

МИСТЕР БЛИСТЕР



№12 • декабрь 2021

Аптека
в смартфоне

ФАРМБИЗНЕС

«Берлін-Хемі» в Україні.
20 років успіху

МИР МЕДИЦИНЫ

Избавление от мигрени:
эффективно, дорого

ПРОФИЛАКТИКА

Сакральне значення
різдвяної містерії

Алексей Тритенко:

«Всю жизнь сдаю экзамены»

SCHONEN

Присмакуйся!



- ✓ Ібупрофен, посилений аргініном проти болю
- ✓ Швидкорозчинна форма
- ✓ Продаж по саше

NEW!

Реклама лікарського засобу. Є протипоказання та побічні ефекти. Звертайте в аптеку, незастосовувати для дітей. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією. Аффіда Макс з аргініном РД НЦА/18597/01 (с/ш ДНЦА/АФФ-21/11/01)

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№12 (208) 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 Рисёчь»

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 23.11.2021
Подписано в печать 25.11.2021

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
Перфектил – краса та енергія. Відтепер у золоті!	5
nota bene. Базука: смак – «медичний», дія – митєва!	7
«Берлін-Хемі» в Україні. 20 років успіху	9

ПРАКТИКА

искусство продаж. Аптека в смартфоне	12
Форма – традиційна, дія – інноваційна!	17
актуально. Здорова дитина – здорова родина	18
Швидкі тести для діагностики COVID-19 – точність або комфорт?	20

МИР МЕДИЦИНЫ

правила игры. COVID-19 изменяет фармацевтический маркетинг ..	22
узелок на память. Избавление от мигрени: эффективно, дорого	24
Нехай у Новому році кашлю буде БронхоСТОП!	26
досьє. Рекордсмены человеческого тела	28

ПРОФИЛАКТИКА

є спосіб! Велике прибирання.	30
відродження традицій. Сакральне значення різдвяної містерії	32
для маленької компанії. Птиця щастя на праздник	34
радимо прочитати. Книжкове асорті	36

НА ДОСУГЕ

о звездах. Алексей Тритенко: «Всю жизнь сдаю экзамены»	39
Zest Kids – чудовий подарунок у зимові свята!	43
авторські подорожі. Утаємничені будинки чотирьох столиць.	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
П'ятихвилинка для розминки.	50

Нова стратегія розвитку охорони здоров'я

УМОЗ розпочали формування Стратегії розвитку охорони здоров'я до 2030 року. До роботи міністерства намагається долучитися Європейська Бізнес Асоціація (ЕВА), нагадуючи про попередні невдалі спроби створення такого контенту. Наприклад, вказано, що Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років так і залишилася незатвердженим проектом. Згодом з'явилася Державна стратегія реалізації державної політики забезпечення населення лікарськими засобами на період до 2025 року, затверджена у 2018 році. Але ЕВА зазначає, що вона існує ізольовано і не оновлювалася з моменту приходу до влади нового уряду. ЕВА заявляє, що нова стратегія – не просто документ, а крок, який визначає ухвалення регуляторних актів та управлінських рішень, що змінюють охорону здоров'я та фармринок. Тому, як вважають в асоціації, до роботи над ним потрібно залучити «широке коло представників професійної спільноти – щоб рішення були практичними і не відірваними від реальності».

Ми на порозі катастрофи

Два роки пандемії COVID-19 призвели до того, що багато планових щеплень дітей були відтерміновані й згодом не зроблені. За словами інфекціоністів, через це країна нині перебуває на порозі катастрофи, бо є всі умови для розвитку епідемії таких захворювань, як поліомієліт, дифтерія, правець, гемофільна інфекція та інших, що становлять соціальну небезпеку. Так, за словами головного державного санітарного лікаря Ігоря Кузіна, рівень охоплення трьома дозами щеплень від поліомієліту дітей до року становить 59,7%. Для досягнення колективного імунітету цей показник повинен сягати 95%. Найкраща ситуація у Києві, Кіровоградській та Сумській областях, найгірша – у Закарпатській, Івано-Франківській та Херсонській областях. УМОЗ запевняють, що в Україні є достатня кількість ефективних вакцин, закуплених за кошти державного бюджету, і закликають батьків вчасно вакцинувати дітей відповідно до календаря щеплень.



Шалені витрати на ліки без доведеної ефективності

Аналіз ринку споживання ліків за 2018, 2019 та 2020 роки показав, що українці витрачають мільярди гривень на препарати, ефективність яких не доведена, а також на дієтичні добавки, гомеопатію та рослинні засоби. Відповідний звіт на своїй фейсбук-сторінці оприлюднив Центр громадського здоров'я. Експерти, що взяли участь у дослідженні, серед яких інфекціоніст, голова Національної технічної групи експертів з питань імунопрофілактики Федір Лапій і провізор відділу антимікробної резистентності та інфекційного контролю ЦГЗ, лікар-анестезіолог Назарій Лавровський, дійшли висновку про те, що 4 з 10 куплених найпопулярніших засобів – неефективні та відсутні в сучасних стандартах лікування. Так, минулого року українці виклали зі свого гаманця на ліки без доведеної ефективності 6,5 млрд грн, на дієтичні добавки та допоміжні засоби – понад 4,2 млрд грн, на рослинні препарати – 2,24 млрд грн, на гомеопатію – 632,5 млн грн, повідомляє thepharma.media.

Очні краплі від далекозорості

AbbVie святкує велику перемогу – офтальмологічний препарат авторства її «дочки» Allergan досяг успіху і обіцяє гарний прибуток. Йдеться про перші очні краплі для лікування пресбіопії (вікової далекозорості), схвалені FDA. Це препарат для щоденного застосування, який починає діяти через 15 хвилин, покращуючи чіткість зору на близькій та проміжній відстані до 6 годин поспіль. Пресбіопія спричинена поступовою втратою гнучкості кришталика. Нові краплі сприяють усуненню наслідків цього порушення. У жодному з їх клінічних випробувань не було виявлено серйозних побічних ефектів, а найчастіші небажані явища, що включають головний біль і почервоніння очей, спостерігалися менш ніж у 5% учасників. Крім того, застосування крапель ніяк не позначилося на дальньому зорі.

Ювілей Державної Фармакопеї

На честь 20-річчя набуття чинності Державною Фармакопеею України (ДФУ) відбулася науково-практична конференція. ДФУ – це правовий акт, що містить загальні вимоги до лікарських засобів, фармакопейні статті та методики контролю якості лікарських засобів. Вимоги ДФУ, висунуті до лікарських засобів, є обов'язковими для всіх підприємств та установ України, які виробляють, зберігають, контролюють та реалізують лікарські засоби незалежно від їхньої форми власності. Конференцію «Державна Фармакопея України – європейська якість вітчизняних лікарських засобів» було проведено на базі держпідприємства «Український науковий фармакопейний центр якості лікарських засобів» у відеоформаті. Це відомство спільно з Держлікслужбою систематично актуалізує ДФУ як компонент системи стандартизації контролю за якістю лікарських засобів, гармонізації державних стандартів якості лікарських засобів з європейськими та іншими міжнародними стандартами. Вказується, що Україна – перша серед країн колишнього СРСР, яка розробила та ввела в дію національну фармакопею.

Perfectil

Перфектил – краса та енергія. Відтепер у золоті!

Вітамінні комплекси Перфектил від компанії «Вітабіотикс» вперше з'явилися на українському ринку у 2005 році. І одразу здобули популярність серед українських дівчат та жінок. З роками лінійка розширилася і, звісно, зростає любов наших співвітчизниць до цих продуктів. За 16 років вони звикли до корисних вітамінів у впізнаваних упаковках. Та немає межі досконалості! І в новий рік лінійка Перфектил піде в нових шатах з елементами благородного золота.

Посилена увага до продукту

За улюбленим брендом наші співвітчизниці стежили не лише на полицях аптек, а й на сторінках друкованих видань. Що цікаво, наші читачі добре пам'ятають, коли саме з'явилися розлогі публікації про Перфектил на сторінках «Містера Блістера». Так, про цей вітамінний комплекс ми почали писати з 2005 року! З того часу лінійка Перфектил для жіночої краси в Україні значно розширилася. Нині вона представлена шістьма комплексами: Перфектил Оріджинал, Перфектил Плюс шкіра, Перфектил Плюс розкішне волосся, Перфектил Жувальні пастилки для пошкодженого волосся, Перфектил Платинум питний колаген для шкіри, Перфектил Платинум питний колаген для волосся.

Вплив на усіх рівнях

Рецептура кожного з цих комплексів ретельно вивірена. Компоненти засобів здійснюють вплив на клітинному рівні:

- Екстракт виноградної кісточки у Перфектил Оріджинал посилює кровообіг, покращує колір обличчя, прискорює ріст волосся та нігтів, підтримує структуру колагену, дбаючи про шкіру та запобігаючи передчасному старінню.
- Інозитол, морський колаген та екстракт хвоща у складі Перфектил Плюс розкішне волосся сприяють покращенню якості волосся, прискоренню його росту та припиненню випадіння.
- Коензим Q10, лютеїн та лікопен, а також омега-3 ПНЖК у комплексі Перфектил Плюс дбають про швидку регенерацію шкіри після косметологічних процедур, її екстразахист та екстразволоження, а також сприяють профілактиці зморшок.

• Гідролізований морський колаген PEPTAN у Перфектил Платинум питний колаген для волосся дбає про екстразахист та екстраживлення волосся зсередини. У складі комплексу Перфектил Платинум питний колаген для шкіри PEPTAN відповідає за профілактику зморшок, сприяє швидкій регенерації шкіри після косметологічних процедур.

• Коензим Q10, L-цистин та екстракт хвоща у складі Перфектил Жувальні пастилки для пошкодженого волосся сприяють покращенню якості та прискоренню росту волосся, а також припиненню його випадіння.

Must-have для підтримки імунітету

Особлива цінність комплексів Перфектил у тому, що в їхньому складі є все, що допомагає не тільки поліпшити зовнішній вигляд, а й посилити захисні сили організму та додати енергії, яка так необхідна сучасним жінкам. Особливо це важливо у так званий сезон застуд – з осені до весни. Приміром, пантотенова кислота, вітаміни B1, B3 надають енергії, вітамін D сприяє зміцненню імунітету. Цинк входить до складу комплексу Перфектил не тільки для покращення зовнішності, а й як речовина, що має неабиякий вплив на імунітет.

Тож рекомендуйте лінійку Перфектил в оновленому дизайні відвідувачкам аптек як повноцінний б'юті-вітамінний комплекс для жіночої краси та енергії. Повсякчас нагадуйте пані та панянкам, що передусім вони мають дбати про себе. А Перфектил і красу допоможе підтримати, і енергії додасть ще й імунітет зміцнить. Просто перфектне вирішення всіх проблем одразу! Перфектил дарує красу та додає сил. Відтепер – у новому образі!



Глобальна проблема

За даними Продовольчої і сільськогосподарської організації ООН (ФАО), в агросекторі працює понад 1 млрд людей по всьому світу – більше, ніж у будь-якій іншій галузі економіки. Водночас майже 40% світового населення – 3 млрд осіб – не можуть дозволити собі здорове харчування, 2 млрд мають надлишкову вагу або ожиріння, а 462 млн осіб виснажені через недоїдання. Пандемія COVID-19 завдала серйозної шкоди світовій економіці і ще більше загострила проблеми світової продовольчої системи – додатково 140 млн осіб відчули нестачу харчів. У найближчі 30 років населення планети збільшиться на 2 млрд осіб. І щоб продовольства вистачило на всіх жителів планети, недостатньо просто збільшити обсяги його виробництва. Необхідно також міняти продовольчу систему, щоб зберегти біорізноманіття та пом'якшити наслідки зміни клімату. До цього закликає генеральний секретар ООН Антоніу Гутерріш: «Ми всі можемо змінити свій підхід до споживання продовольства і зробити вибір на користь більш здорових рішень – як для себе, так і для нашої планети. Наші продовольчі системи небезнадійні».

Створено вакцину від ВІЛ

Група науковців з Національного інституту біомедичних інновацій, здоров'я та харчування Японії провела успішні випробування вакцини від ВІЛ на макаках-крабоїдах. Як пише The Asahi Shimbun, після введення вакцини мавп заразили ВІЛ, однак шість з семи піддослідних тварин не захворіли, а тести не виявили у них вірус. Через п'ять років науковці сподіваються розпочати тестування вакцини за участю людей. Нагадаємо, що раніше, в серпні 2021 року, компанія Moderna заявила про початок випробувань на добровольцях своєї вакцини від ВІЛ.



Глюкометр з однією кнопкою

З'явився новий глюкометр POGO, який допомагає користувачам вимірювати рівень цукру в крові одним простим рухом – натисканням кнопки. Цей пристрій від компанії Intuity Medical схвалений американським регулятором для використання у людей з діабетом віком від 13 років. Система моніторингу рівня глюкози в крові працює автоматично: коли користувач натискає на кнопку, платформа POGO Automatic виконує всю «лабораторну роботу» – прокол шкіри, забір крові, відлік часу та видачу результату. Користувачам потрібно носити із собою лише монітор, а ланцети чи тест-смужки не потрібні. Система POGO доступна в американських аптеках, зокрема в точках CVS та Walgreens. Також глюкометр можна придбати в Інтернеті. Коштує він 68 доларів США. Ще 32 долари США доведеться викласти за упаковку з витратними матеріалами.



Провізори стали фармацевтами

Міністерство освіти та науки інформує, що наказом Міністерства економіки України затверджено зміни до національного класифікатора професій ДК 003:2010. Цими змінами скасовуються застарілі, а також затверджуються нові назви кваліфікаційних угруповань та професійні назви робіт, які не відображені у номенклатурі посад ринку праці, а також вносяться зміни до опису розділів класифікації професій. Заявлено, що нормативний акт враховує системні зміни у сфері освіти, спричинені ухваленням низки законів України, зокрема «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про професійну вищу освіту», «Про повну загальну середню освіту». Принциповими новаціями є включення освітньої кваліфікації за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти до розділу «Професіонали» та остаточне зрівняння на ринку праці освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста та молодшого бакалавра. Раніше був провізор, тепер буде фармацевт.

«Лікування» содою – казочка для довірливих

Міф про ефективність харчової соди при різних захворюваннях часто поширюють у соцмережах та на різних сайтах. У МОЗ зазначають, що народні методи з її використанням не лікують і можуть бути небезпечними, повідомляється на Facebook-сторінці відомства. У МОЗ заперечили, що харчова сода захищає організм від респіраторних вірусів, раку, гіпертонічної хвороби, проблем із серцем. Приміром, у МОЗ наголошують, що сода не може допомогти при застуді. «Серед «народних порад» можна зустріти рецепт «знищення вірусів», наприклад, шляхом вдихання випарів соди. Це нібито вбиває вірус у носі. Однак такий метод не може вилікувати від ГРВІ або грипу. Віруси, потрапляючи на слизові оболонки дихальних шляхів, довго там не залишаються на поверхні, тому таке «лікування» є неефективним та до того ж небезпечним, оскільки гаряча пара може спричинити опік дихальних шляхів, не завдаючи вірусу шкоди», – йдеться в повідомленні. Зазначається також, що сода не лікує онкологічні захворювання. «Прихильники» лікування содою говорять, що рак викликають колонії гриба *Candida albicans*, а лужне середовище від ін'єкцій соди може знищити ракові клітини. Насправді пухлинний ріст зумовлюють різноманітні чинники: канцерогени, генетична схильність, радіоактивне випромінювання, стани імунodefіциту, гормональні порушення. Харчова сода не може ні зупинити цей процес, ані вплинути на його перебіг. Таке «лікування» лише забирає дорогоцінний час, коли онкологію ще можна здолати», – наголошують фахівці МОЗ.

Базука: смак – «медичний», дія – миттєва!

Коли у людини розпочинається першіння та виснажливий кашель унаслідок застуди, вона бажає лише одного: позбутися їх якомога швидше. Бо неможливо спати вночі, а вдень усі довкола від тебе сахаються. Чим тут можна зарадити? Зверніть увагу на Базука Інтенс, що діє на кашель з першої секунди після прийому.

Ефект з перших секунд

Базука Інтенс містить комплекс активних компонентів природного походження, які допомагають відчутти миттєвий протикашльовий ефект. Тут діє досить тонкий та складний механізм. Коли людина ковтає разову дозу цього еліксиру з мірного ковпачка, то перше її відчуття після прийому – це холодок. Він відчувається не лише на рівні горла, а й у носових проходах, що важливо при застуді. Цей холодок немов «заморожує» кашель і сприяє покращенню носового дихання. Людині легко робити глибокі вдихи, дихати на повні груди.

Наступне відчуття, що виникає за кілька хвилин, – це тепло. Базука Інтенс зсередини організму зігріває горло й загалом дихальні шляхи. Це відбувається завдяки збільшенню припливу крові до відповідних рецепторів та слизових оболонок. Такий ефект тепла сприяє зменшенню запалення, покращенню кровообігу, а головне – заспокоєнню першіння у горлі та припиненню кашлю.

Отже, Базука Інтенс має ефект, відчутний, як то кажуть, тут і зараз, негайно. Водночас дія засобу триває довго і непомітно для людини, тому поступово, за кілька днів кашель може зменшитися і зовсім зникнути.

Ексклюзивний компонент

У складі Базука Інтенс крім звичних, традиційних лікарських рослин є одна дивовижна. Це морська цибуля, або *Drimia maritima* латиною.

Морська цибуля вражає своїми розмірами: її цибулини виростають до 15 см у діаметрі й до 3 кг вагою.

Вона містить слиз, який відразу обволікає все у горлі, заспокоює кашльові рецептори, зменшуючи кашель, а потім її корисні компоненти допомагають його позбутися. Дія Базука Інтенс відчувається відразу після прийому засобу, буквально миттєво: людина припиняє кашляти, а тим часом корисні інгредієнти морської цибулі борються із запаленням і болем у горлі. Вони мають відхаркувальну дію, стимулюють активність слизової оболонки бронхів та легень, тому полегшують виведення мокротиння і кашель, що супроводжує бронхіт, трахеїт та інші захворювання верхніх дихальних шляхів. Також ця рослина містить речовини, корисні для серця (глікозиди, флавоноїди, антоціани).

Морська цибуля для нас – небачена екзотична рослина, що зустрічається десь у далеких теплих країнах. Водночас її включено до Європейської фармакопеї і, приміром, у Великій Британії сироп від кашлю на її основі користується величезним попитом. За рік його продажі сягають 1 млн літрів! Продажі Базука Інтенс поки що не досягли таких висот в Україні, але все ще попереду. Адаже в аптеках нашої країни більше немає жодного перорального засобу з морською цибулею для полегшення



кашлю. І покупці вже відчули її цілющу силу, тому вподобали Базука Інтенс.

Для сильних духом

Завдяки своїм компонентам Базука Інтенс докорінно відрізняється від звичайних приторно-солодких сиропів від кашлю. Засіб має справжній «медичний» смак, що фактично і в уявленні споживачів свідчить про дієвість його компонентів. Після прийому Базука Інтенс може на секунду навіть перехопити подих, але потім відчувається значне полегшення. Тому для дорослих і дітей від 7 років, які сильні духом, Базука Інтенс – це те, що треба.

Базука Інтенс – потужно при кашлю!

Ганна ПЕТРЕНКО

Провів у лікарні 275 днів

В американському штаті Алабама офіційно зареєстрована найнедоношена дитина в історії. Кертіс Мінс народився при терміні вагітності 21 тиждень і 1 день з масою тіла 420 грамів. Нині хлопчику вже рік і чотири місяці, але в Книзі рекордів Гіннеса запис про нього з'явився тільки зараз. Разом із Кертісом народилася і його сестра Касія. Діти були поміщені в реанімацію, але дівчинка померла через день. Кертісу лікарі давали менше 1% шансів на виживання. Те, що сталося далі, навіть медики називають дивом. Через три місяці хлопчика відключили від апарату штучної вентиляції легень, а в квітні цього року він був виписаний з лікарні, де провів 275 днів. За словами медиків, за цей час була проведена велика робота, аж до того, що дитину, яка майже рік харчувалася через трубочку, треба було навчити самостійно жувати і ковтати.

Метформін захищає нирки

Дослідники з Університету Кумамото (Японія) виявили, що протидіабетичний препарат метформін пригнічує прогресування хронічної хвороби нирок (ХХН). Цей термін позначає пошкодження, які виникають внаслідок стійкого зниження функції нирок через протеїнурію, запалення або фіброз. У міру прогресу ХХН пацієнти змушені проходити діаліз. Цукровий діабет є одним із найбільших факторів ризику ХХН, хоча ця патологія також пов'язана з іншими станами, такими як гіпертонія, недостатнє фізичне навантаження, гіперурикемія та деякі генетичні мутації. Наприклад, є синдром Альпорта – спадкове захворювання нирок, що прогресує до термінальної стадії ниркової недостатності та вимагає діалізу або трансплантації. В експериментах було показано, що метформін подовжує життя мишей з ХХН недіабетичного походження, покращує стан і функції їхніх нирок. Крім того, було виявлено, що метформін має нефропротекторну дію, аналогічну дії лозартану.



