериальное давление при вставании падает на 20 мм рт. ст., а диастолическое – на 10 мм рт.ст.);
- анализы крови на сахар, гемоглобин, гормоны щитовидной железы и надпочечников;
- электрокардиограмму и УЗИ сердца;
- по показаниям – другие лабораторные и инструментальные исследования, необходимые для выявления сопутствующих заболеваний.

Лечение и профилактика: чем помогут врач и фармацевт

При легкой форме заболевания самый простой способ избавиться от неприятных симптомов – снова сесть или лечь сразу после того, как почувствуете головокружение при вставании. Повторяющиеся эпизоды, не связанные с серьезным основным заболеванием, можно устранить при помощи изменений в

образе жизни, например, пить больше воды, отказаться от алкоголя, избегать перегрева, спать с приподнятым изголовьем кровати, не скрещивать ноги при сидении, медленно вставать.

Людям, не страдающим от повышенного давления, стоит немного увеличить количество соли в рационе, а также выпивать во время каждого приема пищи чашечку кофе или крепкого чая. Питаться при ортостатической гипотонии следует дробно, избегая больших порций и блюд с высоким содержанием углеводов.

Провизор может порекомендовать клиентам с жалобами на постуральную гипотензию компрессионные чулки, которые, уменьшая скопление крови в ногах, облегчают симптомы заболевания. Он также может проанализировать список препаратов, которые принимает человек, чтобы выявить потенциально опасные препараты и неблагоприятные лекарственные взаимодействия, способные стать причиной гипотензии. Если заболевание вызвано приемом лекарств, их обычно отменяют или снижают дозу, однако делать это следует только после консультации лечащего врача.

Если тщательное обследование выявило первопричину ортостатической гипотонии, например, сердечную недостаточность, лечение направляют именно на нее. Если же серьезных заболеваний нет, врач может назначить симптоматическое лечение, например, мидодрин, флудрокортизон или пиридостигмин.

Ольга ОНИСЬКО ■

Цілий світ проти тебе: як подолати булінг

Кілька людей об'єдналися проти тебе – поширена історія, чи не так? Про неї добре знають дорослі, але вони мають певну броню. Набагато болісніше, коли ти ще малий, але світ, здається, вже чомусь зненавидів тебе. Як протистояти булінгу у школі – знає Анастасія Гречановська, підлітковий психолог, гештальт-терапевт.

Досить поширена проблема

На початку навчального року разом з відео у TikTok прокотилася світом новий небезпечний тренд із хештегом #Anti2010 – кібербулінг дітей, які народилися у 2010 році. Хвиля цькування десятирічних почалася у Франції і пов'язана, згідно з розслідуванням видання Le Parisien, з популярною відеогрою Fortnite. Ініціаторами виявилися старші гравці, обурені долученням до гри так званих «fortkids» – десятирічних підлітків, які будімо не дотримуються неписаних правил і позбавляють гру будь-якого сенсу. Також підсилювала жару відома французька інфлюенсерка Pink Lilly через свою новостворену пісню Pop-it Mania. У ній є рядки, що висміюють наймоднішу серед юних школярів іграшку поп-іт:

«Ми королеви 2010 року, без поп-іт не зробимо ні кроку». Це відео стало каталізатором негативних настроїв щодо народжених у 2010 році, і справа не обмежилася лише глузуванням. Деякі десятирічні діти повідомляли навіть про бійки з цього приводу. Тож не дивно, що ситуація з цькуванням вкрай обурила батьків і докотилася до уряду. Міністр освіти Франції Жан-Мішель Бланке не на жарт розлютився, нагадав про штрафи за цькування розміром у 7,5 тис. євро та півтора року позбавлення волі, після чого TikTok заблокував хештег #Anti2010 та контент на цю тематику.

До нас, на щастя, дійшло лише відлуння цього антитренду, але з булінгом та кібербулінгом місцевого розливу українські школярі знайомі

Найчастіше діти стикаються з цькуванням у проміжку від 11 до 15 років, але розподіл ролей у класі відбувається ще у молодшій школі. Вже тоді можна припустити, хто саме стане об'єктом глузування.

не з чуток. Дослідження громадської організації «Studena», у яких взяли участь понад 1,4 тис. вчителів, довели: проблема поширена, з цькуванням учнів іншими дітьми стикалися майже 64% вчителів. Згідно з опитуваннями, найпоширеніша з причин – це зовнішність та поведінка дитини, на другому місці – її соціальний стан, на третьому – неуспішне навчання, далі йдуть національність, релігійні погляди, стан здоров'я та мова.

– Ключовим моментом є реакція дитини на підколі однокласників: якщо вона лякається, плаче, нервово відповідає агресорам, скоріш за все принизливі жарти будуть повторюватися знову і знову, – пояснює Анастасія Гречановська. – Крім булера та його жертви є ще одна категорія учасників дійства – спостерігачі, які займають нейтральну позицію. Можливо, частина учнів і хотіла б припинити весь цей жах, але просто не знає як. А ще у підлітків є велика потреба в об'єднанні якщо не навколо чогось, то проти когось. І колективне цькування – один зі способів відчуття єдності. Але єдність ця дуже сумнівна, і її потрібно зупинити якнайшвидше.

Велика сила родини

Психологи, перш за все, радять об'єднатися батькам кривдника та його жертви. Першим без моралізаторства та покарань з'ясувати, навіщо їхня дитина цькує іншу. Найчастіше агресивна поведінка – спроба впо-



ратися з реальністю, яка для дитини надто травматична, або просто привід звернути на себе увагу, приміром, після народження молодшого братика чи сестрички, розлучення батьків, переїзду, смерті когось з близьких. Важливо, щоб шкільний агресор відчув: його хочуть зрозуміти, а не просто звинуватити. Батькам жертви булінгу також варто відверто все обговорити з дитиною, і якщо йти до школи, то не зі скаргами та емоціями, а з фактами і оцінкою конфлікту: ситуація неприпустима. Тиск на булера через вчителів або особиста розмова з ним може навіть погіршити ситуацію. У такий спосіб дорослі дискредитують дитину в очах однолітків, переключають силу авторитету на себе.

– Чи потрібно вести дитину до психолога? Звичайно, – відповідає Анастасія Гречановська. – І булера, і його жертву. Першого, аби з'ясувати витоки агресії, другу – щоб навчитися самостійно себе відстоювати. Чи варто робити ситуацію публічною? Знову так. Важливо, щоби про проблему знали і діти, і вчителі і розуміли, що ситуація жахлива не лише для скривдженої дитини, а й для викладацького складу, булера, інших дітей, усієї школи. До речі, є гарна новина: у багатьох українських школах за підтримки Міністерства освіти і науки сьогодні створюють так звані служби примирення або групи медіації (перемовин), виділяються окремі «кімнати примирення», де діти допомагають іншим вирішувати конфлікти, розробляють сценарії розв'язання суперечок. Зазвичай такі групи формують серед дев'ятикласників, щоб до закінчення школи старшокласники, за фактом коучі, змогли передати навички у подоланні конфліктів молодшим учням.

Пам'ятаєте популярну пісню Ріанобой (Дмитра Шурова) «Все, що тебе не вбиває», яка саме про цю ситуацію, коли ти не такий, як всі, й інші тебе через це не розуміють? Як виявилось, Дмитро Шуров сам у дитинстві був жертвою булінгу, бо носив не таку зачіску, не так вдягався, не там сидів – і де тепер він і де всі його булери? Його рецепт захисту від нерозуміння всесвіту – відкрити в собі суперсилу, тобто знайти улюблену справу, яка буде надихати. І ще – спілкуватися з тими, хто тебе по-справжньому любить і цінує. Адже набагато



легше тримати удари, якщо родина дитини її підтримує та розуміє. Це створює внутрішній захист, який формується відчуттям того, що за тобою стоїть велика сила родини.

Зміцнити внутрішній захист

Ольга Попович, видавчиня, засновниця видавництва «Каламар», радить почитати кілька книжок, які допоможуть знайти свою суперсилу, улюблену справу, а отже – зміцнити внутрішній захист проти агресивного оточення. Перша так і називається «Велика книжка суперсил» («Каламар»). Її написала письменниця і психолог Сусанна Ісерн, мама трьох дітей. Якщо стисло, то кожен з нас має свою суперсилу. Хтось класно розповідає історії – так, що не відірватися, хтось дотепно жартує, хтось здібний до математики або спритний у рухах. Важливо відкрити свою перевагу і вправно користуватися нею, зробити своїм талісманом. Кожен розворот книжки розповідає про різних дітей та їхні суперсили, дає підказки батькам щодо тем розмов з дитиною про її переваги, а дітей надихає прикладами однолітків, допомагає розкрити свої таланти, додавати впевненості у собі. Інша книжка Сусанни Ісерн «Велика книжка суперскарбів» («Каламар») буде дуже доречною в антибулінговій добірці. Во-

на вчить дітей знаходити та цінувати ті моменти в житті, які роблять їх щасливими, наповнюють щастям. А коли в тебе всередині такий потужний вміст, ти стаєш фактично невразливим для агресії середовища.

– Книжка «Усе, про що я мовчала» австралійської письменниці Форнасьєр Кайлі видавництва «Ранок» також стане у пригоді підліткам, – впевнена Ольга Попович. – У центрі сюжету дівчина на ім'я Пайпер Родс з селективною німотою, яка не може говорити, коли захоче. Через свою особливість Пайпер також зазнає на собі всі «радощі» непорозуміння оточення, вона навіть змушена змінити школу, але, незважаючи на труднощі, все закінчується чудово: в новій школі в дівчину закохується зірковий хлопець Вест. Зміни навколо і – головне – всередині повертають Пайпер впевненість у собі. Закріпити ефект бібліотерапії – методу психотерапії, що використовує літературу для лікування словом, – раджу за допомогою іншої книжки видавництва «Ранок» «Будь щасливим бути собою. Твій дієвий порадник» авторів Пенні Александер та Беккі Годдарт-Гілл. Це зручний та дуже веселий путівник для підлітків на шляху, який вчить відчувати себе щасливим. Адже цього можна і треба навчитися!

