

МІСТЕР БЛІСТЕР



популярний та корисний

журнал для аптек

№2 • лютий 2022

Фантазії на тему лояльності



ОЛЬГА СУМСЬКА:
«Живу за принципом:
хочеш зробити добре –
зроби сама»

СВІТ МЕДИЦИНИ
«Зелена хімія» - майбутнє
фармацевтики

ПРОФІЛАКТИКА
5 вагомих причин добряче
поплакати

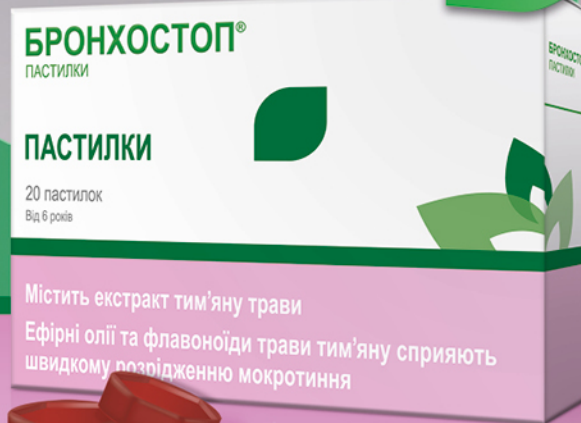
БРОНХОСТОП® кашлю STOP!

ТИМ'ЯН

АЛТЕЯ

ВІД
2 РОКІВ

ТИМ'ЯН



Рослинний препарат з Австрії для лікування сухого та вологого кашлю

Смарт Омега®

омега-3 ПНЖК та вітаміни

Усі до школи,
а не в Zoom!



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



**«Вчить» концентруватися
і не здаватися**



Зміцнює імунітет



**Допомагає
при розумових
навантаженнях**



**Береже
гостроту зору**



Захищає серце

- 6 новини
- 7 подія. Міста долають діабет
- 9 Бестія дасть спокій знервованому серцю
- 11 за сімома печатями. Altos Labs – новий гравець на ринку «вічного життя»

ФАРМБІЗНЕС

- 12 як двічі по два. Покрокова інструкція для роботи із невдоволеними клієнтами
- 14 актуально. Стійкість до антибіотиків: загроза більша, ніж вважалося
- 17 є спосіб! Паніка та тривога: як з ними боротися
- 18 мистецтво продажів. Фантазії на тему лояльності
- 20 перспектива. Ганна Маляр: Жодну жінку не мобілізують поза її волею»

ПРАКТИКА

- 22 правила безпеки. Приймати не можна скасувати
- 25 вузлик на згадку. Де краще доживати віку
- 26 консультація. Хронічне захворювання нирок: мовчазний убивця
- 28 стратегія. «Зелена хімія» – майбутнє фармацевтики

СВІТ МЕДИЦИНИ

- 30 по пунктах. 5 вагомих причин добряче поплакати
- 32 країна дитинства. Як допомогти дитині з дислексією?
- 34 відродження традицій. Зима з літом зустрічається
- 39 радимо прочитати. Книжкове асорті

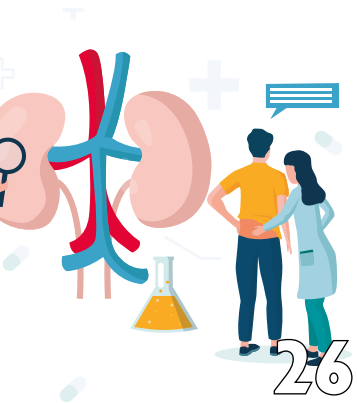
ПРОФІЛАКТИКА

- 40 про зірок. Ольга Сумська: «Живу за принципом: хочеш зробити добре – зроби сама»
- 44 авторські подорожі. Побачити найперший світанок у Мексиці
- 48 таємниці долі. Тароскоп для України та її жителів
- 50 П'ятихвилинка для розминки

ДОЗВІЛЛЯ



40



МІСТЕР БЛІСТЕР

популярний та корисний журнал для аптек

№2 (210) 2022

Видається з 2001 року

Журнал зареєстрований Державним комітетом інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України
Свідоцтво КВ № 13576 – 2550 ПР
від 26 грудня 2007 року

Співзасновники

ПП «Соціальна Маркетингова Ініціатива»
ПП «Максіма Хелс Рісчюч»

Видавець

ПП «Соціальна Маркетингова Ініціатива»
Адреса редакції:
08132, Україна, Київська область,
м. Вишневе, вул. Чорновола, 43,
тел./факс: (044) 593-38-85
info@misterblister.com
https://mister-blister.com

Редакційна колегія

Головний редактор Людмила Гурін
Літературний редактор Інна Мудля
Керівник рекламного проєкту Ілона Устименко
Консультант з маркетингу Ольга Онисько
Медичний редактор Ірина Сапа, кандидат медичних наук
Коректор Світлана Грицай
Дизайн та верстка Олександр Гріпініч

Редакція не завжди поділяє думку авторів публікацій.

При використанні матеріалів посилання на журнал є обов'язковим.

Фото: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE
Фото на обкладинці: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Усі права захищені.

За достовірність рекламних матеріалів відповідає за рекламодавець.

Друк: друкарня ПП «Перша Друкарня»
Україна, Київ, вул. Виборзька, 84
Здано до друку 21.01.2022
Підписано до друку 26.01.2022
Наклад 13 000 прим.
© Містер Блістер, 2022

**ПОШИРЮЄТЬСЯ
БЕЗКОШТОВНО
в аптеках
та фармацевтичних
фірмах України**

Щоб передплатити журнал «Містер Блістер», необхідно зателефонувати до редакції за телефоном (044) 593-38-85 або надіслати на електронну адресу podpiska@misterblister.com таку інформацію:

- повна назва аптеки
- поштовий індекс
- повна адреса
- контактний телефон

Пандемія наближається до завершення?

У Кабінеті Міністрів очікують, що 2022-й стане роком завершення пандемії коронавірусної хвороби. Як передає кореспондент УНІАН, про це заявив прем'єр-міністр Денис Шмигаль. Також він нагадав, що майже 50% дорослого населення України вже вакциновано від COVID-19. Щоправда, головний санітарний лікар України Ігор Кузін прогнозує довготривалий сплеск коронавірусної хвороби, який триватиме до середини весни. За його словами, черговий пік зростання захворюваності припаде на лютий з поступовим спаданням до квітня. На думку Ігоря Кузіна, у 2022 році вдасться досягти імунізації 60–70% дорослого населення. Він попередив, що МОЗ у 2022 році планує велику комунікаційну кампанію, щоб «пояснити людям, що неінфекційні соматичні захворювання часто є прямими показами до проведення вакцинації, а не навпаки». Нагадаємо, що від початку січня в Україні дозволили бустерну вакцинацію для всіх охочих через 6 місяців з дати другого щеплення. Від початку пандемії в Україні перехворіли на SARS-CoV-2 і одужали понад 3,4 млн осіб, а більш як 95 тис. людей померли від ускладнень захворювання.

Розлучення небезпечно для чоловіків

Учені Університету Копенгагена провели дослідження за участю 4800 осіб віком від 48 до 62 років. Їх цікавив довгостроковий вплив розлучень на здоров'я. Виявилось, що на жінках припинення довгострокових відносин і тривала самотність особливо не позначаються. Можливо, це пов'язано з тим, що у них, на відміну від чоловіків-ровесників, є діти, онуки і друзі, які пропонують емоційну підтримку. Саме це не дає стресу впливати на здоров'я. А ось чоловіки після розлучення і припинення спільного проживання в родині часто дотримуються нездорового способу життя. Дослідження показало, що у них на 17% збільшується рівень двох компонентів у крові (інтерлейкін-6 і С-реактивний білок), пов'язаних із запаленнями, порівняно з їхніми одруженими ровесниками. Якщо чоловіки залишаються самотніми більше 7 років, це загрожує різноманітними запальними процесами. Це природна біологічна реакція на стрес, через яку артерії втрачають еластичність, підвищується кров'яний тиск, відбуваються інфаркти, інсульты, розвиваються пухлини тощо. Отже, чоловіки більше залежать від жінок, ніж навпаки, і для представників сильної статі важливо зберігати сталі стосунки.



Немає алергенів – немає алергії

У січні 2022 року в Україні з'явився принципово новий засіб для захисту від алергенів домашнього пилу Аллервег (SCHONEN). Він випускається у двох формах – спреї та емульсія. Спреї Аллервег використовуються для обробки предметів інтер'єру, на яких може накопичуватися небезпечний для алергіків пил, – м'яких меблів, подушок, штор, плюшевих іграшок тощо. Він має подвійний механізм дії: нейтралізує алергени домашнього пилу та утворює полімерну плівку, яка склеює їх у більші часточки та не дає їм потрапляти у повітря, а отже, знижує ризик їх вдихання. Захисний ефект після використання спрею Аллервег зберігається протягом 6 місяців! Емульсія Аллервег призначена для усунення алергенів із тканин, її також можна використовувати для замочування білизни в пральній машині.

Засоби лінійки Аллервег нейтралізують алергени кліщів домашнього пилу, шерсті домашніх тварин, спорів грибів та пилу. Вони значно зменшують симптоми цілорічного алергічного риніту, бронхіальної астми, atopічного дерматиту, що клінічно доведено*. І що важливо – Аллервег виробляється в ЄС та відповідає європейським стандартам безпеки. В Україні його представляє компанія Delta Medical.



* Відповідно звіту Асоціації алергологів України про дослідження продукції АЛЛЕРВЕГ. На правах реклами. DMUA.ALW.21.12.02

Застуда як захист від ковіду

Учених зацікавило, чому одні люди здатні протистояти коронавірусній інфекції, а інші легко інфікуються. Вони зробили припущення, що Т-клітини (тип лейкоцитів), які виробляються людським організмом для боротьби із застудою, можуть забезпечити певний захист і від COVID-19. Коронавіруси, що є родичами SARS-CoV-2, дуже часто зумовлюють ГРВІ із нежитем. У відповідь імунна система організму збільшує синтез та активність Т-клітин. І якщо через короткий час після такої недуги людину атакує COVID-19, Т-клітини здатні перехресно його розпізнати і знищити. Щоб перевірити цю гіпотезу, на кафедрі інфекційних захворювань в Імперському коледжі Лондона провели дослідження (це було до масової вакцинації). Учені взяли зразки крові 52 осіб, які жили в тому самому будинку, що і людина, інфікована вірусом SARS-CoV-2. Відбір проб проводився відразу після підтвердження діагнозу COVID-19. Незабаром рівно половина опитаних, які контактували із захворілим сусідом, заразилися коронавірусом, а решта – ні. У цих людей виявили Т-клітини, активовані звичайними коронавірусами – збудниками ГРВІ з нежитем. Цікаво, що вакцини проти SARS-CoV-2 призначені для запуску імунної відповіді, націленої на шиповидні білки на його поверхні. Однак ці шипи легко мутують, знижуючи таким чином ефективність вакцини. А Т-клітини працюють проти білків у ядрі вірусу, які мутують набагато повільніше.

Міста долають діабет

У Київському метрополітені, на червоній його лінії, у січні почав курсувати один незвичайний потяг. У ньому немає вже звичної пасажиром набридливої реклами, натомість є цікаві зображення та корисна інформація. Так стартовала кампанія, мета якої – повернути увагу людей до проблеми цукрового діабету, а також розповісти їм про профілактику та важливість вчасної діагностики цього захворювання.



Програму «Міста долають діабет» запустили 2014 року у Данії Центр діабету Steno в Копенгагені, Університетський коледж Лондона та компанія «Ново Нордіск». Відтоді вона охопила 40 міст та понад 200 млн людей у всьому світі.

Незвичайний потяг у метро

Особливий потяг з'явився у столичному метрополітені відповідно до міжнародної програми «Міста долають діабет». Упродовж цілого місяця пасажирів зможуть більше дізнатись про ризики цукрового діабету. Вагони потягу поділені на два види: в одних є інформація про те, що запобігає розвитку цукрового діабету, а в інших – про нездорові звички, які, навпаки, можуть призвести до захворювання.

Пасажир, увійшовши всередину вагону, зможе побачити меседжі та зрозуміти, від яких звичок йому слід відмовитись для покращення здоров'я і які нові правила варто запровадити у своє життя. Наприклад, правильно харчуватися, бути фізично активним та регулярно перевіряти рівень цукру в крові – ці дії значно знижують ризик захворіти на цукровий діабет II типу.

Пасажирів інших ліній метро матимуть можливість ознайомитись із цими правилами на інформаційних постерах на станціях метрополітену та у вагонах.



Ініціатива «Ново Нордіск Україна»

Близько 1,2 млн українців мають цукровий діабет, однак ще вдвічі більше людей не знають про своє захворювання. У світі кількість хворих на діабет постійно зростає. І дві третини людей з цим захворюванням живуть у містах. Тому саме на них і спрямована програма «Міста долають діабет». Її ініціатором стала компанія «Ново Нордіск Україна» у партнерстві з Київською міською державною адміністрацією та Посольством Королівства Данії в Україні.

– Поширеність діабету та ускладнень, спричинених цим захворюванням, в Україні значно вища, ніж в інших європейських країнах, – каже Владислав Мороз, генеральний директор компанії «Ново Нордіск Україна». – Тому ми як соціально відповідальний бізнес ставимо перед собою мету покращити обізнаність українців про цукровий діабет, розповісти про профілактику та важливість вчасної діагностики. Одним з інструментів на цьому шляху стала кампанія в метрополітені.

Для широкого охоплення киян

Відповідно до програми «Міста долають діабет» 2022 року в Києві також з'явиться мобільна станція здоров'я, де безкоштовно перевірятимуть рівень цукру у крові в усіх охочих. Серед цілей програми також є побудова партнерських відносин з пацієнтськими організаціями, спільнотами лікарів та освітян, а також інтеграція охорони здоров'я в усі політики міста для комплексного вирішення проблем діабету та ожиріння в Києві.

– Ми раді, що в цій кампанії тема профілактики та лікування цукрового діабету орієнтована на найширшу аудиторію, – наголошує Ганна Старостенко, заступниця голови КМДА. – Київський метрополітен щодня перевозить сотні тисяч людей, тож якнайбільше киян зможуть звернути свої звички харчування, фізичної активності, способу життя та зрозуміти, які ми можуть бути наслідки. Віримо, що люди, які побачать інформаційну кампанію «Міста долають діабет», змінять свій спосіб життя на краще.

Підготовано за матеріалами, наданими компанією «Ново Нордіск»



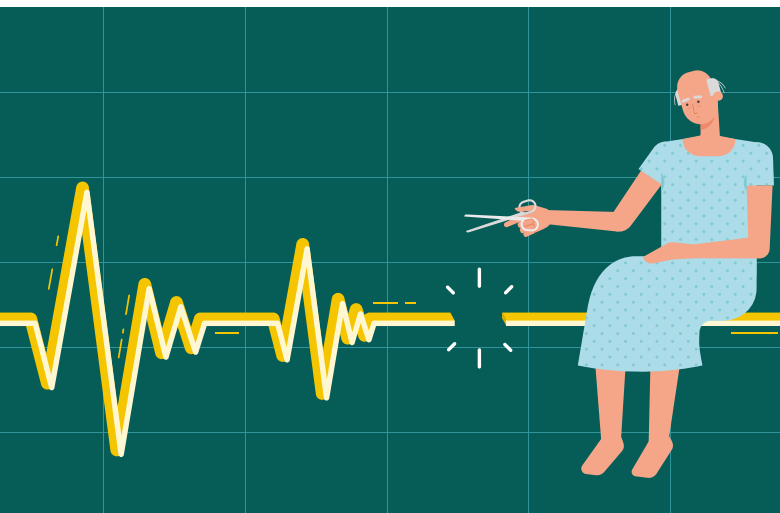
До щеплень стимулюють батогом...

У Греції почали виписувати щомісячний штраф у розмірі 100 євро усім людям віком від 60 років, які невакциновані від коронавірусу. 90% таких громадян країни вже зробили щеплення або записалися на прийом до лікаря. Зазначимо, що уряд Греції вирішив зробити вакцинацію обов'язковою для громадян віком від 60 років, оскільки вони вважаються вразливою групою. Дев'ять із десяти смертей від COVID-19 припадає на громадян саме цієї категорії.

Схожі заходи впроваджують в Італії з 1 лютого: там штрафуватимуть на 100 євро невакцинованих від коронавірусу громадян старше 50 років. Крім того, з 15 лютого штрафуватимуть і нещеплених співробітників приватних і державних компаній, а також фрілансерів, повідомляє УНІАН. Щоб вийти на роботу, італійці повинні будуть показати «зелений паспорт» з відміткою про бустерну дозу вакцинації або перенесений коронавірус. Відповідальними за наявність «зеленого паспорта» у співробітників є роботодавці, яким загрожує від 400 до 1000 євро штрафу, якщо у підлеглого не виявиться такого документа. Самому співробітнику загрожує штраф у розмірі від 600 до 1500 євро.