У Китаї тепер є свій робот-хірург

У головному госпіталі Народно-визвольної армії Китаю (Пекін) і першій лікарні Чженчжоуського університету провінції Хенань розпочали клінічні випробування ендоскопічного хірургічного робота, створеного компанією Edge Medical Robotics Co., Ltd., для проведення гінекологічних операцій. З його допомогою лікарі зможуть якісніше виконувати хірургічні втручання, а пацієнтки швидше одужуватимуть і матимуть менше ускладнень. Головний виконавчий директор компанії-розробника робота вважає його важливим для медицини країни. Він зазначив, що через технологічні бар'єри на ринку хірургічних роботів Китаю довгий час домінувала іноземна продукція, а незабаром їх будуть виробляти і у Піднебесній. «Лише кілька великих лікарень у Китаї дозволили собі придбати хірургів-роботів. Високі витрати роблять такі роботизовані операції недоступними для більшості пацієнток, що обмежує розвиток роботизованої хірургії в Китаї», – сказав він.



Два противірусні препарати від COVID-19

Британський регулятор з питань лікарських засобів схвалив застосування першого засобу для лікування COVID-19 компанії Merck, повідомляє УНІАН з посиланням на BBC. Цей противірусний препарат можна приймати вдома, що важливо для пацієнтів з ослабленою імунною системою.

Не встигла Merck натішитися своїм успіхом, як у неї з'явився серйозний конкурент. Pfizer заявила про «приголомшливу ефективність» нової розробки: її експериментальна таблетка від COVID-19 на 89% знижує кількість госпіталізацій і смертей серед найуразливіших пацієнтів. Саме таку цифру показали дані проміжного аналізу нині припиненого дослідження Еріс-НР фази 2/3. Лише троє з 389 пацієнтів, які отримували препарат, були госпіталізовані порівняно з 27 із 385 у групі плацебо. Цього достатньо, щоб говорити про значну статистичну різницю. У компанії Pfizer заявили, що більше не зараховують нових пацієнтів у клінічні дослідження і планують якнайшвидше надати результати для екстреного схвалення препарату в FDA.

Небезпеки батьківства після 40 років

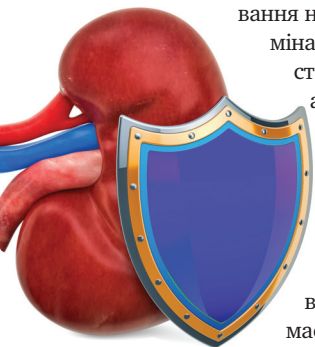
Згідно з дослідженням Ратгерського університету (США), батьківство після 40 років негативно позначається на здоров'ї жінки і її дитини. Вчені з'ясували, що жінки ризикують «заробити» такі ускладнення вагітності, як гестаційний цукровий діабет, передчасні пологи і прееклампсія. Крім цього, виявлено високий ризик мертворожень на пізніх термінах вагітності, а також розвитку у дітей вродженої вади серця і «вовчої пащі». Для дітей батьків, яким понад 40 років, підвищується ймовірність розвитку аутизму, онкологічних захворювань, а також психічних і когнітивних розладів. У чоловіків, як і у жінок, також цокає біологічний годинник. У міру їхнього старіння в спермі можуть відбуватися несприятливі зміни, які потім впливають на ДНК потомства. Так, шизофренія ймовірна в одного з 140 дітей, вік батьків яких не більше 25 років. А от у батьків, яким понад 50, цей показник становить один на 47. Також існують дані, що вказують на зв'язок між віком батька і ризиком розвитку аутизму у дитини. Фахівці радять чоловікам, що відкладають створення сім'ї, подумати про здоров'я потомства і заморозити (криоконсервувати) свою сперму до 45 років, пише nashamata.

Провів у лікарні 275 днів

В американському штаті Алабама офіційно зареєстрована найнедоношена дитина в історії. Кертіс Мінс народився при терміні вагітності 21 тиждень і 1 день з масою тіла 420 грамів. Нині хлопчику вже рік і чотири місяці, але в Книзі рекордів Гіннеса запис про нього з'явився тільки зараз. Разом із Кертісом народилася і його сестра Касія. Діти були поміщені в реанімацію, але дівчинка померла через день. Кертісу лікарі давали менше 1% шансів на виживання. Те, що сталося далі, навіть медики називають дивом. Через три місяці хлопчика відключили від апарату штучної вентиляції легень, а в квітні цього року він був виписаний з лікарні, де провів 275 днів. За словами медиків, за цей час була проведена велика робота, аж до того, що дитину, яка майже рік харчувалася через трубочку, треба було навчити самостійно жувати і ковтати.

Метформін захищає нирки

Дослідники з Університету Кумамото (Японія) виявили, що протидіабетичний препарат метформін пригнічує прогресування хронічної хвороби нирок (ХХН). Цей термін позначає пошкодження, які виникають внаслідок стійкого зниження функції нирок через протеїнурію, запалення або фіброз. У міру прогресу ХХН пацієнти змушені проходити діаліз. Цукровий діабет є одним із найбільших факторів ризику ХХН, хоча ця патологія також пов'язана з іншими станами, такими як гіпертонія, недостатнє фізичне навантаження, гіперурикемія та деякі генетичні мутації. Наприклад, є синдром Альпорта – спадкове захворювання нирок, що прогресує до термінальної стадії ниркової недостатності та вимагає діалізу або трансплантації. В експериментах було показано, що метформін подовжує життя мишей з ХХН недіабетичного походження, покращує стан і функції їхніх нирок. Крім того, було виявлено, що метформін має нефропротекторну дію, аналогічну дії лозартану.



У Китаї тепер є свій робот-хірург

У головному госпіталі Народно-визвольної армії Китаю (Пекін) і першій лікарні Чженчжоуського університету провінції Хенань розпочали клінічні випробування ендоскопічного хірургічного робота, створеного компанією Edge Medical Robotics Co., Ltd., для проведення гінекологічних операцій. З його допомогою лікарі зможуть якісніше виконувати хірургічні втручання, а пацієнтки швидше одужуватимуть і матимуть менше ускладнень. Головний виконавчий директор компанії-розробника робота вважає його важливим для медицини країни. Він зазначив, що через технологічні бар'єри на ринку хірургічних роботів Китаю довгий час домінувала іноземна продукція, а незабаром їх будуть виробляти і у Піднебесній. «Лише кілька великих лікарень у Китаї дозволили собі придбати хірургів-роботів. Високі витрати роблять такі роботизовані операції недоступними для більшості пацієнтів, що обмежує розвиток роботизованої хірургії в Китаї», – сказав він.



Два противірусні препарати від COVID-19

Британський регулятор з питань лікарських засобів схвалив застосування першого засобу для лікування COVID-19 компанії Merck, повідомляє УНІАН з посиланням на BBC. Цей противірусний препарат можна приймати вдома, що важливо для пацієнтів з ослабленою імунною системою.

Не встигла Merck натішитися своїм успіхом, як у неї з'явився серйозний конкурент. Pfizer заявила про «приголомшливу ефективність» нової розробки: її експериментальна таблетка від COVID-19 на 89% знижує кількість госпіталізацій і смертей серед найуразливіших пацієнтів. Саме таку цифру показали дані проміжного аналізу нині припиненого дослідження Еріс-HR фази 2/3. Лише троє з 389 пацієнтів, які отримували препарат, були госпіталізовані порівняно з 27 із 385 у групі плацебо. Цього достатньо, щоб говорити про значну статистичну різницю. У компанії Pfizer заявили, що більше не зараховують нових пацієнтів у клінічні дослідження і планують якнайшвидше надати результати для екстреного схвалення препарату в FDA.

Небезпеки батьківства після 40 років

Згідно з дослідженням Ратгерського університету (США), батьківство після 40 років негативно позначається на здоров'ї жінки і її дитини. Вчені з'ясували, що жінки ризикують «заробити» такі ускладнення вагітності, як гестаційний цукровий діабет, передчасні пологи і прееклампсія. Крім цього, виявлено високий ризик мертворожень на пізніх термінах вагітності, а також розвитку у дітей вродженої вади серця і «вовчої пащі». Для дітей батьків, яким понад 40 років, підвищується ймовірність розвитку аутизму, онкологічних захворювань, а також психічних і когнітивних розладів. У чоловіків, як і у жінок, також цокає біологічний годинник. У міру їхнього старіння в спермі можуть відбуватися несприятливі зміни, які потім впливають на ДНК потомства. Так, шизофренія ймовірна в одного з 140 дітей, вік батьків яких не більше 25 років. А от у батьків, яким понад 50, цей показник становить один на 47. Також існують дані, що вказують на зв'язок між віком батька і ризиком розвитку аутизму у дитини. Фахівці радять чоловікам, що відкладають створення сім'ї, подумати про здоров'я потомства і заморозити (кріоконсервувати) свою сперму до 45 років, пише nashamata.

«Берлін-Хемі» в Україні. 20 років успіху



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Представництво «Берлін-Хемі/А.Менаріні Україна Гмбх» ось уже 20 років очолює Олег Іщенко. Не помилимося, якщо скажемо, що успіхи української філії компанії, її унікальна філософія та успішна стратегія – це заслуга Олега та усієї команди «Берлін-Хемі». Олег Віталійович чи не єдиний з директорів іноземних представництв в Україні, який на одній посаді працює вже 20 років. І увесь цей час компанія посідає топові місця у фахових рейтингах. Про складові успіху – з перших вуст. Слово Олегові Іщенку!

ПРО ІСТОРІЮ

20 років назад я приєднався до великої та дружньої сім'ї «Берлін-Хемі» і весь цей час почувуюся абсолютно щасливою людиною. Мене оточують талановиті, розумні та інтелігентні люди. Кожен рік приносить щось особливе і цікаве....

ПРО ТРАДИЦІЇ

Українське представництво – невід'ємна частина великої родини «Берлін-Хемі», що входить до групи компаній «Менаріні». Ця італійська сімейна компанія створена понад 150 років тому зі своїми правилами та традиціями. Поза тим, суто німецька скрупульозність, традиції виробництва, вимоги до якості продуктів, суворо налагоджена логістика дуже гармонійно у них інтегрувалися. Зараз по всьому світу налічується понад 120 представництв «Берлін-Хемі»: звісно, кожне привносить у велику родину щось своє, автентичне.

ПРО ФОРМАТИ СПІВПРАЦІ

Ми завжди намагаємось у наших партнерах бачити насамперед професіоналів. Свого часу для аптек ми організували тематичні навчальні програми в різноманітних неформальних та цікавих формах. Ми разом з колегами подорожували віртуальними музеями та згадували історію медицини й фармакології, в планетаріях разом вивчали нові сузір'я та нові класи сучасних ліків, влаштовували різноманітні музично-інформаційні «Шоу Берлін-Хемі», присвячені нашим продуктам. Тоді було насичене інтерактивне спілкування з фармацевтами та провізорами усієї України. Зараз настав час інформаційних технологій, спілкування все більше переходить в цифровий формат, і це для нас новий цікавий виклик.



ПРО СПІВРОБІТНИКІВ

Співробітник компанії «Берлін-Хемі» – це, насамперед, розумна, інтелігентна і дуже талановита людина. Це професіонал – лікар чи провізор. Наші співробітники мають відповідати духу компанії. Ну, і неодмінно типовий представник «Берлін-Хемі» має хотіти добре заробляти. Якщо людині притаманні усі ці риси, то вона, уявіть, уже майже наш співробітник. Поза тим, процес відбору кадрів у нас досить складний: претендент проходить ряд співбесід на різних рівнях, перш ніж потрапити до мене на інтерв'ю.

ПРО КОРПОРАТИВНИЙ ДУХ

У нас дуже талановиті і різнобічно обдаровані співробітники! Не дивно, що атмосфера в компанії сповнена якоїсь ледь вловимої урочистості. Коли на корпоративні зустрічі з'їжджаються колеги з усієї країни, то організовується веселе тематичне костюмоване шоу. Звісно, спілкування проходить завжди неординарно, дуже жваво і подеколи навіть несподівано. Ціную такі моменти, бо саме тоді найгостріше відчуваю, що пишаюся людьми, з якими працюю.

ПРО ІМУНІТЕТ КОМПАНІЇ

«Берлін-Хемі» не лише входить до ТОП-10 лідерів фармацевтичного ринку України, а й вдало протистоїть ринковим коливанням. Такий міцний імунітет компанії сформувався завдяки нашій команді. Як не крути, а кадри вирішують усе. Ключовим фактором успіху будь-якої справи є якісний підбір персоналу. Намагаємось створити у колективі практично сімейну атмосферу, де цінуються такі речі, як дружба, підтримка, колегіальність та професіоналізм. Звісно, плінність кадрів завжди в якомусь обсязі присутня. Але на ключових позиціях люди у компанії працюють дуже довго: 10, 15 і 20 років та навіть більше.

Ми працюємо заради життя, яке



BERLIN-CHEMIE MENARINI

Кажуть, вже за 5 років роботи на одному місці можна «вигоріти» і втратити інтерес до роботи. Але ж будь-яку роботу або завдання завжди є можливість зробити краще та ефективніше. Якщо щодня шукати найкращі варіанти та одночасно розвивати себе в професійному плані, щоб бути в змозі реалізувати ці варіанти, то «вічний вогонь» гарантовано.

Юрій Ковтун, моніторинг-менеджер



27 років
у компанії

«Берлін-Хемі» – моя друга сім'я, якій я віддала майже чверть століття. Я пишаюся тим, що працюю у компанії, де панують взаєморозуміння і повага, де кожен з нас має можливість максимально розкрити свій потенціал та творчі здібності. І всім цим я завдячую керівнику компанії, справжньому лідеру – Олегові Іщенку, який вже протягом 20 років очолює компанію «Берлін-Хемі», яка завдяки його професіоналізму та вмінню правильно оцінювати ситуацію є лідером на фармацевтичному ринку України. Олег Віталійович – професіонал своєї справи, який, з одного боку, є вимогливим та справедливим керівником, а з іншого – турботливим батьком, який завжди дасть розумну пораду і підтримку підлеглим. Він своїм прикладом мотивує та надихає своїх співробітників досягати поставленої мети та високих результатів.

Зоряна Шевчук, регіональний менеджер, команда «Львів-1»



24 років
у компанії

Особисто для мене бути частиною команди – це відчувати, що ти працюєш в оточенні людей, які поділяють твої життєві принципи, які мають такі самі критерії оцінки того, що добре, а що – погано, які професійно ставляться до виконання своїх обов'язків. І, що для мене особисто дуже важливо, спілкування між нами завжди слугує досягненню загальної мети. Тобто ми можемо мати різні точки зору, відстоювати їх – іноді досить емоційно. Але при цьому кожен з нас упевнений у тому, що колега, погляд якого відрізняється від твого особистого, має за мету досягнення якнайкращого результату.

Мені приємно працювати в команді «Берлін-Хемі» тому, що є дуже велика підтримка колег, є колективне бачення того, як вирішувати поставлені перед нами спільні та особисті завдання. Кожен хоче їх виконати якнайкраще та якнайшвидше. І це не про конкуренцію між нами, а про загальний процес, коли один співробітник своїми навичками та знаннями, а іноді – експертною оцінкою може посилити та доповнити колегу та бути корисним для досягнення загальної мети.

Денис Назаренко, маркетинг-менеджер



19 років
у компанії

Бути частиною команди «Берлін-Хемі» – це для мене щаслива нагода щоденно працювати пліч-о-пліч з цікавими та неординарними особистостями, котрі вміють перетворювати виклики на нові можливості і досягати поставленої мети. Бути серед таких талановитих і розвинених різнобічно людей, людей з твердою внутрішньою позицією та дисципліною – це запорука і особистого розвитку, і гарантія отримати успішний результат у всьому, за що візьметься така команда.

Ярослав Рудик, дистрикт-менеджер, захід України



19 років
у компанії



19 років
у компанії

Основні цінності і мету компанії можна сформулювати одним реченням: «Ми працюємо заради життя, яке варте того, щоб його прожити!» Звісно, за цими словами стоїть кропітка щоденна праця щодо забезпечення населення України якісними, інноваційними, ефективними та перевіреними часом медикаментами.

Ольга Мельник, медичний представник, команда «Сівєрщина»

Понад 20 років тому, коли я працював молодим медичним представником, Олег Іщенко провів бесіду перед далеким відрядженням. На моє наївне тоді запитання про негласні правила поведінки в тій чи іншій ситуації прозвучало його напуття: «Скромність – шлях у невідомість». Олег Віталійович оточує себе людьми за чеховським принципом: «Якщо людина крім медицини нічого не знає, то вона і медицини не знає». Так Антон Чехов висловлювався про своїх іменитих колег. Але ж відомий і інший, що існує в інших колективах, принцип підбору: «Чим темніше тло, тим яскравіші зірки». Тому, коли компанія керується принципом: «Єдність – у головному, у другому – свобода і в усьому – любов», то працюється не за страх, а за совість та результат.

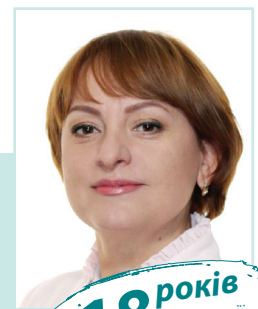
Євген Ащеулов, консультант з маркетингу



18 років
у компанії

Для мене Олег Іщенко – приклад життєлюбства, цілеспрямованості, націленості на результат. Це взірець керівника, який зміг мене надихнути на роботу у компанії та підтримує вже 18 років, який впевнено веде команду до мети. Віра у правильний курс, довіра, виконання зобов'язань, позитивний клімат у колективі сприяють злагодженій роботі. Олег Віталійович навчив не боятися труднощів, бути відповідальними та завжди тримати слово! З нами, своїми співробітниками, Олег Іщенко завжди відкритий і відвертий, а це дуже цінна риса у наш час!

Зоя Носкова, менеджер по роботі з ключовими клієнтами



18 років
у компанії

варте того, щоб його прожити!

З компанією я познайомилася заочно, ще коли працювала лікарем – зі слів медичного представника та регіонального менеджера, які приїжджали до мене на візити. Коли я вирішила помяти роботу та піти у фармбізнес, роздумів щодо вибору компанії не було. Перше знайомство з Олегом Віталійовичем відбулося під час співбесіди. І хоча минуло вже понад 18 років, я пам'ятаю цей день так, ніби це було вчора. Перше враження виявилось істинним і підтверджується з року в рік за час моєї роботи в компанії. Вразило, як поєднуються у керівникові однієї з провідних компаній фармринку такі чесноти, як справжній професіоналізм, доброта, тепло та батьківська турбота. Це все кожен з нас відчуває щодня.

Інна Єріна, регіональний менеджер, команда «Одеса»



18 років
у компанії

У всіх сферах життя, як у роботі, так і на відпочинку, дуже важливе вміння правильно визначати пріоритети. Саме ця яскрава риса притаманна Олегу Іщенку, і вона викликає у мене захоплення. А одна із бесід з Олегом Віталійовичем стосовно життєвих пріоритетів докорінно змінила моє життя, за що я безмежно вдячний шефу.

Максим Оришич, дистрикт-менеджер, схід України

Мені імпонують відносини у колективі. Олег Іщенко – керівник, що спілкується з нами на рівних, переймається професійним зростанням співробітників і всіляко цьому сприяє. Він повсякчас наголошує, що ми маємо дбати про поліпшення перспектив лікування пацієнтів. А для мене це чи не та мета, заради якої я й прийшов працювати у представництво «Берлін-Хемі». У Олега Віталійовича за ці 18 років я навчився планувати свою діяльність, повсякчас оцінювати ситуацію та завжди робити висновки про отримані результати для оптимізації роботи.

Юрій Аніканов, медичний представник, команда «Ятрань»



18 років
у компанії

За 2 роки буде вже 20 років, як я з «Берлін-Хемі» – колись такого і уявити не міг! Чотири роки я був медичним представником і вже 14 років працюю продакт-менеджером. За цей час вдалося реалізувати багато цікавих проєктів. Але вони б не втілилися без підтримки колег та Олега Іщенка. Так, не все затверджувалося у первісному вигляді. Та поки ці проєкти відточувалися і вдосконалювалися, я збагнув головне: якщо готовий брати на себе відповідальність за результати, то можливо практично все. От цієї відповідальності я вчився і досі вчуся у Олега Віталійовича. І вдячний йому за слова, за дії, за результат.

Андрій Притульський, консультант з маркетингу

Для багатьох моїх колег, як і для мене, компанія «Берлін-Хемі» – це вже майже як друга родина та невід'ємна частина життя. Думаю, найкращою характеристикою нашої співпраці з Олегом Іщенком є те, що я працюю в компанії «Берлін-Хемі» майже 18 років. І це роки життя, знань, дружби, емоцій, яскравих подій, досвіду, командного духу. Олег Віталійович – природжений управлінець, який має тонку інтуїцію і блискуче поєднання soft skills.

Ганна Дякіна, асистент голови представництва



17 років
у компанії

За роки роботи у компанії я навчився у Олега Іщенка головному правилу: немає нерозв'язних завдань і питань. Є тільки одне слово: вперед! Завдяки його рішучості, вимогливості, вродженому лідерству та відданості своїй справі наша компанія є одним із лідерів українського фармринку. Також за всі роки роботи з ним я навчився бути справедливим, уміти сфокусуватися на головному та давати позитивні настанови, що поширюються на всіх співробітників. Навчився твердості характеру та стилю управління компанією. Харизматичність і почуття справедливості Олега Віталійовича є для нас постійним прикладом до наслідування. Я багато чого навчився, але більшому ще належить навчитися. І краю цьому процесу, на щастя, я не бачу.

Євген Кувічка, регіональний менеджер, команда «Харків-2»

На мою думку, секрет успіху представництва «Берлін-Хемі/А.Менаріні Україна ГмбХ» – в ідеальному поєднанні кращих італійських, німецьких та українських традицій. Ми є частиною «Менаріні Груп» – провідної італійської сімейної фармацевтичної компанії, тому сповідуємо філософію важливості саме сімейних цінностей. Її доповнюють німецькі точність, педантичність та увага до деталей, притаманні «Берлін-Хемі» у складі міжнародної компанії «Менаріні Груп». Зрештою, збагачують цей букет властиві українцям любов до життя та працьовитість. Тому наша філософія звучить у слогані: «Ми працюємо заради життя, яке варте того, щоб його прожити!».