Вікторія КУРИЛЕНКО ■

Две крайности и золотая середина

Современные мамы и папы являются самой информированной группой родителей, когда-либо существовавшей на Земле. В их распоряжении огромное количество информации о том, как правильно воспитывать детей, чтобы они выросли здоровыми и счастливыми. Но, несмотря на это, они умудряются воспитывать невротиков, рискующих заболеть депрессией, ожирением, наркоманией и т.п. «Возможно, родителям просто сложно «переварить» наши советы?» – рассуждают психологи и прибегают к ярким и доступным метафорам для описания своих теорий.

Родители-тигры

Этот термин стал популярным благодаря мемуарам профессора Йельской школы права Эми Чуа, где она описывала свою концепцию воспитания, которая считается традиционной для азиатских стран, а также часто используется выходцами из них, живущими в других странах мира.

Воспитание тигра – это форма строгого воспитания, т.е. родители сосредоточены на успехах своих детей. В первую очередь, речь идет об академических достижениях в таких областях, как математика, естественные науки и языки, затем следуют внеклассные занятия спортом и музыкой.

Родители-тигры очень авторитарны. Их подход требует высокого психологического и поведенческого контроля над своими детьми, от которых помимо прочего требуется уважительное отношение к родителям, безупречная вежливость, беспрекословное послушание. В этой системе воспитания родители строго контролируют своих детей (в том числе и их свободное время), ограничивают круг их общения «подходящими знакомыми», дают на них, навязывают им свой выбор в отношении того, чем заниматься. Другими словами, они просто игнорируют социальное и эмоциональное развитие детей как то, что не оказывает прямого влияния на успехи в учебе.

Плюсы и минусы. По мнению адептов этой системы воспитания, только она способна проложить путь ребенка к блестящему будущему: поступлению в элитный вуз и успешной профессиональной карьере. И действительно, она дает исключительно высокий процент детей, демонстрирующих отличные результаты на фоне их сверстников. Сторонники тигриного воспитания также утверждают, что их стратегия наделяет детей самоконтролем, саморегуляцией и самодисциплиной, однако психологи считают, что она, напротив, сильно вредит ребенку.

Дети родителей-тигров, привыкшие к слишком сильному контролю,

становятся чрезмерно зависимыми от внешних обстоятельств. Они не способны мыслить независимо, поскольку их жизнь организована родителями. Исследования показывают, что они имеют трудности с принятием самостоятельных решений и установлением здоровой автономии, а также подвергаются более высокому риску тревожности и депрессии. Они не способны адаптироваться к жизненным взлетам и падениям, не умеют справляться с негативными чувствами, часто считают себя «неудачниками», пытаются найти спасение в алкоголе и наркотиках, а также раздумывают о суициде. Именно воспитание тигров обвиняют в высоком уровне самоубийств в Азии, особенно среди подростков и детей младше 12 лет.

Родители-медузы

Полной противоположностью родителям-тиграм являются родители-медузы. Их главная задача – сделать своего ребенка счастливым, оградить его от огорчений, избежать истерик и конфронтации. Родители-медузы часто ставят любовь и близкую человеческую связь выше границ и правил. Они балуют своего ребенка, с трудом дисциплинируют его, не устанавливают требований и правил. Медузы терпят непоследовательный распорядок дня, «уступают» своим детям и даже пасуют под их натиском.

В то же время родители-медузы стремятся стать лучшими друзьями для своих детей, они поддерживают их во всех начинаниях, делают упор на теплые доверительные отношения



Родители-тигры заставляют своих детей усердно учиться с раннего возраста, следят за их успеваемостью, ругают и наказывают за плохие оценки, поощряют стремление к совершенству, получение наград, участие в состязаниях.

и общение. Такие родители также позволяют детям принимать собственные решения, ограничивая свое вмешательство дружескими советами. Они надеются, что, проявляя доброту,

жизнь современных детей отравляет неуравновешенность, отсутствие баланса. Если дети слишком защищены, то они не научатся защищать себя сами. Если тратят слишком много времени на учебу и мало времени на жизнь в реальном мире, то не научатся совмещать работу и личную жизнь, став взрослыми. Если им дают слишком много наставлений, им будет трудно решать свои собственные проблемы.

Подобные трудности не возникают у детей, воспитанных родителями-дельфинами, которые

умеют во всем находить золотую середину. Они авторитетны, но не авторитарны. Такие родители могут ставить во главу угла долгосрочные цели, например добиться академических успехов или успехов в спорте, не уделяя слишком пристального внимания краткосрочным целям (дополнительным занятиям, соревнованиям, оценкам, медалям, призам).

Как и настоящие дельфины, они одновременно тверды и гибки. Такие родители поддерживают своего ребенка, но не опекают его, оставляя за ним право совершать собственные ошибки и учиться на них. Дельфины могут иметь строгие требования к режиму дня, но всегда оставляют в нем время для досуга и игровой активности. Они следят за учебой ребенка и направляют его, но признают его собственные интересы и дают определенную независимость и свободу выбора. Родители-дельфины следят за дисциплиной, устанавливают правила, но они также ценят автономию и поощряют творчество.

Плюсы и минусы. Сбалансированный подход способствует тому, что дети учатся следовать правилам и руководствам, но в то же время развива-

ют чувство автономии и постепенно при поддержке родителей учатся контролировать свои побуждения. Дети родителей-дельфинов легче вписываются во взрослую жизнь и обретают здоровую независимость. Исследования показывают, что они обладают лучшими социальными навыками, большей уверенностью в себе. Их главное достоинство – развитая самомотивация, благодаря которой они достигают успехов во всех сферах жизни.

С точки зрения детей и их будущего воспитание дельфинов – это, пожалуй, наиболее удачная стратегия. А вот для родителей придерживаться ее бывает непросто. Этот подход требует независимости от общественного мнения (не нужно перегружать ребенка дополнительными занятиями, даже если все его одноклассники заняты в кружках до позднего вечера), веры в своего ребенка (он способен развиваться даже во время игры без внешнего вмешательства), соблюдения баланса между правилами и свободой.

внимательность и уступчивость, побудят ребенка следовать этому образцу, и иногда это действительно срабатывает.

Плюсы и минусы. Поскольку им редко говорят «нет», дети родителей-медуз кажутся более уверенными в себе. Они эмоционально защищены, независимы, готовы учиться и мириться с поражениями, быстро взрослеют и могут приспособиться к самостоятельному образу жизни.

Однако, если жизнь ребенка является нестабильной и непоследовательной, он часто проявляет раздражение и гнев в ответ на перемены, которые его пугают. Кроме того, существуя безо всяких правил и четкого распорядка, дети не могут научиться контролировать свои жизненные импульсы, поэтому во взрослом возрасте часто совершают необдуманные поступки, более склонны к повышенной тревожности, зависимости и рискованному поведению, включая употребление наркотиков и алкоголя.

Родители-дельфины

Хотя оба предыдущих стиля имеют свои плюсы и минусы, психологи утверждают, что идеальным балансом между ними является воспитание дельфинов. Впервые этот термин ввела доктор Шими Канг в своей книге «Путь дельфина: руководство для родителей по воспитанию здоровых, счастливых и мотивированных детей». Она считает, что больше всего



Родителям-дельфинам важно уметь адаптировать стратегию воспитания в соответствии с возрастом и потребностями ребенка, ведь правила, установленные для пятилетнего малыша, не подходят подростку. Но главное в этом стиле воспитания – способность отбросить все советы и рекомендации экспертов и положиться на собственную интуицию, что для многих бывает непросто.

Ольга ОНИСЬКО ■

Еда с ограничением по времени

Исследования показывают, что прием пищи, ограниченный 8–10 часами в день, может предотвратить или обратить вспять хронические заболевания и увеличить продолжительность здоровой жизни без изменения калорийности и качества еды. Давайте разберемся, как работает эта система питания.

Не так страшен лишний вес, как его последствия

Главной проблемой лишнего веса или ожирения являются не килограммы и объемы, а хронические заболевания. Только очень незначительная часть людей с избыточной массой тела может похвастаться отменным здоровьем, тогда как у большинства развивается хроническое воспаление и так называемый метаболический синдром, которые повышают риск диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Именно поэтому врачи рекомендуют людям с ожирением худеть, придерживаясь диеты и занимаясь спортом.

Однако на то, чтобы кардинально изменить свой образ жизни, силы воли хватает не у каждого. Именно поэтому ученые продолжают искать способы поддерживать здоровье без жестких диет. Команда исследователей из Института Солка в Калифорнии (США), которая занимается изучением циркадных

ритмов, считает, что одним из возможных способов предотвращать серьезные заболевания без каких-либо изменений в качестве или количестве пищи является ограничение приемов пищи по времени.

В любом количестве, но в своем «окне»

Концепция, позволяющая есть только в определенный период времени (англ. time-restricted eating), основана на изучении циркадного ритма, т.е. внутреннего графика, по которому организм выполняет различные задачи в течение 24 часов. Ученые обнаружили, что приемы пищи очень влияют на циркадный ритм. И если он правильный, это выступает залогом оптимального метаболизма, физиологии и работы мозга.

В отличие от обычных диет, питание с ограничением по времени не требует подсчета и сокращения калорий. Чело-

век может есть, что хочет и сколько хочет, но лишь в течение 8 или 10 часов. По последним исследованиям, это часовое окно приема пищи является оптимальным и приемлемым для большинства людей. Они не ощущают каких-либо побочных эффектов, например дискомфорта, тошноты, головокружения, чрезмерного голода или признаков гипогликемии. Следовательно, такую привычку можно сохранять годами без особых усилий.

Не связана эта концепция и с расхожим советом «не есть после шести». Вы можете кушать и до 20 и даже до 22 часов, если ваш завтрак приходится на 12 утра. Но если вы обычно завтракаете в 6.00, поужинать придется в 16.00. Исследователи сравнивали окна приема пищи, которые открывались рано утром или в районе полудня, и не заметили между ними существенных различий в плане влияния на здоровье.