В Австрії легалізували евтаназію

Після того як конституційний суд Австрії вирішив, що повна заборона евтаназії в країні «порушує право людей на волевиявлення», набув чинності закон, що дозволяє її. Тепер вона доступна невеличково хворим, які захочуть піти з життя, а також тим, хто страждає на захворювання, що завдають непоправної серйозної шкоди здоров'ю. Для добровільного відходу з життя потрібно надати підтвердження діагнозу і довести здатність самостійно ухвалювати рішення. Кожен випадок евтаназії будуть розглядати незалежно двоє лікарів. Один із них обов'язково має бути фахівцем у галузі паліативної допомоги. Після лікарського схвалення пацієнти отримують 12 тижнів (або 2 тижні, якщо вони смертельно хворі), щоб обміркувати своє рішення. Потім вони зможуть зробити офіційну заяву юристам або нотаріусам і придбати спеціальний засіб у певних аптеках, назви яких будуть відомі лише цим юристам і нотаріусам. Робити евтаназію неповнолітнім і людям з психічними захворюваннями заборонено.



...І пряником

Для охоплення вакцинацією проти COVID-19 якомога більшої кількості громадян віком від 60 років Міністерство фінансів Словаччини передбачило особливі пільги. Зокрема, нагороду у 300 євро отримують вакциновані громадяни або ті, що зареєструються на вакцинацію до 15 березня 2022 року. Матеріальна підтримка стосується громадян, які постійно проживають у Словаччині чи з правом довготривалого перебування в країні.

Уряд Болгарії, яка є найбіднішою країною з найнижчим рівнем щеплень від COVID-19 у Євросоюзі, теж вирішили прискорити темп вакцинації, пообіцявши людям з групи ризику невеликі премії. Кожен болгарський пенсіонер отримає за перше або друге щеплення 75 левів (38 євро).

Алергія як перешкода для COVID-19

Дослідники з кількох вишів Лондона запустили COVIDENCE UK — когортне дослідження на основі даних про 20 тис. осіб, які проживають у Великій Британії. За допомогою аналізу численних змінних вчені виявили незалежний зв'язок між певними станами, факторами способу життя та підвищеною ймовірністю розвитку COVID-19. Виявлялося, що

атопічні захворювання, такі як екзема, atopічний дерматит та алергічний риніт, незалежно пов'язані зі зниженням ймовірності розвитку коронавірусної інфекції на 23%. При цьому серед учасників з atopічним захворюванням та астмою цей ризик знижувався на 38%. Автори роботи пояснили отримані результати тим, що у людей з алергією пригнічена експресія рецептора (білка ACE-2), через який SARS-CoV-2 проникає у клітини людини. Дослідження також показало, що літній вік та наявність супутніх захворювань не вказують на підвищений ризик розвитку COVID-19. З іншого боку, з'ясувалося, що ожиріння незалежно пов'язане з більш високою сприйнятливістю до коронавірусу, хоча раціон не впливає на ризик зараження COVID-19.



Бестія дасть спокій знервованому серцю



Коли я була малою, все дивувалася, що бабуся хапалася за серце щоразу, як ми з братом дерлися на найвищу гілку старої абрикоси або плигали з горища у щойно складену копицю сіна, або... Варіантів цих «або» у моєму дитинстві було по десять на день. Жест бабусі – незмінним.

Це в нас сімейне

Коли підросла, помітила, що за серце хапається й мама. Щоправда, вона це робила, коли дізнавалася, що я вирвала сторінку зі щоденника, прогуляла географію або повернулася додому під ранок. «Це в них з бабусею сімейне», – думалося мені, аж поки нещодавно моя донька не прислала коротеньке повідомлення: «Мамо, у мене горе!» Месенджер проінформував, що дитина якраз записує мені відео, та я ввіймала себе на тому, що поклала ліву руку собі на груди, аби втримати серце, яке калатало так, що могло будь-якої миті вискочити геть. Вочевидь, виглядала я не дуже, бо колега запропонувала мені якусь желатинову капсулу. Здавалося, минула вічність, допоки та капсула подіяла. І аж тоді прилетіло у месенджер відео. Донька емоційно оповідала, що довго не могла відчинити двері, ключ невдало спорснув і вона зламала ніготь. От же ж бестія!

«Дійсно, горе», – подумала я і замислилась над тим, як навчитися не так бурхливо реагувати на всі несподіванки і давати раду своєму знервованому серцю. Тим більше, що желатинова капсула й досі на нього не надто вплинула: воно все ще стрибало у грудях, хоч і з меншою амплітудою.

Якби моя бабуся знала...

Виявляється, допомогти знервованому серцю можна і в більш сучасний спосіб. В аптеках України нещодавно з'явився засіб з промовистою назвою Бестія Спокій знервованому серцю. Утім, привертає увагу тут не лише назва, а й механізми, задіяні для вивільнення активних компонентів. Завдяки

надсучасній ліпосомальній технології, застосованій у капсулах Бестія Спокій знервованому серцю, їхні складові доставляються безпосередньо у клітини. Усі компоненти капсули запаковано в мікроскопічні емуль-сфери, що мають ліпідну оболонку, схожу за структурою на клітинну мембрану. Кожна емуль-сфера легко зливається з мембраною клітини, повністю проходить клітинний бар'єр та потрапляє всередину без втрат активних речовин.

Не потрібно чекати

Це означає, що капсула Бестія Спокій знервованому серцю починає розкриватися через дві хвилини. Тобто не потрібно довго чекати, як у випадку з желатиновими капсулами, коли вони розчиняться повністю, й втрачати дорогоцінний час, необхідний розтривоженому серцю.

Тож Бестія Спокій знервованому серцю рекомендується дорослим по 1 капсулі 1–2 рази на добу. Це допоможе усунути порушення функцій нервової та серцево-судинної систем при стресових та тривожних станах, роздратованості. Засіб сприяє уповільненню прискореного серцебиття, зміцненню серцевого м'яза та розширенню коронарних судин, зменшенню тривожності, дратівливості, покращує настрій.

Бестія Спокій знервованому серцю виробляється на фармацевтичному заводі НС Clover, розташованому в Іспанії. Варто зазначити, що НС

Clover є визнаним світовим лідером зі створення інноваційних форм ліків. Саме тут було впроваджено технологію виробництва ліпосомальних капсул Lurosar Technology, що надає переваги бренду Бестія.

Про інші засоби лінійки Бестія – далі буде!

Ганна ДОВГАНЬ



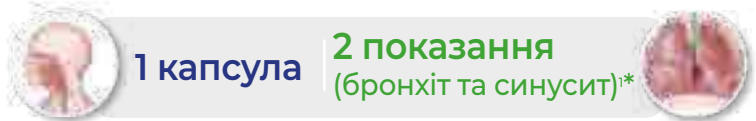
Респеро Миртол

Респеро Миртол форте

дистилат суміші ректифікованих ефірних олій евкалипта, солодкого апельсина, мирта та лимона



ПРИ ГОСТРОМУ СИНУСИТІ ЗНАЧНЕ ПОЛЕГШЕННЯ СИМПТОМІВ ТА ЗМЕНШЕННЯ ПОТРЕБИ В АНТИБІОТИКАХ VS PLACEBO²



Інформація про безрецептурний лікарський засіб для професійної діяльності спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Фармакотерапевтична група. Код АТХ/РС. Відхаркувальні засоби, за винятком комбінованих препаратів, що містять протипухлинні засоби. **Склад Респеро Миртолу Форте:** 1 капсула містить 300 мг дистилату суміші ректифікованих ефірних олій евкалипта, солодкого апельсина, мирта та лимона. **Склад Респеро Миртолу:** 1 капсула містить 300 мг дистилату суміші ректифікованих ефірних олій евкалипта, солодкого апельсина, мирта та лимона. **Показання.** У складі комплексної терапії гострого і хронічного бронхіту, при запаленні придаткових пазух носа (синуситі). **Протипухлинні.** Підвищує чутливість до комбінованої терапії, зменшує заворушення шлунка, кишківника та м'язово-скелетної системи, токсичні порушення функцій печінки. **Спосіб застосування та дози.** **Капсули Респеро Миртолу** рекомендовано приймати за 30 хвилин до їди, запивати великою кількістю прохолодної води або іншими напоями. **Дорослим та дітям віком від 10 років** рекомендовано приймати по 2 капсули 4-5 разів на добу при клінічній картині гострого запалення. При хронічному процесі приймати по 2 капсули 3 рази на добу. Такі ж дозування рекомендовані при довготривалій терапії. Для поліпшення ранкового відраження микробів при хронічному бронхіті рекомендовано приймати додатково 2 капсули Респеро Миртолу ввечері, перед сном. **Дітям віком від 3 до 10 років** (данний препарат призначати дітям у той період, коли вони можуть самостійно ковтати капсулу) при клінічній картині гострого запалення дітям рекомендовано приймати по 1 капсулі 4-5 разів на добу. З метою створення умов для поліпшення суї останню дозу потрібно приймати перед сном. При хронічному процесі приймати по 1 капсулі 2 рази на добу. Такі ж дозування рекомендовані при довготривалій терапії. Для поліпшення ранкового відраження микробів при хронічному бронхіті рекомендовано приймати додатково 1 капсулу Респеро Миртолу ввечері, перед сном. **Препарат застосовувати у період проявів симптомів заворування та протягом 2-4 днів після їх зникнення. Спосіб застосування та дози. Капсули Респеро Миртолу Форте** рекомендовано приймати по 1 капсулі до їди, запивати великою кількістю прохолодної води або іншими напоями. **Дорослим та дітям віком від 10 років** при клінічній картині гострого запалення приймати по 1 капсулі 3-4 рази на добу. З метою створення умов для поліпшення суї останню дозу потрібно приймати перед сном. При хронічному процесі приймати по 1 капсулі 2 рази на добу. Такі ж дозування рекомендовані при довготривалій терапії. Для поліпшення ранкового відраження микробів при хронічному бронхіті рекомендовано приймати додатково 1 капсулу Респеро Миртолу Форте ввечері, перед сном. **Дітям віком від 6 до 10 років** (данний препарат призначати дітям у той період, коли вони можуть самостійно ковтати капсулу) призначати по 1 капсулі 2 рази на добу. Препарат застосовувати у період проявів симптомів заворування та протягом 2-4 днів після їх зникнення. **Побічні реакції.** Рідко (від 1 до 10 випадків на 1000) можуть виникати більший нудота, діарея. Також спостерігається подібний випадок алергічних реакцій, у тому числі висипки на шкірі, свербіж, почервоніння, набряк обличчя, задня, циркулярні порушення. У 1 випадку на 10000 може виникати застосування новонародженим і сезонним/місцевим. **Виробник.** Г. Паль-Боскамп ГмбХ & Ко. КГ, ГФ, Röhrl-Werkamp GmbH & Co. KG, Kleyer-Strasse 11, 25551 Кохельшопф, Німеччина / Kleyer-Strasse 11, 25551 Hohenlockstedt, Germany, RPH#94810101, RPH#94810102.

Для докладної інформації дивись інструкцію для медичного застосування лікарського засобу Респеро Миртол та Респеро Миртол Форте (затверджено наказом МОЗ України № 1957 від 25.08.2020). Для особистого використання, для професійної діяльності медиків та фармацевтичних працівників. Матеріал для ознайомлення спеціалістів у галузі охорони здоров'я під час проведення конференцій, семінарів. За додатковою інформацією про лікарський засіб звертайтеся за адресою: представництво «Берлін-Менаріні Україна ГмбХ» в Україні, 02098, м. Київ, вул. Єврейська, 29, тел.: (044) 494-33-88, факс: (044) 494-33-89.

1. Інструкції для медичного застосування препаратів Респеро Миртол та Респеро Миртол Форте № 1957 від 25.08.2020. 2. Federspiel P, Willkow R, Zimmermann T, Wilkung von Myrtol® standardisiert bei der akuten Sinusitis-Ergebnisse einer Doppelblind, randomisierten Multicenterstudie gegen Placebo [Effects of standardized Myrtol® in therapy of acute sinusitis-results of a double-blind, randomized multicenter study compared with placebo]. Laryngorhinotologie. 1997;76(1):23-27. На основі результатів рандомізованого, подвійного сліпого, плацебо-контрольованого, багаторівневого дослідження, в якому оцінювали більшу ефективність препарату (300 мг x 4) та/або іншої ефірної олії порівняно з плацебо на підставі оцінки симптомів до та після лікування, потреби у застосуванні антибактеріальних засобів та необхідності подальшого лікування. Супутні тяжкості синуситу оцінювали за шкалою оцінки симптомів, для вклучення в дослідження необхідно було отримати 10 з 25 максимально можливих балів. Загалом у дослідженні було вклучено 331 пацієнта з діагнозом гострий некузурований синусит, з яких 330 були вклучені до аналізу всіх рандомізованих пацієнтів, а 291 - до аналізу ефективності. До аналізу всіх рандомізованих пацієнтів/ефективності були вклучені 109/94 пацієнти у групі застосування препарату Миртол®, 110/97 пацієнти - у групі застосування ефірних олій та 111/100 пацієнти - у групі плацебо. Пацієнти були рандомізовані для отримання препарату Миртол® 300 мг щодня або 300 мг ефірної олії щодня, або плацебо щодня протягом 6 ± 2 днів під час періоду подальшого спостереження, який тривав 14 днів.

* У складі комплексної терапії гострого і хронічного бронхіту, при запаленні придаткових пазух носа (синуситі). UA-9ES-01-2021-V1 - Німеч. Затверджено 04/01/2021



НОВИНИ

Про «Доступні ліки» спитай Гриця

На платформах Viber та Telegram 21 січня з'явився новий чатбот «Спитай Гриця» (@SpytaiGrytsia_bot), повідомляє МОЗ України. Він буде корисним пацієнтам, які отримують препарати для лікування за програмою «Доступні ліки». Презентувала його ГО «Ліки Контроль» у рамках проекту «Європейський Союз для сталості громадянського суспільства в Україні». За допомогою чатботу можна дізнатися, які препарати підпадають під державну програму, для кого вона доступна і в якій найближчій аптеці можна отримати ліки за програмою. Також чатбот допоможе організувати домашню аптечку – нагадуватиме про термін придатності ліків, їхні компоненти тощо. Нагадаємо, що минулого року програма «Доступні ліки» була розширена, і зараз нею охоплені 354 препарати для лікування серцево-судинних хвороб, бронхіальної астми, цукрового діабету II типу, нецукрового діабету, розладів психіки та поведінки, епілепсії.

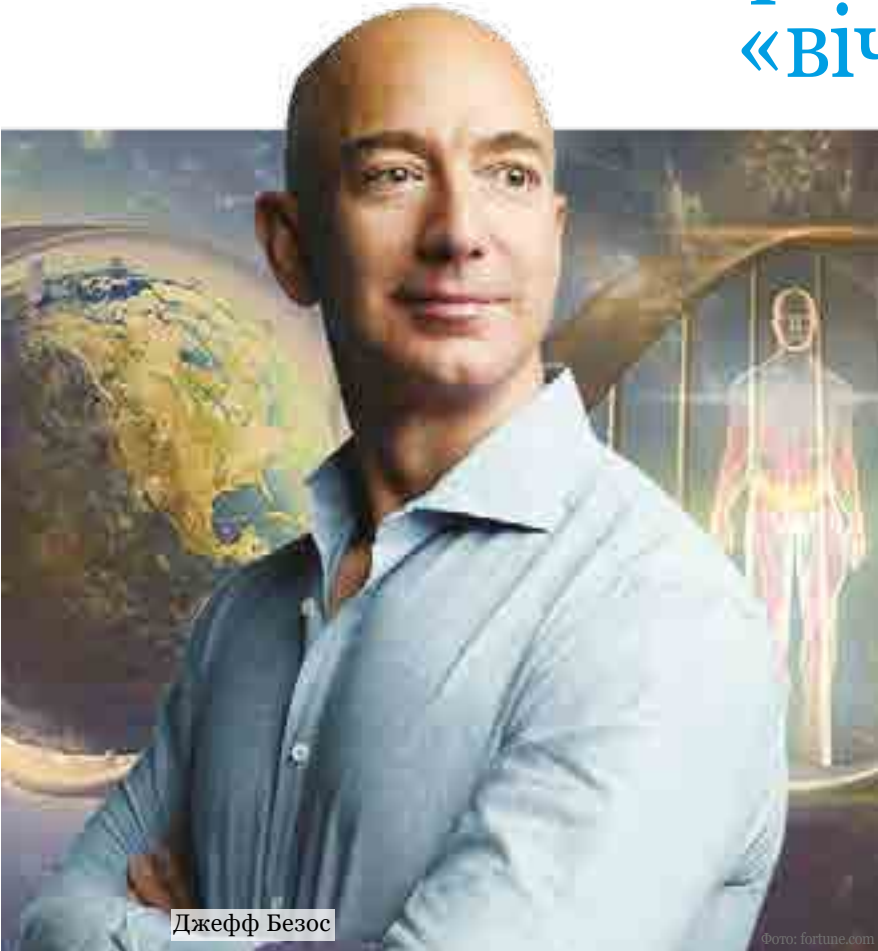
Куркума має протиракові властивості

Представники Cancer Research UK (Велика Британія) заявили, що куркумін, який є активним інгредієнтом куркуми, допомагає знизити ризик розвитку раку у людини і гальмує ріст пухлин. За словами лікарів, спостереження показують, що в регіонах, де традиційно використовують цей продукт, немає високих показників онкології. Учені підкреслюють, що куркума містить високу концентрацію антиоксидантів, тому за певних обставин діє як знищувач ракових клітин. Це підтверджено в лабораторних умовах. Однак ця властивість потребує додаткових досліджень. Виявлений антираковий ефект продукту ще не означає необхідності його вживання у надмірній кількості. Нераціональне і неадекватне використання будь-якого продукту може нашкодити організму і самопочуттю, куркума не є винятком.