Микола Сагайдак, керівник мережі спеціалістів, ФФМ



17 років
у компанії



18 років
у компанії



18 років
у компанії



17 років
у компанії



BERLIN-CHEMIE
MENARINI

Аптека в смартфоне

Все большее количество людей пользуется смартфонами, которые, в отличие от других устройств (компьютеров, ноутбуков или планшетов), всегда под рукой. Их достают в общественном транспорте, просматривают во время перерыва в работе, берут с собой в спальню и даже в ванную. Мобильные технологии становятся все важнее во всех сферах нашей жизни, в том числе и в розничной торговле, и аптеке без их использования никак не обойтись.

С чего начать?

Если этого нет в смартфоне, значит этого не существует. Такое утверждение применимо как к самой аптеке, так и к ее сайту. По статистике две трети мирового населения используют мобильные телефоны каждый день. Именно на эти устройства сейчас приходится 53% времени, которое люди проводят в Интернете. Согласно последним данным аналитической платформы GWI, каждый пользователь

заглядывает в свой смартфон примерно 150 раз в день и ежедневно проводит с его помощью в сети 3 часа 39 минут, тогда как на просмотр телевизора у него уходит 3 часа 24 минуты. Именно поэтому сегодня уже невозможно игнорировать возможность проникновения аптеки в смартфон. Но чтобы утвердиться в нем, нужно использовать комплексный подход.

Первый шаг для выхода аптеки на орбиту мобильного пространства –

QR-коды не стоит использовать для всех товаров, представленных в аптеке, поскольку они просто «растворятся» в интерьере. Но несколько стратегически размещенных QR-кодов могут вызвать интригу и интерес у клиентов аптеки.

адаптация ее веб-сайта для таких устройств. Это необходимо для того, чтобы сайт корректно работал и отображался на смартфонах с учетом другого разрешения экрана, скорости загрузки, управления и пр. Создание удобной и быстрой мобильной версии сайта значительно облегчит и укрепит взаимодействие владельцев смартфонов с вашей аптекой. Ведь по статистике 61% пользователей покидают сайт навсегда, если не могут сразу найти то, что им нужно. К тому же еще с апреля 2015 года поисковая система Google лучше ранжирует сайты, у которых есть мобильная версия. Следовательно, ее создание поможет аптеке обойти конкурентов в поисковой выдаче.

Вторым шагом, который уже можно сравнить с выходом в бескрайний космос мобильного пространства, является разработка приложения для смартфона, которое значительно упрощает коммуникацию с клиентами. Имея установленное приложение, человек не будет каждый раз открывать браузер, забивать название аптеки в поисковик и листать результаты выдачи, чтобы найти ваш сайт. С помощью приложения клиенты легко смогут проверить наличие нужных им препаратов в ассортименте аптеки, что



избавит их от необходимости перезванивать по телефону, читать инструкции к лекарственным средствам и проверять актуальные цены. В мобильном приложении легко реализовать возможность предзаказа и даже покупки товаров, т.е. напрямую перейти к электронной коммерции. Наконец, в нем можно предлагать клиентам дополнительные скидки, купоны и промокоды, которые затем нужно активировать в аптеке или при онлайн-заказе. Такой прием поможет не только закрепить свое присутствие в мобильном пространстве, но и связать виртуальных клиентов с физическим торговым залом аптеки.

Черный ход

Разработка мобильного приложения для аптеки, как и управление им – дело затратное, которое наверняка окупается только для крупных аптечных сетей. Небольшим сетям и одиночным аптекам есть смысл попробовать зайти в мобильное пространство с «черного хода», т.е. через соцсети.

Примерно 45% интернет-пользователей во всем мире говорят, что они обращаются к социальным сетям, когда ищут информацию о товарах или услугах, которые собираются купить. А среди молодежи этот показатель еще выше: представители поколения Z, люди, рожденные примерно с 1997 по 2012 год, говорят, что с большей вероятностью будут искать товары и бренды в социальных сетях, чем в поисковых системах.

По данным Statista.com, самой популярной социальной сетью в Украине является Facebook, а на втором месте находится Instagram. Именно с них и есть смысл начинать вход в мобильное пространство.

Еще одним отличным способом проникнуть в смартфоны своих клиентов являются мессенджеры. Если открываемость электронных писем составляет всего 20%, то SMS и текстовые сообщения в мессенджерах просматривают почти в 98% случаях. Уровень взаимодействия с текстовыми сообщениями также на 15% выше, чем с письмами, пришедшими по электронной почте. Эта статистика – хороший довод в пользу перехода к маркетингу текстовых сообщений. С их помощью вы можете приглашать клиентов в



свою аптеку, отправлять им напоминания о распродажах и эксклюзивных акциях, повышать узнаваемость бренда аптеки.

Однако здесь главное – не переборщить. Отправляя текстовые сообщения, будьте уважительны: не делайте этого слишком рано или слишком поздно. Следите и за общим количеством сообщений. Их оптимальное количество – два-четыре в месяц, иначе люди сочтут вас слишком навязчивыми и просто начнут отказываться от подписки. Кстати говоря, эту возможность вы просто обязаны им предоставить: каждое письмо или сообщение должно содержать инструкции по отказу от подписки.

И текстом, и голосом

Поиск информации – основная причина, по которой люди идут в Интернет, по крайней мере, так утверждают почти две трети пользователей сети в мире. Однако эксперты отмечают, что поисковое поведение людей меняется, и эти изменения имеют важные последствия для всех, кто надеется привлечь онлайн-аудиторию. Традиционные ме-

тоды текстового поиска информации по-прежнему очень важны, однако все большее количество людей начинает осваивать голосовые интерфейсы. «Привет, Google. Где найти ближайшую аптеку?» – спрашивают они у своих смартфонов.

Чтобы связаться с существующими и потенциальными клиентами, которые используют как обычный текстовый, так и голосовой поиск, аптека должна позаботиться о своей поисковой оптимизации. Одна из самых важных вещей, которые нужно сделать, – это убедиться, что данные о вашей компании в Google My Business актуальны. Чем подробнее заполнен ваш профиль в этой системе, тем более высокое место займет аптека в результатах поиска.

Еще один способ повысить ваш рейтинг в голосовом поиске – создать страницу с часто задаваемыми вопросами, на которой четко представить продукты и услуги, предлагаемые вашей аптекой. Эта информация пригодится тем, кто будет искать решение конкретных проблем: «Как я могу заказать доставку лекарств на дом?», «Сколько стоят тест-полоски для глюкоме-

тров?», «Где можно получить консультацию фармацевта?» и пр.

Учитывайте, что когда люди пользуются голосовым поиском, они строят более длинные предложения. Вместо того, чтобы забить в поисковую строку «аптеки в Одессе» они, например, спросят: «Где я могу найти аптеку в Одессе?» Поэтому, чтобы привлечь людей, использующих голосовой поиск, следует думать о естественных моделях речи и включать в описания аптеки, ее товаров и услуг больше полных предложений, а не коротких фраз.

Обоюдное сближение

Сближение аптеки и мобильных технологий должно быть обоюдным. Аптека появляется в смартфоне при помощи приложения, мобильной версии сайта, но и мобильным технологиям нужно проникнуть в торговый зал аптеки.

Прежде всего стоит убедиться, что ваши POS-терминалы поддерживают бесконтактные платежи. Большинство современных смартфонов позволяют людям оплачивать покупки с их помощью через такие приложения, как Google Pay и Apple Pay. Для этого сначала добавляют информацию о своей кредитной карте в эти приложения, а затем просто подносят телефон к платежному терминалу, чтобы



оплатить покупки. Одним из главных достоинств такой технологии большинство ее пользователей считают избавление от необходимости носить с собой бумажник с наличными или пластиковыми картами.

Если человек, вооруженный исключительно телефоном, заглянет в вашу аптеку, а вы не сможете принять мобильный платеж, то не только не совершите продажу, но и, скорее всего, навсегда потеряете клиента.

Пока, возможно, людей, которые ходят за покупками не с кошельком, а с телефоном, не так много. Но популярность технологии мобильных платежей постоянно растет, смартфоны совершенствуются, поэтому их количество неизбежно будет увеличиваться.

Еще один способ связать аптеку с мобильным пространством – QR-коды. Мобильный маркетинг должен охватывать не только потенциальных клиентов, которые находятся за пределами вашей аптеки, но и тех, кто уже к вам пришел. Люди могут использовать свои смартфоны в вашем торговом зале, например, считывая QR-коды, размещенные рядом с товарами, для получения более подробной информации, ознакомления с инструкцией, просмотра рекламных материалов и пр.

Когда посетитель аптеки сканирует QR-код, отображаемый на ваших полках или прилавках, с помощью своего смартфона, этот код может перенаправить его на веб-страницу или видео, которое дает более подробную информацию о свойствах продукта или о преимуществах ваших услуг. Например, если клиентка не уверена, стоит ли покупать сыроворотку из линейки лечебной косметики, размещенный рядом QR-код «отведет» ее на сайт косметического бренда для ознакомления с преимуществами и подробным описанием продукта.

Ольга ОНИСЬКО ■



НОВИЙ РІВЕНЬ ЗАХИСТУ В РОДИНІ

ХЬЮМЕР

ЗАСТУДА? ГРИП?



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 «Лабораторіє УРТО», Франція. Є протипоказання. DMUA.HUM.21.08.07.

SCHONEN

Дефлю®
Deflu®

ДОЛАЄ
ДОПОМАГАЄ
ДБАЄ

ВІРУСИ
ДОЛАЮ

ОДУЖАТИ
ДОПОМАГАЮ

ПРО ЗДОРОВ'Я
ДБАЮ

1 ЛІНІЯ СІЛВЕР НІС

2 ЛІНІЯ МЕД

3 ЛІНІЯ ЗАХИСТ ЦВІТК

1 2 3
ПРИ ГРВІ

*Дефлю® Сільвер Ніс: у складі іоні срібла, який притаманна властивість настигати деякі типи вірусів грипу, ентеровірусів, аденовірусів. Чечок І.С., Мочан Б. А. Наносрібро: технологія отримання, фармакологічне свойства, показани к применению. // Методи лікування - 2008. - №5(31). - С. 32-34. Представництво «Дельта Медікал Промоушн АГ» (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585 00 41. Реклама медичного виробу: **ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спрей**: Декларація про відповідність №01-18/02 в.2. **ДЕФЛЮ® порошок для орального розчину**. **ДЕФЛЮ® ЗАХИСТ ЦВІТК**. Не є лікарськими засобами. Мають побічні ефекти та протипоказання. За більш детальною інформацією звертайтеся до лекції-інструкції. На правах реклами. DM.Def.21.02.01



Форма – традиційна, дія – інноваційна!

Прихильники традиційних форм лікування та звичних багатьом поколінням засобів – особлива категорія відвідувачів аптеки. Часто-густо вони можуть піти геть, якщо першостольник не запропонує їм щось добре знайоме й перевірене роками.

Пані поважного віку завітала до аптеки з тінейджеркою, яка виразно жестикулювала. Було помітно, що між цими двома щойно точилася суперечка.

– Добрий день! У вас є мазь з оксоліном? – мало не з порога дещо роздратовано спитала пані.

– Вітаю вас! На жаль, цього препарату наразі немає. Але я можу вам допомогти і підібрати інший засіб. Що турбує вас, скажіть, будь ласка?

– Чим ви мені можете допомогти, якщо у вас немає елементарної мазі! – обурилася пані.

– Бабусю, та що ти вчепилася в цю мазь? – запитала онука. – Її дія досить сумнівна. Я про це у блозі Уляни Сунрун читала.

– Ти б краще носу висякала та не натирала, а не по усіляким блогам тинялася, – відрізала бабуся онуці й повернулася до фармацевта. – Сподіваюся, хоча б вазелін є у вас, аби оце подразнення навколо носа дитині зняти?

– Вазелін у нас є, – посміхнулася першостольниця. – Але так само, як і ваша онука, я не впевнена, що він має доведену дію від вказаних симптомів.

– А що ж тоді має ту клятву доведену дію?! – пані аж викрикнула, а потім схаменулася й тихо забубоніла: – Мені допомагало, дітям моїм допомагало, значить, доведена дія. Понавігадували блогів, а мазь нормальну зробити не можуть!

– Чи правильно я зрозуміла, що вам потрібна мазь, яка допомагає запобігти проникненню вірусів в організм? – тактовно уточнила фармацевтка.

– Так, але це нічого не змінить – мазі у вас все одно нема.

– Я можу запропонувати вам гель, який створює захисний бар'єр на шляху вірусів та бактерій, – відповіла першостольниця.

– Гель? Що воно таке? – здивувалася пані.

– Бабусю, це така субстанція, що дуже схожа на твій улюблений вазелін, – пояснила онука.

– О, це вже цікаво. І що, той гель такий само помічний?

– Можу сказати одне: він сприяє запобіганню гострих респіраторно-вірусних інфекцій, полегшенню перебігу гострих запальних уражень носової порожнини та шкіри навколо носа.

– Тобто він і віруси до носа не впускає, і подразнення знімає? – зацікавилася вже онука. – Невже можна стільки всього поєднати в одному флаконі?

– У тюбику, – виправила фармацевтка допитливу тінейджерку. – Спробую тобі пояснити. Цей гель – багатоконпонентний. Він поєднує у собі альгінат натрію – речовину, отриману з бурих водоростей, гліцерин та тригліцериди. Ця могутня трійця і утворює той захисний бар'єр на шляху вірусів та бактерій, про який питає твоя бабуся.

– Може, мені почулося, але ви казали, що він ще й полегшення якесь дає, цей гель, – уточнила бабуся, яка уважно слухала діалог першостольниці та онуки.

– Гель дійсно має таку дію завдяки колоїдному сріблу у своєму складі...

– О, як же я про нього забула! Капала твій мамі носа сріблом. Дуже помічний засіб! – не дала завершити фразу бабуся, повернулася до онуки і аж заплескала у долоні на radoщах. – І ви кажете, срібло теж є у тому тюбику?

– Так. І у досить гарній концентрації.

– А оці червоні подразнення навколо носа також срібло знімає? – онука зняла на мить маску, і фармацевтка побачила натертого носика дівчинки.

– З цією неприємністю легко впорається бісоболюл. Це активна речовина ромашки аптечної. Вона має виражену протизапальну, антисептичну і ранозагоювальну дію. До того ж у складі гелю є гіалуронова кислота, яка зволожує та зменшує подразнення слизової оболонки носа та шкіри навколо нього.

– Яке помічне, ти поглянь! – сяяла пані, задоволена описом засобу. – А як же воно зветься?

– Дуже просто: Дефлю Захист Ніс гель.

– Бабусю, а у нас же є засоби з назвою Дефлю – я горло пшикаю і носа, – зауважила дівчинка.

– І дійсно, точнісінько так називаються, – підтвердила бабуся.

– Засоби, які ви назвали, належать до першої лінії протидії застудам. А взагалі цих ліній три: спротиву, опору і захисту. У Дефлю навіть слоган: «Дефлю – 1, 2, 3 при ГРВІ». Новий засіб Дефлю Захист Ніс гель належить до 3-ї, профілактичної лінії захисту від застуд, до якої ще входять жувальні таблетки Дефлю Захист Цинк і зволожувальний антисептик Дефлю Захист Руки.

– Захист руки, кажете? – перепитала бабуся. – Теж візьму. Але спочатку дайте нам 2 тюбики цього чудового гелю – Дефлю Захист Ніс.

Здорова дитина – здорова родина

«Як би ви не виховували своїх дітей, вони все одно будуть схожі на вас», – повсякчас наголошують психологи, закликаючи батьків не займатися вишколом нащадків, а стати для них взірцем. Це ж просто – робити самому те, чого очікуєш від дитини. Мотивувати батьків до належного догляду за зубами, аби заохотити до цього і дітей, нещодавно взялися у столичному «ОХМАТДИТі».

З першим зубом – до дантиста!

Традиційно немовлят регулярно приносять на огляд педіатрам. А от про стоматолога згадують тоді, коли зуби у дитини починають псуватися, тобто коли є певний дискомфорт чи навіть біль. Та ще й залякати можуть добряче, мовляв – не чиститимеш зуби, то відведу до стоматолога. В ідеалі ж перший візит малюка до дантиста має бути тоді, коли прорізався перший зуб. Такі прості речі були чи не найбільшим одкровенням для батьків, які відвідали захід «Здорова дитина – здорова родина», що відбувся у стоматологічному відділенні Консультативно-діагностичної поліклініки на базі Національної спеціалізованої дитячої лікарні «ОХМАТДИТ» за підтримки брендів компанії «Дельта Медікел».

– Цей дуже цікавий благодійний захід спрямований на профілактику стоматологічних захворювань, – зазначила Ірина Трубка, завідувачка кафедри стоматології дитячого віку Національного університету з охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика. – Але це не менш важливо, аніж лікування. Адже саме профілактика, як на мене, є запорукою здоров'я наших дітей.

Сила позитивних асоціацій

Уже на першому поверсі поліклініки «ОХМАТДИТ» маленьких пацієнтів та їхніх батьків зустрічали улюблені герої мультиків – Міньйони. Діти могли з ними сфотографуватися, пограти, отримати від них повітряні кульки й мильні бульбашки. А найголовніше, що таке спілкування давало незабутні враження і позитивний настрій.

– Саме ці емоції відтепер асоціюватимуться у малечі з візитом до стоматолога, – зауважує Антоніна Воюш, продакт-менеджер компанії «Дельта Медікел». – Отже, і правильний догляд за зубами не викликатиме спротиву. Останнє – дуже важливо, оскільки до двох років діти мають так званий оральний страх: не дозволяють вводити до ротової порожнини якісь предмети, окрім тих, що запихають самі, пізнаючи довколишній світ. Якщо ж намагатися почистити дитині зуби примусово чи дати їй не дуже комфортну щіточку, вона, звісно, буде проти.

Співробітники кафедри стоматології дитячого віку НУОЗУ імені П. Л. Шупика разом із лікарями, лікарями-інтернами та слухачами циклів спеціалізації за спеціальністю «Дитяча стоматологія» та «Ортодонція» проводили консультації та профілактичний огляд маленьких пацієнтів. За один день благодійним заходом «Здорова дитина – здорова родина» було охоплено приблизно 400 дітей, які прийшли з батьками на консультаційний прийом до медичного закладу. З них у стоматологічному відділенні побували приблизно 70 маленьких відвідувачів. На прийом потрапили діти різного віку, наприклад, найменшим хлопчикам було 8 місяців і трохи більше року. Поки малюки, заохочені подарунками, вчилися показувати лікарям зубки, батьки встигли отримати відповіді на нагальні питання та рекомендації щодо профілактики карієсу, захворювань тканин пародонту, щелепно-лицьових дефектів тощо.

А ще для малюків проводили майстер-класи, де їх вчили правильно чистити зуби. І після отримання теоретичних знань та відпрацювання їх на практиці юним пацієнтам вручали спеці-





альні дипломи й цікаві подарунки: олівці та розмальовки на тему догляду за порожниною рота. Отримали усі дітлахи також багато корисних тематичних презентів, зокрема зубні пастки та щітки SPLAT, щоденники індивідуальної гігієни порожнини рота від BioGaia тощо.

Задоволені усі!

– Це наймасштабніший благодійний захід, який ми проводимо останнім часом, – прокоментував подію Сергій Бегар, продакт-менеджер компанії «Дельта Медікел». – Завдяки підтримці лікарів та інтернів кафедри стоматології це свято вдалося на славу! Діти не тільки дізналися про те, як правильно чистити зуби і доглядати за ротовою порожниною, а й отримали задоволення. Зви-



чайно ж, були і подарунки від наших брендів – БіоГая, Фортеза, Флотто, Кучику, Зест, Дефлю і Хьюмер. Надалі ми плануємо проводити такі заходи частіше.

До заходу також долучилися лікарі педіатричного, гастроентерологічного відділень та оториноларингологи. У всіх фахівців, учасників заходу, була можливість ознайомитися з інноваційними фармацевтичними препаратами для профілактики та лікування поширених захворювань дитячого віку.

Можна з упевненістю сказати, що дітлахи були дуже задоволені подарунками, а батьки відзначали корисність такого благодійного заходу і були приємно вражені, що навіть за умов візиту до спеціалістів інших профілів вони мали унікальну можливість отримати надцінні поради щодо гігієни рота у дітей. ■

Швидкі тести для діагностики COVID-19 – точність або комфорт?

Згідно з експертною думкою, коронавірус дошкулятиме людству ще тривалий період, тому нам із вами необхідно пристосовуватися до нових реалій життя. І це відбувається: швидкі тести для діагностики COVID-19 вже стали певною рутинною. Їх можна зробити в лабораторії, поліклініці та навіть купити в аптеці для самостійного діагностування. За класикою жанру, великий попит на них породжує величезну пропозицію у вигляді незліченної кількості виробників. То на що насамперед звертати увагу при виборі швидкого тесту?

Виявити, не можна пропустити

Мутації є природними та можуть відбуватися у будь-якому вірусі. На сьогодні виявлено безліч варіантів (штамів) SARS-CoV-2, проте до категорії «Варіанти (штами), що викликають занепокоєння», ВООЗ поки що відносить тільки штами Альфа, Бета, Гамма і Дельта¹. Це означає, що швидкий тест для діагностики COVID-19 повинен виявляти ВСІ нові штами коронавірусу.