Эта система отличается и от «прерывистого голодания», которое подразумевает отказ от пищи или резкое уменьшение калорий на один или несколько дней в неделю или месяц. Психологи давно подметили, что большинство людей с ожирением или нарушениями обмена веществ вообще избегают любых диетических подходов, в которых упоминается голодание. К тому же многие формы периодического голодания имеют определенные противопоказания, например, они не рекомендуются людям с диабетом I и II типа.

Преимущества новой системы

Сегодня ученые исследуют ограниченный по времени прием пищи как на лабораторных животных, так и в клинических исследованиях с участием людей. В лаборатории они дают мышам



есть только в течение 8–10 часов, когда те бодрствуют. Эти мыши, даже если получают бесполезную пищу, остаются здоровыми, могут лучше выполнять разные задания, а в некоторых случаях живут дольше.

В клинических испытаниях с добровольцами участники самостоятельно выбирают 8- или 10-часовое окно, которое лучше всего соответствует их образу жизни, и стараются есть только в течение этого периода не менее 12 недель. Затем ученые оценивают их здоровье с помощью анализа жизненно важных функций и лабораторных исследований разных показателей крови. Примечательно, что даже пациенты с метаболическим синдромом и хроническими заболеваниями видят значительные улучшения в результате питания, ограниченного во времени. Они чувствуют себя более энергичными, а анализы и тесты показывают снижение артериального давления, уменьшение в крови биомаркеров воспаления, уровней холестерина и сахара, повышение чувствительности к инсулину.

В исследованиях как на животных, так и на людях ученые отмечают улучшение состояния кишечника, мозга и иммунитета. Многие страдающие кислотным рефлюксом сообщают об уменьшении своих симптомов.

Люди и животные, придерживающиеся ограниченного по времени приема пищи, лучше спят. У животных, predisposed к нейродегенеративным недугам, эта система питания замедляет их развитие. Она также облегчает течение инфекционных заболеваний. Исследователи отмечают, что при заражении инфекциями мыши, прием пищи которых ограничен определенным окном, развивают сбалансированный иммунный ответ и выживают.

Все эти преимущества позволяют рекомендовать ограниченный по времени прием пищи тем, кто страдает метаболическими заболеваниями, диабе-



том, болезнями кишечника, деменцией, а также инфекционными, воспалительными и аутоиммунными заболеваниями. Примечательно, что определенную пользу для здоровья смогут получить даже те, кому не хватает силы воли соблюдать ограничения постоянно. Ученые отмечают улучшение у тех, кто придерживается этой системы питания всего 5–6 дней в неделю. По оценкам исследователей, многие переходящие на питание с ограничением по времени непреднамеренно улучшают качество своей диеты. Они, как правило, плотнее завтракают, сокращают количество перекусов и потребление алкоголя. Это еще больше помогает им в улучшении показателей здоровья.

С чего начать?

По статистике, собранной при помощи общедоступного приложения «myCircadianClock», только 10% взрослых едят в течение 12 часов или меньше. Это означает, что почти 90% людей могут использовать ограниченный во времени прием пищи в своем образе жизни, чтобы получить преимущества для здоровья.

Что такое метаболический синдром?

Метаболический синдром – это совокупность факторов риска. Обычно он диагностируется у людей, которые соответствуют трем из пяти критериев:

- окружность талии более 102 см у мужчин и 88 см у женщин, что свидетельствует о наличии избыточного абдоминального жира;
- высокий уровень триглицеридов;
- низкий уровень ЛПВП;
- высокий уровень глюкозы в крови;
- высокое кровяное давление.

Метаболический синдром значительно повышает риск развития сахарного диабета II типа, сердечной недостаточности, инсульта, ишемической болезни сердца, заболеваний печени и почек, некоторых видов рака, проблем с фертильностью.

Если вы решили попробовать этот режим питания, начинать лучше с 12-часового окна, к которому следует привыкать не меньше месяца. Этот первый шаг позволит организму адаптироваться и выработать правильную пищевую привычку. К тому же 12-часовой режим совершенно безопасен для большинства людей, хотя инсулинозависимым с сахарным диабетом I и II типа стоит все же посоветоваться с лечащим врачом.

Со временем окно приема пищи нужно сократить до 10-часового интервала, а когда этот режим войдет в привычку, можно уменьшить его до 8-часового окна. Однако прежде чем переходить к этому этапу, люди с хроническими заболеваниями, которые постоянно принимают лекарства, обязательно должны проконсультироваться со своими врачами, поскольку питание с ограничением во времени может потребовать корректировки дозы (обычно ее снижения) или замены препаратов.

Люди, которые уже едят здоровую пищу в умеренных количествах и имеют нормальный вес, могут захотеть уменьшить свое окно приема пищи до 6 или даже 4 часов. Им следует следить за тем, чтобы общая калорийность не снизилась до опасного уровня. В частности, у женщин это может отрицательно сказаться на репродуктивном здоровье.

Прием пищи с ограничением по времени не ограничивает потребление жидкости. Однако за пределами своего окна нельзя пить ничего с высокой калорийностью, например соки или газированные напитки. Их лучше заменить водой, чаем или кофе.

Ольга ОНИСЬКО ■

Неочевидные приметы сексуальности

Черты ее лица безупречны, параметры фигуры близки к совершенству. Но в ответ на вопрос, притягательна ли эта женщина, мужчины равнодушно пожимают плечами. Увы, внешность эталонной красавицы не всегда вписывается в рамки понятия сексуальности. А впрочем, есть ли у этого понятия рамки? Существует ли формула сексуальности, где в числитель и знаменатель ставятся длина шеи и ног, объемы бедер и груди, ширина талии, расстояние между глаз? Можно ли узнать сексуальную женщину по особым приметам?

На вкус и цвет...

Параметры сексуальной привлекательности в разных широтах в разные времена заметно различались. К примеру, в гаремах турецких султанов самой страстной и притягательной считалась обладательница совершенных половых органов, даже если ее лицо не блистало красотой. Перед тем, как включить женщину в свою коллекцию, восточный многоженец производил осмотр претендентки на предмет строения ее женских прелестей. Красавиц с недоразвитыми, непривлекательными или большими гениталиями в гарем не принимали. Со временем вкусы менялись. Не так давно в турецкой провинции сексуальную привлекательность невесты оценивали по ее весу: чем упитаннее она была, тем больший выкуп за нее платили.

В Индии женщина считалась особенно желанной, если ее пупок являлся центром окружности, составляемой бедрами. Японцев привлекали в женской фигуре не столько грудь и бедра, сколько шея. Китайцы приходили в экстаз, увидев крошечную дамскую ступню, в то время как большой бюст считался скорее недостатком, чем преимуществом.

В Европе эталон женской привлекательности менялся в зависимости от эпохи. В XVI веке знаменитый автор «Галантных дам» Пьер Брантом описал идеальную сексуальную партнершу. По его мнению, у нее должны быть:

Белыми – кожа, зубы, запястья.

Черными – глаза, брови, веки.

Красными – губы, щеки, ногти.

Длинными – тело, волосы, запястья.

Короткими – зубы, уши, стопы.

Широкими – грудь, лоб, переносица.

Узкими – рот, талия, расстояние между ног.

Толстыми – предплечья, ляжки, икры.

Развязными – пальцы, волосы, губы.

Маленькими – груди, нос, голова.

Еще более категоричным на этот счет оказался великий художник и скульптор эпохи Возрождения Леонардо да Винчи. Он советовал мужчинам подбирать себе жен по следующему принципу: «Не увлекайтесь женщинами с тонкими и длинными ногами, худым телом, узким задом, сколь бы привлекательны они ни были на лицо. Такая женщина в постели подарит мало радости, зато много потребует, ибо у нее ненасытная утроба. Остановите свой выбор на женщине крепко сложенной, но ниже среднего роста, с толстень-

Различия между образами женской сексуальности в представлении женщин и мужчин

Параметры	Мнение женщин	Мнение мужчин
Вес	53 кг	57 кг
Рост	170 см	163 см
Бюст	Большой	Средней величины
Ягодицы	Небольшие крепкие	Крепкие округлые
Бедра	Стройные	Нормальные
Кожа	Гладкая, без морщин	Естественная без тонального крема
Цвет глаз	Голубые	Не имеет значения
Цвет волос	Длинные светлые	Не имеет значения (кроме откровенно ненатурального)
Губы	Красные чувственные	Никакой красной губной помады!
Ногти	Длинные, покрытые лаком	Ухоженные, но короткие
Нижнее белье	Черное	Белое кружевное
Длина юбки	Мини	Средняя или чуть короче
Туфли	На высоких каблуках	На каблуке, но не на платформе

кими ногами и бедрами, широким тазом. Она годится для постели. У нее есть то, что нужно нормальному мужчине: страстность тела, красивый, хорошо развитый орган, у нее вы легко достанете до самых сладострастных мест».

Ищите женщину

Интересно, что советуют мужчинам современные знатоки женского тела? Юрий Гурженко, сексолог-андролог, профессор, доктор медицинских наук, убежден: сексуальность женщины зависит не столько от длины ног или размера одежды, сколько от генетической наследственности и географической точки, где она родилась. Дамы, проживающие в наших широтах, как правило, наделены средней сексуальной конституцией. Это означает, что для возбуждения понадобится в среднем 10–15 минут страстных поцелуев, нескромных прикосновений, поглаживаний, в общем, всего того, что сексопатологи называют словом «стимуляция». И таких женщин в наших краях – 80%. Оставшиеся 20% делят между собой представительницы слабого пола с сильной и слабой секс-конституцией. Первым достаточно двухминутной прелюдии для полной «боевой готовности», со вторыми можно промучиться целый час, но, возможно, так и не добиться желаемого эффекта.

Сексопатологи, в частности доктор Гурженко, выделяют три признака женской сексуальности:

- **Рост немного ниже среднего** (157–160 см). В этом случае «дислокация» внутренних «женских» органов оптимальна для получения взаимного удовольствия от полового акта.
- **Размер груди приблизительно третий.** Принято считать, что объем груди не влияет на ее чувствительность. И все-таки хорошо развитый бюст имеет более развитые эрогенные зоны.

- **Широкие бедра.** Узкий таз у женщины – признак недостатка в ее организме мужского гормона тестостерона, повышающего уровень сексуальности.