Altos Labs – новий гравець на ринку «ВІЧНОГО ЖИТТЯ»



Джефф Безос

Фото: fortune.com

Таємниці та чутки

Уперше стартап Altos Labs привернув увагу ЗМІ у вересні минулого року, коли стало відомо, що засновник Amazon та мультимільярдер Джефф Безос інвестував у нову компанію на ринку біотехнологій. Мільярдер-підприємець та технологічний інвестор Юрій Мільнер також вклав у неї кошти. Ходили чутки, що Altos Labs наймає вчених на зарплату 1 млн доларів на рік і планує розробляти технології «омолодження» та біологічного перепрограмування. Проте конкретні цілі досліджень до останнього були суворо утаємничені, а суми інвестицій у стартап не розголошувалися.

Гучне відкриття

І ось наприкінці січня 2022 року компанія Altos Labs офіційно оголосила про свій запуск. Виявилось, вона починає роботу із найбільшим фінансуванням із усіх біотехнологічних стартапів, що становить 3 млрд доларів, та радою директорів з нобелівськими лауреатами. До неї, зокрема, увійшли лауреати Нобелівської премії з хімії Дженніфер Дудна (2020, гена інженерія) та Франсес Арнольд (2018, застосування ензимів). Старшим науковим консультантом став ще один володар Нобелівської премії Шинья Яманака, провідний спеціаліст у сфері науки про стовбурові клітини. Саме спираючись на відкриття цього вченого, компанія сподівається розробити ліки, щоб «відновити здоров'я клітин та їхню стійкість до хвороб, травм та інвалідності, які виникають протягом усього життя».

За інформацією Altos Labs, діяльність буде організована у кількох філіях: двох Інститутах науки у Сан-Франциско та Сан-Дієго

Таку саму мету, як і Altos Labs, мають інші молоді компанії, зокрема Life Biosciences, Turn Biotechnologies, AgeX Therapeutics, Shift Bioscience, Calico Labs тощо.

Про пошуки ліків від старіння та смерті вже давно замислювалися любителі наукової фантастики, мрійники від медицини та деякі геніальні вчені-диваки, які працювали у своїх лабораторіях із дрозofiлами та мишами. Проте сьогодні людство, можливо, зробило і справді значний крок у напрямку цієї мети, принаймні, так стверджують прихильники нового проекту Altos Labs. Ну, а його противники говорять про чергову мильну бульбашку.

(США), які займатимуться дослідженнями, та в Інституті медицини у Кембриджі (Велика Британія), що розроблятиме ліки. Також компанія планує тісно співпрацювати з Японією.

Гонка без переможця

У інтерв'ю виданню Financial Times Рік Клаузнер, один зі співголів ради директорів Altos Labs і колишній директор Національного інституту раку США, пояснив, що компанія буде досліджувати, як омолодити клітини, які постраждали від стресів, генетичних аномалій, травм чи старіння. Перепрограмуючи клітини, вони сподіваються винайти ліки, які допомогатимуть від безлічі хвороб одночасно, що змінить сам підхід до медицини. Клаузнер відзначив, що їхня команда не планує гнатися за науково-фантастичною ідеєю вічного життя, а прагне долати хвороби, щоб люди були здоровішими і могли жити довше.

У новій компанії є усі передумови, щоб досягти успіху: зірковий склад науковців, великий стартовий капітал та, як стверджують її представники, перспективні дослідження, які, щоправда, перебувають на ранніх стадіях. Проте деякі експерти доволі скептично дивляться на майбутнє цього проекту. Справа в тому, що «пошук ліків від смерті», боротьба зі старінням та збільшення тривалості життя – популярний бізнес. І Altos Labs – далеко не перший стартап, який працює у цій сфері. Наприклад, Calico Labs була заснована Ларрі Пейджем, власником Google, ще 2013 року. Пейдж також найняв цілу групу вчених-новаторів на мегазарплату, проте очевидного прогресу компанії до сьогодні досягти не вдалося. Та й взагалі поки жодна компанія у світі не винайшла ліків від старіння та смерті, які принаймні дійшли б до першої стадії клінічних випробувань, тобто тестувалися б на людях.

Отже, спроби створити рецепт омолодження поки що зайшли у глухий кут, і чи вдасться Altos Labs вийти з нього – покаже час.

Ліна СІПР

Покрокова інструкція для роботи із невдоволеними клієнтами

Занадто велика черга, висока ціна ліків, відсутність потрібного препарату в аптеці, технічна помилка або просто поганий день – будь-що з цього переліку може стати тією іскрою, через яку розгориться багаття невдоволення клієнта аптеки. Вберегтися від цього неможливо, проте можна навчитися гасити дратівливість відвідувачів та перетворювати їхній негативний досвід на позитивний усього лише за п'ять кроків.

Репутація під загрозою

Те, як ви реагуєте на незадоволеного клієнта, може або підтримати, або підірвати успішність аптеки. Якщо відвідувач полишить її розлюченим, то навряд чи колись повернеться до вас і потенційно може відвадити від аптеки своїх родичів, друзів, знайомих. Кількість потенційно втрачених клієнтів значно збільшиться, якщо такий покупець вирішить поділитися своїми враженнями в Інтернеті та не полінеться написати негативний відгук. Це вже може стати чутливим ударом по вашій репутації.

Проте якщо вам вдасться змінити його настрої, заспокоїти, скерувати палкі емоції у конструктивне русло, ви отримаєте лояльного клієнта. Навіть без сторонньої допомоги він сам для себе виправдає розчарування, що спіткало його в аптеці, об'єктивними обставинами чи тимчасовими труднощами.

Звісно, коли ви дивитесь у вічі розлюченому покупцю, важко навіть уявити, яким чином перелаштувати його на позитив. Але це все ж таки можливо. Головне тут не запанікувати, не розгубитися і вчасно згадати інструкцію для роботи із складними клієнтами.

Крок 1. Зберігаймо спокій

Негативні емоції: злість, гнів, роздратування подібні вогню. Не слід підкидати в нього дрова, розпалюючи власне багаття емоцій. Натомість ваша холоднокровність та спокій подіють на розлюченого клієнта, як відро холодної води. Навіть якщо ви закипаєте всередині, постарайтеся приховати це. Тут недостатньо прикусити язика, пам'ятайте, що ваша мова тіла та вираз обличчя можуть повідомляти стільки ж, скільки й слова. Не зустрівайте руки, адже це є сигналом захисту. Остерігайтеся виразів огиди або недовіри на обличчі. Усміхайтесь, але без поблажливості.

Щоб опанувати мистецтво зберігання спокою у конфліктній ситуації, скористайтеся деякими хитрощами:

- дихайте глибоко;
- утримайтеся від будь-яких суджень;
- виправдовуйте і припускайте краще;
- спробуйте поспівчувати.

Згадайте, що ви нічого не знаєте про людину, яка стоїть навпроти. Звісно, це може бути затятий скандаліст, який просто вирішив на вас розряди-

тися. Але ж це може бути і просто нещасна, розгублена людина. Вона може дуже погано почуватися, нервувати через нездужання дитини, втомитися від догляду за бабусею з хворобою Альцгеймера, яка тільки зранку вкотре намагалася спалити хату. Уявіть собі саме той сценарій, який викликає у вас максимум співчуття. Такий трюк допоможе вгамувати ваш гнів.

Крок 2. Активно слухаємо

Вислухати, а головне почути людину, яка не права, лається і верзе дурниці, – теж доволі непросте завдання. Проте це – основа подолання будь-якого конфлікту. Ані зупиняти, ані перебивати потік її скарг не можна, навіть якщо ви чуєте все це не вперше. У досвідченого фармацевта, який регулярно спілкується з «важкими» клієнтами, може виникнути спокуса вимкнути заїжджену платівку та швидко запропонувати стандартне вирішення проблеми. Але зазвичай краще дозволити клієнту висловитися.

Слухання, а точніше, активне слухання демонструє вашу турботу. А оскільки бесіда з розлюченим клієнтом тривалий час лишається його монологом, вашу участь у ній має підкреслити мова жестів. Кивання головою, зоровий контакт і опущені руки повідомлять йому про вашу повну і безроздільну увагу.

Коли ж він нарешті закінчить говорити або зробить паузу, коротко повторіть все, що ви почули, використовуючи приблизно ті ж самі слова. Це важливо, адже якщо ви занадто перефразуйте клієнта, йому може здатися, що ви намагаєтесь змінити його точку зору або переосмислити його досвід по-своєму. Точне повторення почутого виконає подвійну функцію: підтвердить, що ви зрозуміли проблему, та дасть змогу людині почуватися почутою, що зменшить її ворожість.

Крок 3. Визначаємо проблему, вибачаємося, дякуємо

Зібравши всю інформацію, ви маєте точно визначити, що саме розлючило клієнта, та визнати свої помилки. Іноді просте визнання провини допомагає повністю відновити стосунки з клієнтом, адже, почувши слова каяття, люди нерідко змінюють настрій на протилежний, визнають, що погарячкува-

Навіть найкращі спроби заспокоїти розгніваного клієнта не завжди спрацьовують. У таких випадках краще за все запропонувати йому звернутися до завідувача аптеки. Часто буває досить просто передати проблему вищому керівництву, щоб вдовольнити людину.

ли, перепрошують та навіть переходять на ваш бік («вибачте, мені не слід було кричати, певно це не ваша провина»). Зіткнувшись із такою метаморфозою, зробіть клієнтові послаблення, усміхніться йому, запевніть, що все гаразд. Це допоможе покупцеві, який «зірвався», відновити самоповагу, а також продемонструє вашу професійну зрілість.

Якщо невдоволений клієнт вказав на помилку, якої ви або ваша аптека дійсно припустилася, попросіть вибачення та подякуйте йому за уважність, пообіцявши зробити все можливе, щоб ситуація не повторювалась у майбутньому.

Якщо ж його гнів пов'язаний із зовнішніми обставинами або навіть власною провиною, не поспішайте виправдовуватися, перекладати відповідальність на інших або ж звинувачувати покупця. Використовуйте загальні фрази та пасивні вислови, які не дають точно зрозуміти, хто саме несе відповідальність за проблему. Наприклад: «Дійсно, цей препарат, як і деякі інші дуже подорожчав. Як на мене, це дуже прикро, адже іноді і мені доводиться купувати ліки, так само, як і вам. Та, на великий жаль, я ніяк не можу вплинути на ціни».

Крок 4. Пропонуємо вихід

Жодну конфліктну ситуацію не можна залишати без розв'язання. Найкращий варіант – знайти рішення, яке одночасно усуне проблему та задовольнить клієнта. Коли у вас закінчилися певні ліки, ви можете запропонувати замінити їх аналогом, замовити або ж звернутися в іншу аптеку, де вони точно є. Завжди давайте розгніваній людині кілька варіантів вибору. Це допомагає їй ухвалити рішення і зазвичай заспокоює.

Проте навіть якщо позбутися проблеми неможливо, ваші спроби знайти хоч якесь рішення продемонструють турботу, допоможуть подолати образи та відновити довіру. Наприклад, ви ніяк не зможете повернути гроші за помилково придбаний препарат, адже закон це забороняє. Поясніть це людині, поспівчуйте тому, що вона втратила гроші, та запропонуйте додаткову знижку або ж купон на наступну покупку. Соціологічні дослідження показують, що компаніям, які намагаються вирішувати проблеми своїх клієнтів та виправляти помилки, люди довіряють навіть більше, ніж тим, хто їх не припускається. Це дозволяє їм відчувати власну цінність та розраховувати на те, що їхні потреби будуть задоволені у будь-якій ситуації.

Крок 5. Робимо висновки на майбутнє

Вирішення проблеми, особливо такої, яка виникає доволі часто, – це не кінець, а лише початок шляху. Знайдіть час, щоб проаналізувати скарги клієнтів і впровадити постійні зміни, які запобігатимуть повторенню подібних ситуацій. Для цього може знадобитися оновити робочі процедури вашої аптеки, переглянути штатний розклад та обов'язки співробітників, інвестувати в нове обладнання та технології тощо. Наприклад, якщо покупці часто скаржаться на занадто довге очікування, розгляньте можливість найняти ще одного працівника, який збиратиме замовлення, або ж встановити ще одну касу.

Стійкість до антибіотиків: загроза більша, ніж вважалося

У глобальному міжнародному проєкті було встановлено, що 2019 року понад 1,2 млн людей у світі померли від стійких до антибіотиків інфекцій. Ця цифра свідчить про те, що попередні припущення науковців про загрозу резистентності патогенних бактерій до протимікробних препаратів треба коригувати. Небезпека значно більша.

Новий науковий проєкт

За кілька останніх десятиліть патогенні бактерії, що зумовлюють тяжкі захворювання, виробили стійкість практично до всіх нових антибіотиків, які випущені на ринок. Про цю проблему 20 років говорили дослідники, експерти та лікарі, які все частіше спостерігали її у різних країнах і регіонах. Проте не було загальної оцінки того, як резистентність бактерій до протимікробних препаратів співвідноситься із результатами лікування пацієнтів у світовому масштабі. Щоб заповнити цю прогалину, було запущено проєкт «Глобальні дослідження стійкості до протимікробних препаратів» (GRAM). Його реалізують Інститут показників та оцінки здоров'я (IHME) у США та Оксфордський університет у Великій Британії. Останній звіт цього проєкту нещодавно був опублікований у журналі The Lancet.

Дизайн дослідження

У звіті GRAM оцінюються випадки смерті, пов'язані з 23 патогенами та 88 комбінаціями патоген – ліки у 204 країнах та територіях у 2019 році. Крім того, були розраховані та зареєстровані випадки смерті, спричинені стійкістю до протимікробних препаратів, для 21 регіону та 7 суперрегіонів планети. Відносно територій, щодо яких немає фактичних даних, використовувався підхід багатогранного статистичного моделювання з використан-

ням даних з лікарняних систем, програм епід-нагляду, систематичних оглядів літератури та інших джерел. Ці дані були широкими і охоплювали 185 з 204 країн і територій по всьому світу.

Аналіз проводився у кілька етапів, а наслідки хвороби оцінювалися двома способами:

- смерть, спричинена безпосередньо стійкістю до протимікробних препаратів;
- смерть, причетна до стійкості до протимікробних препаратів (стійкість була, але, можливо, не вона стала фатальною).

Результати аналізу

Проведений вченими аналіз показав, що стійкість до протимікробних препаратів стала безпосередньою причиною приблизно 1,27 млн смертей у всьому світі у 2019 році. Крім того, вона також була пов'язана приблизно з 4,95 млн смертей того ж року. Для порівняння: глобальні оцінки показують, що у 2019 році ВІЛ/СНІД та малярія стали причиною 860 тис. та 640 тис. смертей відповідно.

Стійкість до протимікробних препаратів найнебезпечніша під час інфекцій нижніх дихальних шляхів: вона безпосередньо призвела до більш як 400 тисяч смертей та опосередковано до більш ніж 1,5 млн смертей. На другому і третьому місцях резистентні до ліків інфекції кровотоку та черевної порожнини.

Показники смертності людей будь-якого віку, пов'язані зі стійкістю до протимікробних препаратів, були найвищими в країнах з низьким і середнім рівнем доходу, що робить антибіотикорезистентність не лише глобальною проблемою, а й серйозною небезпекою для деяких найбідніших країн світу.

Висновки дослідження

Раніше експерти ВООЗ прогнозували, що до 2050-го 10 млн людей щороку помиратимуть від інфекцій, спричинених стійкими до антибіотиків бактеріями. Однак новий глобальний аналіз продемонстрував, що ми значно ближчі до цього порога. До того ж він включав дані лише за 2019 рік, а безконтрольне використання антибіотиків у всьому світі під час пандемії COVID, яка розпочалася роком пізніше, ймовірно, сильно погіршило ситуацію.