Золотий стандарт

Звичайно, багато хто з нас уже проходив тестування на COVID-19: хтось робив це в лабораторії, хтось удома, а хтось і там, і там. Погодьтеся, при цьому завжди доводиться терпіти не дуже приємні відчуття, хоч і тривають вони не більше 15 секунд. А, може, нас даремно так «мучать» і протестуватися можна набагато комфортніше?

На жаль, це не так. Недарма назофарингеальний мазок вважається «золотим стандартом» забору зразка для діагностики COVID-19 і використовується як для виявлення антигенів коронавірусу, так і для тестування методом ПЛР. Цьому передувала велика кількість досліджень, метааналіз яких був опублікований у The Lancet² – авторитетному спеціалізованому медичному виданні. До метааналізу входило 16762 зразки, зібрані із верхніх дихальних шляхів, – назальний, слинний та мазок із зіву. За ефективністю їх порівнювали із «золотим стандартом» – назофарингеальним мазком. Виявилося, що їхня чутливість досить низька:

- назальний мазок – 86%;
- слина – 85%;
- мазок із зіву – 68%.

На перший погляд здається, що чутливість 86% – це досить непоганий показник. Але тут слід поміркувати, різниця у 14% чутливості – це багато чи мало? Штам Дельта заразніший, ніж дикий SARS-CoV-2, тому хворий, своєю чергою, здатен спокійно заразити 5-9 осіб³. Якщо, наприклад, хворих на коронавірус 100, то 14 із них не будуть своєчасно виявлені через використання назального мазка. В результаті отримуємо близько 100 нових інфікувань уже за перший цикл контакту! А серед них можуть опинитися люди з груп ризику, інфікування яких може коштувати їм життя.

Ви усе ще готові пожертвувати точністю заради комфорту?

Як зробити правильний вибір

Головна мета будь-якого тестування – отримати максимально точний результат. Чим меншу концентрацію антигенів вірусу здатен виявити швидкий тест, тим вища в нього можливість діагностики коронавірусу. Той самий ПЛР може виявити навіть кілька копій вірусу, а для швидких тестів є таке поняття, як «пороговий рівень виявлення» – це концентрація антигенів коронавірусу в зразку, коли тест покаже позитивний результат, наприклад, 100 пг/мл, 200 пг/мл, 300 пг/мл. Тест із пороговим рівнем 100 пг/мл буде найбільш чутливим із запропонованих варіантів.

Виходить, що для вибору якісного тесту з метою виявлення антигену COVID-19 у домашніх умовах важливо враховувати 3 критерії:

- Тест має виявляти нові штами коронавірусу, включаючи Дельту.

- Обов'язковим є використання в ньому еталонного методу забору зразка, а це назофарингеальний мазок.

- Тест повинен мати низький поріг виявлення SARS-CoV-2, тобто фіксувати навіть мінімальну кількість вірусних частинок у зразку.

Завдяки швидким тестам, які відповідають усім трьом вищевказаним характеристикам, ми можемо своєчасно виявляти хворих на COVID-19 й одразу ж вживати необхідних заходів, а саме звернутися до лікаря та самоізолюватися.

І нагадуємо, що людина, яка не знає про свою хворобу, є джерелом нової хвилі пандемії. **Використовуйте та рекомендуйте правильні тести – будьте озброєні!**

1. <https://www.who.int/en/activities/tracking-SARS-CoV-2-variants>, останнє оновлення – 10 листопада 2021 року.
2. Nicole Ngai Yung Tsang, Hau Chi So, Ka Yan Ng, Coviling B. J., Leung G. M., Dennis Kai Ming Ip. Diagnostic performance of different sampling approaches for SARS-CoV-2 RT-PCR testing: a systematic review and meta-analysis // The Lancet, 2021, vol 21, p. 1233-45.
3. Centers for Disease Control and Prevention



COVID-19 ТИПИ ЗРАЗКІВ

НАЗАЛЬНИЙ ЗРАЗОК (забір проводять лише у ніздрях)

СЕРЕДИННИЙ НАЗАЛЬНИЙ ЗРАЗОК (забір зразка проводиться з носа на глибині приблизно 2 см)

НАЗОФАРИНГЕАЛЬНИЙ ЗРАЗОК

ЗРАЗОК З РОТОГЛОТКИ (З ГОРЛА)

CITO TEST® COVID-19 Ag

1 Швидка діагностика COVID-19 при перших симптомах та протягом першого тижня захворювання



- ✓ Виявляє нові штами коронавірусу*, зокрема Дельта!
- ✓ Використовує «золотий стандарт» збору зразка – назофарингеальний мазок
- ✓ Має низький поріг виявлення антигенів (100 пг/мл)

2 Пізня діагностика COVID-19

- Тест на антитіла IgM/IgG – діагностика з 2-го тижня захворювання



3 Перевірка ІМУНІТЕТУ

- Тест на НЕЙТРАЛІЗУЮЧІ антитіла



COVID-19 изменяет фармацевтический маркетинг

Эксперты считают, что коренная трансформация фармацевтического маркетинга, который во многом был построен на личных контактах медицинских представителей с врачами и сотрудниками аптек, неизбежна. Пандемия COVID-19 просто не оставила выбора производителям и дистрибуторским компаниям.

Путь к гибридной модели

В марте 2020 года, с началом жесткой изоляции из-за пандемии COVID-19, привычная и размеренная жизнь медицинских представителей фармацевтических компаний закончилась. Запланированные визиты к врачам и фармацевтам пришлось надолго отложить. Пандемия также заставила фармкомпании отменить множество массовых мероприятий: семинаров, конференций, симпозиумов, которые всегда считались важной частью фармацевтического маркетинга. В мировом масштабе COVID-19 привел к сокращению числа мероприятий, спонсируемых фармацевтическими компаниями, почти на 75%.

Когда стало понятно, что ограничения и запреты, связанные с пандемией COVID, продлятся значительно дольше первоначально анонсированных нескольких недель или нескольких месяцев, людям пришлось менять свой образ жизни, а фармацевтическим компаниям – способ ведения бизнеса. Для них и их медицинских представителей это означало, что все формы личного общения должны превратиться в телефонные звонки, электронные письма, вебинары, Zoom-конференции и пр. Отрасль стала быстро диджитализироваться, т.е. осваивать цифровые технологии, хотя еще накануне пандемии в этой сфере она числилась в рядах отстающих.

Впрочем, вполне возможно, что именно недостаточность цифровизации привела к тому, что врачи и работники аптек восприняли расширение ее внедрения с таким энтузиазмом. После первой волны COVID-19, летом 2020 года, в ходе опроса, проведенного международной аналитической компанией ZS Accenture в

США, 87% медицинских работников высказали желание продолжать общение с медицинскими представителями фармкомпаний в виртуальном формате.

Казалось бы, личные встречи могли навсегда остаться в прошлом, однако со временем настрой врачей снова изменился. Уже в октябре 2021 года ZS Associates, проводившая опрос медицинских работников каждые два месяца с начала пандемии, отметила, что только 41% из них отдавали предпочтение виртуальным посещениям медицинских представителей, а 50% выступали за возвращение в практику личных встреч.

Фармацевтика уже давно отстает от других отраслей в плане внедрения цифровых технологий и новых подходов к коммуникациям, но, предпочитая проверенные стратегии, фармкомпании не спешат сокращать этот разрыв.

InCrowd, компания, предоставляющая фармацевтическую информацию в режиме реального времени, провела микро-опрос своей аудитории медицинских работников и получила аналогичную картину. 51% респондентов высказались за гибридную модель сотрудничества, в которой личные визиты медицинских представителей чере-



довались бы с виртуальными, а 43% – за офлайн общение, которое, по их мнению, помогает укрепить доверие и связи, позволяет получить образцы продукции и вспомогательные материалы, а также в целом является более интересным. В то же время 40% медицинских работников были против личных встреч из-за того, что они отнимают много времени и не всегда вписываются в плотное расписание. По их мнению, виртуальные контакты с представителями фармкомпаний обеспечивают большую гибкость, безопасность и эффективность.

Таким образом, предпочтения врачей в плане формата сотрудничества с медпредставителями разделились практически пополам. И очевидно, что отрасль должна будет реагировать на их запросы, т.е. фармкомпаниям придется применять гибридный подход, параллельно развивая обе модели взаимодействия.

Медпредставители в формате «фиджитал»

Подход, который использует интегрированные коммуникации на стыке цифрового и физического пространств, называется фиджитал (от англ. phygital, соединение слов physical и digital). Фиджитал-маркетинг сегодня уже используют многие компании,



однако, по мнению экспертов, учитывая особенности промоции лекарственных средств, внедрить его на фармрынке будет непросто. Главным препятствием здесь может стать отсутствие необходимых навыков у медицинских представителей фармацевтических компаний. Раньше они были специалистами по продуктам, сосредоточенными на установленном плане звонков и визитов, которому неукоснительно следовали. Теперь они должны стать специалистами по работе с клиентами и очень хорошо действовать по нескольким каналам коммуникации – будь то личный визит, виртуальный звонок или электронное сообщение. Другими словами, медицинским представителям придется стать более творческими и адаптируемыми специалистами.

По оценкам компании ZS Associates, сегодня почти 60% представителей фармкомпаний в США не обладают достаточными навыками, чтобы работать в фиджитал-маркетинге. Более того, эксперты опасаются, что многие из них просто не сумеют осуществить переход к нему. Правда, пока только 50% фармацевтических компаний в западных странах инвестируют в переподготовку своих представителей, остальные же, по всей видимости, надеются на возврат к традиционной схеме работы, построенной на личных контактах. Однако эксперты уверены, что этого не произойдет. Даже если охват, т.е. возможность хотя бы раз связаться с нужными людьми, вернется к уровню 2019 года, то частота контактов (количество встреч медицинского представителя с врачом) останется низкой. Так, по данным ZS Associates, 93% медицинских специалистов согласны встречаться с одним представителем один раз в год, около 50% – дважды в течение 12 месяцев и только 25% готовы к четырем встречам. Этот разрыв так или иначе придется «латать» при помощи виртуального общения и цифровых инструментов.

Анализ и контент

Переподготовка медицинских представителей – далеко не единственная проблема, которая мешает фармацевтической отрасли полноценно внедрить фиджитал-маркетинг. Фарме катастрофически не хватает эффективных инструментов для сбора и анализа данных, а также для разработки и доставки персонализированного контента.

Если сравнивать фармацевтику с другими отраслями, например с FMCG (товарами повседневного спроса), которые уже давно используют самые разнообразные способы изучения потребительских предпочтений, то методы сбора и анализа данных в фармацевтическом маркетинге до сих пор остаются достаточно примитивными. Чаще всего оценки взаимодействия врачей с фармкомпаниями строятся на субъективном мнении и опыте медицинских представителей, а немногочисленные автоматизированные инструменты не обладают высокой надежностью снова-таки из-за низкого качества данных.

Однако в цифровом мире данные – это ДНК любых коммуникаций. Фиджитал-маркетинг – это вовсе не о том, чтобы дословно повторить свое сообщение, сделанное при личном визите, в Zoom или отправить стандартное электронное письмо сотне врачей. Внедрение цифровых технологий в нашу жизнь привело к тому, что потребители больше не желают иметь дело с информационным шумом, а ждут персонализированной информации. Так, опрос, проведенный Accenture Pulse Check еще в 2018 году, показал, что 91% людей с большей вероятностью будут делать покупки товаров тех брендов, маркетинг которых обеспечил их «узнавание» и запоминание как клиентов и делает им соответствующие предложения на основе индивидуальных предпочтений.

Врачи, выступающие потребителями информации от медицинских представителей, не являются исключением из этого правила. Они хотят получать интересную, а главное полезную и практичную информацию, которая не просто повысит уровень их знаний, но и поможет решить вполне конкретные задачи, например, облегчит ведение пациентов. Следовательно, фармацевтическим компаниям предстоит научиться собирать информацию о предпочтениях и потребностях врачей, анализировать ее, а затем на основе сделанных выводов создавать актуальный персонализированный контент, который будет доставлен наиболее эффективным способом и в самое подходящее время. Однако сегодня только 15% фармацевтических компаний говорят о том, что персонализация контента, предназначенного для медицинских специалистов, является зоной их особого внимания.

Ольга ОНИСЬКО ■

Избавление от мигрени: эффективно, дорого

Люди, которые никогда не прочувствовали на себе, что такое мигрень, считают ее чем-то несерьезным. Подумаешь – голова болит. Однако ученые полагают, что качество жизни страдающих мигренью ниже, чем имеющих другие хронические заболевания, к примеру гипертонию. И с лечением мигрени все непросто: используются препараты разных классов, которые не всегда эффективны, а предотвращать приступы и вовсе очень проблематично. Решением проблемы может стать использование препаратов нового класса – моноклональных антител к CGRP. На мировом фармрынке есть уже семь таких лекарственных средств.

Значительное снижение качества жизни

По статистике мигрени подвержено 15% населения, преимущественно женщины. В некоторых случаях дебют заболевания фиксируется в детстве, а затем мигрень сопровождает человека всю его жизнь, особенно в трудоспособном возрасте. Для этого недуга характерна сильная пульсирующая боль, от которой буквально разламывается половина лица или висок, область глаза и т.д. Такой приступ усиливается при движении и может длиться от пары часов до нескольких суток. На пике односторонней головной боли часто возникают тошнота, рвота, непереносимость яркого света и громких звуков.

В большинстве случаев мигрень развивается без ауры. Но некоторые люди могут заранее ощутить, что приступ на

подходе: появляется сонливость или раздражительность, кружится голова, перед глазами мелькают искры, а также появляется «слепое пятно». У детей мигрень иногда начинается с «синдрома Алисы»: все вокруг кажется удлинённым или уменьшенным.

Мигрень редко приводит к серьезным осложнениям в виде инсульта, но, тем не менее, она существенно снижает качество жизни почти в 85% случаев¹. У людей падает работоспособность, они вынуждены прекращать привычное общение и брать больничный. Примерно треть страдающих мигренью во время приступов нуждаются в постельном режиме. Качество их жизни тем ниже, чем дольше длится каждая мигренозная атака, чем чаще они повторяются и чем дольше сохраняется сама болезнь. Если «стаж» заболевания достигает 20–30 лет

Продвижением римегепанта за пределами США будет заниматься не его создатель, компания Biohaven, а Pfizer. По условиям сделки этот фармгигант также получит права на зарубежный маркетинг заведующего – еще одного нового препарата от мигрени, который будет представлен в форме интраназального геля.

и есть не только дневные, но и ночные приступы, то качество жизни будет низким. Это означает, что даже когда мигрень отпустила и человек вроде бы здоров, он чувствует вегетативные расстройства, астению, нарушения сна, снижение настроения, боли другой локализации. Часто у таких людей есть все признаки депрессии.

Причина мигрени – это действие нейrogenных факторов при генетической предрасположенности. Расширение сосудов головы сейчас уже не считается предпосылкой приступа. Такой результат изменения их тонуса и головная боль являются следствием нарушения выработки многих нейротрансмиттеров (норадреналин, простагландины, гистамин, брадикинин, серотонин, ацетилхолин и др.). А вот пусковых механизмов приступа мигрени довольно много. Так, это может быть изменение гормонального баланса перед менструацией или после приема гормонального контрацептива. Еще один механизм: приступ провоцируется продуктами, богатыми нитритами, глутаматом натрия, тирамином (сыр, копчености, шоколад, орехи, томаты, красное вино и др.). Воз-

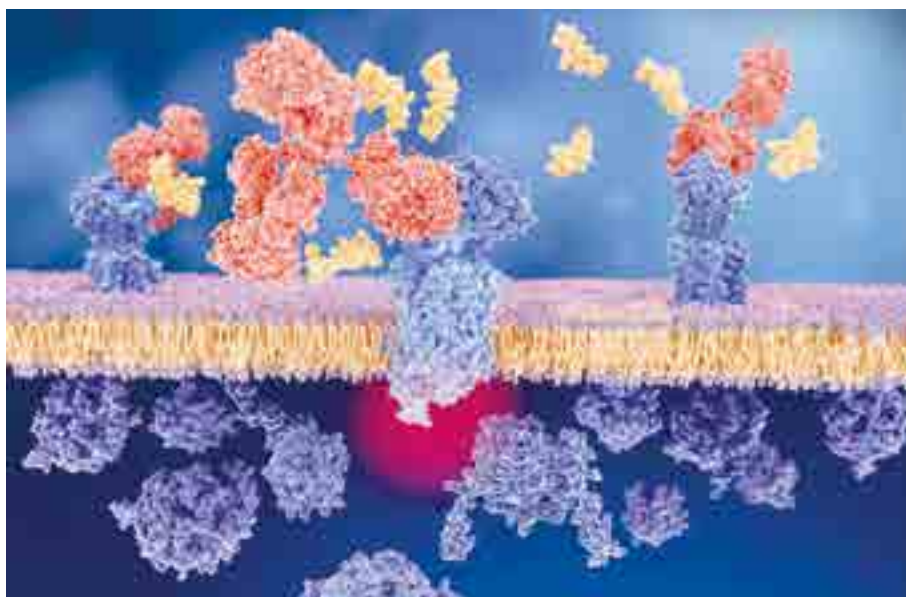


можно такая реакция на синтетический подсластитель аспартам. Часто мигрень возникает после физических перегрузок или стрессов. Обычно приступ случается «после того», т.е. когда человек уже отдыхает и приходит в себя. У некоторых людей приступ мигрени начинается после нарушения привычного ритма сна и бодрствования, воздействия яркого света, шума и т.д. Подобные закономерности часто имеют наследственный характер, поэтому есть целые «династии», подверженные мигрени.

Высокая специфичность дает высокую эффективность

Для купирования приступов мигрени применяются анальгетики, НПВС, триптаны, препараты эрготамина и др. Каждый пациент знает, что именно ему помогает, и старается всегда иметь при себе «свое» лекарство на случай внезапного приступа. Но возможно ли предотвратить его? С разной степенью успешности для профилактики мигрени используются бета-блокаторы, антиконвульсанты, антидепрессанты, ботулотоксин типа А. Рекомендуемая длительность их применения составляет 6–12 месяцев, но пациенты зачастую прекращают курс раньше из-за побочных реакций на эти препараты и их неэффективность против мигрени.

В последние несколько десятилетий шел активный поиск специфических средств, т.е. эффективных исключительно в лечении и профилактике мигрени. Изучались свойства агонистов серотониновых рецепторов, антагонистов глутамата и ванилоидных рецепторов, ингибиторов NO-синтазы и др. Однако наиболее перспективными оказались средства, влияющие на систему кальцитонин ген-родственного пептида (calcitonin gene-related peptide – CGRP). Этот нейропептид, который синтезируется преимущественно в нервных клетках, был открыт еще в 1982 году². Он является мощным вазодилататором: действуя через свой рецептор (комплекс нескольких белков), CGRP расслабляет сосудистую стенку и расширяет сосуды головного мозга. В экспериментах его внутривенное введение пациентам с мигренью провоцировало развитие приступа, чего не наблюдалось у здоровых добровольцев. Соответственно, стало ясно, что необходимо найти способ блокировать этот нейропептид или его рецептор. Эта задача была успешно решена – так появились препараты, содержащие гуманизированные



или человеческие моноклональные антитела к CGRP.

Новый класс таких препаратов, названный гепантами, имеет высокую специфичность – они влияют только на развитие хронической и эпизодической мигрени, причем пероральные формы действуют быстро, а инъекционные – еще и долго. Частота применения последних – один раз в месяц или квартал. При этом степень безопасности новых препаратов довольно высокая. Побочные реакции большинства инъекционных моноклональных ингибиторов CGRP – это покраснение и раздражение в месте введения. Возможны также запоры, мышечные спазмы, слабость, сухость во рту, ощущение усталости, реакции гиперчувствительности. В целом же применение гепантов вызывает немного побочных эффектов и они, как правило, незначительные. Особенно, если сравнивать с тем ярким спектром ощущений, которые дает приступ мигрени...

Короткий обзор гепантов

- Препарат уброгепант компании AbbVie – пероральный антагонист рецепторов CGRP для купирования приступов мигрени. Он выпускается в форме таблеток по 50 мг и 100 мг. Одобен для применения в США в 2019 году.
- Атогепант – еще один продукт этой компании, но уже для профилактики мигрени в форме таблеток. Появился на фармрынке США в 2021 году.
- Фреманезумаб от Teva выпускается в форме предварительно наполненного шприца для подкожной инъекции. В зависимости от дозировки его используют

раз в месяц или раз каждые три месяца.

- Галканезумаб компании Eli Lilly тоже предназначен для инъекций раз в месяц. Применяется для лечения мигрени и кластерной головной боли.

- Эренумаб (человеческое моноклональное антитело) был создан в сотрудничестве компаний Amgen и Novartis. Выпускается в виде более удобного инъектора, а не шприца. Применяется самим пациентом подкожно.

- Римегепант от компании Biohaven предназначен для лечения и профилактики острых приступов мигрени. В США одобрен для применения в 2020 году, находится на рассмотрении Европейского агентства лекарственных средств. Выпускается в форме таблеток для рассасывания во рту.

- Эптинезумаб компании Lundbeck – единственный инфузионный препарат. Этот недостаток несколько компенсируется тем, что препарат применяется раз в три месяца: одна 30-минутная процедура помогает в профилактике хронической и эпизодической мигрени.

Препараты моноклональных антител к CGRP имеют один, но очень существенный для пациентов недостаток – это высокая цена. Одна доза может стоить 500–2000 долларов США. Страховые компании стран Запада, которые покрывают расходы пациентов на лечение мигрени, не приветствуют, скажем так, назначение врачами гепантов. Однако конкуренция между производителями и появление новых препаратов этого класса обязательно поспособствуют повышению их доступности.