Кроме того, по утверждению Юрия Гурженко, сексуальную женщину можно узнать по... усам. Точнее, по легкому темному пушку, проступающему над верхней губой. В организме дамы с «пушкой» повышена концентрация гормона тестостерона, свидетельствующего об удвоенных сексуальных желаниях. Но особого повода для радости у «усатых» дам, а также их супругов нет: растительность в области лица – при-



знак гормонального дисбаланса, требующего соответствующего лечения.

Каждому – свою

Обладательниц узких бедер, плоской груди и высокого роста Юрий Гурженко просит не расстраиваться, ведь сексуальная притягательность – чувство очень индивидуальное, что, кстати, с успехом доказали американские психологи. В рамках эксперимента группе мужчин раздали 20 фотографий с изображениями как очень красивых, так и весьма несимпатичных девушек. Участникам исследования нужно было отметить самую приглянувшуюся. В результате знак одобрения – галочку или крестик – они поставили напротив каждого из снимков, даже на тех, где были запечатлены явные «крокодилы».

Правда, есть один маленький секрет. О нем недавно поведала миру профессор психологии Техасского университета Девендра Сингх. После многолетних экспериментов опять-таки с участием представителей сильного пола (возраст от 18 до 86 лет) обнаружилась любопытная закономерность. Оказывается, в представлении мужчин всех, даже самых нецивилизованных народов, соответствующими идеалу красоты и сексуальности могут считаться женщины практически любого веса, роста и объема груди, лишь бы соотношение окружностей талии и бедер у них равнялось 0,7. Венера Милосская, красавицы с полотен Рубенса, ку-

клы Барби, принцесса Диана, несмотря на свою внешнюю несхожесть и разные размеры, в полной мере соответствуют этой пропорции. Куда меньше идеальных женщин среди манекенщиц и актрис. Как оказалось, ближе всех из них к мужскому идеалу параметры Наоми Кэмпбелл: $58/81 = 0,71$.

Вот так-то! Получается, что мы зря, пребывая в плену заблуждений, с помощью жестоких диет, сомнительных препаратов, самоистязаний в тренажерных залах подгоняем собственную фигуру под подиумные параметры.

– Судя по многочисленным опросам и тестам, большинство женщин считают, что абсолютно всем мужчинам нравятся исключительно длинноволосые голубоглазые блондинки, обладающие внушительной грудью и длинными ногами, – говорит Юрий Гурженко. – Но это заблуждение! Запросы сильного пола гораздо скромнее.

Им по душе природная красота. Мудреная прическа, залитая лаком, или тройной слой тонального крема на лице, по наблюдениям сексопатологов, действуют на мужчин отпугивающе.

– Мы, сильный пол, боимся нарушить тщательно созданную женщиной «архитектуру» прически, макияжа и т.д., – поясняет доктор Гурженко, – нас сильнее влечет естественность. И чем больше ее в женщине, тем она притягательней для мужчины.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Ірина Ванникова: «Подібного шоу ще не було»

Ірина Ванникова, ведуча програми «Твій день» на телеканалі «1+1», розповіла нам, як колега Руслана Писанка довела її до сліз, а також зізналася, що після перших ефірів шоу навіть не могла розмовляти.



- У 1994 році закінчила школу в смт Калинівка Київської області із золотою медаллю. В 2001-му вступила у Національний університет «Києво-Могилянська Академія».
- З 2002 року навчалася в Київському державному університеті театрального мистецтва ім. Карпенка-Карого, пізніше закінчила Дипломатичну Академію при МЗС України.
- З 1994 до 2006 року працювала на різних телеканалах журналістом і телеведучою.
- З жовтня 2006-го до 2010 року була пресекретарем Президента України Віктора Ющенка.
- У 2017 – 2019 роках – керівник соціальних проєктів у холдингу МХП, згодом, до 2021 року – радник з питань зв'язків зі ЗМІ, речник цього холдингу.
- Лауреатка премії «Телетріумф» у номінації «Кращий ведучий інформаційної програми» (2006 рік), має Орден Княгині Ольги III ступеня.
- Хобі: кіно, сквош, велосипед. Домашні улюбленці: лабрадор Сніжок, біверйоркширський-тер'єр Макарон та пацюк Гріша.

– Ірино, шоу «Твій день» в ефірі вже п'ять місяців. В чому, на вашу думку, його унікальність?

Ця історія взагалі безпрецедентна для України, тому що подібного шоу в нашій країні ще не було. Якщо говорити тільки про тривалість – це найдовша ефірна програма: щоденно у будні понад три години в прямому ефірі. Ми розглядаємо дуже різні теми – актуальні, гострі, які хвилюють суспільство, теми, які нам підкидає життя. Орієнтуємося абсолютно на різний вік, соціальний статус глядачів. Канал нещодавно вивчав аудиторію нашого шоу, і виявилось, що його дивляться не лише жінки (традиційно денний слот належить саме цій аудиторії. – Авт.), а й чоловіки. Велике коло для експериментів, бо, власне кажучи, «Твій день» – це формат, який дозволяє обговорювати практично все. Це територія свободи, де важлива імпровізація, емпатія. Мені це подобається – дуже багато простору для самореалізації.

– Як ви готуетесь до ефіру, враховуючи розмаїття тем – за кілька годин треба встигнути поговорити і про політику, і про медицину, і про кулінарію?

Готуватися до такої програми – це дійсно непросто. Бути змістовним, переконливим, глибоко розбиратися в темі, про яку розповідаєш. Багато чого я знаю, маю достатньо серйозний багаж досвіду. Крім того, весь час перебуваю в інформаційному потоці: слідкую за актуальними темами дня, за іншими телевізійними форматами, читаю пресу. Підготовка триває безперервно, навіть тоді, коли ми не працюємо ефірний тиждень. Це професійна звичка – завжди бути в курсі справи.

З Русланою Писанкою та Владом Ямою

– В ефірі одночасно трое ведучих: це важко чи, навпаки, дуже добре, що стільки?

І не важко, і не легко – це нормально. Така даність цього формату – шоу велике, кожному з ведучих знаходиться і місце, і час. Приміром, у Good Morning America працюють одразу шестеро ведучих, тому що дуже багато тем, поворотів, складна драматургія. Наша програма задумувалася і зараз реалізується як серіал про життя. Пам'ятаєте, був такий популярний серіал «Друзі», де головні герої постійно збиралися разом, щось обговорювали? От приблизно ми такі друзі в своїй програмі.

– З Владом Ямою та Русланою Писанкою, вашими партнерами по програмі, вже «притерлися» одне до одного?

Я не люблю слово «притерлися». Кожного дня ми все більше пізнаємо одне одного, звикаємо одне до одного, більше розуміємо один одного. У кожного з нас свій характер, але ми дорослі самодостатні люди, поважаємо професіоналізм інших. Тому ми не можемо одне одному заважати чи конкурувати, лише – доповнювати. Так і формувалися «трійки» ведучих – з одного боку, різні особистості, а з іншого – саме це і створює прекрасну синергію.

– Чи товаришуєте ви поза ефіром?

У день народження Руслана так зворушливо мене привітала, що я аж розплакалася. Було дуже приємно! Приходила до мене в гості з чоловіком Ігорем. Ми часто переписуємося – і з Русланою, і з Владом. Обговорюємо різні теми, але переважна частина наших розмов крутиться



навколо програми. Мені здається, що якби ми не спілкувалися поза ефіром, то і в кадрі не змогли б гармонійно існувати, виглядало б штучно, неприродно.

– В одному інтерв'ю ви розповідали, що прийшли на кастинг, можна сказати, випадково, зустрівшись у коридорах «1+1» з продюсеркою ранкового мовлення Юлією Жмакіною, яка вам і розповіла про «Твій день». У вашому житті часто трапляються такі щасливі випадковості?

Історія була трохи інакша. Я приїхала на «1+1» для зустрічі з Юлією Жмакіною, але з іншого приводу. А під час розмови вона сказала: «Слухай, ми тут програму запускаємо, і нам не вистачає однієї ведучої. Виходимо вже через два тижні, одна

«трійка» сформована, а в другій бракує людини. Вже передивилися більше сотні претендентів. Ти не хочеш спробувати?» Я пішла на кастинг, а ввечері мені перетелефонували Єгор Гордєєв (ведучий «Сніданку з 1+1» та продюсер програми «Твій день». – Авт.) та Юля і запропонували долучитися до проекту. Це було несподівано, але дуже приємно. А якщо говорити про щасливі випадки, то, безумовно, везіння має бути. Але точно – не це головне. Насамперед, треба докласти багато зусиль, щоб, так би мовити, посміхнулася удача.

– Ви повернулися на телебачення через 15 років. Починати певною мірою «з нуля» – це потреба вашого характеру чи вимушений крок?

Нинішнє телебачення мені більше подобається, принаймні його технологічне облаштування і технічні можливості. Зараз «картинка» стала яскравіша, все грає неймовірно гарними кольорами. Чи подобається мені знову починати? Переконана в тому, що якщо хочеш чогось досягти, не можна сидіти на місці. На мою думку, людина розвивається, тільки коли виходить з зони комфорту.

– Як вам Єгор Гордєєв у ролі продюсера, бо багатьом він знайомий лише як ведучий «Сніданку з «1+1»?

Єгор – випускник філософського факультету університету Шевченка,





володіє англійською та німецькою мовами, тривалий час працював на Заході. Дуже розумний, компетентний молодий чоловік. Йому лише 31 рік, але досвід роботи в медійній сфері доволі серйозний. Наскільки я розумію, він дуже рано почав працювати на телебаченні. Запустити наше шоу – це ідея Єгора. Він її аргументував, зробив презентацію, зміг переконати, що ця програма матиме гарні цифри в денному слоті. Не секрет, що на всіх каналах час з 11 до 15 вважається «глухим» періодом, де неможливо отримати хороші рейтинги. І те, що Єгор зміг переконати керівництво каналу вкласти в це шоу гроші, а потім через два місяці пішли високі рейтинги – це для мене абсолютний подвиг. Єгор зробив дуже круту річ для українського телебачення.

– Хто з гостей програми вам найбільше запам'ятався?