Отже, визначення стратегій подолання резистентності стійких бактеріальних патогенів є невідкладним пріоритетом, якщо ми хочемо виграти гонку, в якій беруть участь антибіотики та бактерії.

Ліна СПІР

Стійкість до протимікробних препаратів є серйозною загрозою для людей різного віку, але малюки визнані у звіті GRAM групою особливо високого ризику: приблизно кожна п'ята смерть дітей віком до п'яти років була пов'язана з резистентними патогенами.





АЛЛЕРВЕГ – ІННОВАЦІЇ ДЛЯ ЗАХИСТУ ВІД АЛЕРГЕНІВ

innovation

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

Паніка та тривога: як з ними боротися

Останнім часом тривожні новини лунуть на нас звідусіль: загроза близької війни, нова хвиля коронавірусу, паливна криза, фінансові негаразди, кліматичні зміни, астероїд, який прямує у бік Землі. Жити у такому інформаційному полі страшно, якщо, звісно, не маєш сталевих нервів. Тому кількість панічних та тривожних атак стає дедалі більшою, а попит на заспокійливі зростає. Втім, щоб вийти із цих неприємних станів, варто застосовувати не самі лише медикаментозні засоби.

Дві великі різниці

Панічні та тривожні атаки – це різні речі. Під час панічної атаки складається враження, що ви у безпосередній небезпеці. Виникає відчуття загрози життю, яскраве усвідомлення того, що з вами відбувається щось жахливе.

А от при нападі тривоги загроза не здається неминучою. Це може бути щось віддалене. Наприклад, події минулого чи майбутнього на кшталт занепокоєння щодо завтрашніх подій або переживання через сварку, яка була напередодні.

Що ж відбувається?

Під час панічних атак людське тіло неправильно інтерпретує звичайну ситуацію як небезпечну. Це проявляється запуском фізіологічної стресової реакції «бий або біжи». Пульс і дихання значно частішають, виникає відчуття нестачі повітря і ядуха, міжреберні м'язи напружуються, що зумовлює біль у грудях, виступає піт, з'являються тремтіння, запаморочення. Така бурхлива реакція організму в реальній надзвичайній ситуації допомагає врятуватися. Однак оскільки вона дуже енерговитратна, то не може тривати занадто довго. Максимум через 20 хвилин стан людини з панічною атакою стабілізується.

А ось стан тривожності може тривати годинами і навіть тижнями, постійно живлячись новинами, зловісними прогнозами і знаками. Та й без зовнішніх факторів мозку цілком вистачає уяви, що малює страшні картини, і нав'язливих думок, які біжать по колу, не дозволяючи переключитися на щось інше. Саме тому тривожність потенційно може зруйнува-

ти звичне повсякденне життя – заважатиме виконувати роботу, домашні справи, спілкуватися з близькими тощо.

Перша допомога

Найкращий спосіб впоратися з панічною атакою – знайти тихе місце та сісти. Потім важливо налагодити дихання, це найпотужніший інструмент у боротьбі з панікою. Дихати потрібно повільно і глибоко, розтягуючи як вдих, так і видих мінімум на 4 секунди. Відмінним протипанічним засобом стане холодна вода – можна вмитися або занурити в неї руки, випити склянку води тощо. Це активізує парасимпатичну нервову систему, яка заспокоює – перемикає функцію організму назад із режиму високої готовності до режиму спокою після того, як надзвичайна ситуація минає.

Якщо ви відчуваєте наближення панічної атаки, спробуйте її зупинити, переключивши увагу на те, що відбувається навколо. Мозок не може зосередитися більш ніж на одному об'єкті, тому розглядання деталей вуличної вивіски або спроба скласти словесний портрет людини, що йде назустріч, дійсно можуть допомогти.

Я подумаю про це завтра

Тривога живиться негативними емоціями, які часто не відповідають реальності та фактам. Тому, як тільки ви відчуєте наростання занепокоєння, спитайте себе: чи пов'язано воно з минулим або майбутнім? Якщо так, негайно переміщайтеся у сьогодення. Зосередьтеся на тому, що ви бачите або чуєте в цей момент часу, спробуйте вголос коментувати дії, які виконуєте: «Я встаю, взуваю капці, йду у ванну кімнату, відкриваю кран». Корисні й «заклинання», наприклад, повторення відомої фрази Скарлетт із «Віднесених вітром»: «Я подумаю про це завтра».

Коли хвиля занепокоєння почне відступати, постарайтеся проаналізувати, чи ґрунтуються ваші тривожні думки і почуття на реальності та фактах, чи вони все ж таки виникли у вашій (або чужій) уяві або пам'яті? Швидше за все, ви дійдете висновку, що ваш розум викривляє реальність, щоб створити несправжню велику загрозу, яка зумовлює емоційну реакцію.

Ольга ОНИСЬКО

Якщо ви привчите себе «ловити» напади тривожності на самому початку і призупиняти їх до того, як вони встигнуть розростися, то значно зменшите ймовірність емоційного виснаження та збережете здатність діяти раціонально.



Фантазії на тему ЛОЯЛЬНОСТІ

Лояльні клієнти – це двигун, який рухає роботу вашої аптеки. Це люди, які регулярно роблять у вас покупки, відвідують ваш сайт, рекомендують аптеку своїм друзям та родичам, підвищують загальну впізнаваність бренду. Вони менш чутливі до підвищення цін, ніж випадкові відвідувачі, і значно терплячіші: по-справжньому лояльні клієнти готові заплющити очі на деякі ваші помилки. Єдине, чого вони вам ніколи не пробащать, – байдужість. Саме тому аптека має постійно заохочувати та стимулювати лояльних клієнтів.



Основні формати програм лояльності

Найліпший спосіб зробити ваших клієнтів ще більш задоволеними та прихильними до аптеки – запропонувати їм програму лояльності. Винагороди дуже впливають на те, як люди роблять покупки. Соціологічні дослідження свідчать: потенційні стимули позначаються на тому, що і де купувати, у 75% людей. Щоб спрямувати цей потік «мисливців за винагородою» в свою аптеку, ви маєте запропонувати клієнтам привабливу програму лояльності або ж оновити умови вже наявної. Варіантів тут може бути багато.

Перфокарти або штампи

Систему лояльності з перфокартами або штампами впровадити легше за все. Щоразу, коли ваші клієнти здійснюють відповідну покупку, наприклад витрачають 100 гривень у вашій аптеці, вони отримують позначку (штамп чи прокол) на невеличкій картонній картці. Коли вони збирають 10 позначок, отримують винагороду, наприклад, 10 гривень на наступну покупку.

Така система – це низькотехнологічний, проте найдешевший спосіб залучити покупців до програми

лояльності і змусити їх повертатися до вашої аптеки. Інша перевага такої програми полягає у її простоті: вона зрозуміла всім без винятку покупцям та не потребує їх ознайомлення з сучасними технологіями.

Система балів

У системі лояльності, що базується на балах, ваша аптека нараховуватиме бали клієнтам залежно від загальної суми їхніх покупок. Ці бали накопичуватимуться, і витратити їх можна буде на наступні покупки.

Сьогодні програми лояльності, що засновані на балах, є найпопулярнішими у роздрібній торгівлі. Перевагою тут є те, що клієнти аптеки точно знають, як їх використовувати. А головний недолік таких програм – односторонність. До того ж для значної кількості покупців такі програми скомпрометовані продавцями, які непрозоро нараховують бали і дають замалу винагороду (треба витратити умовно 10 тис. грн, щоб отримати 10 грн) або надто швидко списують їх.

Щоб стати успішною, програма лояльності, що ґрунтується на балах, має добре управлятися та бути наочною. Детально продумайте та поясніть клієнтам її правила, означте термін дії, надайте їм можливість

самостійно відслідковувати свої накопичення, наприклад на сайті чи у мобільному додатку.

Реферальна програма

Маркетинг із вуст у уста якнайкраще сприяє підвищенню впізнаваності бренду у локальному співтоваристві, що має особливе значення для поодиноких аптек чи невеликих мереж. Винагорода клієнтів за рекомендацію знайомим торговельної точки – це і є суттю реферальної програми лояльності. Вона стане у пригоді насамперед новим аптекам, які щойно розпочали свою роботу. Утім, світовий досвід показує, що такі програми успішно використовують і великі компанії, які пропонують клієнтам знижку чи винагороду щоразу, коли хтось із їхніх друзів вперше зробить покупку.

Успішно працюють як двосторонні, так і односторонні реферальні програми. У першому випадку компанія винагороджує і людину, яка порекомендувала її, і нового клієнта, а у другому – лише одного з них.

У аптеці можна запустити реферальну програму, запитуючи нових клієнтів, чи рекомендував їм хтось звернутися саме сюди, і записувати їхні контакти. Потім можна використовувати промокоди, персоналізовані купони, листи електронною поштою тощо. Ще один варіант – посилання та спеціальні форми для заповнення на сайті аптеки.

VIP-програма

VIP-програма надасть вашій аптеці елітарності, адже вона винагороджує лише найвідданіших та найприбутковіших клієнтів. Для участі у програмі вони мають сплатити вступний внесок або ж витратити певну (завжди чималу) суму у вашій аптеці. Натомість вам доведеться надати їм доступ до ексклюзивних продуктів чи послуг, яких немає у звичайних покупців. VIP-програми допомагають утримати «золотий фонд», тобто найцінніших клієнтів аптеки, проте їх підтримка доволі дорога. Зрештою ці програми охоплюють лише невеликий відсоток покупців.

Комбінований підхід

Зовсім не обов'язково зупинятися лише на одному з описаних вище варіантів програм лояльності. Ви можете скомбінувати декілька форматів або розробити власну унікальну програму, яка запропонує винагороду за різні види активності. Жодних обмежень тут немає, все залежить від вашої фантазії, вміння відслідковувати загальні тенденції та реагувати на потреби покупців. Наприклад, виробник косметики Tarte винагороджує своїх клієнтів, нараховуючи їм бали за селфі з продуктами Tarte, розміщені у соціальних мережах. Подібну програму має і український інтернет-магазин ROZETKA, який пропонує додаткові бонусні бали за відео із розпакуванням придбаних товарів. Ці приклади демонструють, що програма лояльності може виходити далеко за межі самих покупок. Ви можете заохочувати такі дії, як встановлення мобільного додатку аптеки, залишення відгуку про неї в Інтернеті, підписки на розсилку тощо.

Обов'язково відстежуйте, скільки ви витрачаєте на програму лояльності, щоб переконатися, що вона не є збитковою. Важливо підтримувати баланс між гарними винагородами для клієнтів та фінансовими можливостями аптеки. Програма лояльності – недешево задоволення, до того ж слід враховувати час і зусилля співробітників аптеки, які на неї витрачаються.

Так само творчо можна підійти і до винагороди. Знижка на наступну покупку або кешбек – це золотий стандарт, який робить програму лояльності справді корисною, проте ви можете знайти й інші варіанти, які цікавлять ваших клієнтів, наприклад запропонувати їм пробники нового косметичного продукту.

Показники ефективності

Як тільки ви визначились із типом програми, ретельно продумали її деталі та підготувалися до запуску, ваше завдання – донести інформацію про неї якомога більшій кількості наявних та потенційних клієнтів та заохотити їх приєднатися до програми. Використовуйте усі інструменти, які маєте у своєму маркетинговому арсеналі. Можете запропонувати невеличкий бонус за реєстрацію.

Програма лояльності потребує рекламної підтримки і на більш пізніх етапах. Щоб покупці не втрачали до неї інтерес, час від часу нагадуйте їм про переваги та розповідайте про нагороди, які отримують інші клієнти. Пам'ятайте, що ознакою життєздатності програми лояльності є певна кількість нових реєстрацій кожного місяця, адже частина клієнтів так чи інакше не повертається до аптеки. Припинення притоку нових користувачів – знак, що програму треба негайно «реанімувати» та оновлювати.

Існує іще декілька показників, які можуть бути корисними для оцінки ефективності програми лояльності:

- Коефіцієнт участі: скільки людей фактично її використовують порівняно з кількістю зареєстрованих осіб.
- Коефіцієнт викупу: скільки винагород погашено порівняно з тим, скільки їх видано.
- Net Promoter Score: опитування людей про те, наскільки ймовірно, що вони порекомендують програму іншим.

Слідкуйте за тим, як ці показники змінюються протягом всього життєвого циклу програми. Якщо, наприклад, коефіцієнт викупу падає, варто змінити свої нагороди, щоб зробити їх привабливішими, а якщо падає рівень участі, слід провести цільову інформаційно-рекламну кампанію для учасників, які давно не відвідували аптеку.

Оновлень у програмі лояльності, які мають покращити її, не слід боятися, але вводити їх треба з обережністю. Зміна правил нарахування балів або винагород може залучити нових покупців, проте засмутить та розчарує тих, кому подобалися попередні умови. Тому, коли вам дійсно потрібні нововведення, повідомляйте про них заздалегідь, щоб дати час покупцям звикнути до цієї ідеї.

Ліна СПП



Ганна Маляр: «Жодну жінку не мобілізують поза її волею»

Навесні 2021 року в Україні набули чинності законодавчі зміни, якими передбачено, що на військовий облік беруться жінки, які мають «спеціальність та/або професію, споріднену з відповідною військово-обліковою спеціальністю, визначеною у переліку, затвердженому Міністерством оборони України, та придатні до проходження військової служби за станом здоров'я та віком». Але широкого суспільного резонансу ці зміни набули лише наприкінці грудня 2021 року після того, як Генштаб ЗС України розробив та затвердив перелік із 35 професійних напрямків, представниці яких мають стати на облік у військоматах. Про те, що тепер усіх жінок «відправлять копати окопи», не говорив лише лінивий. Однак розтиражовані у ЗМІ коментарі деяких чиновників ясності не додали. Як саме все відбуватиметься, як покарають тих, хто вирішить «закосити» від армії, і чим призов відрізняється від встановлення на облік? Щоб отримати відповіді на ці запитання, «МБ» ексклюзивно поспілкувався із заступником міністра оборони України Ганною Маляр.





– Як жінки ставатимуть на військовий облік? Будь ласка, наведіть алгоритм.

Процес військового обліку для жінок подібний до того, який проходять чоловіки. Насамперед потрібно звернутися до найближчого до вашого місця проживання територіального центру комплектування та соціальної підтримки (колишні військкомати). Утім, не поспішайте. Протягом 2022-го триватиме перехідний період. Зараз ведеться робота над спрощенням порядку постановки на облік, вивчається питання пріоритетності професій, споріднених з військово-обліковими спеціальностями. Тож будуть зміни, про які Міноборони обов'язково повідомить.

Станом на зараз військовому обліку підлягають жінки віком від 18 до 60 років, які мають спеціальність та/або професію, споріднену з відповідною військово-обліковою спеціальністю, визначеною в переліку, затвердженому Міністерством оборони України, та придатні до проходження військової служби за станом здоров'я. Але, наголошую, що ці норми зараз доопрацьовуються, а отже – будуть зміни.

Військово-облікова спеціальність визначається не лише дипломом, але й записом у трудовій книжці – досвідом роботи та КВЕД фізичної особи-підприємця. Остаточою приналежність до військово-облікової спеціальності визначається у територіальному центрі комплектування.

Коли облік повноцінно запрацює, у міру потреби жінкам будуть пропонувати брати участь у зборах чи тренуваннях. А при влаштуванні на нову роботу серед документів треба буде надати й військово-обліковий.

– Чим встановлення на військовий облік відрізняється від призову на службу?

Військовий облік – це не призов і не мобілізація. Військовий облік був і раніше. Постанова КМУ від 1994 року визначала майже 40 професій (тобто далеко не лише медиків), які були підставою для військового обліку жінок.

Від 2014 року було кілька хвиль мобілізації, але жодна жінка не мобілізована поза її волею. Утім, частина професій зникають, натомість з'являються нові. Тому й система обліку та законодавство потребують оновлення.

Наразі йдеться про модернізацію самої системи військового обліку. Таке рішення було ухвалене навесні цього року, і його підтримала більшість парламентських фракцій.

Зараз у ЗМІ дуже багато маніпуляцій та перекручень – ніби «нові правила» означають, що жінок заберуть в армію. Звичайно, Збройні Сили України завжди раді і жінкам, і чоловікам, які бажають доєднатись до лав війська за контрактом. Але наразі йдеться лише про облік, а не

• Ганна Маляр – автор понад 40 наукових праць.

Співавтор законопроектів.

• З 2018-го – тренер підрозділів сектора безпеки і оборони зі стратегічних комунікацій. Спеціалізація – «Інформаційні операції як елемент злочинів, що посягають на національну безпеку та мир. Виявлення та знешкодження інформаційних технологій впливу, які загрожують національній безпеці».

Пройшла навчання перемовинам у збройних конфліктах та отримала сертифікат Нідерландського інституту міжнародних відносин «Clingendael».