Анна ПЕТРЕНКО ■

Нехай у Новому році ка

Дозвольте відрекомендуватися: я – сироп БронхоСТОП.

Разом із моїми подругами пастилками БронхоСТОП хочу привітати вас із всіма улюбленими зимовими святами. З чим вони у вас асоціюються? У мене – з чимось теплим і домашнім, запашним і смачним, приємним і корисним! Таким, як БронхоСТОП! А ще – з подорожами старовинними містами Європи, де в ці зимові дні усюди сяють яскраві різдвяні вогники, де на вулицях панує особлива казкова атмосфера свята.

Дуже гарно нині на моїй батьківщині – в Австрії. Зимовий Відень із його святковими ярмарками та прикрасами неперевершений, особливо коли випадає багато снігу. Вишукані старовинні будівлі й романтичні парки у пухнастих білих шатах – це справжня казка! А щоб застуда і кашель не затьмарили людям настрої у святкові дні, щоб можна було святкувати і гуляти досхочу, родина БронхоСТОП пропонує свої ароматні цілющі трави:

- Наш тим'ян сприяє зменшенню кашлю та полегшенню дихання, допомагає відходженню мокротиння і має протимікробні властивості.

- Алтея дає обволікальний, пом'якшувальний та протизапальний ефект.

- Камідь африканської акації зменшує подразнення слизової оболонки, тому сприяє припиненню кашлю. А ще вона робить вивільнення активних речовин поступовим, тому вони діють довше.

Я, сироп БронхоСТОП, допомагаю і при сухому кашлю, і при вологому. Зменшую подразнення і запалення слизових оболонок, пригнічую дію патогенів, полегшую відходження мокротиння і покращую дихання. Пастилки мають таку саму дію, а ще сприяють усуненню першіння та болю в горлі – їх можна розсмоктувати по одній кожні 3–4 години (так само пити й мене).

До речі, і я, і пастилки приємні на смак, ми подобаємося дітям і дорослим! Мій склад збагачено натуральним малиновим соком, а склад пастилок – фруктозою. Заради безпеки ми не містимо цукру, спирту і лактози.

Серед інших засобів від кашлю на рослинній основі я відомий тим, що маю міжнародний статус традиційного лікарського засобу рослинного походження (ТНМР). Це означає, що мої властивості доведені впродовж щонайменше 30 років застосування у світі, з яких не менш як 15 років – у країнах Європи. Отже, я дію м'яко, але досить потужно. Мене можна давати малюкам від двох років, а пастилки – дітям з шести років.

Тож нехай усі будуть здорові!
З прийдешніми Новим Роком та Різдвом!
З повагою до читачів журналу,
ваш БронхоСТОП



Шлю буде БронхоСТОП!



Перевірте свою ерудицію – розгадайте новорічний кросворд

1
Пора року для катання на лижах, ковзанах

2
Рипить під ногами у лютий мороз

3
Столиця Австрії

4
Що лікує Бронхостоп?

5
Лікарський засіб (синонім)

6
Бронхостоп сироп та...

7
Бронхостоп сприяє розрідженню...

8
Синонім слова «одужувати»

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									

З Новим роком!

Рекордсмены человеческого тела

Наше тело – уникальный механизм, в котором любая деталь находится на своем месте и выполняет важные функции. Его органы и системы удивительно разнообразны, и среди них есть свои рекордсмены: гиганты, карлики, трудяги, силачи.

Мал, да удал: внутреннее ухо

Самая маленькая мышца и одновременно самая маленькая кость человеческого тела расположены во внутреннем ухе. Размер стремени мышцы в среднем составляет всего 6,3 мм, и эта малютка нужна для того, чтобы стабилизировать стремечко – самую маленькую кость в организме, которая имеет размер $3,3 \times 3 \times 1,4$ мм и весит от 3 до 4 мг.

А вот самым маленьким органом тела считается эпифиз, или шишковидная железа, которая получила свое название из-за сходства с сосновой шишкой. У взрослого человека она имеет размер $7 \times 6 \times 3$ мм и весит 120 мг. Шишковидная железа расположена в геометрическом центре мозга между двумя его полушариями. Главная ее функция – выработка гормона сна мелатонина, которая останавливается в светлое время суток и активизируется по ночам. У человека до 80% мелатонина вырабатывается именно в эпифизе.

Чемпионы в легком и тяжелом весе

Легкие взрослого человека весят примерно 1 кг, но при этом имеют пло-



щадь около 70 м², содержат почти 2,4 тыс. км дыхательных путей и более 300 млн альвеол. Это самый легкий орган человеческого тела. А самый тяжелый и большой – кожа. Ее общая площадь составляет от 1,2 до 2,2 м², а толщина колеблется от 0,5 мм на веках до 4 мм и более на ладонях и подошвах ног. В общей сложности на кожу приходится около 16% веса тела. Что же касается внутренних органов, то здесь рекордсменом является печень. Она весит примерно 1,36–1,59 кг и имеет размер футбольного мяча.

Трудоголики и крепыши

Печень – не только самый большой, но и самый трудолюбивый орган человеческого тела, который выполняет почти 500 функций. А вот самой загруженной мышцей тела считается глазная. Она может сокращаться более 100 тыс. раз в день. Если бы с такой же интенсивностью работали мышцы наших ног, мы бы без труда проходили 80 км в день.

Еще одним рекордсменом из почти тысячи мышц человеческого тела считается жевательная. Она самая сильная. Когда все мышцы челюсти работают вместе, они могут сомкнуть зубы с силой до 25 кг на резцах или 90,7 кг на молярах.

Наверное, именно для того, чтобы противостоять такой силе, наши зубы покрыты эмалью, которая является самым твердым веществом в организме. Она на 96% состоит из минералов (это самый высокий процент среди всех тканей нашего тела), что делает ее устойчивой к повреждениям.

Регенерация, рост, гравитация

Зубная эмаль даже прочнее костей, самой крепкой из которых считается

В шишковидной железе кроме мелатонина вырабатывается еще диметилтриптамин – вещество, которое вызывает измененное состояние сознания и мистические переживания. Поэтому ее считают «третьим глазом».

бедренная, а самой слабой – ключица. Считается, что эту тонкую кость, соединяющую плечо с осевым скелетом, проще всего сломать.

Срок заживления перелома зависит от кровообращения в той зоне, где он произошел. К примеру, лучевая кость у здорового человека срастается за 3–4 недели, а пяточная – за 3–4 месяца.

Самой быстро заживающей тканью в организме человека является роговица, большинство ссадин на ней заживают в течение 24–36 часов. Примечательно, что это единственная часть человеческого тела, не имеющая кровоснабжения, она получает кислород прямо из воздуха.

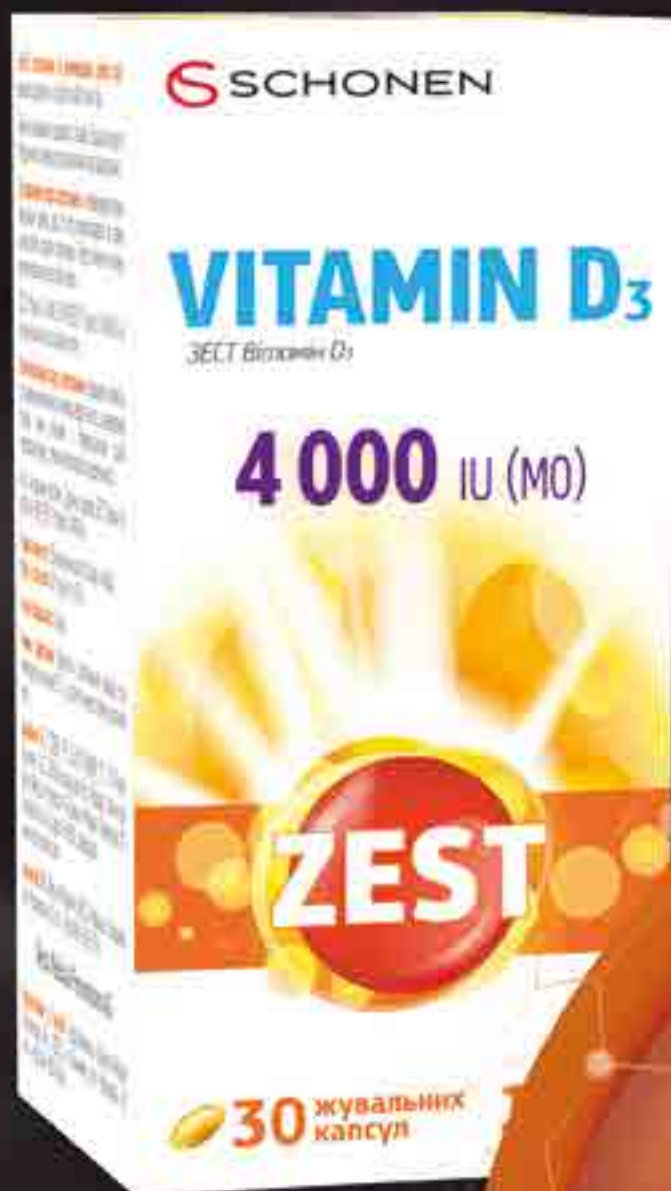
Остальным органам для восстановления нормальное кровоснабжение просто необходимо. Именно из-за отсутствия активного кровотока медленнее всего в нашем организме заживают хрящи.

Долгое время считалось, что хрящи продолжают расти до самой смерти. И, действительно, у пожилых людей уши и носы становятся заметно больше. Однако дело тут не в росте, а в гравитации. Хрящ состоит из коллагена и других волокон, которые с возрастом теряют эластичность и растягиваются под действием силы тяжести. К тому же с возрастом щеки и губы теряют объем, в результате чего остальные части лица выглядят сравнительно больше.

Лина СПИР ■

SCHONEN

НОВИНКА! ZEST вітамін D₃ у формі ЖУВАЛЬНИХ КАПСУЛ З РІДКИМ ЦЕНТРОМ!



- швидке всмоктування¹
- висока біодоступність²
- приємний смак
- європейська якість

БІЛЬШЕ
ІНФОРМАЦІЇ 



1. Задля офіційного прийому

2. Порівняно з вітаміном D₃ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6797055/>

Результати. Не є лікарським засобом. Перед застосуванням слід проконсультуватися з лікарем. Її протипоказання та побічні ефекти - дивіться в інструкції до застосування. (IM)A.ZE5.21.11.21

Велике прибирання

Ви теж помітили, що час летить з кожним днем все швидше? Тільки був початок вересня, вже ось листя опало і незабаром Новий рік. Я як добра господиня з кожним днем все дужче переймаюся, з чого почати генеральне прибирання до свят? І чи є сенс у вторинному використанні речей? Як позбутися зайвого і що робити, коли шкода викинути щось пам'ятне. У вас теж так? То гайда зі мною!

Все на підлогу!

А знаєте, що головне у цьому дійстві? Коли назбираєш купу речей, які вирішив віднести до смітника, ні в якому разі не можна їх перебирати! Обов'язково знайдеться улюблений светр, і нічого, що з «катишками», зате він м'який і не колеться. Жакет вже давно не актуальний, але коштував у магазині дорого. А цю спідницю можна «перешити». Ось ця сукня ще зі шкільних років висить, але ж вона така гарна. Добре, що хоч весільної сукні позбулася: займала більшу частину шафи. Туфлі на підборах не ношу давно, але викинути рука не піднімається.

Щоб розхламлення було дієвим, психологи радять викласти геть усі речі з шафи на диван або підлогу. Це

необхідно для того, щоб ви оцінили весь масштаб своїх «скарбів». Викладіть і починайте сортувати: джинси, сукні, светри тощо. Ви здивуєтесь з того, скільки зайвого та майже однотипного маєте. Поділіть усе на купки з умовними позначками: «перешити», «на смітник» тощо.

Щось точно доведеться викинути. Залишайте лише те, що приносить вам радість. Одягніть цю річ і відчуйте, чи зручно вам у ній? Чи подобається ви самі собі? Готова закластися, що з усього, що маєте, ви носите максимум з десяток речей. Що робити з іншими, якщо викинути все ж таки шкода? Відкладіть на 2 місяці. Якщо за цей час ви не згадаєте про них, то 100% позбудьтесь. Якщо речі не з дешевих і викинути не піднімається рука, спробуйте

Прозбувайтеся одягу, який, попри усю його красу, немає з чим носити. Гардероб має бути гармонійним.

продати онлайн. У наш час таких сервісів багато.

Що стосується речей з позначкою «перешити». Будьте реалістами: або ви справді несете їх до майстра найближчим часом, або без зайвих роздумів позбуваєтесь.

Перед тим, як знову завантажити шафу, перегляньте речі, що ви залишили. Без вагань відкладайте ті, що втратили вигляд. Наприклад, розтяглися, потьмяніли, або ж на них з'явилися плями. Якщо ви бачите ці недоліки, значить, їх бачать інші теж. Залишати таке для носіння дома, на дачі, на прогулянці у лісі тощо не раджу. По-перше, коли ви почнете збиратися на прогулянку до лісу, то навряд чи згадаєте саме про ці речі. По-друге, вдягнете те, до чого звикли, у чому зручно і що не буде шкода забруднити.

Якщо річ не відповідає вашому розміру, то теж не ховайте знову у шафу. І навіть якщо прагнете схуднути або набрати вагу, все одно не залишайте річ «на потім». Коли настане «потім» – купите нове. Все втрачає актуальність. Головне – не обманюйте самі себе. Не повертайте на місце те, що не відповідає вашому віку або стилю.

Паперові питання

Закінчили з шафою, розклали все по місцях, далі переходимо до паперів. Подивіться, скільки у вас накопичилось усіляких інструкцій – і від техніки, і від іграшок. І навіть від ліків. Навіщо ви їх зберігаєте? Якщо гарантійний



термін техніки давно минув, сміливо викидайте. По-перше, ви вже користуєтесь цим пристроєм і знаєте, як він працює. По-друге, якщо щось забули – Інтернет завжди прийде на допомогу.

Паперові рахунки, рекламні газети, старі журнали, проспекти – все це мотлох. Якщо навесні вирішите раптом помити вікна, то старі газети вам для цього не згодяться точно. Несіть це все прямісінько на смітник або у пункт прийому макулатури.

Дитячі малюнки такі милі вашому серцю. Що робити? Відскануйте або сфотографуйте і зберігайте в електронному вигляді у хмарному сховищі. А що робити з книгами? Якщо вони просто стоять на полиці і ви їх не читаете, то напевно чи ви повернетесь до них колись. Залишайте лише те, що справді варте вашої уваги.

Маленькі дрібнички, що привезли з подорожей, – статуєтки, тарілочки, сувенірчики-пірамідки... Якщо вам не лінє їх перетирати від пилу, то залишайте. Якщо вже набридли – віддайте комусь. Повірте, коли позбудетесь зайвого, у вашій оселі з'явиться більше повітря та простору. Пилу та алергенів стане набагато менше, а дихати буде легше.

Кухонний переворот

Наполегливо не раджу залишати: надцерблений посуд; сувенірні чашки, отримані на виставках чи з акційними товарами; столові прибори без комплекту, наприклад, ложки, столові ножі або виделки. Користуйтеся лише тим, що вам подобається та приносить радість. Зайві каструлі, тарілки, пательні, які просто стоять та займають місце, так і будуть там стояти. Що з ними робити – вирішуйте самі: віддати комусь задарма, продати чи відвезти на дачу.

Проінспекуйте аптечку. Якщо препарат з вичерпаним терміном дії – самі знаєте, що з ним робити. Напівпорожні блістери від ліків радимо відрізати, залишивши назву препарату та дату придатності. Порожні баночки, коробочки, косметика з простроченим терміном дії, старі люстерка, флакончики з-під парфумів, стерті помади, підсохла туш для вій, лак для нігтів... Це все мотлох. Усе – у відро для сміття. У соцмережах часто ми бачимо відео лайфхаків на тему «Як подарувати друге життя старій помаді?» Треба її якось там розігріти-перезалити в іншу ємність тощо... Впевнені, що будете це робити? А якщо на манікюр ви записа-



лися до майстра, навіщо тоді вам старий лак для нігтів?

Викинути страшно залишити

Кому поставте на свій розсуд. Але якщо ви дійсно не можете розлучитися з якимось речам, то з'ясуйте свої почуття до них за допомогою простого тесту. Дайте чесну відповідь самі собі на запитання. Якщо відповідь «так» – залишайте:

- Якщо б раптом ця річ зникла, то ви б купили її знову?
- Річ вам дійсно потрібна?
- Вона дорого коштує і вам шкода її викинути?
- Ви дійсно дуже часто користуєтесь цією річчю?

Візьміть за правило: купили одну нову річ – позбудьтеся однієї старої. Речі мають властивість накопичуватися з часом, як би ви не намагалися підтримувати порядок та розвантажувати шафи. Якщо більше року ви не згадали про якусь одежину – їй немає місця у вашій оселі. Раз на рік ми можемо використовувати лише ялинкові прикраси або карнавальне вбрання.

Навчіться забувати про вартість речей. Не згадуйте, що ви витратили велику суму на це придбання. Ви вже отримали ті емоції, коли купили. Тепер все, функція цієї речі виконана, якщо ви її не носите. І припиніть дублювати речі! Дві однакові кофтинки різного кольору – вам дійсно необхідні обидві?

Ставтеся до свого житла, як до святині. Ви хочете, щоб у вашому домі були чужі люди? Те саме стосується і речей. Якщо річ вам вже не підходить або не вписується в ваш інтер'єр – їй не

варто залишатися у вашій оселі. Як варіант уявіть, що ви їдете назавжди за кордон. Усе, що б ви не взяли з собою, можна сміливо викидати.

Ніколи не купуйте щось лише тому, що діє акція або знижка. Таке можливо лише за однієї умови: річ вам справді необхідна, або ви запланували подарувати її комусь.

Корисні лайфхаки

Розділіть генеральне прибирання на декілька етапів: один день присвячуйте наведенню ладу в одній кімнаті. Починати згори, рухатися донизу та найпотаємніших закапелків. Зазвичай там накопичуються пилюка та павутиння.

• Використовуйте правильне приладдя для прибирання: ганчірки з мікрофібри краще впораються із забрудненнями, ніж ганчірка зі старого рушника.

• Затягніть стрейч-плівкою верх підвісних кухонних шаф: пил та жир осідатимуть на плівці. Раз на місяць достатньо прибрати плівку та затягнути новою.

• Цупкий пакет, наповнений оцтом та закріплений на годину на крані чи душі у ванній кімнаті, позбавить вас мороки відмивати все від вапняного нальоту. Кисле середовище зробить свою чисту справу.

• Відмити мікрохвильовку просто, якщо протягом двох хвилин нагрівати в ній півсклянки води, у яку додано одну чайну ложку лимонної кислоти. Потім достатньо просто протерти пічку зсередини ганчіркою, і вона знову буде, мов новенька.

Ганна КОЛЬЦОВА ■

Сакральне значення різдвяної містерії

Історія звичаїв і традицій нашого народу вимірюється не однією тисячею років. Це скарбниця знань предків про Всесвіт, духовні заповіді та послання через віки для нашого щасливого, здорового та багатого життя. Через певні історичні події сакральна суть багатьох традицій була втрачена, і з часом вони набули зовсім іншого значення. Зануритися у витoki та космічні глибини наших традицій, а також побачити, яку користь вони можуть принести в сучасному житті, ми пропонуємо читачам.

Культ Сонця

У наших предків був свій особливий календар, хліборобський по суті. Він був міцно пов'язаний з природними ритмами, з шануванням Сонця. Адже наші предки – орії, орачі, арії – були хліборобами, створили багату хліборобську цивілізацію, і їхнє життя залежало від природних циклів та сонячної активності. Вони називали себе онука-

ми Дажбожими (так звали Бога Сонця у слов'ян). І синами Сонця – Ра-синами. «Ра» означає «світло, Сонце». З часом расини стали русинами, та суть від того не змінилась. Мовознавчі розвідки ведуть до того, що від Сонця, тобто Ра, походять і такі назви, як орії та арії, адже особливістю мови наших предків було те, що значення слів не мінялося від того, читати їх зліва направо чи навпаки, тобто «ра» або «ар» означало одне й те саме.

Слов'янський календар має чотири найголовніші свята річного кола: Різдво-Коляда, Великдень, Купайло, Овсень. Це ключові точки року, пов'язані з основними положеннями Землі стосовно Сонця. Якщо нанести ці точки на коло, тобто шлях Землі навколо Сонця, та з'єднати їх умовними лініями, то утвориться хрест. Саме тому ці свята називаються сонцехресними.

Першопочатково свято Різдва-Коляди було пов'язане із зимовим сонцестоянням, Великодня – із весняним рівноденням, Купайла – із літнім сонцестоянням, Овсеня – із осіннім рівноденням. Пізніше, щоб укріпити у народній свідомості перехід до християн-

У Святвечір співають колядки – давні гімни вшанування творення Світу. Колядники ходять по хатах і засівають зерном, програмуючи майбутній рік на багате та щасливе життя.

ства, церква використовувала улюблені в народі стародавні свята, але вкладала в них новий зміст.

Народження нового світла

Різдво – найвеличніше та найулюбленіше свято нашого народу. Воно знаменує народження нового Світа, початок нового кола (звідси ще одна назва цього свята – Коляда). До речі, у стародавніх колядках так і співається: «Ой радуйся, земле, ясен світ народився!»