У нас був дуже цікавий колектив учителів з села Маячка, що на Полтавщині. Тамтешній директор Василь Маслей відомий тим, що разом з колегами підготував для випускників запальний танцювальний номер, який розлетівся Інтернетом і набрав величезну кількість переглядів. Ще мене дуже вразив 12-річний Матвій Глазунов із села Шпаківка на Харківщині, який сам створив мультфільм.

На хуторі, де він живе, 15 хат, дітей, крім нього, немає. Всі його друзі – в школі, куди добирається шкільним автобусом за 10 кілометрів. Коли накрила пандемія, спілкувався з однолітками лише через соціальні мережі. А робота над історією про добру відьму Мелісу допомагала йому рятуватися від того, що був змушений весь час проводити вдома. З вовни зваляв ляльку, як знімати фільм – вивчив у Інтернеті. Сам монтував у телефоні, озвучував. Щоб зробити майже шестихвилинний мультфільм, Матвій працював понад рік. Його картина завоювала Гран-прі міжнародного конкурсу «Чілдрен Кінофест» та отримала грошову нагороду. От такі живі історії, коли люди не скилять, не здаються, незважаючи на обставини, мені дуже до вподоби.



– Нещодавно у вас на каналі розпочалась благодійна справа «Твоя мрія», де кожен може виграти червону маши-

ну. Розкажіть, будь ласка, подробиці. Куди підуть зібрані кошти?

Це дуже хороша історія. Розігрується новенька машина, яка може стати вашою в обмін на добру справу. Щоб стати учасником, потрібно перерахувати від 200 грн у благодійний фонд, знайти його можна на сайті mriya.1plus1.ua. Ці гроші підуть на обладнання для нещодавно створеного відділення кардіологічного акушерства інституту Амосова. Там знаходяться жінки, що хочуть народити, але мають вади серця. Цікаво, що за шість днів ми назбирали понад мільйон гривень і далі більше! Внески можна надсилати до 15 грудня. Всі гроші йдуть на допомогу. На перший мільйон купуємо дві німецькі реанімаційні системи для немовлят. Ми дуже вдячні глядачам за кожную гривню! Це диво!

– Прямий ефір – суцільна імпровізація. Якщо щось йде не так – некомпетентний співрозмовник, наприклад, в ефірі – як виходите з ситуації?

Ідеальних ситуацій в принципі бути не може, бо це прямий ефір і трапитися може все, що завгодно. Приміром, у нас була історія, коли за півгодини до початку рубрики «Твій обід» гість, що мав готувати страви іспанської кухні, перетелефонував і сказав, що в нього позитивний тест на ковід. А продукти вже були закуплені, зустріч з ним проанонсована. Ситуація стресова, але ми впоралися. Руслана вийшла на кухню і зробила з кальмара, якого мали готувати в грилі, котлети. А до них приготували картопляну запіканку. Попередньо від-

Домашні улюбленці

верто розповіли, що сталася ось така ситуація. А який сенс було щось вигадувати? Це нечесно по відношенню до глядача.

Взагалі прямий ефір – це дуже енерговитратна річ. Пам'ятаю, що після перших ефірів я приходила додому і навіть не могла розмовляти. Лягала на диван і провалювалася в сон о восьмій вечора.

- А пам'ятаєте свої найперші ефіри на телебаченні? Правда, що вам було тоді лише 19 років?

Так, я почала працювати на телебаченні в 19. Вчилася тоді на першому курсі в Києво-Могилянській академії. Вступила туди, до речі, з третьої спроби. Так от: я прочитала, що міжнародна організація Internews Ukraine шукає журналістів для перших незалежних українських новин. А тоді в ефірі панували лише державні канали, комерційного телебачення не було. Тільки перші кроки почав робити телеканал «1+1». Я пройшла співбесіду, мене взяли стажеркою. А потім запропонували вести новини в ефірі. Було дуже важко, я зовсім юна, доводилося багато чого вчитися. Приміром, яка різниця між агентствами «Ройтерз» і «Associated Press»? Та що казати: я не знала ім'я тодішнього прем'єр-міністра, мало розуміла, чим займається народний депутат. Словом, довелося швидко опанувати все це – така собі школа життя.

Я з великою вдячністю згадую колеги, які мені допомагали, – Андрія Куликова, Сашка Кривенка. Я працювала з Георгієм Гонгадзе. Це люди, в яких багато чого навчилася. Звичайно, була присутня і конкуренція, й інші різні моменти. Не всім подобалося, що таку молоду дівчину ставлять в ефір – є ж досвідченіші! Доводилося ще більше працювати, щоб не виникло сумнівів, що знаходжуся на своєму місці.

- Багато ваших колег кажуть, що серед публічних людей важко знаходити друзів. А от у вас інша історія: одна з кращих подруг – теж медійна особа.

Мені здається, це хибна версія. Важко знайти друзів, чи, навпаки, легко – це залежить не від ступеню публічності, а більше все ж таки, погодьтесь, від самої людини. В мене, приміром, дуже багато друзів. Коли планую день народження, сі-



даю скласти список гостей і кажу собі: «Цього разу треба запросити вузьке коло друзів». І в результаті набирається чоловік сорок. А часом доводиться святкувати три дні, кожен день – різна компанія.

- З таким непростим графіком роботи чи вистачає вам часу на ваших дівчат? Розкажіть про своїх доньок.

Дарині – 18 років, Марії – 16. Звичайно, що мені з ними допомагали, сама б я не впоралася. Дівчата вросли прекрасними, дуже відповідальними. Старша Даша на відмінно закінчила школу і зараз другокурсниця Інституту міжнародних відносин Національного університету ім. Т.Г. Шевченка. Маруся ходить в 11 клас і теж приносить таблиці з відмінними оцінками. Мріє про професію архітектора.

- Поділіться секретами виховання таких чудових дітей.

Ми ніколи не змушували їх вчитися, але і не залишали наодинці зі знаннями, які треба засвоїти. Багато розмовляли, читали вголос книжки. І потім, для дітей дуже важливий приклад батьків. Думаю, це найголовніший маркер у вихованні. Важливе і оточення – дитинство наших дівчат було цікавим. Зараз дивлять-

ся фільм, в титрах читають прізвище Валентини Руденко (відома кінопродюсерка та сценаристка. – Авт.) і дивуються, бо це людина, яку вони знають з дитинства, майже щодня забігають до неї на каву додому.

- Правда, що ви велика прихильниця музики і вас можна часто зустріти на дискотеках?

Я люблю танцювати, це правда. А ще дуже люблю вечірки.

- Ви маєте чудовий вигляд. Танці – це одна зі складових ідеальної форми?

Завжди намагаюся багато рухатися. Не можна засиджуватися і залежуватися. Я мала таке спостереження свого часу: люди інтелектуальної праці в поважному віці дуже часто зберігають молодість і живість розуму, а отже, і тіла. А ті, хто працює більше не розумом, а руками, рано «стомлюються» від життя. Тому я весь час закликаю передусім навантажувати свій мозок. І тіло – в розумних межах. Сама, приміром, щоб тренувати пам'ять, коли їду на роботу, вчу якісь вірші, запам'ятовую статистичну інформацію. Я можу не згадати день народження друга, але точно наведу вам якусь важливу історичну дату.

Наталія ФОМІНА ■

Рекомендовано к просмотру

В ноябре на экранах Украины – кино о личностях, оставивших след в истории: принцесса Диана узнает о неверности мужа и решается на развод, бывшая жена наследника модной империи Гуччи заказывает его убийство, а художник сложной судьбы вводит моду на котиков в викторианской Англии.



«Спенсер: Тайна принцессы Дианы»

Режиссер: Пабло Ларраин

В ролях: Кристен Стюарт

Принцесса Диана не раз говорила в своих интервью, что всегда хотела быть единственно возможной королевой – королевой людских сердец. Открытая, человечная, добрая, она была несчастлива в семейной жизни, одинока и не признана в королевской семье и ушла из жизни несправедливо рано. Но в главном она оказалась права – люди до сих пор с теплотой вспоминают ее открытую обаятельную улыбку, мелодичный голос и полные жизни глаза. И поэтому еще один фильм о принцессе – повод вспомнить женщину, не побоявшуюся идти против правил ради того, чтобы остаться самой собой. По сюжету – это три дня рождественских праздников 1991 года, когда принцесса, узнав о неверности супруга, приняла решение о разрыве отношений. Потом Диана напишет откровенную книгу, в которой расставит точки над «i» в их отношениях с Чарльзом. В фильме она пока что просто женщина, пытавшаяся быть хорошей женой и матерью, и в одночасье потерявшая все*.

2021,
Великобритания,
Германия, Чили

* Оригинальный саундтрек к картине написал Джонни Гринвуд, гитарист группы Radiohead.

«Дом Гуччи»

Режиссер: Ридли Скотт

В ролях: Адам Драйвер, Леди Гага, Джаред Лето, Джереми Айронс, Аль Пачино

Ридли Скотт не первый раз берется за историю о женской мести, но впервые она касается настолько известной и влиятельной семьи*. Модный дом Гуччи по праву считается символом роскоши и гламура, мужчины здесь все как один импозантны, женщины – от рождения иконы стиля. Картинка остается красивой до тех пор, пока в семью не входит дочка официантки и водителя грузовика Патриция Реджиани, внешне напоминающая юную Элизабет Тейлор. Одержимая стремлением к «сладкой жизни», девушка знакомится с внуком основателя бренда Маурицио на вечеринке и выходит за него замуж, несмотря на протесты старших мужчин династии. Но на этом амбиции новоиспеченной жены не утихнут. Желая «обновить» компанию, она рассорит мужа практически со всем семейством и добьется того, что он практически сбежит от нее к другой. Через 10 лет после расставания Патриция станет «черной вдовой»: наймет киллера, и тот застрелит Маурицио на пороге офиса в Милане...

2021,
США



* Сценарий фильма написан по книге Сары Гей Форден «Дом Гуччи: сенсационная история убийства, клеветы, гламура и жадности» (2001).

Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМПОВА

«Кошачьи миры Луиса Уэйна»

Режиссер: Уилл Шарп

В ролях: Бенедикт Камбербэтч, Клэр Фой, Оливия Колман



Имя этого художника вряд ли известно широкой публике. А тем не менее, его творчество изменило привычный уклад жизни в отдельно взятой стране. Луис Уэйн работал скромным иллюстратором в лондонском еженедельнике и прославился тем, что всю жизнь рисовал исключительно... котиков, одетых и действующих, как люди. Со временем творчество художника стало настолько популярно, что спровоцировало настоящую котоманию: картинки с животными хорошо продавались, а сами коты из статуса утилитарных животных для ловли мышей и крыс перешли в категорию украшения богатых гостиных. Но фильм, конечно, не об этом, а о том, что стало причиной такой странной одержимости. И в этом плане он представляет собой очень грустную биографию разносторонне одаренного молодого человека, рано потерявшего отца и молодую жену, вынужденного заботиться о многочисленной родне и закончившего свою жизнь в сумасшедшем доме. Стопроцентное сочувствие гарантировано*.

2021,
Великобритания

* В эпизодической роли фильма сыграл рок-музыкант Ник Кейв – в роли писателя-фантаста Герберта Уэллса.

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

Сторінка до колекції



Гратен картопляний

Усім шанувальникам картоплі присвячується! Особисто я не уявляю своє життя без скибочки гратена хоча б раз на тиждень. Адже все, що вам знадобиться для основи гратена, як правило, є практично в будь-якому холодильнику. Рекомендую відразу готувати 2 гратени, оскільки один розметуть умить. Гратен, до речі, можна готувати не лише з картоплі. Дуже люблю гратени з моркви, цукіні та баклажанів.



Інгредієнти:

картопля велика – 1,5 кг
вершки 30% – 200 мл
чебрець – 20 г
лосось малосолений – 200 г



Інгредієнти:

томати черрі – 100 г
сіль, перець – за смаком
базилік, мікрогрін
або петрушка – на вибір
для декору



1
Ретельно промийте й очистіть картоплю. Наріжте її тонкими слайсами. Чим тоншими будуть скибочки, тим ніжнішим і смачнішим буде гратен.



2
Додайте до нарізаної картоплі листочки свіжого чебрецю, сіль, перець і вершки.



3
Ретельно вимішайте і не економте перець, картопля любить чорний перець!



4
Викладіть слайси картоплі в форму для випікання або у пательню, нашаровуючи скибочки одна на одну, як черепицю.



5
Випікайте в духовці при температурі 180-190 °C 35-40 хвилин, до рум'яної скоринки і готовності картоплі. Готовність перевірити дуже легко – достатньо проткнути картоплю ножем або дерев'яною шпажкою. Якщо картопля м'яка – все готово.



6
Після приготування дайте гратену охолонути 15-20 хвилин, потім щедро прикрасьте малосоленим лососем і зеленню на вибір.

Смачного!!!



Проскануй та подивись,
як це готує Андрій Дромов

Безводівка: кургани найдревнішої обсерваторії

Чернігівщина завжди вабила мене своєю стійкістю, непорушністю, багатовіковим спокоєм. Я зачитувалася оповідями колег про славу Батурина, велич Чернігова, шляхетність Качанівки і розуміла, що за проявленою історією північних земель стоїть дещо більше. Космічне, чи що. Мабуть, саме це спонукало мене набратися у пошуковому рядку абсолютно дивний запит: «обсерваторія поблизу Батурина». Фактично – пальцем у небо. Я дуже здивувалася, коли Google всевідаючий не послав мене під три чорти, а видав конкретну відповідь і навіть проклав найкоротший маршрут до обсерваторії Безводівка.

Дорогу вказали супутники Маска

Рушати вирішили вночі – дороги порожніші, та й схід сонця захотілося зустріти в обсерваторії. Дороговкази налаштували у навігаторі, взяли курс на Ічнію, бо саме за нею, судячи з карт, і розкинулася Безводівка. Дороги у більшості своїй пристойні, тому доїхали досить швидко. Коли дісталися Ічні, я встигла лише пожартувати, що це місто відоме мені своєю згущенкою, як населений пункт закінчився і ми поїхали ґрунтівою поміж полів. Натяків на ще якісь села не було. Лише навігатор додавав упевненості: він вперто стверджував, що ми прямуємо вулицею Обсерваторною і до мети залишилося якихось 5 км. Вже згодом я дізнаюся, що ця вулиця – єдине, що лишилося від колишнього велелюдного села Безводівка. Втім, коли навігатор сповістив, що ми на місці, я трохи розгубилася. З одного боку – лісосмуга, з іншого – засіяна кукурудзою рілля. «І куди тепер?» – запитала я себе, підвела очі в нічне небо і отетеріла: небо давало досить конкретну відповідь. Просто над нами котилася на чорному тлі, поміж зір вервечка супутників Ілона Маска. Прослідкувала за ними і... помітила підвищення у полі. Це – курган. Значить, нам – туди!

Власне отак – просто навмання – знайомилися люди з курганами Без-

водівську обсерваторію слід вважати не лише цікавою пам'яткою археології, а й можливістю довести, що на теренах України астрономія як наука зародилася тисячі років тому.

водівки останні роки 200. Хоча насправді становлення обсерваторії сягає бронзового віку. Відкрив астрономічну функцію курганного комплексу дослідник Олександр Кликавка.

– Моє знайомство, ще несвідоме, з обсерваторією Безводівка почалося, коли мені було 6 років, – згадує Олександр. – Дитинство я провів у сусідньому селі Ступаківка. Я жив тоді з бабусяю Ольгою Нагач. Влітку вона працювала на полі. Оскільки залишити мене не було з ким, брала з собою. Найбільше я любив обід на полі, коли з колгоспної їдальні підводою привозили свіжу кашу в алюмінієвому бідоні та прохолодну воду в дерев'яній бочці. І на одному такому обіді бабуся розповіла мені, що пагорб поруч з полем – курган Осичиха – то могила, в якій похований полковник козацького війська, а курган над могилою насипали козаки своїми шапками. Пізніше збагнув, чому таке порівняння. Козаки – бо народна історична пам'ять коротка і може охопити лише кілька сотень років минулого. Без писемних джерел події тисячолітньої давнини перетворюються на казки і губляться під час зміни поколінь. А козаки були найближчим образом героїчного минулого, і лише вони в народній уяві могли створити таку величну споруду. Шапками, щоб підкреслити багаточисельність війська. Це ж скільки десятків тисяч шапок треба, щоб насипати курган діаметром 50 метрів і вал, що його оточує, висотою 8 метрів?..

Збуджена дитяча уява змусила Сашка дослідити курган Осичиха. Враження було неймовірне. Звідти околиці видно на багато кілометрів. На вер-



Олександр Кликавка

шині кургану він знайшов геодезичну триногу і чавунну табличку, вмуровану в бетон.

– На табличці я прочитав: «Пам'ятка археології II тис. до н.е. Охороняється державою. Пошкодження карається законом», – продовжує Олександр Кликавка. – Але закон не зберіг табличку і триногу від жадібності збирачів металобрухту. Друге моє знайомство з курганами Безводівки відбулося через двадцять років. Я закінчив Національний аграрний університет і маю дві освіти: агрономічну та економічну. Проте вивченню історії завжди приділяв багато уваги. Якось, досліджуючи історію рідного краю, натрапив на мапу військового топографа Фрідріха Шуберта середини XIX століття, на якій були позначені відомі мені з дитинства кургани. Мене вразили дві речі: позначок на мапі було значно більше, ніж курганів зараз у полях, а ще вони розмішувалися так, що складалося враження наявності логіки або архітектурного

Безіменний курган



проекту, який поєднує їх у єдиний комплекс. Щоб зрозуміти його закономірність, мені довелося згадати університетський курс ГІС-технологій та геодезії і додатково вивчити археоастрономію та давню оптику за роботами британських вчених Нормана Лок'єра та Джеральда Гокінса, а також опанувати набір програмного забезпечення.

Тут вивчали небесні світила

До сьогодні з 35 позначених на старих картах курганів дожило 20. Деякі мають власні назви. Більшість – просто охоронні номери. Після тривалих досліджень Олександр дійшов висновку, що кургани Безводівки поодинокі є давніми похованнями, а у своїй сукупності – прадавнім астрономічним комплексом. У відстанях між курганами та їх розміщенні відносно центру комплексу закладено математичні пропорції та астрономічні величини, які за своїм значенням і складністю порівнюються до знань прадавнього Єгипту та Вавилону.

У Безводівці була пригоризонтна обсерваторія, тобто всі спостереження тут відбувалися на небокраї. Олександр збагнув це, коли з однієї точки спостерігав за рухом Сонця небосхилом: сходило воно з-за одного кургану, і ховалося за інший. Ці дві погребальні споруди позначали крайні положення Сонця протягом дня. А решта для чого?

– З'ясувалося, що деякі кургани позначають крайні положення Сонця на горизонті, які називаються сонцестоянням, – розповідає дослідник. – Деякі візир-могили показують крайні поло-

ження Місяця в його вісімнадцятирічному циклі. Визначення сонячного та місячного циклів давало змогу стародавнім астрономам обчислювати дати місячних затемнень та стосовно них складати свої життєві плани. Проаналізувавши розміри обсерваторії та відстані між її основними пам'ятками, що становлять від 800 до 4000 метрів, можна констатувати високу точність вимірювання азимутів до точок сходу сонця на горизонті, які становлять 40 minut на рівнодення та 9 minut на сонцестояння.

Як для системи, якій понад 4000 років, – це надзвичайно висока точність. Для наших пращурів такі показники були важливі, адже саме на весняне й осіннє рівнодення та на літнє й зимове сонцестояння припадали їхні основні культові свята та певні ритуали на добробут.

– У нашому розумінні обсерваторія – це наукова установа, де знаходиться телескоп для спостережень за зірками та іншими астрономічними об'єктами, – продовжує Олександр. – У часи будівництва обсерваторії Безводівка подібні місця були водночас академією наук бронзової доби, громадським місцем і священним храмом. Знання отримували емпіричним та інтуїтивним шляхами, що перетворювалися на міфи, обряди і упорядковували життя людини.