• З 2020-го була позаштатним консультантом Комітету Верховної Ради з питань національної безпеки, оборони та розвідки. 4 серпня 2021-го року Ганна Маляр призначена Кабінетом Міністрів України заступником міністра оборони України.

• Заміжня, має сина.

про призов чи будь-яку іншу обов'язкову форму залучення жінок до армії.

– Є інформація щодо штрафів, які стягуватимуть за ухилення від військового обліку. Розкажіть про це докладніше: до якої межі можна штрафувати жінку, яка не стає на облік? І які суми штрафів будуть?

Процедура взяття жінок на військовий облік станом на сьогодні у процесі розробки, а тому до кінця 2022 року жінок не штрафуватимуть. Наразі питання відміни штрафів вивчається та опрацьовується.

– Чи мають ставати на облік громадянки України, які фактично перебувають за межами країни?

Відповідно до пункту 57 Порядку організації та ведення військового обліку призовників та військовозобов'язаних, дипломатичні та консульські представництва ведуть облік призовників та військовозобов'язаних, які перебувають на тимчасовому консульському обліку. Враховуючи зазначене, жінки, що фактично перебувають за межами країни і підлягають взяттю на військовий облік, повинні звернутися до дипломатичних та консульських представництв.

– Ми багато разів чули про те, як проходить медкомісія у юнаків: «строєм у спідньому» через усіх лікарів. Як буде відбуватися проходження медичної комісії для жінок?

Для постановки на військовий облік потрібно пройти стандартну медичну комісію. Медичний огляд чоловіків та жінок під час постановки їх на військовий облік здійснюється військово-лікарською комісією територіального центру комплектування та соціальної підтримки на загальних підставах відповідно до законодавства України.

– Тобто «строєм»?

Зараз вирішується питання осучаснення цього процесу – як для жінок, так і для чоловіків. Завдання максимально скоротити кількість «папірців» та оглядів за рахунок отримання відповідної інформації від сімейних лікарів, від тих установ, де людина вже отримує медичні послуги. Також зараз вирішується питання максимальної цифровізації процесу, де це буде технічно можливо та доцільно.

– І чи багато вже є бажаючих серед жінок стати на цей облік?

Станом на 13.01.2021 відповідно до наказу Міністерства оборони України від 11.10.2021 № 313 взято на військовий облік понад 400 жінок.

Вікторія МАКАРЕНКО

Приймати не можна скасувати

Коли років 20 тому на фармацевтичному ринку з'явилися інгібітори протонної помпи (ІПП), це стало революцією в лікуванні кислотозалежних захворювань. У переважній більшості випадків їх прийом за 2–4 тижні забезпечує загоєння ерозій стравоходу, виразок шлунка, дванадцятипалої кишки, про що раніше можна було лише мріяти. При такій високій ефективності ІПП відносно безпечні, побічні реакції виникають лише у 3–5% пацієнтів¹. Однак при тривалому лікуванні вони можуть бути досить серйозними. А найгірше те, що таке застосування препаратів цього класу не завжди обґрунтоване.

Наслідки синдрому відміни

До інгібіторів протонної помпи належать омепразол, лансопразол, пантопразол, рабепразол, декслансопразол тощо. Механізм їхньої дії спрямований на незворотне пригнічення синтезу соляної кислоти парієтальними клітинами шлунка. Основні показання до прийому ІПП – це гастроезофагеальна рефлюксна хвороба (ГЕРХ), або рефлюкс-езофагіт, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки та гастропатії, зумовлені прийомом нестероїдних протизапальних засобів. Крім того, ІПП входять до схем комплексного лікування інфекції *Helicobacter pylori*, панкреатиту, синдрому Золлінгера–Еллісона, бронхіальної астми, пов'язаної зі шлунковими рефлюксами тощо.

Якщо кислотозалежне захворювання у людини хронічне, вона часто використовує ІПП тривалий період, а то й постійно протягом кількох років. Це зручно, оскільки приймати таблетку потрібно, як правило, 1 або максимум 2 рази на день. Такий режим лікування допомагає позбутися печії, зменшити відрижку, біль за грудиною та в зоні лопаток (при ГЕРХ він може віддавати також у шию, щелепу), нормалізувати знижений апетит.

Ще 10 років тому вважалося, що припинення прийому ІПП не викликає синдрому відміни. Проте низка досліджень показала, що це не так. Наприклад, у Данії, у шпиталі Університету міста Кьогге, провели експеримент із залученням 118 абсолютно здорових студентів за всіма правилами доказової медицини. Їх випадковим чином розділили на дві групи. Учасники першої протягом 8 тижнів приймали езомепразол у дозі 40 мг на добу, а потім ще 4 тижні – плацебо. Добровольці другої групи усі 12 тижнів приймали плацебо. При цьому ніхто не

знав, які таблетки він отримує. В останній місяць експерименту 44% учасників із групи ІПП скаржилися на печію, відрижку кислим та диспепсію. У групі плацебо таких було 15%².

Результати цього дослідження довели, що навіть у людей, які не мають кислотозалежних захворювань, різка відміна ІПП може на якийсь час спричинити їх симптоми. Мало того, секреція соляної кислоти в шлунку часом стає навіть більшою на якийсь час, ніж була до початку прийому ІПП. Відповідно, людина відчуває значне погіршення свого стану та повертається до постійного застосування ІПП, тобто розвивається свого роду залежність від них. У людей похилого віку і тих, хто має інші патології, це може призвести до небезпечних наслідків.

Побічні ефекти

Ферменти, які називаються протонними помпами, є не тільки в парієтальних клітинах шлунка, а й в інших клітинах: в епітелії кишечника та жовчного міхура, у клітинах ниркових каналців, у рогівці, міоцитах, у клітинах кісток та імунної системи (нейтрофілах, лімфоцитах, макрофагах), в органах з кислим середовищем. ІПП потенційно можуть діяти на всі ці структури, тому їх побічні ефекти дуже різноманітні.

• **Мальабсорбція.** Постійний тривалий прийом ІПП протягом 1 року і більше призводить до порушення всмоктування мікронутрієнтів їжі, особливо вітамінів С, В12, заліза, кальцію і магнію. Це створює передумови для розвитку цілої низки захворювань. Наприклад, погіршення абсорбції кальцію через зниження кислотності у шлунку може бути причиною остеопорозу та переломів кісток. Нестача заліза та/або вітаміну В12 спричиняє анемію. Крім



Американські гастроентерологи провели опитування понад 53 тис. респондентів про тестування на COVID-19. Виявилось, що у тих, кому призначено ІПП, результати цього аналізу частіше бувають позитивними. Порівняно з учасниками опитування, які не використовують ці препарати, люди, які приймають ІПП щодня, отримували позитивний тест на COVID-19 більш ніж у 2 рази частіше, а при їх прийомі двічі на день – у 3,67 рази частіше⁸. Такі результати свідчать, що зниження кислотності шлунка може погіршувати антимікробний захист організму.

того, дефіцит ціанокобаламіну пов'язаний з полінейропатією, когнітивними порушеннями, депресивними розладами, частим стоматитом. Дефіцит магнію найчастіше розвивається у пацієнтів, які приймають ІПП разом з діуретиками, та проявляється пригніченим настроєм, м'язовими спазмами, судомами, аритмією.

• **Зміни мікробіоти.** Нормальна мікрофлора шлунково-кишкового тракту підтримується багатьма факторами, і один з них – фізіологічна концентрація соляної кислоти у шлунку. Коли його кислотність тривалий час знижена під дією ІПП, з'являються умови для заселення тонкої кишки (в нормі вона стерильна) фекальною та орофарингеальною мікрофлорою. Це порушення називається синдромом надлишкового бактеріального росту (СНБР), для нього характерна поява в тонкій кишці таких мікроорганізмів, як *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Enterococcus*. Проявляється СНБР хронічною діареєю (коліт, виразковий коліт). Для ослаблених пацієнтів зростає ризик зараження бактерією *Clostridium difficile*, яка зумовлює діарею, що важко піддається лікуванню. А для хворих на цироз печінки на тлі СНБР підвищується небезпека перитоніту за рахунок проникнення бактерій у асцитичну рідину.

• **Ураження нирок.** Тривалий прийом ІПП може спровокувати розвиток гострого інтерстиціального нефриту. Його симптоми – слабкість, зниження апетиту, нездужання, головний біль, сухість у роті, нудота, блювання, підвищення температури тіла, нічна пітливість, озноб тощо. Можливий і безсимптомний перебіг, коли порушення в роботі нирок

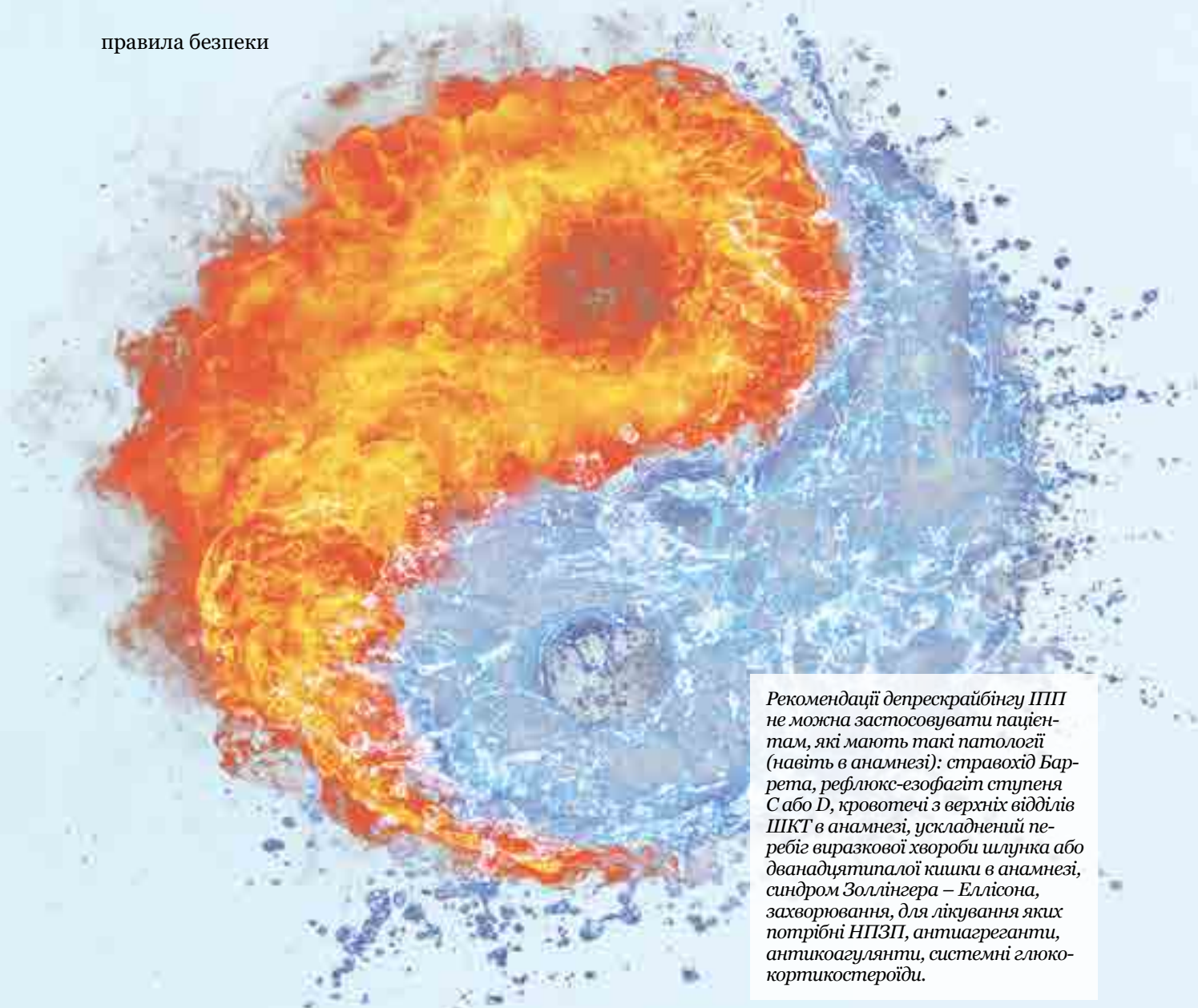
тривалий час помітні лише за лабораторними показниками.

• **Серцево-судинний ризик.** Під дією ІПП з часом в організмі знижується вироблення оксиду азоту. Через нестачу цієї сполуки підвищується тону кров'яних судин, що призводить до гіпертонії, а отже – створюється небезпека для серцево-судинної системи. У людей, які приймають ІПП та антитромботичні препарати, може зрости кількість нападів стенокардії. І для всіх пацієнтів після 120 днів прийому ІПП ризик інфаркту міокарда збільшується в 1,58 рази⁴.

• **Гіпергастринемія.** Синдром відміни ІПП пов'язаний із активністю гастрину. Одна з функцій цього гормону – підвищувати секрецію соляної кислоти у шлунку, коли вона знижується. На тлі тривалого прийому ІПП, що перешкоджають цьому процесу, кількість гастрину різко збільшується. Крім того, розростаються клітини, які продукують гастрин. Ці механізми можуть стати поштовхом до формування пухлин. Наразі немає досліджень, які б підтвердили таку гіпотезу щодо людей. Однак було доведено, що ІПП тривалої дії провокують розвиток онкологічних захворювань шлунково-кишкового тракту у лабораторних мишей.

Тактика депрескрайбінгу

Останнім часом фахівці говорять про те, що прийом ІПП може бути надмірним і не відповідати стану здоров'я пацієнтів. У дослідженнях, проведених у різних країнах, було показано відсутність показань для постійного застосування ІПП у 40–65% випадків^{5,6}. По Україні такої статистики немає, але ймовірно, що і в нашій країні багато людей даремно роками приймають ці препарати в терапевтичних, а не підтримувальних дозах.



Рекомендації депрескрайбінгу ІПП не можна застосовувати пацієнтам, які мають такі патології (навіть в анамнезі): справوخід Баррета, рефлюкс-езофагіт ступеня С або D, кровотечі з верхніх відділів ШКТ в анамнезі, ускладнений перабіг виразкової хвороби шлунка або дванадцятипалої кишки в анамнезі, синдром Золінгера – Елісона, захворювання, для лікування яких потрібні НПЗП, антиагреганти, антикоагулянти, системні глюкокортикостероїди.

Щоб зменшити ризик побічних реакцій, але зберегти ефекти лікування, запропоновано підхід, названий депрескрайбінгом (англ. deprescribing). Цим терміном називають плавний та контрольований процес зниження дози або припинення прийому ліків, які можуть завдати шкоди пацієнту та/або не приносять йому користі. У Австралії та Канаді розроблено протоколи депрескрайбінгу ІПП, де докладно розписано, як мають діяти лікар та пацієнт із кислотозалежним захворюванням. Доказовою базою для депрескрайбінгу ІПП є кілька кокреновських оглядів цілого ряду досліджень. Так, в одному з них (охоплює понад 70 тис. пацієнтів) зміна підходу до лікування допомогла на 20% зменшити частоту використання препаратів цього класу⁷, в іншому дослідженні зауважено зниження тенденції на прийом ІПП у високих дозах, і 72% пацієнтів відзначили користь такої корекції⁸.

Коротко суть рекомендацій така: депрескрайбінг передбачає зниження дози ІПП за рахунок переходу з дворазового прийому на день на одноразовий, або за рахунок зменшення дози препарату, що приймається в один прийом (наприклад, не 40 мг,

а 20 мг). Можливе також призначення препарату в режимі «через день», «через 2 дні» та «на вимогу».

Проводити депрескрайбінг можна людям, у тому числі похилого віку (60 років і старше), які приймають ІПП понад 4–8 тижнів для лікування:

- гастроезофагеальної рефлюксної хвороби;
- неускладненої виразкової хвороби шлунка або дванадцятипалої кишки після підтвердження факту рубцювання виразкового дефекту та стійкого усунення клінічної симптоматики;
- неускладненого ерозивно-виразкового ураження верхніх відділів шлунково-кишкового тракту, зумовленого прийомом НПЗЗ або наявністю інфекції *H. pylori*.

Пацієнтам у нас рідко говорять про необхідність зменшення чи припинення прийому ліків. Якщо лікарю не вистачає на це часу, про існування депрескрайбінгу своїм клієнтам можуть розповідати першостольники. Це важливо, щоб люди все ж таки зверталися до гастроентерологів з проханням відкоригувати дозування та режим прийому ІПП, а не продовжували їх приймати, коли це вже не потрібно, боячись відчутти посилення симптомів через синдром відміни.