Саме в день зимового сонцестояння відзначається Корочун – найкоротший день і найдовша ніч у році. Сонце ніби стоїть, не рухається. Це припадає приблизно на 21–22 грудня (дата щороку може змінюватися). А вже на третій день після астрономічного зимового сонцестояння відзначається Різдво – народження нового Сонця: день починає прибувати, сила світла збільшується. Хоча точна дата цієї астрономічної події може змінюватися з року в рік, святкування закріпилося за датами 24–25 грудня. Зміщення дат святкування на 6–7 січня пов'язане з тим, що православні християни та греко-католики не перейшли на григоріанський календар і ведуть літочислення за старим, юліанським. Відтак і в святкуванні відстають на 13 днів.

Християнство вклало нові смисли в різдвяну традицію. На образ народження нового Світа – Сонця-малюти Божи-

фото автора



ча – наклався образ народження маленького Ісуса, сина Божого. Мотив утечі Матері Світу Лади від представника темних сил Корочуна, коли вона перетворюється на козу, щоб врятувати новонароджене Сонце-немовля, отримало інше тлумачення: матір Божа Марія втікає від ворогів, які хочуть вбити її дитятко. Про це, зокрема, згадував Іван Нечуй-Левицький у розвідці «Світогляд українського народу».

Різдва з нетерпінням чекали, до нього готувалися задовго до його початку. Цей час радісного очікування Світла отримав назву Адвенту (від лат. *adventus* – «пришестя»). У цей час прибирають оселі, створюють обереги, готують та купують подарунки, новий утвір для господарства.

Вшанування Зорі

На передріздвяний період припадає стародавнє свято вшанування Зорі (4 грудня). Адже зірка є провісницею Різдва – настання Світла. За легендою, Зоря вказує шлях Сонцю, виводячи його білих коней на небосхил. Наші предки Богинею Зорею називали Венеру – найяскравішу зірку небосхилу. Венеру слов'яни, як і інші народи, сприймали як дві зірки – вечірню (Вечірка, Вечерниця, Віста) і вранішню (Денниця, Зірниця, Зорянка). Із стародавніх замовлянь можемо зрозуміти, що до Зорі зверталися за зіцненням, за прозрінням, дороговказом, дівчата просили в неї краси та гарної пари. У цей день на вікнах вшали різдвяні зірки.

До передріздвяної містерії належить і Свято Велеса зимового, яке за стародавньою традицією відзначається 6 грудня. З прийняттям християнства образ бога Велеса трансформувався в образ Святого Миколая. А святкування перенеслося на 13 днів пізніше через причини, вказані вище. Велес – бог мудрості та багатства у слов'ян, покровитель веселощів і дитячих розваг. Він ошчедрює дітвору багатими дарунками. Вважалося, що цей бог являвся в образі доброго дідуся з довгою білою бородою. Проте Велес міг і покарати неслухняних дітей – заморозити їх (цей образ бачимо у казці «Морозко»). Покласти дитині подарунки під подушку в ніч, коли приходить мудрий захисник дітей, стало доброю народною традицією.

У ніч перед Різдом робиться свята вечеря. Святвечір – той час, коли відбувається містерія народження Світла. Коляда – це вшанування створення Світу Богом-Творцем. Тому всі обрядові

дії спрямовані на те, щоб повторити божественні дії.

Символ світового дерева

Коли на небі з'являється перша зірка, господар урочисто вносить у хату дідуха – сплетеного у декілька ярусів снопа з колосся та сухоцвітів – і ставить на священне місце – покуття, біля столу. Дідуха обов'язково ставлять на «бабу» – соломку, уособлення жіночого начала та врожаю. Це символізує єднання чоловічого та жіночого, щоб щасливо жити у парі. Вважається, що дідух («дух діда») – це оселя для предків. Тому разом із внесенням дідуха до хати запрошують душі пращурів.

Дідух – це символ дерева роду, що єднає предків із нащадками. Це також світове дерево, яке поєднує Землю із зоряною галактикою. Його прикрашали зірками, мов зоряне небо. На гілки чіпляли позолочені горіхи, яблука, воскові фігурки янголів, пташок, різних тварин, які символізували багатство природи світового дерева і разом з тим уособлювали різні світи.

Зараз функцію дерева роду у багатьох оселях виконує ялинка. Проте це зрубане дерево, яке несе енергії смерті, а не життя. А дідух – це наш автентичний стародавній символ. Тож варто повернути традицію прикрашати оселі на різдвяні та новорічні свята саме ним.

Слідом за господарем в оселю урочисто входить господиня та вносить кутю – обрядову страву поминання предків. Процес готування куті відображає створення Світу. Макітра – це лоно, макогін – це фалічний символ. Розтирання маку в макітрі за допомогою макогону символізує поєднання чоловічого та жіночого начал у народженні нового життя. Зерно пшениці – символ вічного життя, що минає та відроджується, мак – це безкінечність Всесвіту, душі предків, родзинки – багатство роду, горіхи – мудрість, мед – солодке щасливе життя.

Страви-замовляння на кожен місяць

На столі під час святої вечері має бути 12 страв: готуючи їх, господиня замовляє на багатство та щастя кожен місяць року. Страви готують із усієї садовини та городини, що є в господарстві. Божества та предки, що приходять у Святвечір, повинні побачити повний достаток та радість, щоб благословити на ще краще у наступному році. Для божеств ставлять кутю та узвар на по-



кутті. Для предків на стіл ставлять порожні тарілки та кладуть ложки. На ніч страви та тарілки залишаються на столі, щоб предки пригощалися.

Набір страв на святу вечерю у різних місцевостях дещо відрізняється, незмінними є лише кутя («Божа їжа») та узвар («Боже питво»). Майже повсюди зустрічаються також борщ (символ Сонця) та вареники (символ Місяця), різдвяні хліби. Примітно також те, що рецепти страв можуть відрізнятися, але в основі їх залишається незмінним набір звичних нам продуктів: пшениця, капуста, горох, квасоля, буряк, риба, гриби, гречка, сухофрукти (сушені яблука, груші, абрикоси, сливи, вишні).

Під час святої вечері ніхто не має права вставати з-за столу раніше інших. Це робиться для того, щоб усі члени родини були живі (не йшли передчасно) та здорові, перебували в єдності та злагоді цілий рік.

Зоряна ЗДЗЕБА, ■

філолог, психолог, майстриня писанкарства та народної ляльки

Птица счастья на праздник

Культовые новогодние блюда увековечены в хрониках «Иронии судьбы...», но не все. Не хватает на столе у Нади Шевелевой какой-нибудь торжественной фаршированной птицы, запеченной в духовке. А вот это уже праздничное блюдо со статусом международного. Есть, правда, национальные отличия в вопросах выбора начинки и, собственно, самой птицы: в Дании, например, предпочитают утку, в Израиле – гуся, в США – индейку, но это уже детали.

Утиные истории

«Господи, а утка? – издевался над годными коллегами в чеховском рассказе «Сирена» секретарь Жилин, – если взять молодую утку, которая только что в первые морозы ледкухватила, да запечь ее на противне вместе с картошкой, да чтоб картошка была мелко нарезана, да подрумянилась бы, да чтоб утиным жиром пропиталась, да чтоб... После сего блюда человек становится сыт и впадает в сладостное затмение, и телу хорошо и на душе умирительно». Руслан Ретьман, шеф-повар сети ресторанов «Флагман», в целом разделяет восторги Жилина по поводу вкусовых свойств утиного мяса, но для полного «затмения» рекомендует перед запеканием замариновать утку часов на шесть.

Маринад может быть самый разный: с анисом, аджикой, оливковым маслом и маринованными сливами или с солью, перцем, специями и соком двух апельсинов. Сладкий апельсиновый цитрус вообще удачно сочетается с ути-

ным мясом, особенно если в финале полить птицу сверху апельсиновой глазурью, а блюдо украсить цуккатами. Фарш Руслан Ретьман обычно предпочитает один из трех: или смешивает дикий рис с сухофруктами, или берет яблоки с курагой, или обращается к классике жанра, воспетой Жилиным, – яблокам с картофелем. Яблоки, нарезанные дольками, с зернами аниса и бадьяна кладут вовнутрь, а картофель веером раскладывают вокруг птицы. Чтобы утка не подвела, не оказалась сухой и жесткой, лучше перед отправкой в духовку слегка обжарить ее на сковороде, а то и отварить минут 20 – для подстраховки.

Гусь хрустящий

Гусиное мясо несколько жестче утиного и запекается дольше, но и у него хватает поклонников. Помните, как Паниковский в «Золотом теленке» воспевал гусятину: «Гусь – это дивная жирная птица! Крылышко, шейка, ножка! Ах,

как я люблю эту птицу!» Главное в обращении с гусем – соблюдать тонкости выбора и технологию приготовления.

Самый вкусный – в меру упитанный, молодой, четырехмесячный гусь со светлой кожей и жировой прослойкой. Его, конечно, тоже придется замариновать. Ограничений на тему мариныда нет, все зависит только от фантазии повара: подойдут и вино, и горчица, и кефир, и кисло-ягодный микс из брусники и клюквы. Классика жанра – белый винный уксус с солью, перцем, мелко натертой морковью и корнем имбиря, нарубленным луком, семенами укропа, лавровым листом и зеленью. Желательно оставить гуся в маринаде на целую ночь. Перед транспортировкой в духовку птицу можно натереть цедрой лимона – для образования хрустящей корочки. В процессе запекания гуся важно поливать смесью красного вина, отвара из чернослива и апельсинового сока. Для начинки подойдут кислые яблоки с изюмом, солью, маслинами и зеленью, но и от фарша из жареных грибов с луком и печенью Паниковский уж точно бы не отказался. Птица готова, если из прокола в самом толстом месте ножки вытекает прозрачный сок.

Судьба индейки

Бенджамин Франклин, смотрящий на нас со сто долларовых купюр, считал, что именно индейка, а не орел, должна красоваться на гербе Америки. В чем-то, а в приготовлении этой птицы – символ Дня Благодарения – американцы знают толк. Индейку в США обычно фаршируют овощами, запекают до красивого золотистого цвета и подают к столу в компании с зеленым салатом,



Утка с медом и апельсинами

Что понадобится: утка, апельсины – 4 шт., мед – 1 стакан, приправа к птице – 1 ст. ложка, соль, 1 ст. ложка растительного масла.

Что с этим делать: ошипанную и выпотрошенную утку необходимо хорошенько промыть и замариновать на 6 часов в маринаде из сока двух апельсинов с добавлением воды, соли и перца. После утку натираем специями и солью, а брюшко начинаем нарезанными дольками апельсина, закалываем брюшко зубочистками, выкладываем тушку в форму спинкой кверху. В отдельной кастрюльке смешиваем масло, сок одного апельсина и мед и провариваем на медленном огне до растворения ингредиентов, добиваемся легкого загустения массы. Далее обмазываем утку полученным соусом, часть его оставляем для смазывания птицы в процессе выпекания. В форму наливаем 1,5 стакана воды, разогреваем духовку до 190° и выпекаем в ней утку. Расчет времени: на каждый килограмм мяса выделяется 45 минут. Через час переворачиваем утку брюшком вверх, а в конце закрываем фольгой и уменьшаем температуру до 150°, если корочка начнет подгорать. Не забываем во время выпекания смазывать утку приготовленным соусом.



Гусь с яблоками и изюмом

Что понадобится: гусь, яблоки – 1 кг, изюм (без косточек) – 100 г, розмарин – 1 ч. ложка, майоран – 1 ч. ложка, майонез, соль, черный перец – по вкусу.

Что с этим делать: гуся тщательно моем, обсушиваем и натираем смесью из майонеза с солью и пряностями. Очищаем яблоки, разрезаем на 4 части, удаляем семечки, смешиваем с изюмом и начиняем гуся. Отверстие в брюшке зашиваем или закалываем зубочистками, гуся выкладываем на противень и ставим в разогретую до 175°С духовку. Запекаем птицу 3,5–4 часа, периодически поливая собственным соком. Готовую птицу выкладываем на блюдо, вынимаем нитки/зубочистки, украшаем зеленью. Время запекания: 30 минут на каждый килограмм плюс еще 20 минут.



Индейка с яблоками и апельсинами

Что понадобится: индейка весом до 6 кг, 100–120 г сливочного масла, полстакана оливкового масла, 1 ч. ложка молотого душистого перца.

Для маринада: 1 перчик чили, 2–3 дольки чеснока, 1 ст. ложка черного перца горошком, 1 ст. ложка белого перца горошком, 1 ч. ложка семян укропа или сельдерея, 2 лавровых листа, морская соль, холодная вода.

Для начинки: 1 яблоко, 1 апельсин, 1 небольшая луковица.

Что с этим делать: кладем индейку грудкой вниз в кастрюлю, заливаем маринадом, оставляем в холодном месте на сутки. За 3–4 часа до приготовления индейку обсушиваем с помощью бумажных полотенец. Включаем духовку на 180°. Нарезаем тонкими пластинками подмороженное сливочное масло и вкладываем под кожу на грудке и бедрах. Фаршируем тушку дольками яблок, апельсинов, лимонов, моркови, кусочками сельдерея. Разрез на брюшке зашлифовываем тонкими зубочистками. Щедро натираем индейку оливковым маслом и молотым душистым перцем, укладываем в форму для запекания грудкой вверх, накрываем фольгой, прокалываем несколько отверстий для выхода пара и ставим в духовку. Расчет времени: 40 минут на каждый килограмм веса плюс 30 минут на всю птицу. За 30 минут до окончания готовки снимаем фольгу и 2–3 раза поливаем птицу собственным соком. Готовую индейку плотно накрываем фольгой на 20 минут. Подаем с клюквенным соусом.



картофельным пюре или клюквой с сахаром. Шеф-повар Элтон Браун, ведущий программы на американском телеканале Food Network, рекомендует перед приготовлением хорошенько вымочить птицу в соляном растворе со специями (в составе – стакан соли, полстакана сахара, черный перец, сушеные розмарин, тимьян, шалфей, овощной бульон и холодная вода со льдом). Про-

цедура называется brining («засаливание»), после нее постное мясо индейки становится влажным и сочным. Другая стратегическая рекомендация Брауна – не фаршировать индейку крупами, они будут впитывать жир и соки, и птица может выйти сухой. Лучше нашпиговать индейку большими кусками фруктов или/и овощей. Лук, сельдерей, морковь, чеснок, яблоки, апельсины и ли-

моны в любых комбинациях прекрасно делают мясо сочным изнутри, придают ему приятный вкусовой оттенок. После духовки дымящуюся птицу стоит накрыть на 15–30 минут фольгой – тогда она будет еще сочнее. Традиционная американская приправа к индейке – клюквенный соус, но и обычная медовая горчица вполне подойдет.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Книжкове асорті

Світ кіно давно полонив серця людей. Його особлива атмосфера приваблює не тільки красивими картинками на екрані та приголомшливою акторською грою, а й загадками і незвичайними історіями, що відбуваються на знімальному майданчику і не тільки...

«У його одязі я не боюсь нічого»



У Парижі Юбер шие елегантні сукні. Одрі переїздить до Лондона і бере уроки акторської майстерності, після того як не змогла стати балериною. Обоє крокують до здійснення своїх найсміливіших бажань. І от під час пошуку костюмів до першого великого проекту Одрі зустрічає Юбера і знаходить не лише улюбленого модельєра, а й друга на все життя.

«Юбер де Живанші. Для Одрі, з любов'ю» Філіпа Гопмана* (видавництво «Артбукс», 2018) – історія про цю першу зустріч та дружбу британської акторки та легенди Голлівуду і засновника модного дому Givenchy. Біографією книжку не назвеш, та й для розуміння того, про кого йдеться, варто попередньо знати, хто такі Гепберн і Живанші. Проте маленьким читачам неодмінно сподобаються чарівні ілюстрації і мила історія про двох талановитих друзів, а хтось, можливо, навіть зацікавиться модою!

* Дорослим після прочитання – сісти і передивитися «Сніданок у Тіфані», «Миле личко» та «Як украсти мільйон», для яких створив наряди Живанші!

Майже набоковська «Ліліта»



Шанувальники Чарлі Чапліна точно чули про другу дружину актора і режисера Ліліту (Літу), розлучення з якою коштувало йому 825 тис. доларів. Вийшовши заміж за актора 16-річною дівчинкою, Літа дуже швидко розчарувалась у чоловікові і, втомившись від зрад, вирішила розірвати шлюб. Тогочасна публіка шаленіла, прагнучи дізнатися більше про історію цих стосунків, які згодом, за словами біографа Чапліна Джойс Мілтон, стали основою роману Володимира Набокова «Лоліта».

«Дружина короля вечірки»* Літи Грей Чаплін (видавництво «Фабула», 2019) – друга спроба жінки переповісти історію свого життя та нещасливого заміжжя. Перша її книжка «Мое життя з Чапліним» містила забагато правок від її редактора, який вважав, що пережито потрібно подати з усіма пікантними подробицями, щоб привернути увагу читачів. «Дружина короля вечірки» – більш стримана та правдива історія і читати її легко.

* Після епілогу вміщено документи, що стосуються розлучення, які займають понад сто (!) сторінок.

Екскурсовод року



«Вечір з кіно.

Путівник по світу кіно»* Олега Яськіва (видавництво «Фоліо», 2021) – прекрасна нагода поринути з головою у світ кіно, підбираючи собі фільми, які варто подивитися. Путівник охоплює значний період: від стрічок 40-х та 50-х років минулого сторіччя до знайомих більшості читачів кінокартин 2015 року. Вражає також перелік режисерів фільмів, адже Олег Яськів зібрав у книжці картини і з Британії, і з Японії, і з Ісландії, і навіть фільми радянського періоду.

Огляди невеликі й читати їх дуже легко, адже написані вони для пересічного глядача. Можна відкрити будь-яку сторінку й прочитати швидко про якийсь фільм, а можна провести кілька годин, поступово знайомлячись із шедеврами шведського режисера Інгмара Бергмана. «Вечір з кіно» доступна і у електронному форматі!

* Цього року також вийшла друга частина путівника по світу кіно: «Вечір з кіно II».

Американська мрія та американська реальність



Кароліна Мібер мріє підкорити велике місто, вирвавшись із полону сірості й нудьги, проте непривітне Чикаго одразу ж виставляє на її шляху перешкоди. Зустріч із комівояжером дає їй шанс і на вдале заміжжя, і на дебют на сцені одразу в головній ролі. Незабаром популярність Керрі на Бродвеї росте, проте навіть на вершині слави вона не може почуватися щасливою...

«Сестру Керрі» Теодора Драйзера (видавництво «Фоліо», 2017) нині вважають класикою американської літератури, хоча одразу після видання Драйзер зіткнувся з потоком критики. Можливо, сучасний читач теж не буде у захваті від безвольної головної героїні, проте атмосфера США кінця XIX століття затягує з перших розділів. Бідність вулиць Чикаго та Нью-Йорка, страйки на брудних фабриках різко контрастують із сяйвом Бродвею та яскравим одягом і прикрасами багатіїв, одержимих американською мрією.

* Єдина екранізація вийшла 1952 року із Лоуренсом Олів'є у ролі Джорджа Герствуда.

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

Сторінка до колекції



Півень у вині

Я обожаю цей рецепт! Готувати дуже легко та швидко, і обід (або вечеря) для всієї родини стає святковим. Скуштувавши цю страву, можна «опинитися на старих вуличках Бургундії» і відчутти всю автентичність французької кухні.

Раніше цю страву готували лише з невеликих півників вагою до 1 кг.

Зараз знайти півника досить проблематично, тому я, як і багато інших рестораторів, готую з молодшої курочки. Головне – не економити на вині!



Інгредієнти:

півень або курка – до 1 кг
червоне сухе вино – 0,75 л
корінь селери – 200 г
цибуля ріпчаста – 150 г
морква – 150 г



Інгредієнти:

печериці – 150 г
часник – 20 г
бекон – 60 г
борошно – 40 г
сіль, перець і чебрець –
за смаком



1
Розріжте курочку на великі шматки, бекон і часник слайсами, гарненько посоліть, поперчіть, приправте чебрецем і обсмажте на пательні до рум'яної скоринки. Потім відправте все в каструлю з товстим дном.



2
Наріжте моркву, селеру, цибулю, печериці та відправте їх в каструлю з обсмаженою курочкою.



3
Всипте в каструлю борошно, рівномірно розподіливши його по поверхні. Влийте вино. Додайте сіль і перець, але не забувайте, що курочку ми вже солили і перчили!



4
Доведіть до кипіння під закритою кришкою. Потім зменшіть температуру до мінімуму і тушуйте 1,5-2 години.



5
Подавайте до столу, прикрасивши зеленню або мікрогріном.

Смачного!!!



Проскануй та подивись,
як це готує Андрій Дромов

Алексей Тритенко: «Всю жизнь сдаю экзамены»

Актер Алексей Тритенко рассказал нам, как пять лет был главным Дедом Морозом в одном из украинских городов, а также признался, как непросто переживал то, что родители долгое время не принимали его профессию.



- Родился 11 декабря 1981 года в Запорожье.
- В 2003 году окончил Днепрпетровский театрально-художественный колледж.
- Работал в Одесском русском театре (2003–2004).
- С 2004 года – актер Киевского академического театра драмы и комедии на левом берегу Днепра.
- С 2018 года – актер Киевского академического Молодого театра. Пробовал себя как режиссер, сняв короткометражный фильм «Письма к отцу».
- Снимался в фильмах и сериалах «Хайтарма», «Коли ми вдома», «Крути 1918», «Сувенир из Одессы», «Черный ворон» и многих других.

– Декабрь для вас особенный месяц – у вас день рождения. Как обычно празднуете?