Містичні факти

Колись Безводівка була державною, казенною землею, а потім подарована

поміщику Григорію Галагану. До того часу на цих землях вільно випасали худобу жителі навколишніх сіл Гужівки, Іржавця та Ічні. Від Галагана Безводівку успадкував його зять граф Ламсдорф. Від Ламсдорфа вона в 1898 році перейшла підприємцю Івану Харитоненку, а від Харитоненка – його зятю Михайлу Оліву. В Безводівці економічної землі було понад три тисячі десятин. Ґрунт переважно чорнозем і дуже родючий. Харитоненко у Безводівці облаштував багату економію. Побудував казарми для працівників, хати для службовців, кухні, сараї, комори тощо. На полях вирощували переважно цукрові буряки як сировину для цукрового заводу в селі Парафіївка, який теж належав Харитоненку. В 1918 році багату Безводівську економію було зруйновано, пограбовано, все вивезено, а що не можна було вивезти – спалено.

Під час утворення округів Безводівка в 1923 році відійшла до Ніжинського округу. І тоді її жителі, гонимі більшовицькою колективізацією, були вимушені покинути свій хутір і переселитися. В 1925 році Безводівка виникла на новому місці у верхів'ї течії однойменної річки. І налічувала вже 70 дворів. Село складалося з трьох вулиць: Степова, 40-річчя України та Крупської. В 60-х роках село мало три вулиці і налічувало до 100 дворів. В селі була школа, клуб, магазин та колгосп.

– Мені вдалося знайти колишніх жителів зниклого з мапи і лиця землі поселення, – розповідає Олександр Кликавка. – Більшість із них нічого не знають про кургани. Життя у них було складне, працювали важко з дитинства і на старі



Реконструкція курганної групи Роблениці

могили уваги не звертали. Лише дітей застерігали не ходити на курган Осичиха, тому що там нібито вночі збиралися відьми. Всі опитані мною добре пам'ятають, що коли хлопців проводжали в армію, всі доходили до високого кургану над дорогою на Ічню. Там пили по чарці і прощалися з привидом.

Олександр пощастило познайомитися з Віталієм Вірою, який був бригадиром машино-тракторної бригади у Безводівці. Він поділився дуже цінною інформацією: захисні лісосмуги на полях були посаджені в 1951 році згідно з партійною програмою боротьби з посухами. І цим підтвердив слова краєзнавця Костянтина Самбурського, автора Чернігівських епархіальних відомостей про те, що раніше вся територія обсерваторії була без лісу і проглядалася на багато кілометрів. Також він розповів, що в різні роки були намагання зруйнувати деякі кургани Безводівки, то для будівництва дороги на Іваницю, то для висипки фундаментів для тваринницьких приміщень на фермі. Він сам якось відправив новий бульдозер, щоб зарівняв, як йому здавалося, повівечений курган Горілий Дід, але бульдозер вийшов з ладу, шойно почав свою грішну роботу. Після того випадку Віталій Віра більше не посилав техніку руйнувати старі могили.

– Мені вдалося вписати кілька рядочків в історію села Безводівка: під час декомунізації розпорядженням голови Чернігівської облдержадміністрації вулицю Крупської перейменовано на Обсерваторну, – тішиться Олександр. – Приємно, що менш ніж за два роки після відкриття пригоризонтної обсер-



ваторії Безводівка її визнали і юридично затвердили. І нехай вулиця Обсерваторна знаходиться в селі, яке існує лише на паперах і не має жодного будинку, де можна було б повісити табличку з назвою вулиці, для мене це визнання.

Хранителі курганів

Курганів в Україні багато, але побачити і зрозуміти астрономічні знання наших пращурів можна лише у Безводівці. На думку Олександра Кликавки обсерваторія дожила до наших днів, лише тому, що там не було розкопок.

– Розкопати – значить знищити, – безапеляційно заявляє дослідник. – Тому я категорично проти розкопок Безводівки. Щиро вдячний археологам за їх ігнорування цієї обсерваторії: для них там немає нічого цікавого. Цінність Безводівки не в товщі ґрунту, а на його поверхні.

За словами Олександра Кликавки, кургани Безводівки є «однолітками» пірамід Єгипту, зикуратів Вавилону, обсерваторії Стоунхендж у Британії та кургану Ньюгрейндж в Ірландії.

– У Європі кургани як історичні пам'ятки дуже цінують, із них зробили відомі туристичні місця, – продовжує Олександр. – Курган Ньюгрейндж в Ірландії, який дає змогу визначити дату зимового сонцестояння, є пам'яткою національного значення. Курган Сілбері-Хілл у Британії є об'єктом всесвітньої спадщини ЮНЕСКО. Кельтський курган Хохдорф у Німеччині є туристичним об'єктом і має поблизу музеї. Список можна продовжувати довго...

На жаль, в Україні за останні 100 років 90% курганів знищено сільським господарством та археологічними розкопками «під нуль». Найвеличніші скіфські кургани України – Куль-Оба, Олександропільський курган, Товста Могила, Огуз – знищені. В курганах бронзової доби золота немає. Проте і вони регулярно зникали з історичного ландшафту України. Аграріям було простіше розрівняти тисячолітню пам'ятку плугами, ніж оминати її кожного року, і як додатковий бонус отримати додатковий центнер зерна.

Щоб зберегти кургани Безводівки та допомогти іншим людям, небайдужим до історичної спадщини, Олександр Кликавка ініціював створення Всеукраїнського руху «Хранителі курганів». Він наразі об'єднує десятки активістів із різних областей України та десятки курганів, які тепер під їхнім захистом.

– Ми проводимо інформаційну роботу і пояснюємо важливість курганів, їх значення та необхідність захисту. Впродовж року п'ять курганів лише у Безводівці було переведено з категорії «рілья» до категорії «пам'ятка». За такі досягнення мені було надано повноваження громадського інспектора з охорони культурної спадщини. Проте не всі кургани в Безводівці повернули на рідну Україну. Необхідно створити історико-культурний заповідник «Обсерваторія Безводівка», щоб досліджувати кургани і пишатися ними, як це роблять в Ірландії, Британії та інших цивілізованих країнах.

Ганна ДОВГАНЬ ■



Кургани Остриці

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Наступает пауза, все пребывают в ожидании, и нет никакого развития. Каждый развлекает себя, чем может, и мечтает или планирует.

Политика. Будем наблюдать и изучать деградацию, хотя, казалось бы, куда уже ниже спускаться. Но политики нам покажут просто низины дна...

Экономика. Очередной застой, причем как в прямом, так и в переносном смысле: возможны сложности с передвижением, передачей средств, сигналов. В общем, все стоит в ожидании лучших времен.

Международные отношения. Зависает в пустоте и международное общение, настает безвременье, которое непонятно когда и чем закончится.



Овен 21.03-20.04



Работа. У вас появится шанс проявить свои навыки и таланты организатора. Будете создавать какие-то структуры, организации, проекты, управлять людьми, командовать парадом и процессами.

Деньги. Может значительно измениться ваш материальный статус, например, станете обладателем недвижимости или получите достаточную сумму на ее приобретение.

Личная жизнь. Вам предстоит сделать непростой выбор, который решит дальнейшую судьбу: быть ли вам вместе или жить отдельно, оставаться в

прежних отношениях или все же поискать новые возможности для счастья.

Телец 21.04-20.05



Работа. Вам предложат получить хорошую должность, возглавить новый перспективный проект, чтобы показать все свои таланты и компетенции, а также помочь другим людям проявить себя.

Деньги. Хорошо, если ваши финансы останутся на прежнем уровне. Хуже тем, у кого некоторые источники дохода могут слегка обмелеть, а то и вовсе исчезнуть. Конечно, без средств

вы не останетесь, но перемены неизбежны.

Личная жизнь. Секрет сохранения взаимопонимания – это внимание и участие, проявляйте заботу, интересуйтесь жизнью ваших любимых, спрашивайте о том, что их волнует.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. Преобладает очень спокойное состояние, когда у вас не наблюдается никакой спешки, вся деятельность больше напоминает размеренную жизнь в детском саду с обязательным послеобеденным сном.

Деньги. Средств достаточно, хотя и впритык, но на самое необходимое хватает, а вам большего и не надо – лишь бы пережить этот месяц. К тому же вы сейчас склонны экономить и отказываться себе в разных излишествах.

Личная жизнь. Эмоции мешают восприятию, и вы можете не видеть истинной картины, а ваш партнер так хорошо умеет создавать воздушные замки...

Рак 22.06-22.07



Работа. Могут надоесть привычные занятия, и вы с трудом уже выносите то, что раньше так нравилось. Но все еще продолжаете прежнюю деятельность, трудитесь, хоть уже без привычного огонька и желаний.

Деньги. Накопление – это сейчас лучшая стратегия. Сохраняйте деньги,

в идеале, конечно, еще и приумножать, но пока лучше не рисковать, а просто складывать в кубышку, на всякий случай в разной валюте.

Личная жизнь. Внезапно может начаться роман, и вы с удовольствием окунетесь в замечательный конфетно-букетный период, когда сердце начинает учащенно биться от одной мысли о каком-то человеке.

Лев 23.07–23.08



Работа. Сейчас ваш трудовой коллектив будет напоминать большую дружную семью, а рабочие будни могут превратиться в праздник, когда вы вместе создаете себе прекрасное настроение, работаете на подъеме и в едином творческом порыве.

Деньги. Некий условный потолок, в который вы уже уперлись, не дает вам возможности зарабатывать больше. Что-то или кто-то сдерживает ваше желание расти финансово, поэтому приходится довольствоваться малым.

Личная жизнь. Вы умеете кружить людям головы, влюблять и сводить с ума, и сейчас будут поступать предложения, полные комплиментов и восхищения. И если вам они придется по душе, то почему бы и не сказать «да».

Дева 24.08–22.09



Работа. Конкурентная борьба не дает расслабиться, вы все время в движении и напряжении, пытаетесь соответствовать высоким требованиям, показываете свое мастерство.

Деньги. Защитите средства, причем как те, что придут в этом месяце, так и накопления, которые могут пригодиться в дальнейшем. Позаботьтесь об их сохранности, спрячьте понадежнее, купите сейф, арендуйте ячейку в банке.