Ганна ПЕТРЕНКО

1. Lam J., Schneider J., Zhao W., Corley D. Proton pump inhibitor and histamine 2 receptor antagonist use and vitamin B12 deficiency // JAMA. 2013; 310 (22): 2435–2442.
 2. Reimer C., Sondergaard B., Hilsted L., Bytzer P. Proton-pump inhibitor therapy induces acid-related symptoms in healthy volunteers after withdrawal of therapy // Gastroenterology. July 2009;137(1):80–87.
 3. Almaro C. V., Chey W. D., Spiegel B.M.R. Increased Risk of COVID-19 Among Users of Proton Pump Inhibitors // Am. J. Gastroenterol. 2020 Oct;115(10):1707–1715.
 4. Shih C.J. et al. Proton pump inhibitor use represents an independent risk factor for myocardial infarction // Int J. Cardiol. 2014. Vol. 177. №1. P. 292–297.
 5. Batuwitage B.T., Kingham J.G., Morgan N.E., Bartlett R.L. Inappropriate prescribing of proton pump inhibitors in primary care // Postgrad Med J 2007;83(975):66–8.
 6. Schepisi R., Fusco S., Sganga F et al. Inappropriate use of proton pump inhibitors in elderly patients discharged from acute care hospitals // J Nutr Health Aging 2015;20(6):665–70.
 7. Pratt N.L., Kalisch Ellett L.M., Sluggett J.K. et al. Use of proton pump inhibitors among older Australians: national quality improvement programmes have led to sustained practice change // Int J Qual Health Care 2016;29(1):75–82.
 8. Roughead E.E., Kalisch Ellett L.M., Ramsay E.N. et al. Bridging evidence-practice gaps: improving use of medicines in elderly Australian veterans // BMC Health Serv Res 2013;13:514.

Де краще доживати віку

Дослідники склали рейтинг країн світу щодо того, як у них піклуються про своїх громадян наприкінці життя. Україна у ньому пасе задніх, увійшовши до двадцятки держав із найгіршими оцінками.



Автори дослідження входять до Комісії Lancet з оцінки цінності смерті – глобальної групи експертів з паліативної допомоги, яка має підготувати рекомендації щодо покращення допомоги наприкінці життя.

Що важливо на схилі життя?

Фахівці Університету Д'юка (США) провели дослідження, що мало на меті оцінити, наскільки добре системи охорони здоров'я різних країн забезпечують фізичне та психічне благополуччя людей в останні роки та місяці життя. Автори наукової роботи оцінили 81 країну, і лише шість із них отримали найвищу оцінку А (стаття про це опублікована в Journal of Pain and Symptom Management).

Для складання рейтингу дослідники опитали спочатку понад 1,2 тис. осіб, які здійснюють догляд за особами літнього віку, із кількох країн, щоб визначити, що саме є найважливішим для таких пацієнтів. Потім вони попросили 181 експерта з паліативної допомоги з усього світу оцінити системи охорони здоров'я своїх країн за 13 критеріями, на які найчастіше вказували доглядачі та медпрацівники. До них, зокрема, належали:

- управління болем та комфортом;
- наявність чистого та безпечного простору;
- доброзичливе ставлення та лікування, спрямоване на вирішення проблем;
- підвищення якості життя, а не просто його подовження.

Рейтинг країн

Велика Британія отримала найвищий рейтинг у дослідженні, за нею були Ірландія, Тайвань, Австралія, Південна Корея і Коста-Ріка, які отримали оцінку А. Україна у цьому рейтингу опинилася на 69 місці. Таким чином ми увійшли до 20 країн із незадовільними оцінками, більшість із яких мають низький або середній рівень доходу.

У складеному вченими рейтингу не важко відслідкувати закономірність. Верхні рядки посідають

багаті країни з системами охорони здоров'я, що добре фінансуються, тоді як у менш заможних країнах справи гірші. У них відчувається величезна потреба у паліативній допомозі, адже, за спостереженнями авторів дослідження, у таких країнах доступна лише третина послуг, яких потребують люди наприкінці життя.

Щоправда, і тут існують винятки. Наприклад, США отримали оцінку С, посівши 43-є місце з 81 країни, і це, на думку вчених, є доказом того, що гроші не завжди гарантують гідну старість. У США ресурси вкладаються лише у подовження життя, а питання його комфорту та якості в останні дні – другорядні.

Висновки дослідників

Головний висновок, який роблять автори цього важливого дослідження, полягає в тому, що більшість людей у світі помирають важко – багато хто через відсутність лікування взагалі, а багато хто – через надмірне, часто марне лікування, яке посилює страждання. Вони вмирають у не вибраному ними місці, без гідності чи співчуття, іноді – за відсутності близьких. Багато хто має обмежене розуміння суті своєї хвороби, витрачає більшу частину своїх заощаджень на лікування і часто шкодує про це.

Дослідники сподіваються, що цей рейтинг країн спонукає політиків вжити заходів, щоб поліпшити умови для пацієнтів, які стоять на порозі вічності. Наприклад, слід послабити обмеження на отримання ними наркотичних знеболювальних засобів.

Утім, вчені кажуть, що нам не обов'язково чекати змін у політиці, щоб зробити кроки для забезпечення кращого досвіду наприкінці життя. Вони радять людям будь-якого віку та стану здоров'я скласти план кінця життя та обговорити його з сім'єю та друзями.

Ліна СПІР

Хронічне захворювання нирок: мовчазний убивця

Останнім часом кількість людей з нирковою недостатністю збільшується у всьому світі. Головною причиною цього експерти називають старіння населення та високу розповсюдженість деяких хронічних захворювань, що можуть пошкодити нирки, наприклад гіпертонії та цукрового діабету. Та головна небезпека розвитку ниркової недостатності полягає в тому, що на початкових етапах вона має прихований перебіг і розвивається майже безсимптомно, аж доки не перейде у досить важку стадію.

Вельми важливий орган

Нирки виконують багато життєво важливих функцій. Вони контролюють утворення еритроцитів, відіграють провідну роль у кальцієвому обміні, активують вітамін D. Нирки виводять продукти життєдіяльності з організму, беруть участь у регуляції водно-сольового балансу та кровотворенні, допомагають регулювати кров'яний тиск. Коли вони не працюють належним чином, серце має посилити роботу, щоб збільшити приплив крові через ці маленькі, але важливі органи. І такі додаткові зусилля завдають шкоди: нещодавні дослідження показали, що хронічне захворювання нирок може збільшити ризик серцево-судинних захворювань у 2–4 рази, а серцеві захворювання та інсульт є основною причиною смерті людей із захворюванням нирок. Коли нирки не можуть нормально функціонувати, людина помирає або ж потребує діалізу, тобто штучної фільтрації крові.

Загалом хвороба нирок убиває більше людей, ніж рак грудей і передміхурової залози разом узяті, проте це повільне захворювання, розвиток якого триває десятиліттями. Ось чому дуже важливо вчасно виявити порушення у роботі нирок та уповільнити його прогресування, щоб ніколи не досягнути тієї стадії ниркової недостатності, яка потребує діалізу.

Проте зробити це вдається не завжди. За статистикою, зібраною у США, 9 з 10 дорослих, які мають захворювання нирок, не підозрюють про це, оскільки недуга тривалий період має безсимптомний перебіг.

Складнощі діагностики

Більшість людей помилково вважають, що головними ознаками проблем із нирками є різкий біль у нижній частині спини та кров у сечі. Проте ці симптоми притаманні лише гострим захворюванням нирок, наприклад пієлонефриту чи колькам, але не часто зустрічаються на початкових стадіях хронічних захворювань.

Загалом лікарі виділяють п'ять стадій ниркової недостатності. І на двох перших захворювання виявляють лише за аналізами крові та сечі. Вони можуть показати аномальні рівні певних білків. Так, організм людини виробляє органічну кислоту креатин унаслідок нормального зношування м'язів. Зазвичай нирки фільтрують надлишок креатину та виводять його з сечею. Але якщо вони не працюють належним чином, кількість креатину в крові збільшується, а в сечі – зменшується. Цей процес може тривати роками, перш ніж з'являться помітні симптоми.

На ниркову недостатність також може вказувати зниження вікової норми швидкості клубочкової фільтрації (ШКФ) – показника, який відображає об'єм сечі, що утворюється в нирках за одиницю часу.

І лише на більш пізніх стадіях хронічної хвороби нирок, коли ефективність їхньої роботи знижується,

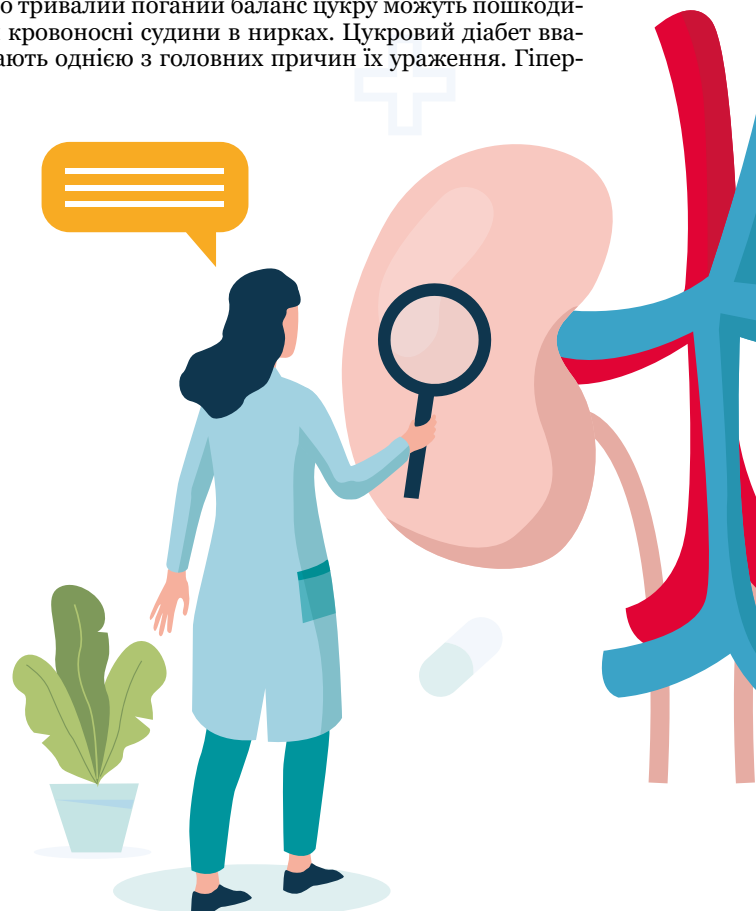
людина може помітити перші симптоми захворювання. До них належать зміни характеру сечовипускання (зокрема, зниження або збільшення його частоти чи піниста сеча), набряки кінцівок та повік, судоми, втома і проблеми з концентрацією уваги, свербіж шкіри, порушення сну, втрата апетиту та ваги, нудота, задишка, біль у грудях тощо.

Групи ризику

Щоб вчасно виявити хронічну хворобу нирок і уповільнити розвиток ниркової недостатності, слід регулярно, наприклад раз на 1–2 роки, здавати аналіз сечі. Особливо важливо це для людей, які входять до групи ризику. До них належать:

- **Літні люди.** За даними Центрів з контролю та профілактики захворювань США, хронічна хвороба нирок на 38% частіше зустрічається у людей віком 65 років і старше, ніж у молодих.

- **Хворі на гіпертонію та цукровий діабет II типу.** Навіть незначно підвищений кров'яний тиск або тривалий поганий баланс цукру можуть пошкодити кровоносні судини в нирках. Цукровий діабет вважають однією з головних причин їх ураження. Гіпер-





Пошкодження нирок і COVID-19

Хронічне захворювання нирок значно підвищує ризик серцево-розвитку коронавірусної хвороби та її ускладнень. Водночас і сам COVID-19 може зумовити пошкодження нирок. Дослідження електронних медичних карт у США показало, що люди з тяжкою хронічною хворобою нирок майже в 11 разів частіше були госпіталізовані з COVID-19. А у дослідженні бази ветеранів США був виявлений вдвічі більший ризик гострих уражень нирок через 30 днів після зараження вірусом SARS-CoV-2, при цьому деякі з них були спричинені зсутками крові, які закупорили кровоносні судини, що живлять нирки.

тонія прискорює прогресування захворювання нирок, а воно сприяє розвитку гіпертонії.

- **Люди із зайвою вагою та ожирінням.** Зайва вага створює навантаження на організм і підвищує ризик розвитку діабету II типу, підвищує артеріальний тиск і рівень тригліцеридів у крові. Найшкідливішим є ожиріння по талії, коли багато жиру накопичується у зоні живота (навколо внутрішніх органів), стискаючи судини.

- **Курці, алкоголіки, поціновувачі солоної та жирної їжі.** Усі ці шкідливі звички негативно впливають на загальний стан серцево-судинної системи. Вони звужують судини (зокрема і у нирках), підвищують артеріальний тиск, затримують рідину в організмі, пошкоджують тканини нирок, порушуючи їхню роботу.

- **Особи із сімейним анамнезом ниркової недостатності або вродженими вадами нирок.** У деяких випадках прискорити розвиток хвороби можуть генетичні фактори та захворювання, наприклад спадковий полікістоз нирок. Ризик дещо вищий у людей із аномальною структурою нирки.

- **Люди, що приймають НПЗП.** Нестероїдні протизапальні препарати при тривалому застосуванні

можуть спричинити ниркову недостатність. НПЗП у поєднанні з гіпотензивними препаратами також можуть зумовити раптове ураження нирок.

- **Пацієнти з деякими захворюваннями.** Збільшити ризик розвитку ниркової недостатності можуть запальні захворювання (гломерулонефрит, інтерстиціальний нефрит) та рецидивуючі інфекції (пієлонефрит), а також тривала обструкція сечовивідних шляхів внаслідок таких станів, як збільшення простати чи камені в нирках.

Профілактика та лікування

Прогресування ниркової недостатності можна уповільнити за допомогою ліків, здорового харчування та активного способу життя. Найкращий спосіб захистити себе – підтримувати контроль над кров'яним тиском і рівнем цукру в крові. Крім того, дослідження показують, що дотримання середземноморської дієти, тобто споживання риби, фруктів, овочів, горіхів і цільного зерна, може допомогти знизити ризик проблем з нирками. Зменшення в раціоні солі та алкогольних напоїв, а також відмова від паління запобігають ушкодженню судин та розвитку гіпертонії. Регулярні фізичні вправи та обмеження калорійності їжі допомагають підтримувати нормальну вагу та деякою мірою захищають від розвитку цукрового діабету II типу.

Якщо захворювання нирок все ж таки виявлене, слід дотримуватися дієти із низьким вмістом солі, обмежувати вживання багатих на білок продуктів, а також утримуватися від їжі та напоїв, що містять багато мінералів, ефірні олії (сир, субпродукти, горіхи, сухофрукти, банани, апельсини, шпинат, томати тощо). Це допоможе знизити навантаження на нирки.

При проблемах із цими органами слід уникати НПЗП, а якщо це неможливо, завжди дотримуватися інструкцій щодо дозування цих препаратів.

Для контролю розвитку ускладнень хронічної хвороби нирок та збереження їхньої функції лікар може призначити гіпотензивні препарати (інгібітори ангіотензин-перетворюючого ферменту (АПФ) або блокатори рецепторів ангіотензину II), діуретики, які зменшують набряки та підтримують баланс рідини в організмі, статини для зниження рівня холестерину тощо.

Щоб захистити кровоносні судини від пошкодження відкладеннями кальцію (кальцифікації) та знизити кількість фосфатів у крові, пацієнтам призначають фосфат-зв'язувальні засоби.

Добавки кальцію та вітаміну D з метою запобігання розвитку остеопорозу пацієнти з хронічною хворобою нирок можуть приймати лише при систематичному контролі вмісту кальцію, фосфатів і креатиніну в крові.

При анемії, яка розвивається через пошкодження нирок, призначають препарати заліза та аналогів гормону еритропоєтину, який допомагає синтезу еритроцитів.

Ольга ОНИСЬКО



«Зелена хімія» – майбутнє фармацевтики

Фармацевтика – доволі брудна галузь промисловості. Деякі держави відносять її до червоної категорії, що означає найбільші рівні забруднення навколишнього середовища. Проте західний світ мало говорить про цю проблему, адже він активно споживає ліки, а виробляють їх у бідніших країнах.

Великі зобов'язання

Після конференції ООН зі зміни клімату 2021 року багато розвинених країн світу схвалили власні політики сталого екологічного розвитку та взяли на себе зобов'язання мінімізувати чи зробити нульовими викиди діоксиду вуглецю у найближчі 20–30 років. Щоб досягнути цих цілей, до них узгоджено мають йти усі галузі промисловості і усі підприємства, зокрема і фармацевтичні компанії.

Представники «великої фарми» вже приєдналися до цього руху, заявивши про скорочення викидів CO₂, інвестиції у відновлювані джерела енергії на власних промислових майданчиках, розробку безпечніших продуктів.