Обожаю отмечать на работе, там я занят. Признаюсь, не очень люблю свой день рождения. Стесняюсь повышенного внимания к своей персоне, а в этот день столько людей хотят всего тебе пожелать... Порой даже переживаю, что не смогу оправдать их высказанные надежды на все хорошее. Говорю, что не заслужил такого количества внимания, доброты и любви.

– В этот день родился и ваш друг – режиссер и актер Ахтем Сабитабляев. Кто первый звонит поздравить?

А кто успеет! Где-то в начале первого ночи обязательно созваниваемся: «Ну что?! С днем рождения!» Но нас в этом списке больше: еще один друг – режиссер Тарас Ткаченко («Гнездо Горлицы», «Черный ворон») – отмечает день рождения 13 декабря, двумя днями позже. Несколько лет назад Тарас и Ахтем были в это время в Лондоне. И вдвоем звонили мне оттуда, подняв британскую чашечку за мое здоровье. Это было замечательно!

– Какое место в вашей жизни занимают друзья? Удастся встретиться, посидеть?

Довольно редко, но удастся! Это, наверное, возраст (*смеется*). В юности я часто говорил, что у меня тысячи друзей. Но это присущий тому возрасту максимализм! А со временем, к сожалению или счастью, – пока не могу сказать, круг тех людей, которых безоговорочно называешь друзьями, сужается. Но он еще довольно широк.

– Как вам удается сохранять хорошие отношения с людьми, которые уже не рядом? Я имею в виду ваших бывших

С Зоряной Марченко



жен (актрисы Анастасия Карпенко и Зоряна Марченко. – Авт.). Есть фото на вашем Фейсбуке – с Зоряной на одной из кинопремьер...

Во-первых, мы вместе работали в этой картине – речь идет о «Черном вороне». Во-вторых, я дважды был женат на замечательных женщинах. Меня удивляют ситуации, когда у людей было столько общего, но они во время расставания такие вещи друг другу высказывают, что слушать страшно. Мне кажется, это неправильно. Жизнь одна, и мне не хочется таскать за собой якоря каких-то обид или злости. Стараюсь все эти тяжести сбросить и помнить только хорошее. В любом случае между нами кармическая связь – можем год, а то и два не видеться, но держит невидимая ниточка. И в моменты, когда становится одиноко и тоскливо, знаешь, что где-то есть человек, который тепло к тебе относится. Как и ты к нему, естественно. И для этого не надо каждый день созваниваться и через день видеться. В моей жизни есть такие женщины, и я очень им благодарен. В чем причина расставания? В быту я очень нелегкий человек. Непростая ноша была уготована судьбой моим вторым половинкам.

– Как отмечаете обычно Новый год? Можете, в обязательном порядке проводить родителей?

Что тут говорить: по больному ударили – в последние годы не так часто радую родителей визитами. Ритм жизни складывается непростой, но,

слава Богу, они понимают, говорят: «Успокойся, не переживай!» Я их люблю очень!

– Как проходили в вашем детстве новогодние праздники?

Классически: оливье и фильм «Ирония судьбы, или С легким паром!» Я помню, что нас, детей, в эту ночь никто не принуждал идти спать. До сих пор восхищаюсь способностью родителей давать нам столько свободы. Не знаю, как они чувствовали, сколько можно позволить, а сколько нет. Смотрю сейчас на своих шустрых племянников – уже бы головы поскручивал (смеется). А у моих родителей много терпения было для нас.

– Они гордятся вами?

Это забавно, но они очень долго не принимали мое желание стать актером. Не противились, но и не относились всерьез к выбору профессии. Сначала меня это настораживало, потом оскорбляло, затем мне это болело, и, наконец, принял, как есть. А потом случилась одна история. К тому времени я уже лет семь или восемь работал в театре, сыграл там огромное количество ролей, и в кино уже их было достаточно. Но вот на экранах появился всем известный сериал («Коли ми вдома» на телеканале «СТБ». – Авт.). Однажды я приехал к родителям, и они вдруг заметили, что на заборе повисли соседи: «Это же он!» Задумались: «А что происходит?» И потихоньку начали втягиваться в мою киношную жизнь. Мама как-то

звонит: «Сынок, тебя опять убили!» Успокаиваю: «Мама, так это же кино!» Она: «Как он мог!» Трогательно так.

– Сериал «Коли ми вдома» шел в эфире много лет. Дружите ли с коллегами по этой работе?

С моей сериальной женой Мариной (актриса Екатерина Колесник. – Авт.) сейчас не часто видимся. Она ушла в сценарную работу, ей очень нравится и успешно выходит. Я ей желаю, чтобы все получалось и дальше. Дай Бог вдохновения! С кем-то из ребят периодически встречаемся. Со Станиславом Владимировичем (Бокланом. – Авт.) мы работали в одном театре. Когда я пришел, в первый же день он сказал: «Садись в гримерной рядом – вон столик!» Но потом всякий раз возмущался, когда у нас параллельные спектакли: «Чьи это тут вещи?» Я: «Вот только не надо ля-ля! Кто-то предложил сам это место!» Я вообще люблю семейство Бокланов: со Стасом много лет снимаемся в кино, а с Колей – столько же проработали в театре. Это блестящий двойной удар творчеством! Очень обоим люблю, каждого по-своему. Они, как и я, с характерами – непростые люди. Но, согласитесь, все мы сложные в той или иной степени.

– В вашей творческой копилке есть несколько исторических фильмов. Один из них – «Сувенир из Одессы». Вам пришлось учиться одесскому колориту? Не



В роли Птицына в фильме «Черный ворон»

С Георгием Делиевым подружились благодаря съемкам

которое время вы жили в Одессе и работали в местном театре...

Я очень благодарен за эту роль своему большому другу режиссеру Олегу Туранскому. В Одессе я поработал сезон. Но, знаете, там со второй недели уже начинаешь всем, что тебя окружает, пропитываться. И Одесса, кстати, мне отвечает взаимностью – там очень хорошо ко мне относятся. Внимательно следят. Если в целом по Украине узнают по нескольким работам, то там явно глубже интересуются моей биографией. Еще этот проект подарил мне невероятного друга – Жору Делиева. Я в этого человека влюбился раз и навсегда. Это сердце, невероятный талант и душевная щедрость. Человек, которым не перестаю восхищаться.

– В знак признательности вы ему подали несколько своих картин. И, по словам Георгия, одна из них снялась уже в его фильме.

Георгий – очень тактичный человек. Когда выяснилось, что он пишет картины, я воскликнул: «Жорочка, я тоже пишу!» И на следующий же раз принес ему одну из первых своих работ. А начинал я, как все неопытные художники, с импрессионизма (смеется). Ну, скорее, это такой себе эмоциональный наброс красок на полотне. Он очень долго рассматривал, приближал, отдалял. А потом выдал вердикт: «Ну, не Сальвадор Дали, конечно, но что-то невероятное!» Это я потом, со временем, понял, что толе-

рантный Георгий выбирал слова, чтобы не сломать во мне первые росточки тяги к прекрасному. А тогда решил закрепить, скажем так, успех. И написал портрет Жоры. Чем совершенно выбил его из колеи! Он ожидал все что угодно: натюрморт, пейзаж, новую волну импрессионизма. Но когда увидел так называемый свой портрет, дар речи потерял! А я не сдаюсь: «Вот видишь, Жора, обещал же, что удивлю тебя!» Он: «Да, тебе удалось!» Когда я приезжал к нему в одесский театр «Маски», видел в его кабинете портреты от разных художников. Не заметил, правда, своего, но Георгий сказал, что моя работа будет там – среди картин признанных и именитых мастеров.

– Еще одна историческая работа с вашим участием «Черный ворон» по одноименному роману известного украинского писателя Василия Шкляра снималась восемь месяцев. За это время можно крепко сдружиться с коллегами?

Это правда! Кино – это сложный процесс. Киношная выработка может быть 3–4 минуты готового материала за съемочный день. Для сравнения: сериальная – 14–17 минут, бывало и 22 минуты. Это поток! А когда у тебя четыре минуты в день, есть время для искусства. Сцену можно не раз попробовать, порепетировать. Был момент, когда у нас возник хороший такой творческий контраргументированный спор. В результате от этого материала только выигрывает.

**– Во время работы над фильмом на съемочную площадку приезжал Василий Шкляр. Как раз на вашу сцену...**

Это был мой крайний съемочный день. Ему было все интересно, я старался его не отвлекать. Он оглядывал все ревностно – костюмы, сцены. Мне показалось, что мэтр не был разочарован. По крайней мере, после съемок ничего плохого он не сказал.

– Ваш Птицын – антигерой. Таких персонажей играть интересно?

Негативный герой – универсальный. На Героях Героичах лежит вся нагрузка, эпическая составляющая. А у антигероев – ни принципов, ни моральных устоев. Они могут быть разными и даже оправдываться в своих негативных деяниях. Такой персонаж бывает и притворщиком, и искусным обманщиком, и это оправдано. Сыграть подобный образ сложно, но увлекательно.

– В одном из интервью вы сказали, что в кино главное – уметь ждать, имея в виду не ожидание роли, а сам процесс. Если полдня ждете своей сцены, чем себя занимаете?

Я имел в виду и ожидание роли в том числе. Послушайте, эта профессия – чрезвычайно зависимая от очень



Кадр из сериала «Коли ми вдома»

Заслуженный артист Украины



многих факторов. Искусство – это такая вещь, которую нельзя считать автоматически. Два плюс два – никогда не будет точного ответа. В этом катастрофа искусства и в этом его гениальность. Я всегда говорю, что Черный квадрат Малевича для кого-то – просто покрашенное полотно, а для другого – гениальная экспрессия. И в этом магия искусства. Каждый может увидеть свое, но это нельзя считать в формулах. И тут появляется масса экспертов, которые порой не имеют отношения к искусству, но имеют вес, и начинается вкусовщина. Это было испокон веков: огромное количество прекрасных актеров просто загубили, потому что талантам не помогали. Для меня – это большой вопрос. Но стараюсь из этого всего делать свои выводы. Правильно анализировать ситуацию. И самое главное: продолжаю работать!

– Приходилось отказываться от ролей?

Практически никогда и не потому, что мне все нравились. Времена были разные, и продолжают таковыми быть. Возвращаясь к вашему предыду-

щему вопросу, по полгода, а то и году может не быть ролей даже у самых популярных артистов. Вот это катастрофа. А не ожидание на площадке. На площадке ты найдешь, чем себя развлечь: пойдешь кофе выпьешь или посмотришь, как репетируют сцену коллеги. А вот те ожидания – это самые тяжелые испытания. Любой актер совершенствуется через работу.

– Были ли у вас роли, куда пригласили без проб? И были ли роли, где пробы были очень сложными?

Бывало и так, и так. Как правило, без проб меня приглашают друзья, за что им очень благодарен. Такое доверие дорогого стоит. Они знают, что я сделаю все, чтобы максимально вложиться в роль. А по поводу сложности... Каждая роль – сложная. Представьте себе, что вы как выпустились из театрального, так всю жизнь продолжаете сдавать экза-

мены. Всякий раз, приходя на пробы, ты сдаешь новый зачет, а потом – экзамен. Вне зависимости от степени важности проекта. Актеры вообще эмоционально зависимые люди. Со временем и с опытом превращаем волнение от очередного экзамена в какие-то профессиональные инструменты, которыми потом можем пользоваться.

– Помните свой первый заработок?

О, да! Я был главным Дедом Морозом Днепропетровска, открывал елку вместе с мэром города. Проработал на этом посту лет пять. И напроць убил в себе ощущение главного новогоднего праздника. Сейчас пытаюсь потихонечку, маленькими шажками, вернуть эту радость. Когда ты дедморозишь в новогоднюю ночь, чтобы перевести дыхание, у тебя есть всего минут двадцать: когда бьют куранты, летит в небо салют и люди поздравляют родных и близких по телефону. Вот это время отдохнуть – снять бороду, немного спокойно подышать воздухом, не в мокрую от пота вату. Были в моей работе очень разные истории –

и забавные, и очень приятные, и наоборот. Можно целую книгу написать. Это интереснейший, но и тяжелейший опыт и труд.

– Первый заработок на что потратили?

Купил себе свитер под горло – такие геологи носили в советских фильмах. И он до сих пор у меня сохранился! Я даже помню приблизительно, где лежит. Это был первый год после того, как я окончил школу... А пару лет назад праздновали 20-летие выпуска. У нас был очень дружный класс, и курс в театральном училище, кстати, такой же. И курсом, и классом регулярно встречаемся. Это замечательно и очень правильно. Когда собираемся, это такой мощный отсыл к нам прежним – молодым, беззаботным. Представляете, у меня есть одноклассники – сталевары, я настолько этим восхищен! Когда они рассказывают о сложностях своей работы, все мои творческие проблемы тухнут в одну секунду.

– Испытание успехом – вам это знакомо?

Не только огромное количество актеров, но и людей других профессий погорели на этом. Не справились, не разобрались. Открою маленькую тайну, или это даже не тайна: каждый актер в свое время обязательно болеет звездной болезнью. И это нормально! Главное, чтобы осложнений потом не было. Случались такие моменты и в моей жизни. Хорошо помню, когда это было. Эти воспоминания лежат на отдельной полочке в специальном «чуланчике», чтобы, когда заходишь туда, были на виду. Я поймал себя на тщеславии, когда вышел сериал «Коли ми вдома». Ехал домой и подумал, что надо купить сигарет в киоске. А потом приходит мысль: «Заеду в супермаркет, там людей больше». И тут же другая: «Это что ж такое?! Это, получается, гордыня?» Когда ты еще плюс-минус в адеквате, ловишь себя на таком тщеславии. Это было непростое испытание... Но потом, если находят слова, можно кому-то даже подсказать, как пережить подобное. Хотя на чужих ошибках вряд ли чему-то научишься. Их можно только остерегаться. Учиться можно только на своих – они горестные, болючие, но это опыт, работа, нередко внутри себя.

Наталья ФОМИНА ■

Zest Kids – чудовий подарунок у зимові свята!

Від дня Святого Миколая й до кінця січня рідні та близькі готують для дітей новорічні подарунки. І завжди постає запитання – що купити? Добрим вибором буде засіб з лінійки Zest Kids. Адже організм будь-якої дитини більше потребує вітамінів, ніж організм дорослого, оскільки росте та розвивається.

Причини нестачі вітамінів

Нині серед дітей, навіть практично здорових, дуже поширені гіповітамінози. Причому найчастіше їм не вистає не якогось одного вітаміну, а відразу кількох чи навіть багатьох одночасно. Такий дефіцит призводить до погіршення функцій внутрішніх органів та всіх систем. Адже вітаміни є універсальними регуляторами обміну речовин, який має забезпечувати міцне здоров'я.

Причини нестачі вітамінів у дітей найчастіше пов'язані із сімейними традиціями харчування. Звичайно, батьки купують їм лише найкращі продукти. Однак якщо в родині заведено вживати переважно вуглеводисті продукти, то дитина матиме дефіцит вітамінів В1, В6 і С, а при переважанні в раціоні м'ясної, білкової їжі їй не вистачатиме вітамінів В2, С, нікотинової кислоти, бета-каротину. Якщо ж батьки не привчають дитину змалечку їсти морську рибу, то її організму бракуватиме незамінних омега-3 поліненасичених жирних кислот (ПНЖК).

Слід пам'ятати також про забруднення довкілля, що призводить до підвищеної витрати в організмі вітамінів-антиоксидантів (А, С, Е), про наслідки ГРВІ та інших інфекційних захворювань, коли доводиться давати дитині антибіотики, а також про проблеми з травленням. Усі ці чинники зменшують засвоєння вітамінів, прискорюють їх витрачання та збільшують потребу в них.

Є періоди, коли дітям особливо не вистає вітамінів. Це вік приблизно трьох років, коли малюк починає відвідувати садочок, а потім – у 5–7 та 11–15 років. У цей час навіть достатнє надходження вітамінів з їжею не завжди може забезпечити потреби організму, що росте та витрачає резерви на адаптацію до нових умов, тому діти повинні отримувати вітаміни додатково.

Полуничні жувальні «ведмедики»

Вітамінів для дітей в аптеках багато. Вибирати їх потрібно не стільки за ціною, скільки за віком дитини та репутацією виробника. Скажімо, торговельна марка Zest – це широка лінійка якісних комплексів для дітей і дорослих, що допомагають задовольняти певні потреби. Саме тому Zest вже завоював прихильність споживачів України. Приміром, для дітей у лінійці Zest Kids є Zest Kids Multivitamin. Це базовий комплекс, що містить лише вітаміни С, групи В, Е, А, Дз, що компенсують їх нестачу в організмі і сприяють збільшенню опірності до інфекцій, підтримують нервову систему і травлення, запобігають підвищеній втомлюваності. Мікроелементів у складі Zest Kids Multivitamin немає, бо потреба у них суто індивідуальна. Чим молодша дитина, тим менш вони бажані у складі полівітамінного комплексу.



Zest Kids Multivitamin призначені для дітей від 3 років. Їх можна приймати курсами по кілька разів на рік (бажано раз на квартал). І умовляти дітей батькам не доведеться, адже засіб не просто корисний, а й смачний: це жувальні пастилки у формі м'яких ведмедиків з ароматом полуниці!

«Рибки» зі смаком апельсина

Ще один комплекс для дітей у лінійці Zest – це Zest Kids Omega. Як видно з його назви, він містить омега-3 ПНЖК, а також вітаміни С, групи В, Е, А, Дз, що сприяють їхній дії. Zest Kids Omega покращує здібності до навчання, пам'ять, розвиток моторики, сприяє запобіганню короткозорості, зниженню захворюваності на ГРВІ та алергію.

Засіб не має смаку риби, бо виробляється з органічної лляної олії, а форма його випуску теж цікава: це жувальні пастилки у вигляді рибок з апельсиновим смаком. Їх теж можна давати дітям від трьох років, а також підліткам.

Отже, якщо потрібен подарунок для дитини, не варто купувати банальні солодощі. Краще придбати вітаміни серії Zest Kids на кілька курсів прийому, кожен з яких має становити 1 місяць. Тільки надійно ховайте їх від дітей! Хоча кришечки флаконів мають секретик, щоб малюкам було важко їх відкривати, перевищувати добову дозу смачних желейок не можна. Приймати слід лише по 1-2 на день!

Нехай у Новому році діти ростуть здоровими, розумними та енергійними!



Не права реклама. Не є лікарським засобом. Дієнно добування. Перед застосуванням рекомендовано проконсультуватися з лікарем.
Zest Kids Multivitamin №30 № 3/28-А-3680-20-69342Е від 02.12.2020. Zest Kids Multivitamin №60 № 3/28-А-3680-20-69342Е від 02.12.2020.
Zest Kids Omega №30 № 3/28-А-3680-20-69341Е від 02.12.2020. Zest Kids Omega №60 № 3/28-А-3680-20-69341Е від 02.12.2020. ДИМЗ.ЗЕС.21.09.14

Утаємничені будинки ЧОТИРЬОХ СТОЛИЦЬ

У кожній столиці є знакові місця, які приваблюють мандрівників і тиражуються сотнями світлин. А є місця особливі, куди не часто доходять туристи, але які зберігають особливий дух, атмосферу... і певний культурний код. Які самі є символами – духовності, віри, епохи, таємниці... І сьогодні я б хотіла розповісти вам про такі місця. Про будинки у чотирьох столицях.

Париж

Почнемо ми нашу передноворічну мандрівку з міста, котре завжди було втіленням шарму, мрії і новаторських змін. Містом Світла його називали з середини XIX століття завдяки передовій на той час системі освітлювання вулиць, і таким це місто увійшло в один з найславетніших своїх періодів, який так і назвали – Прекрасна Епоха.

Ви можете спитати – а що там є незвичайного для досвідченого мандрівника? Я вам розповім про таке місце, тим більше, що головний герой історії

якраз є яскравим представником періоду, коли розвиток науки і техніки супроводжувався естетизмом і філософським переосмисленням самого життя.

Альбер Кан – банкір і філантроп. Чудово освічений, дуже заможний і впливовий, на перший погляд – типовий «новий багач» кінця XIX століття. Але в месьє Кана була ідея. Він був палким прихильником мистецтва і технічного прогресу, в його домі бували і Огюст Роден, і Альберт Ейнштейн. Приятелював він і з братами Люм'єра-

ми, і коли винахідники кінематографу знайомили публіку з автохромом – унікальним способом кольорових знімків, що було істинним проривом для того часу – то, звісно, Альбер Кан був серед перших глядачів нового винаходу.

Вже за кілька днів банкір-філантроп замовив у Люм'єрів новенькі автохромні фотоапарати та кінокамери. Зібрав команду фахівців, які готові були не тільки працювати з новітньою технікою, але й заради крутого кадру не злякатися випробувань. І заявив



Сад Альбера Кана в Парижі



про свій намір – зібрати «Архів Планети». Відзняти світ у всьому його різноманітті – стати свідками епохи, що минає, і народження нових націй, показати древні культури і цивілізації.

Альбер Кан розпочав проєкт у 1909 році, і він ніби відчував: наближаються події, які змінять обличчя планети. Усі піонери фотосправи взяли участь у грандіозному задумі. Упродовж 20 років команда, повністю профінансована Альбером Каном, побувала у 50 країнах і зробила 72 тисячі світлин. Кількість точно відома, бо вони збереглися попри випробування, які випали на долю самого мецената. Деякі з них стали першими, що були зроблені в Монголії, Норвегії, Бразилії. Сам Альбер Кан відвідав Японію і Китай. А французький фотограф Фредерік Гадмер, який працював в африканській Дагомеї (нині – Бенін), уперше привіз до Парижа знімки обрядів африканської релігії вуду. Фото, зібрані експедиціями Альбера Кана, стали сенсацією у світському Парижі, а африканські знімки навіть були заборонені церковною владою до публічної демонстрації.