Личная жизнь. Главный секрет хорошего взаимопонимания с вашими любимыми – это сотрудничество. Просто разговаривайте, высказывайте свои желания и внимательно слушайте партнера.

Весы 23.09–23.10



Работа. Вероятны изменения. Ваша деятельность требует перемещений и постоянного движения – то ли командировки предвидятся, то ли смена

места работы, или офис поменяете. В общем, не усидите на месте.

Деньги. Если понадобится финансовая помощь, то вы можете ее получить извне. Ваши близкие сейчас проявляют участие и щедрость, помогают от всей души. Так что в случае чего можете рассчитывать на них.

Личная жизнь. Любимые люди попытаются вами руководить, а то и манипулировать, и это будет основа ваших отношений.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Не исключен стремительный подъем по карьерной лестнице. Вам предложат занять очень хороший пост, нужно будет только совсем немного постараться, чтобы ему соответствовать. Вопрос в том, захотите ли вы напрягаться.

Деньги. Особых доходов не предвидится, вы спокойно работаете – вам стабильно платят. Впрочем, сейчас вы и не стремитесь много зарабатывать, вас вполне устраивает нынешний уровень зарплаты.

Личная жизнь. Весь месяц будет похож на сплошной праздник, когда вы счастливы в семейных отношениях. Собирайтесь все вместе, чтобы весело и душевно проводить время.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Обстоятельства требуют от вас уверенных и быстрых решений, впрочем, вы сейчас и сами настроены смело, бьете копытом и подгоняете других, понимаете, что можете упустить время.

Деньги. Появится идея не столько жить от зарплаты до зарплаты, сколько инвестировать куда-то средства, чтобы получать и другие доходы. И вы можете искать варианты надежных вложений, разрабатывать бизнес-план.

Личная жизнь. Чтобы жизнь не была пресной, вы готовы к различного рода экспериментам, более того, можете даже их инициировать. Если же нынешний партнер не разделяет ваш энтузиазм, вы готовы и к новым отношениям.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Появляется некая новизна в вашей деятельности, например, вы можете пойти трудиться в новое место или полу-

чить новые обязанности, а то и вообще отважиться полностью поменять направление работы.

Деньги. Вы сейчас имеете отличный доход, еще и подушка безопасности присутствует, так что живете себе в свое удовольствие, даже можете потратить немного денег то ли на отдых, то ли на предметы роскоши.

Личная жизнь. Можете почувствовать себя несколько не в своей тарелке, поскольку от вас будут требовать пожертвовать своими интересами на благо партнера или семьи, а вы к этому совсем не готовы.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Особое внимание стоит уделить партнерским отношениям, ведь именно от них зависит успех вашего дела, от того, насколько вы адекватны и конструктивны, будете ли прислушиваться или постоянно спорить.

Деньги. Какие бы финансовые цели вы перед собой ни ставили, в этом месяце они могут быть реализованы. Например, зарплату неожиданно поднимут или продажи вырастут, или прибыль увеличится.

Личная жизнь. В вашей жизни появляются люди из прошлого, бывшие любимые или просто давние знакомые, которые легко могут стать партнерами. Стоит вам только пообщаться, вспомнить былое, как вдруг вспыхнут чувства.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Будет чем гордиться – вы постоянно выступаете на первых ролях, и вообще вас ставят в пример. Словом, отсидеться не удастся, весь месяц на виду, покоряете новые высоты и сердца людей.

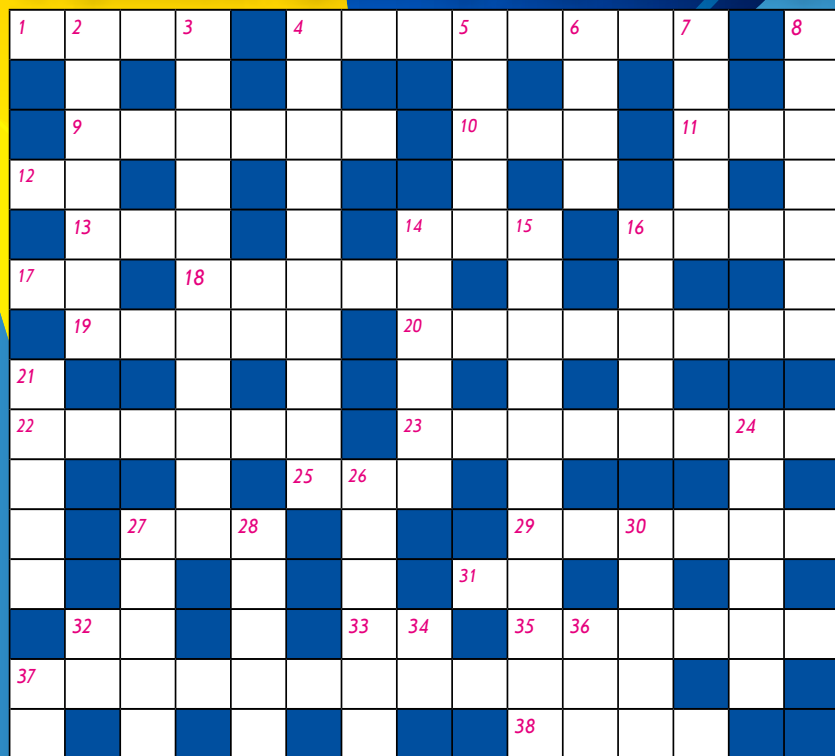
Деньги. Могут появиться новые источники дохода. Наверное, вы решите заняться бизнесом и будете делать в этом направлении свои первые успешные шаги, получать хорошие отзывы и первую прибыль.

Личная жизнь. Отличные новости в том, что ничего нового не предвидится, у вас и так все замечательно, стабильно и спокойно – атмосфера в отношениях теплая и благоприятная, можно отдыхать душой и телом.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■

П'ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Хьюмер!



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

14	37	6	36	10



Відскануйте QR-код та заповніть форму.

Автори 100 перших відповідей отримають тематичний сувенір від Хьюмера.

Правильна відповідь – у наступному номері.

У завданні, надрукованому в номері №10, було зашифровано слово ПРОМИВАННЯ.

По горизонталі: 1. Хьюмер «Вибір року» номер... 4. Частина рослинного або тваринного організму, призначена і підготовлена для дослідження. 9. Міра довжини – 1/16 сажня (близько 4,4 см). 10. Той, хто займається медитацією в позі лотоса. 11. Верхня частина жіночої сукні. 12. Сьомий звук музичної гами. 13. Антонім слова «верх». 14. Харчовий продукт із молока. 16. Антонім слова «тверде». 17. Одна із семи нот. 18. Сировина тваринного походження, що використовується в текстильній промисловості. 19. Затискач для з'єднання електричних проводів з машиною, приладом. 20. Епоха Відродження. 22. Лікар, відряджений до лікарні для підвищення кваліфікації. 23. Невеликий солодкий кондитерський виріб. 25. Жіноче ім'я. 27. Волзький автомобільний завод (абр.). 29. Запалення слизової оболонки носа, що супроводжується виділенням слизу, іноді чханням. 31. Радянський пасажирський реактивний літак. 32. Чоловіче ім'я. 33. Технічний огляд (абр.). 35. У Давньому Римі цей день був присвячений Меркурію. 37. Комплекс медичних, санітарно-технічних, гігієнічних заходів, спрямованих на запобігання захворюванням. 38. Сироподібний харчовий продукт із соєвих бобів, багатий на білок.

По вертикалі: 2. У школі він буває першим, останнім, а ще «для вчителя». 3. Яка морська вода в складі Хьюмера? 4. Хьюмер для м'якого... носа. 5. Традиційний елемент зачіски хасидів. 6. Страва з дрібно нарізаного м'яса, тушкованого з овочами, або з тушкованих овочів. 7. Місце, де носять пояс. 8. Реакція людини чи тварини на зовнішнє подразнення, яка відбувається за участю центральної нервової системи. 14. Річка в українських Карпатах. 15. Поєднане запалення слизової оболонки порожнини носа та приносівих пазух. 16. Певний пункт, призначення для когось, чого-небудь. 21. Особа, що йде першою у змаганні. 24. Невеликий замський одноквартирний житловий будинок із ділянкою землі. 26. Напій олімпійських богів, що давав їм вічну молодість і безсмертя. 27. Традиційний головний убір для дівчат. 28. Лікувальний..., препарат, ліки, медикаменти. 30. Найвища наземна тварина на планеті. 32. Урочище на околиці Києва, місце масових розстрілів населення під час Другої Світової війни – Бабин... 34. Англійське слово, що виражає згоду. 36. Штучне запліднення. 37. Рухи у хореографії.



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 Гіпертонічний» є переможцями міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2020 рр.

Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Гіпертонічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №Н050/01/UA, №Н150/01/UA. Виробник: «Лабораторієз УРГО», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. Є протипоказання. DMUA.HUM.20.05.02



Проскануй
та дізнайся
більше!



німесулід
Німесил®



**НІМЕСУЛІД №1
В УКРАЇНІ**

**ДЛЯ ЛІКУВАННЯ
ГОСТРОГО БОЛЮ^{2*}**



Інформація про рецептурний лікарський засіб для професійної діяльності спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Фармакотерапевтична група: неселективні нестероїдні протизапальні засоби. Код АТХ M01A X17. **Склад:** 1 однодозовий пакет по 2 г гранул містить німесулід 100 мг. **Показання.** Лікування гострого болю. Лікування первинної дисменореї. Рішення про призначення німесуліду слід приймати на основі оцінки усіх ризиків для конкретного пацієнта. **Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії.** **Спосіб застосування та дози.** Дорослим та дітям старше 12 років призначають 100 мг німесуліду (1 однодозовий пакет) 2 рази на добу після їди.

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

1. За результатами роздрібного продажу лікарських засобів у грошовому вираженні в АТС-групі M01A X17 «Німесулід» за 2018–2019 рр., за даними аналітичної системи дослідження ринку «PharmXplorer»/«Фармстандарт» компанії «Proxima Research». 2. Інструкція для медичного застосування препарату Німесил® №1625 від 17.07.2019. * Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії.

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

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

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

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**