Усі ці ініціативи можна привітати, проте, на думку деяких експертів, розвинені країни певною мірою лицемірують, замовчуючи один важливий факт: більшість використовуваних ними ліків є генериками, які виробляються у країнах «третього світу» без дотримання будь-яких екологічних стандартів. Отже, поки країни Заходу демонструють турботу про навколишнє середовище у межах власних кордонів, економічні інтереси спонукають їх хай і опосередковано сприяти забрудненню природи в інших країнах.

Центри світового фармвиробництва

Більш за все наслідки фармвиробництва для екології помітні там, де десятки фармпідприємств зосереджені в одному регіоні. Такі «фармацевтичні парки» є, зокрема, в Індії та Китаї – країнах, які є найбільшими виробниками генериків. Наприклад, послідовні дослідження в Індії показали, що повітря, вода та ґрунт у штаті Телангана – центрі фармацевтичного виробництва країни – значно забруднені токсичними хімічними речовинами та важкими металами, такими як мідь, свинець, ртуть і миш'як. Крім того, під час аналізу стічних вод у столиці цього штату, місті Хайдарабад у 2017 році концентрація антибіотика ципрофлоксацину навіть після фільтрації була достатньою для лікування 44 тис. осіб.

У січні 2020 року Міністерство доквілля, лісів та зміни клімату Індії опублікувало законопроект, який мав би запровадити обмеження на концентрацію антибіотиків, дозволена у стічних водах, що скидаються

фармацевтичними фабриками. Проте міністерство так і не змогло розробити жодних норм через відсутність доступних досліджень з цього питання, і законопроект був знятий з порядку денного.

На відміну від Індії, у Китаї, який є найбільшим світовим виробником активних фармацевтичних інгредієнтів, діють доволі жорсткі закони щодо охорони навколишнього середовища. Однак, незважаючи на це, там спостерігається аналогічна картина. Під час досліджень антибіотики й інші фармречовини регулярно виявляють у водопровідній воді та у великих річках деяких регіонів країни. Наприклад, концентрація антибіотиків у річках Янцзи та Перлинна досягає 1080 нг/л, чого цілком достатньо для того, щоб наявні у воді бактерії виробили резистентність до антибактеріальних препаратів, зробивши їх неефективними.

Важлива моральна проблема

Експерти певні, що єдиний спосіб змінити цю ситуацію – використовувати новий підхід до синтезу ліків, заснований на принципах «зеленої хімії». Ця новітня галузь науки займається розробкою хімічних продуктів та процесів, які зменшують або ж і взагалі усувають використання та утворення шкідливих речовин.

Найпростіший і прямий спосіб застосування «зеленої хімії» у фармацевтичних продуктах – це використання екологічно чистих, безпечних, відтворюваних та ефективних розчинників і каталізаторів у синтезі молекул ліків. Принципи «зеленої хімії» також зосереджені на використанні більш енергоефективних технологій та мінімуму земельних ресурсів, зменшенні кількості викидів хімічних речовин тощо.

Проте перейти до нових підходів непросто. Адже у світі існують десятки тисяч непатентованих препаратів та тисячі їхніх активних інгредієнтів, виробничі процеси для яких були розроблені десятиліття тому, задовго до появи «зеленої хімії». Звісно, для більшості з них можливо оновити або ж заново розробити технологію безпечнішого виробництва, проте це вимагатиме значних витрат. А жодних стимулів робити інвестиції у зелені технології у виробників генериків немає, адже вони залишаються конкурентоспроможними переважно за рахунок низької ціни своєї продукції.

Дванадцять принципів «зеленої хімії»

- **Профілактика.** Запобігання утворенню відходів краще, ніж їх переробка або збирання.
- **Атомна економіка.** Синтетичні методи повинні максимально включати всі матеріали, що використовуються в процесі, у кінцевий продукт. Це означає, що утворюватиметься менше відходів.
- **Менш небезпечні хімічні синтези.** Слід уникати використання або утворення речовин, токсичних для людини та довкілля.
- **Створення безпечніших хімікатів.** Вони мають бути максимально нетоксичними.
- **Безпечні розчинники та допоміжні речовини.** Допоміжних речовин слід уникати скрізь, де це можливо.
- **Дизайн для енергоефективності.** Потребу в енергії слід зводити до мінімуму, а процеси мають проводитися при температурі і тиску навколишнього середовища, коли це можливо.
- **Використання сировини.** Відновлювані вихідні матеріали завжди мають перевагу над невідновлюваними.
- **Зменшити похідні.** Непотрібне утворення похідних слід звести до мінімуму.
- **Економічний каталіз.** Речовини, які можна використовувати у невеликих кількостях для повторення реакції, мають перевагу над стехіометричними (тими, що витрачаються на реакції).
- **Дизайн для безпечного розпаду.** Коли функція хімічних продуктів завершена, вони повинні розпадатися на нешкідливі речовини.
- **Аналіз у режимі реального часу для запобігання забрудненню.** Оперативний моніторинг та контроль за усіма хімічними реакціями.
- **Запобігання нещасним випадкам.** Коли це можливо, речовини слід вибирати таким чином, щоб мінімізувати такі ризики, як вибухи, пожежі та випадкові викиди у повітря.

Важливо й те, що забруднення навколишнього середовища фармацевтичними підприємствами відбувається у місцях, віддалених від переважної більшості кінцевих споживачів їхньої продукції. Через це воно не сприймається як нагальна проблема ані системами охорони здоров'я розвинених країн, ані пересічними людьми. На цьому рівні значно актуальнішими здаються питання місцевої безпечної утилізації ліків.

Багаті країни, так би мовити, віддають на аутсорсинг забруднення довкілля при виробництві ліків країнам з середнім та низьким рівнем доходів. І це являє собою важливу моральну проблему для сучасної фармацевтики, адже за благополуччя споживачів дешевих ліків у Європі чи США своїм здоров'ям платять мешканці промислових районів Індії та Китаю. Так, згідно з першим великим звітом, присвяченим впливу забруднення повітря на здоров'я, який склали вчені з Університету Саймона Фрейзера (Канада), лише у 2015 році воно спричинило 16% усіх передчасних смертей у світі. Тобто забрало більше життів, ніж СНІД, туберкульоз та малярія разом узяті.

Отже, ми опинилися перед непростим вибором. На одній чаші терезів – дешеві генерики, які рятують жит-

тя, на іншій – брудні фармацевтичні виробництва, які їх забирають. Експерти впевнені, що є лише один шлях для урівноваження цієї ситуації. Розвинені країни світу мають відмовитися від курсу на найдешевші препарати і віддавати перевагу тим лікарським засобам, які виробляються за правилами «зеленої хімії». Тільки внесення екологічних вимог у ліцензійні умови, поряд з вимогами до якості та безпеки, може і справді закріпити за розвиненими країнами звання борців за чистоту довкілля, на яке вони претендують.

Ольга ОНИСЬКО

5 вагомих причин добряче поплакати

Усупереч стереотипам, плач – це не ознака слабкості. Сучасна психологія визнає його як дуже важливий механізм подолання проблем та психічної гігієни. Піддатися сльозам через психологічне перенавантаження або ж фізичний біль корисно для здоров'я. І для цього є принаймні п'ять причин.

1. Важливий сигнал

Плач є ознакою того, що вам потрібно звернути увагу на своє тіло або ж свій психічний стан. Наприклад, нездолане бажання поплакати може сигналізувати про якісь гормональні зміни, нерозпізнану емоцію, надмірну перевтому, яку ми намагаємося ігнорувати або подолати волевим зусиллям. Якщо ви дозволите собі поплакати, то просто прочитаєте сигнал організму, зможете краще зрозуміти, що відбувається, прийняти це та попрацювати над змінами на краще.

Цікаво, що нездатність плакати сама по собі може бути серйозною проблемою. Блокування цього механізму або заціпеніння може вказувати на те, що людина не має контакту із власними емоціями або, ймовірно, страждає на клінічну депресію чи інший психічний розлад.

Взагалі саме плач робить людину людиною, адже вчені ще не знайшли жодної тварини, здатної лити сльози під час емоцій-

них реакцій. У тварин сльози на кшталт шмарклів виконують лише захисну функцію, очищуючи очі від пилу і бруду.

2. Покращення самопочуття

Плач може покращити самопочуття в короткостроковій перспективі, адже він активує парасимпатичну нервову систему, яка є своєрідним внутрішнім регулятором енергетичних ресурсів організму. Вона налагоджує автоматичні функції, які не піддаються контролю за власним бажанням, – зір, роботу серця, бронхів, шлунка, кровеносних судин, сечового міхура тощо.



Парасимпатичну нервову систему фізіологи часто називають системою «відпочинок і перетравлення», оскільки вона призначена для розслаблення людини після того, як міне надзвичайна ситуація. Отже, як тільки плач активує її, збудження почне вгамовуватися і людина почуватиметься спокійнішою. Цей ефект можна помітити, як то кажуть, неозброєним оком. Незадовго до того, як людина починає плакати, її дихання і серцебиття частішають, навколоочні та надбрівні м'язи мимовільно скорочуються, а м'язи шийно-плечового відділу напружуються. Проте вже за декілька хвилин плачу вони повертаються до норми, і людина починає заспокоюватися.

3. Зменшення рівня стресу

Разом з активацією парасимпатичної нервової системи плач зумовлює інші фізіологічні реакції, які можуть покращити самопочуття. Коли людина перебуває під тиском стресових обставин, посилено виділяється гормон кортизол. Якщо рівень цього гормону залишатиметься високим, з часом він може завдати фізичної шкоди. Зокрема, кортизол сприяє набору ваги та ожирінню. На відміну від стресів сьогодення, які зазвичай пов'язані із фінансами, кар'єрою, проблемами у стосунках, тривожністю, в еволюційній перспективі головний тривалий стрес був пов'язаний із нестачею їжі. Отже, при високому рівні кортизолу тіло міняє обмін речовин, щоб накопичувати, а не спалювати запаси, що і призводить до набору маси тіла.

Проте плач може запобігти такому розвитку подій. Сльози знижують рівень кортизолу і примушують організм виробляти інші гормони, зокрема окситоцин та ендорфіни. Вони можуть діяти як заспокійливі та навіть знеболювальні засоби. Недарма у дітей до певного віку плач є рефлекторною реакцією на біль. Проте у міру дорослішання цей рефлекс слабшає, а потім взагалі зникає.

4. Зміцнення соціальних зв'язків

Еволюційна теорія припускає, що плач – це важливий соціальний сигнал, який сповіщає людей довкола про ваші страждання та дає їм зрозуміти, що вам потрібна допомога та підтримка. Здатність розуміти почуття інших і водночас ділитися власними почуттями, яка зветься емпатією, зростає з віком. Ось чому старі чоловіки, на відміну від парубків, не вважають, що плакати соромно.

Плач не тільки заохочує людей до підтримки, а й може сприяти близькості та зміцнює соціальні зв'язки. Жінкам, які плачуть частіше, ніж чоловіки, це допомагає створювати «почуття безпеки» в групі.

До того ж не варто забувати, що плач може бути виявленням як негативних, так і позитивних емоцій. Навіть у тих культурах, де він вважається неприпустимим для чоловіків, бо робить їх схожими на жінок чи малих дітей, тобто непридатними для виконання винятково чоловічих функцій, вітається плач, спричинений духовним просвітленням, покаєнням, щирою радістю чи скорботою.

5. Збереження здоров'я очей

Окрім багатьох соціальних та емоційних переваг пролиття сліз також допомагає зберегти ваші очі здоровими. Щоб виконувати свою головну функцію, тобто захищати очне яблуко, рогівка, або передня поверхня ока, має залишатися чистою та вологою. Сльози допомагають виконати обидва завдання. До того ж вони містять ферменти та антитіла, які борються з інфекціями.

Люди, котрі майже ніколи не плачуть, за свідченнями офтальмологів, частіше мають проблеми з очима, а зниження синтезу слюзової рідини із віком зазвичай таїть у собі ризик надмірної сухості та подразнення очей. У жінок ці проблеми стають очевидними раніше, ніж у чоловіків, адже менопауза впливає на гормони, пов'язані зі здатністю виробляти слюзову рідину. Саме тому представницям прекрасної статі з віком особливо корисно час від часу поплакати.

Що таке крокодилові сльози?

Синдром крокодилових сліз, або ж синдром Богорада, – це медичний стан, пов'язаний із збудженням слюзних залоз під час їди через неправильне лікування нейропатії лицьового нерва. Його назва започаткована від хибного уявлення про те, що крокодили плачуть, коли поїдають свою здобич. Цей міф також став основою переносного значення вислову «крокодилові сльози», під яким мають на увазі удавані, нещирі емоції. Насправді ж зоологи стверджують, що крокодили не плачуть під час їди. Просто у них виділяється піт із залоз, розміщених біля очей.

Як допомогти дитині з дислексією?



Ще кілька десятиліть тому дитину, яка погано читає та безграмотно пише, вважали у школі «слабкою» чи «не досить розумною». Таке відставання списували на інтелектуальні вади або на байдужість батьків, які не займаються своїм чадом. Проте сьогодні ставлення до таких дітей кардинально змінилося. Виявилося, що більшість з них не поступаються своїм одноліткам і зовсім не обділені увагою батьків. Просто побіжно читати їм заважає дислексія.

Складно пов'язати звуки, літери та слова

Дислексія – це розлад навчання, який проявляється у труднощах із читанням через проблеми з визначенням звуків та вивченням того, як вони пов'язані з літерами та словам. Дітям з цим розладом важко зрозуміти, як конкретна послідовність літер поєднується разом, а потім зіставити цю послідовність з певним звуком. Щоб усвідомити, як це відбувається, уявіть, що ви уперше читаєте «Мандрі Гуллівера» Джонатана Свіфта і зустрічаєте у тексті назви на кшталт Бробдінгнэг, гуїгнггми, Лаггнэгг, Глаббодддріб. Щоб прочитати та вимовити їх, вам доведеться докласти зусиль, а для людини із дислексією подібні труднощі викликають звичайні та найпростіші слова.

Жодним чином дислексія не пов'язана із інтелектом. Десятиліттями діти із цим розладом відставали у школах, проте це було не причиною, а наслідком, адже читання є базовою навичкою у навчанні. Сьогодні психологам добре відомо, що тією чи іншою мірою дислексія є у 5–10% дітей, і всі вони можуть досягти успіху в школі за умови своєчасної діагностики та допомоги репетиторів, спеціалізованої освітньої програми та емоційної підтримки.

Позитивний бік

Причини дислексії достеменно не відомі. Проте найчастіше вона є спадковою. Якщо у когось в родині були проблеми з читанням, письмом або рахунком, ймовірність появи дислексії у дитини значно підвищується. Інакше кажучи, цей розлад пов'язаний із певними генами, які впливають на те, як мозок обробляє письмове та усне мовлення.

З точки зору нейрофізіології дислексія пов'язана із порушенням зв'язків у так званому «мозковому колі читання» – шести зонах мозку, важливих для з'єднання знаків та звуків. Це вченим вдалося встановити за допомогою сучасних методів діагностики, зокрема функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ). Крім генетики на мозок можуть вплинути зовнішні чинники. До них належать передчасні пологи, низька вага при народженні, вплив нікотину, інфекцій під час вагітності, а також індивідуальні особливості розвитку, спричинені невідомими факторами.

Продовжуючи свої дослідження дітей із дислексією, вчені встановили, що цей синдром є набагато складнішим, ніж просто слабкість у навичках читання. Наприклад, неврологи із Каліфорнійського університету (США)

знайшли сильні боки цього розладу. Вони довели, що дітям з дислексією притаманний кращий соціальний та емоційний інтелект. Маючи сильніший зв'язок між правою передньою інсулою і правою передньою поясною корою – ключовими структурами, які підтримують генерацію емоцій і самосвідомість, такі діти демонструють більш виразні емоційні реакції, мають кращі соціальні навички, підвищену емпатію тощо. Ці висновки можуть пояснити байки деяких дорослих людей із дислексією, які розповідають, що добре закінчили школу, «зачарувавши» своїх вчителів.

Як виявити розлад

Утім, покладатися лише на здатність дислексиків встановлювати соціальні зв'язки не варто. Щоб допомогти дитині у навчанні, слід вчасно виявити та скорегувати розлад. Це складно, бо ознаки порушення можуть бути майже непомітними у дошкільному віці. Такі діти зазвичай пізно починають розмовляти, повільно вивчають нові слова, інколи плутають звуки та слова, які схоже звучать, погано грають у ігри із римуванням та вчать віршики, інколи мають проблеми із запам'ятовуванням назв літер, цифр і кольорів.

У школі ознаки дислексії стають більш очевидними. Дитина читає значно гірше, ніж її однолітки, має проблеми з розумінням прочитаного чи прослуханого тексту, не може вимовити незнайоме слово, яке зустрілося у тексті, плутає деякі літери, важко підбирає слова, відповідаючи на запитання, має проблеми із запам'ятовуванням послідовностей.