А сам Альбер Кан у маєтку на околиці Парижа звелів створити ще й сади, які б символізували континенти планети – від класичного англійського парку до екзотичної пальмової оран-

жереї, що нагадує про далекі острови, від традиційного японського «саду каменів» зі справжнім будиночком, повністю перевезеним з далекого Кіото, – до «ельзаського лісу» з зарослими мохом каменями і могутніми деревами, що нагадували паризькому меценату його батьківщину.

У 1931 році під час Великої Депресії Альбер Кан втратив усі свої статки, і його майно було продане з аукціону. Однак зважаючи на літній вік і те, що банкір не мав рідних (він ніколи не був одружений), йому дозволили залишитися жити в будинку, і щодня він міг прогулюватися серед садів, створених за його проєктом. Альбер Кан помер у ті дні, коли Францію окупували нацисти, але його архів чудом зберігся. У наші дні він повністю відцифрований, і зараз кожен може завітати до колишнього маєтку Альбера Кана, в якому знаходиться музей його імені, щоб побачити і унікальний фотоархів, і сади, які є одним із маленьких чудес Парижа, що нагадують про дивного самотнього чоловіка, який мріяв створити портрет нашої планети, бо відчував, що всі ми – діти однієї матері...

Прага

Напевно, у кожного, хто бував у цьому місті, є власна Прага. Для когось

вона стає коханням на все життя, а хтось розчарується з першого погляду. І мені здається, що перші – це ті, хто якраз уміє відчути містичну душу цього міста, його таємницю. Тут дивовижний сплав древньої сакральної архітектури і сучасного мистецтва, готики і модерну, бароко і аскетизму. Тут персонажі старовинних переказів ховаються в несподіваних місцях. І зберіглася си-нагога, що за легендою збудована з каменів Єрусалимського Храму. Бруківка, по якій вдень ходять туристи, а вночі їздять безголові тамплієри, шукаючи втрачене кохання, і Чорна Мадонна проводить їх поглядом, згадуючи старі добрі часи. Тут є «домові знаки» на старовинних будинках, серед яких ви не знайдете двох однакових. Деякі з них вказують на професію мешканців і їхню цехову або стану принадлежність, а деякі нагадують, що свого часу Прага була столицею європейського «магічного трикутника». Тут жили алхіміки, маги, ворожбити, їхні тіні й сьогодні розповідають про таємниці філософського каменя. Варто тільки прислухатися...

Один із таких будинків, який називається «Дім біля віслюка в колиці», пам'ятає часи, коли старезна башта поряд з ним слугувала лабораторією для Едварда Келлі. Він завітав до Праги

на запрошення короля-алхіміка Рудольфа II разом із своїм колегою Джоном Ді, придворним астрологом і магом англійської королеви Єлизавети I. З часом Джон Ді повернувся до Лондона, а Келлі так і залишився у Празі. Наразі невідомо, був він талановитим шарлатаном чи дійсно щось знав (гарно говорити точно вмів!), але башту звідтоді назвали його іменем. Зараз тут знаходиться музей алхімії і магії. Музей інтерактивний, тобто це сучасна інсталяція, яка відображає побут і щоденне життя алхіміків, зате в башті збереглися найстаріші в Празі дерев'яні сходи, які пам'ятають і Едварда Келлі, і Джона Ді. І навіть Джордано Бруно, що жив якийсь час у Празі і саме тут написав і видав кілька своїх трактатів.

Рим

Вічне місто. Чому його так називають? Можливо тому, що жодного разу з часу заснування воно не занепадало остаточно, не губилося в імлі історії, не міняло назви, проте саме давало імена – і іншим містам, і народам, і цілій імперії. І стояв у місті чорний камінь, який був точною відліку відстаней і точною, до якої сходилися дороги імперії (звідки й пішла приказка «всі до-

роги ведуть до Рима»). Легенда розповідає, що на цей камінь перетворилася вовчиця, котра вигодувала близнюків, що заснували місто, і сама стала сакральним центром нового міста.

А неподалік чорного каменя, серед руїн, які колись були центром і основою величного міста, притягують погляд три колони. Тут був храм богині Вести, яка вважалася охоронницею Рима. Вогонь, який денно й нічно горів на його вівтарі, символізував життя Рима. Білий дим, який піднімався над крулим куполом храму, символізував спокій, процвітання і особливу милість богів. До речі, традиція сповіщати білим димом про обрання Папи Римського походить саме звідси.

За жодних обставин цей вогонь не мав згаснути, білий дим не мав зникнути. Лише раз на рік вогонь урочисто гасили і так само урочисто запальовали знову від сонячного проміння. У Вести не було зображень – сам вогонь був її образом. «У неї, так само, як у полум'я, немає ні тіла, ні образу, ні зображення», – писав поет. Кожне домашнє вогнище було храмом Вести. Але головним її святилищем був храм у центрі Рима.

Поряд з храмом збереглися залишки стіни «дому весталок», де жили жриці богині. Шестеро дівчат постійно

Розповідаючи про дивні будинки в різних містах, як не згадати слова Джелаледдіна Румі: «Спробуйте не змагатися зі змінами, які приходять у ваше життя. Натомість нехай життя живе через вас. І не переймайтеся, що воно перевертається догори дригом. Звідки ви знаєте, що життя, до якого ви звикли, краще, ніж те, яке прийде?» І чи можна сказати краще про ті часи, в яких живемо ми з вами?

підтримували вогонь Вести. Це була велика честь і почесне право, бо тільки дівчатка з найшляхетніших і найстаріших родин Рима могли стати весталками. Після цього дівчинка виходила з-під батьківської опіки і отримувала нове ім'я і майно від родини, яким розпоряджалася сама. Вона ставала нареченою Рима, давала обітницю цноти і протягом 30 років служила в храмі. Весталки мали право свідчити в суді без присяги, а в питаннях життя і смерті їхнє слово було важливішим за імператорське. Через 30 років весталка покидала храм і могла вийти заміж, а могла вести незалежний спосіб життя. Але, звісно, плата за порушення обов'язків теж була немалою.



Будинок весталок, Рим



Два основні злочини весталок – не доглядити вогонь і порушити обітницю цноти. Якщо з вини весталки згасав вогонь, її шмагали до крові різками на вітарі Вести, і на її крові розплавляли нове багаття. За свідченнями літописців, таке траплялося всього кілька разів за всю історію, і щоразу потому на Рим падали якісь лиха. Коли ж імператор Феодосій заборонив поклоніння поганським богам, закрив храм Вести і загасив священне багаття – буквально протягом покоління Рим захопили і розграбували варвари. Збіг обставин? Чи якась таємнича сила, яка оберігала місто, покинула його тоді?

Навіть зараз, коли Рим асоціюється в першу чергу з християнством, це місце має особливу атмосферу. І якщо ви хочете, щоб місто відкрило для вас справжнє обличчя, неодмінно сходіть на Форум і зупиніться поряд зі статуями знаменитих весталок, які й сьогодні шикуються вздовж будинку, в якому вони жили. І хто знає – можливо, ви побачите білий дим над Вічним містом.

Стамбул

Закінчуємо ми нашу мандрівку в Стамбулі. Тисячу й одну історію можна розповісти про це місто, але сьогодні

це буде історія про таємничу оазу спокою серед метушливо-туристичної вулиці Істікляль, бо ж саме тут цей будинок і знаходиться. Це музей Мевлевіхане, в якому історично знаходився притулок суфійського ордену Мевлеві.

Суфізм – містично-езотеричний і гностичний напрямок в ісламі, послідовники якого вважають, що бог пізнається не через формальну релігію, віру і молитву, а шляхом безпосереднього емоційно-містичного переживання і злиття з ним. Вчення сформувалося приблизно у VIII столітті, а в XIII столітті поет і мислитель Джелаледдін Румі заснував орден Мевлеві. Втім, практично усі видатні поети в ісламському світі, зокрема Омар Хайям і Гафіз, були суфіями.

Стамбульський притулок ордену виник у 1491 році з дозволу одного із султанів, який сам сповідував суфійську філософію. Упродовж 500-річної історії його забороняли і зачиняли, і знову відчиняли, неодноразово він страждав від пожеж. Ті будівлі, які ми бачимо зараз, збережені частково, а подекуди повністю реконструйовані. Найбільш значна перебудова відбулася у XIX столітті. У 1925 році діяльність ордену (як і всіх інших релігійних організацій) була заборонена. Але в 50-х роках суфізм відродився як

культурне явище, а поезія і філософія дервішів стали натхненням вже й для європейських митців. У 1975 році тут відкрили музей, де є речі дервішів, їхній одяг та музичні інструменти. До недавня тут можна було побачити й сема – священний ритуал кружляння, більш відомий як «танець дервішів», який входить до списку нематеріальної спадщини ЮНЕСКО, у ритуальній залі (семахане), що зберіглася з XVIII століття. Наразі, у зв'язку із карантинними обмеженнями, церемонія не проводиться (хоча її можна побачити в Коньї, де знаходиться духовний центр сучасного суфізму), але варто побувати в цьому оазисі спокою, щоб отримати благословення від одного з найдивніших на планеті міст і бути вписаним в його духовну матрицю.

Посилаючи у передноворічні дні свої мрії в простір, побажайте й нових мандрів у ті місця, про які ви щойно прочитали, чи у якісь інші... Адже мандри, особливо зі смыслом і внутрішньою метою, відкривають для нас любов безмежну, як світ, віру глибоку, як океан, і надію високу, як зоряне небо над гірською вершиною...

І хай так і буде.

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

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Царит состояние тревожности и неопределенности, многим не понятно, что происходит, никто ничего не объясняет, только запугивают. Людям сложно сохранять здравый смысл.

Политика. Нет никаких умных решений и достойных предложений по исправлению ситуации, все действия власти спонтанные и эмоциональные, с логикой не связанные.

Экономика. Система не работает должным образом, все терпят убытки. Можем столкнуться с большими проблемами из-за дефицита госбюджета.

Международные отношения. Наши международные партнеры потребуют соблюдения договоренностей, они склонны не доверять и перепроверять. В общем, не будет понимания и сотрудничества.



Овен 21.03-20.04



Работа. Отличное рабочее состояние. Вы трудитесь в привычном режиме, выполняете все свои обязанности и тихо радуетесь тому, что есть чем заняться, да еще и платят стабильно.

Деньги. Неплохо бы дополнительно защитить свои накопления, например, вложить в недвижимость, землю, валюту, драгметаллы или хотя бы надежнее спрятать.

Личная жизнь. Наступает некий переходной период, когда вы уже не можете жить и общаться по-старому. Нужно что-то менять, например, со-

гласиться на переезд партнера к вам или на свой к нему.

Телец 21.04-20.05



Работа. Будьте готовы к тому, что вас станут критиковать, с усиленным вниманием относиться к вашей деятельности, всячески ее оценивать, чуть ли не под микроскопом рассматривать каждое ваше решение.

Деньги. Сейчас вы получаете весьма заманчивые финансовые предложения, однако пока они остаются только перспективами. О том, как же

будут обстоять дела на самом деле, никто сказать не может.

Личная жизнь. Вы сейчас настолько притягательны, что люди к вам буквально в очередь выстраются. И вообще будет много общения, движения, свиданий и всяческих приятных встреч.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. Задачи у вас будут ну очень разноплановые, а нагрузки – небольшие, но за счет быстрых и частых переключений на разные виды деятельности усталость не появится, наоборот – вы вдохновитесь от собственной многозадачности.

Деньги. Никаких сюрпризов и случайного везения: доход обещает быть стабильным и предсказуемым, от основного вида деятельности, может, еще близкие родственники побалуют подарками.

Личная жизнь. Все больше и больше людей будут вами просто очарованы, так что встреч, свиданий и разных поводов пообщаться вживую и онлайн у вас более чем достаточно.

Рак 22.06-22.07



Работа. Ваши таланты, опыт и навыки сейчас нарасхват, поэтому сложно выбрать что-то конкретное и самое выгодное из множества предложений, которые на вас посыплются, словно из рога изобилия.

Деньги. Пришло время планировать бюджет. Вероятно, поступлений в декабре будет не очень много, зато открываются прекрасные перспективы, вот вам и приходится распределять еще не полученные, но обещанные деньги.

Личная жизнь. И семейные, и личные, и интимные связи у вас сейчас в полном порядке – вы любите и любите. Главная особенность месяца – улучшение семейных отношений.

Лев 23.07–23.08



Работа. Очень вероятно повышение по службе, а то и получение высокой должности на новой работе. В общем, ваш статус сейчас значительно возрастает, но увеличивается и ответственность.

Деньги. Подвернется счастливый случай, который не просто значительно улучшит ваше финансовое положение, но и совершит настоящий прорыв: вам откроется почти неисчерпаемый источник денег.

Личная жизнь. То, о чем вы так давно мечтали, наконец свершится. Впрочем, мечтать можно о разном, кому-то актуальна свадьба, кому-то желанна свобода. Главное, что вы получаете то, что хотите.

Дева 24.08–22.09



Работа. Вы будете у всех на виду, даже если раньше пытались спрятаться за спинами других, сейчас пришло время выйти из тени и заявить о себе, возглавить какое-то подразделение или движение.

Деньги. Публичность принесет вам дополнительные бонусы, в том числе и финансовые. Кроме того, что вам будут больше платить на рабочем месте, у вас будет возможность заработать и на других проектах.

Личная жизнь. Все может измениться, причем очень радикально. В декабре вероятны как внезапные признания в любви и свадьбы, так и разводы, и ссоры навсегда. В общем, готовьтесь к тому, что ваша жизнь претерпит трансформацию.

Весы 23.09–23.10



Работа. Новые идеи сейчас – на вес золота, поэтому возрастает ваша ценность как очень креативного человека

и умного сотрудника, который готов выдавать перспективные предложения.

Деньги. Вам хватает средств только на самое необходимое. Но сейчас вы склонны быть скромными в тратах и сознательно всячески себя ограничиваете, предпочитая вести аскетический образ жизни.

Личная жизнь. Не исключено возвращение к бывшим возлюбленным, или это они к вам возвращаются, и возрождаются прежние чувства, которые, как оказалось, не просто не остыли, а даже вспыхнули с новой силой.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Вы по большей мере сейчас отдыхаете, чем трудитесь. Даже если приходится ходить на работу, вы не слишком устаете. Используйте передышку, чтобы сделать давно запланированное.

Деньги. Это будет один из самых финансово успешных месяцев, когда поступления очень значительные, и ваша главная задача – только правильно распределять полученные средства.

Личная жизнь. Вы выходите на совершенно новый уровень отношений, когда случайное знакомство переходит в страсть, а свидания могут вызвать желание проводить вместе как можно больше времени.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Вы стоите перед очень важным выбором, и непросто отважиться на что-то, поскольку очень уж глубокие последствия будет иметь ваше решение. Например, вы думаете, остаться на прежней работе или сменить ее.

Деньги. Финансовое положение сейчас у вас замечательное. Вы просто наслаждаетесь всеми доступными вам способами, как сыр в масле катаетесь, позволяя себе очень многое.

Личная жизнь. Если в этом месяце вы выбираете осознанное одиночество, то оно станет неким спасением, поскольку можно будет не отвлекаться на эмоции, на отношения с близкими и больше времени уделить себе.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Понадобится изучать что-то новое: законы, правила, направления, подходы, механизмы. Даже в деятельности, которую вы уже досконально знаете, сейчас найдется то, что нужно будет обновлять.

Деньги. Не слишком удачный финансовый период намечается. Средств сейчас не очень много, и вы пытаетесь распределить ресурсы, чтобы покрыть хотя бы необходимые статьи расходов.

Личная жизнь. Вы словно поставили свою личную жизнь на паузу и чего-то ожидаете. Например, реакции или решения вашего партнера, а может быть, и сами принимаете непростое решение.

Водолей 21.01–19.02



Работа. В вашей деятельности появляется что-то новое, и это вас чрезвычайно радует и вдохновляет.

Деньги. Вселенная и люди к вам сейчас очень щедры, и вы получаете достаточно средств, чтобы жить в свое удовольствие и позволять себе даже всяческие предметы роскоши.

Личная жизнь. Счастливая семейная жизнь позволяет вам чувствовать себя расслаблено, вы точно знаете, что у вас есть надежные люди рядом, что вас любят и ценят.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Вам уже скучно на своем привычном месте, где вы все уже досконально изучили и миллион раз повторили, но вы пока еще не отваживаетесь на изменения, чтобы как-то себя взбодрить.

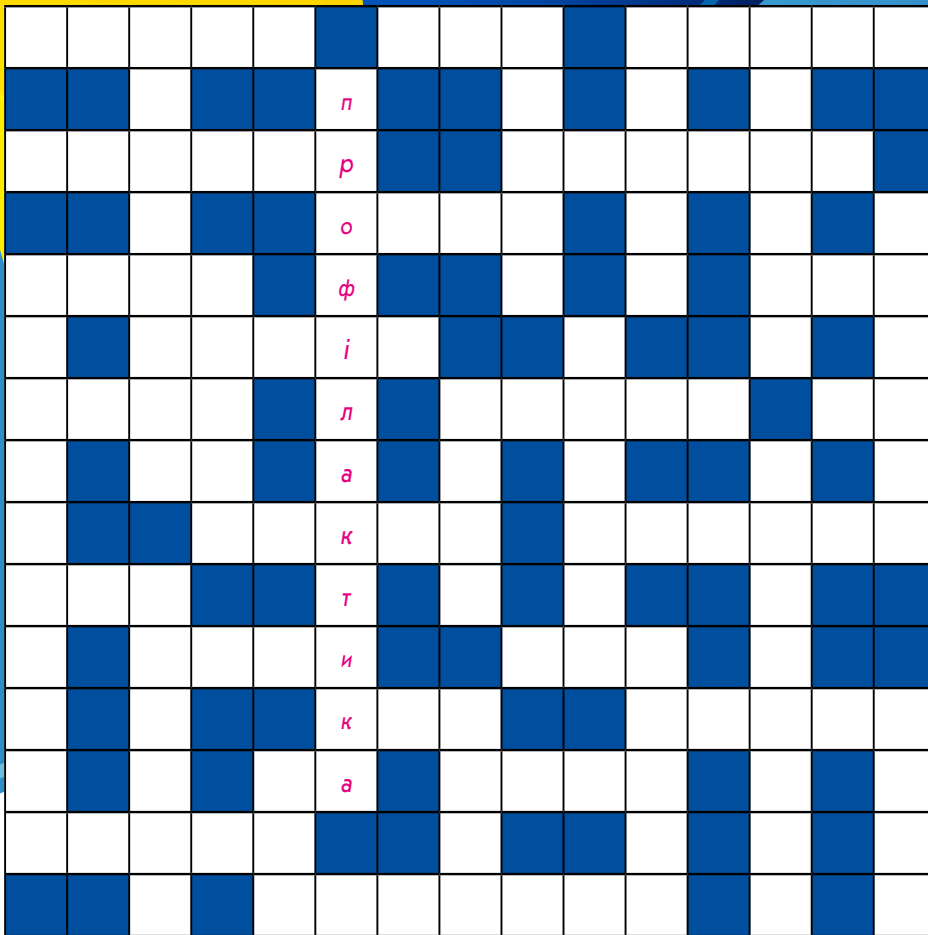
Деньги. Умеренное количество средств поступает, хватает их на покрытие самых необходимых потребностей. И для вас на данном этапе этого достаточно, как говорится, не до жиру.

Личная жизнь. Для многих этот месяц ознаменуется стартом новых отношений, а то и началом влюбленности, когда вы осознаете, что какой-то человек запал вам в душу настолько, что ни спать, ни есть невозможно без мысли о нем или ней.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■

П'ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Хьюмер!



Впиши у сітку слова, наведені нижче.

2 літери ДК, ДО, ДА

3 літери РІК, ВІК, НІС, ЛАО, КІТ, ДНО

4 літери ПРИЗ, ОПІР, ОДИН, ЛІКИ, ШИНА, СТОП, ТЕМА, ЕТЮД

5 літер НОВИЙ, СВЯТО, КУХНЯ, СПРЕЙ, ХІМІЯ, ЗІРКА, АРКАН, ШАПКА, ОВДІЯ, ВІРУС, ЯНСОН

6 літер ХЬЮМЕР, РОДИНА, РОБОТА, ХОРОМИ, ЯЧМІНЬ, ОСНОВА, КЛЯКСА, СПАРЖА

7 літер ОКЕАНІЯ

8 літер ВСЮДИХІД, ДИФІРАМБ

10 літер ПРОМИВАННЯ

15 літер ПРОФІЛАКТИКА



Слово, яке залишиться, – ключове! Відскануй QR-код та заповни форму. Автори 100 перших відповідей отримають тематичний сувенір від Хьюмера. Правильна відповідь – у наступному номері.

У завданні, надрукованому в №11, було зашифровано слово СПРЕЙ.



ПРОМИВАТИ НІС ПРОСТО

при лікуванні нежитю 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 МН050/01/UA, МН150/01/UA. Виробник: «Лабораторі УРЕД», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. Є протипоказання.

DMUA.HUM.20.05.02



Проскануй
та дізнайся
більше!

S SCHONEN

Олів'є
смакує
краще...



S SCHONEN

ENZYBAR

ЕНЗІВАР ГОЛД

GOLD

ТРАВЛЕННЯ



DIGESTIVE

15 Підсилений комплекс ферментів

- Позбавляє важкості у шлунку
- Прискорює травлення
- Сприяє якісному засвоєнню їжі

20
таблеток

15
ферментів

ДО НОВОРІЧНОГО СТОЛУ