Дислексією часто супроводжує дисграфія – неабиякі труднощі з правописом, які проявляються специфічними помилками, наприклад, пропусками або ж додаванням зайвих літер та складів, перестановкою частин слова, дзеркальним написанням літер тощо. При цьому помилки, яких припускається дитина, виявляються стійкими і не зникають в процесі навчання протягом тривалого часу. Усі ці труднощі призводять до того, що дитина витрачає надзвичайно багато часу на виконання завдань, які включають читання або письмо, а згодом просто починає уникати їх.

Зрідка у дітей із дислексією та дисграфією спостерігається і дискалькулія, тобто порушення навичок рахування. Воно проявляється у труднощах при операціях із числами, пошуку потрібних геометричних фігур, визначенні напрямку («праворуч»

Щоб виключити інші розлади, можуть знадобитися і деякі неврологічні обстеження, перевірка слуху та зору тощо.

Сьогодні дислексію лікують за допомогою спеціальних освітніх підходів. Тут існує велике різноманіття методів, але загалом усі вони спрямовані на те, щоб навчити дитину розпізнавати фонему – звуки, з яких складаються слова, а потім встановити зв'язок між послідовностями літер та цими звуками. У цьому допомагає одночасне використання деяких органів чуття, наприклад корисно прослуховувати аудіозаписи прочитаних текстів та, навпаки, читати щойно прослухані, обводити пальчиком форму букв, використовувати предмети для запам'ятовування правопису і вимови слів, наприклад, грати з м'ячиком під час вивчення слова «м'яч». Старшим дітям з дислексією варто аналізувати та переказувати прочитані чи почуті тексти, складати словнички знайомих та зрозумілих слів, читати вголос, розвиваючи точність вимови, виразність та швидкість.

Чим раніше розпочати лікування дислексії, тим краще. Психологи зауважують, що малюки, які отримали допомогу у дитячому садочку або у першому класі, зазвичай поліпшують свої навички настільки, що майже не відрізняються від однолітків і можуть нормально навчатися у школі та виші. Проте ті, хто не отримує допомогу до старших класів, відчувають значні труднощі і не можуть повністю реалізувати свої здібності.

Роль батьків – головна

Спеціальні заняття із логопедом, психологом та корекційним педагогом дуже потрібні дитині із дислексією. Проте провідна роль у корекції цього розладу все ж таки належить батькам. Саме вони мають першими звернути увагу на певні особливості розвитку дитини, що можуть вказувати на дислексію, та звернутися до спеціаліста.

Батьки також повинні заохочувати дитину читати. Для цього вони мають подавати їй приклад, тобто читати самі та читати дитині книжки вголос від самого раннього віку. Можна разом з дитиною слухати аудіокнижки та переказувати їхній зміст, а коли вона трохи підросте, спробувати разом вигадати та написати якусь історію.

Щоб подолати наслідки дислексії, дитині знадобиться емоційна підтримка батьків. Перш за все, варто пояснити їй природу труднощів і підкреслити, що вони не є її особистою невдачею. Проблеми з навчанням також можуть вплинути на самооцінку, тому дитина з дислексією обов'язково потребує підтримки, заохочення, схвалення, підкреслення її талантів та сильних сторін.

Оскільки навчання, зокрема виконання домашніх завдань, потребуватиме від дитини великих зусиль, слід організувати їй нормальні умови: забезпечити чисте, тихе та світле робоче місце, обмежити час, присвячений комп'ютеру або смартфоні, призначити розклад занять, не забуваючи про достатній відпочинок, фізичну активність та здорове харчування.

Насамкінець батьки мають вибудувати гарну комунікацію зі вчителями, щоб мати змогу обговорювати навчальний план, відстежувати успіхи та невдачі дитини у школі, відстоювати її інтереси та за потреби захищати її.

Ольга ОНИСЬКО



Іноді дислексію роками не діагностують і не розпізнають до зрілого віку, але ніколи не пізно звернутися по допомогу.

або «ліворуч») та часу на стрілочних годинниках. Такі діти довго не можуть навчитися зав'язувати шнурки, не люблять ліпити та малювати, а у старшій школі мають проблеми з алгеброю, геометрією та кресленням.

Лікування та корекція

Виправити аномалію мозку, яка спричиняє дислексію, неможливо, ця проблема лишається на усе життя. Однак раннє виявлення проблеми та її корекція допоможуть запобігти проблемам у навчанні, а також супутнім труднощам: зниженню самооцінки, відхиленням у поведінці, нездатності розкрити свій потенціал тощо.

Для підтвердження діагнозу дислексії лікарю або психологу доведеться зібрати сімейний анамнез, провести деякі тести для визначення інтелектуальних здібностей та навичок читання.



Зима з літом зустрічається

Лютий не такий щедрий на свята, як січень та грудень. Утім, усі вшанування цього місяця мають важливе значення у підготовці до теплої пори року, а отже – до засівів та планування врожайів.

Час робити громниці й шанувати Перуницю

За стародавніми звичаями 2 лютого відзначають Стрітєння. Це свято зустрічі зими з весною (літом) або теплої холодної пори із світлою теплою половиною року. Цього дня люди не працювали, а уважно приглядалися до погоди, щоб зрозуміти, чого чекати навесні та влітку: «Якщо на Стрітєння холодно, то вже скоро весна», «Як на Стрітєння капає зі стіхи – не знайдеться з літа потіхи» тощо.

Це свято має й іншу назву – громниці. Адже в цей день також вшановується богиня-воїтельниця Перуниця, дружина Перуна, бога грому та блискавки, покровителя воїнів, захисника від нечисті. Перуниця має ще ім'я Додола. У народній уяві вона гордовита та непокірна – трясє за бороду Перуна, кидає об землю блискавки. До-

дола є бойовою супутницею Перуна, надихає його до перемог і ратних поєдинків. Образ цієї слов'янської богині співвідноситься з образом скандинавської Валькірії.

Перуниця-Додола також є захисницею і покровителькою рослинності, вона володіє стихією небесної дівчої води, саме вона може викликати дощ, який запліднить землю-матінку (Макошу). Коли прагнуть викликати дощ, то звертаються саме до Додоли.

Отже, на Стрітєння дві протилежні пори року «поглядають» одна на одну. І «містком» між ними є саме Додола-Перуниця, до якої звертаються, щоб закликати пробудження природи. Це єдиний день взимку, коли можна почути грім та побачити блискавку. З дня Перуниці починали готуватись до закликання весни. Це свято, що відзначається на самому початку важкого місяця

лютого, дає світлу надію дочекатися весняного сонечка, першої весняної грози, коли Перуниця золотим спи- сом-блискавкою впаде об землю.

У цей день виготовляли так звані «громові» («громни- чні») свічки, або «громниці». Їх робили лише жінки та дівчата. За звичаєм громниці мали складатися з трьох переплетених у косу свічок, які розходились зверху три- главом – символом триєдності світів Нави, Яви та Прави, будови Всесвіття. Такі свічки оздоблювали травами, різ- нокольоровими стрічками та прикрасами. Для них про- водився символічний обряд освячення: люди запалюва- ли скрізь великі та малі ватри, закликали літні громи, освячували воду. Кожна жінка та дівчина обов'язково виготовляла власну громничну свічку і несла на посвяту. А звідти мала донести запалений вогонь додому.

Громові свічки мають особливу магічну силу, за їх до- помогою очищувалися та зцілювалися. Цей обрядовий атрибут постійно мав стояти на покутті. Свічку запалю- вали, коли гримів грім, щоб уберегтися від блискавки. Крім того, її давали в руки тим, хто помирав. За віруван- нями, це значно полегшувало передсмертні муки і очи- щувало людину від кривд та лихих думок. Саме запале- на громнична свічка мала полегшити пологи майбутнім матерям.

Важливу роль у повсякденному житті відігравала й стрітенська вода. Люди вірили, що вода, освячена на Пе- руницю, рівна за силою святій яр-данській воді, має ті ж властивості. На освячення брали нову, невживану посу- дину, наповнювали її свяченою водою і зберігали протя- гом року. Стрітенська джерелиця вважалася цілющою, помічною від багатьох хвороб. Нею натирали хворі міс- ця, давали пити при зуроченнях тощо. Господарі скро- плювали цією водою худобу, бджіл та вулики, щоб не на- падали небезпечні хвороби. Це повторювали протягом року в кожен першу неділю на молодіку. Стрітенською водою батьки благословляли синів, проводжаючи на війну, а також скроплювали перед великою мандрівкою.

Цікавий обряд було записано на Вінниччині. Удосвіта хтось із родини йшов до криниці, щоб набрати води. Коли ж повертався, то йому назустріч із хати мав вийти будь-який член сім'ї з кухликом. Налита в кухлик вода набувала таким чином цілющих властивостей.

Масляна усі конфлікти залагодить

За 40 днів до Великодня, якраз перед початком вели- кого посту, відзначається Масляна. Це веселе всенарод- не свято, пов'язане із зазиванням весняного сонечка. Його святкують цілий тиждень. Приблизно він припа- дає на 7–13 лютого.

Кожен день цього тижня має свої обряди. Понеділок – зустріч свята, цей день так і називали: «зустрічний понеділок». Люди влаштовували льодяні ковзанки, гойдалки, приходили туди і дорослі, і діти. Вівторок – «загравання», початок веселих ігор, пригощання млин- цями. Середа – «ласунка», теці запрошували зятів з дружинами «до теці на млинці». Цей день носить назву «зноб-баби». За звичаєм, у середу вся родина збиралася за одним столом, «щоб улюблений зять був задоволе- ний». Четвер – «розгул», цей день Масляної називали

ще «переломним» або «широким». Саме з цього дня по- чинається справжнє гуляння із вживанням ситної їжі й питва.

Млинці – обрядова страва на Масляну, вони символі- зують сонце. Люди вірили, що, готуючи млинці, збіль- шують силу сонця. Поряд із млинцями головною їжею на Масляну були вареники з сиром і сметаною, гречані млинці на маслі. Щоб допомогти сонечку прогнати зиму, люди влаштовували катання на конях навколо села по- солонь (тобто по Сонцю, за годинниковою стрілкою).

У п'ятницю – «тещині вечірки», теця їздила до зятя на млинці, і тепер вже він мав тішити улюблену тещу. Субота – «зовицині годенки» (зовиця – це сестра чо- ловіка), родичі ходять в гості до родичів і пригощають млинцями.

Найбільш пишно відзначається неділя, яку ще називають «прощеним днем», «шуткова неділя», «прощен- ня», «цілувальник», бо в цей день потрібно обійти усіх родичів та сусідів і попросити вибачення за всі скоєні образи. Спеціально до цього дня готували вареники з сиром. Після взаємних вибачень люди цілувалися. Піс- ля цього вважалося, що заподіяна кривда втрачала свою шкідливу суть. У такий спосіб народна звичаєва струк- тура сприяла залагодженню різноманітних конфліктів між людьми, розряджала стресову атмосферу. Також проводились масові гуляння, ігрища, забави. Останні два дні тижня – верхівка свята. Народні гуляння, ігри, серед яких найулюбленіша – взяття сніжної фортеці, катання на санях, танці навколо вогнища, спалення со- лом'яної ляльки Масляни і, звичайно, млинці на всі сма- ки, з різними наповненнями, гарячі та рум'яні.

Вважалося, що не радіти на Масляну, значить, жити в біді. На цьому тижні не шують і не прядуть. На Мас- ляний тиждень вельми пишно і від усієї душі вітають вдів та одиноких матерів. Їхнім дітям, крім солодоців, дарували одяг, взуття, полотно, мед тощо. А вдові чи одинокій жінці, бувало, приводили (заздалегідь домо- вившись) вдівця.

Масляний тиждень – останній перед Великим по- стом. Люди готувалися до найсуворіших обмежень, а тому казали: «Масляна, Масляна, яка ти мала, – якби ж тебе сім неділь, а посту одна». Та що поробиш, коли, як стверджує інше прислів'я, «не завжди котові Масляна».

Глибоко закоріненим у народній пам'яті є обряд Ко- лодки, чи Колодія, який проводили напередодні вели- кого посту. Це був останній термін, коли можна було справляти весілля. На хлопців, котрі не встигли або не поспішали оженитися, чекала «жіноча кара» – Колодій, бо основними дійовими особами цього обряду були





Всесвіття, Всесвіт в уявленні наших предків – це поєднання божественного світу Прави, проявленого життя людей і всіх земних істот Яви та духовного світу померлих пращурів Нави.

жінки. За свідченням історика Павла Чубинського, у неділю, останній день Масляної, молодь «волочить колодку». Жінки йдуть по домівках і прив'язують дівчатам та хлопцям невелике поліно (колодку) до ноги як кару за те, що досі не взяли шлюб та не народили дітей. Таким чином примушували замислитися неодружених над створенням сім'ї: «Не женився еси, так колодку носи!» Позбутися колодки можна було тільки через викуп. Цікаво, що свято Колодія фактично співпадає зі святом Святого Валентина, опікуна закоханих.

Насправді обряд «колодкування» дуже глибокий. Є припущення, що колодка заміщала образ ненародженої дитини. Заміжні жінки шукали «колодку» (поліно), потім мусили її спеленати, діставши пелюшки з трьох хат, де є немовлята і сповивач, і цим сповивали колодку.

Степан Килимник, український етнограф, записав цікавий звичай з Полтавщини. Коли в селі з'являлося позашлюбне дитя, жінки дізнавалися, хто саме був батьком немовляти. Тоді на Колодія молодіці йшли до того парубка, брали його силоміць із собою, а на руки клали сповиту колодку. Проходячи по селу, завертали у двір дівчини-покритки. Тут чіпляли йому до ноги колодку, змушували вклонитися знедоленій дівчині та поцілувати дитя. Парубок мав право зняти колодку тільки на другий день, але перед цим відкупитися у жінок та зробити подарунок дитині чи дати бодай невелику суму грошей. Таким чином, обряд Колодія мав глибоке виховне значення, сприяв встановленню сімейних цінностей.

Обряд переродження природи

20 лютого за давніми звичаями відзначається Зимобор, Велесів день, вшановується Велес, бог мудрості та багатства, опікун свійської рогатої худоби. Образ цього бога пізніше замінив святий Власій. Велес панує у світі

Яви від Овсеня, бога врожаю (його день – 22 вересня) до Великодня, Ярила Красного (20 березня). На Великдень, за народною уявою, Велес остаточно передає владу Ярилі, своєму супротивнику, але водночас і помічникові. Свято Зимобора символізує прихід у світ Яви духу молодого сонця – Ярила. Тому у цей день відбувається обряд поєдинку Велеса з Ярилом, в якому Ярило перемагає, збиває одного рога зими (діду Морозу, Велесу). Боротьба Велеса та Ярила означає не протистояння богів, а їх співдію у творенні ладу на землі. В образі поєдинку Велеса з Ярилом вбачається переродження, постання в новому, молодому образі.

Але, замість потепління, після Велесового дня зазвичай, навпаки, дужчають холоди. Тому цей місяць наші предки назвали Зимобором та лютим, бо весна починає боротись з зимою. Умовно кажучи, Велес скаженіє від того, що втрачає свою силу, а відтак якнайдужче проявляє снагу.

Цього дня вшановується Велес у його іпостасі хранителя худоби та статків людських. Слов'яни закликають його не морозити товар, захистити корівньок та усіялку худобу домашню від лісових хижаків – вовків, які особливо люті в цей час. Громади славлять Велеса за ті багатства, які він приніс роду на Овсеня, дякують за зиму, яку провели у статку та ситості. Вперше співаються славні-закликання весни та проводів зими.

Якщо на Велесів день відлига, то морозів більше не буде. Лютневі прикмети вказують, який буде травень. А з травнем у хлібороба всі надії на майбутній урожай. Морозні сухі періоди в лютому вказували на жарку і суху погоду травня. У кінці лютого можна спрогнозувати, яке буде літо – сухе чи мокре. Якщо у Велесів день буде іній, сніг, дощ, то у травні буде теж дощ, а якщо так – то і літо дощове.

Зоряна ЗДЗЕБА

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

Сторінка до колекції



Крем-брюле з малиною

Крем-брюле був першим десертом в моєму житті, який я навчився готувати. Так я зрозумів принцип утворення заварного крему і отримав можливість експериментувати з фруктовими інгредієнтами для основи крем-брюле. Існують різні способи його приготування. Багато хто запікає крем-брюле в духовці, я ж вважаю за краще максимально простий і швидкий спосіб – заварний! Цікаво? Давайте починати готувати!



Інгредієнти:

жовтки – 3 шт.
молоко – 75 г
вершки 30% – 150 г
борошно – 25 г



Інгредієнти:

цукор тростинний – 80 г
цукор для карамельної
скоринки – 30 г
малинове пюре – 150 г



1 У сотейнику змішайте збиту до стану пюре малину з вершками і цукром.



2 У місці змішайте вінчиком до однорідності молоко, жовтки та борошно. Важливо, щоб не було грудочок борошна.



3 Доведіть до кипіння пюре малини з вершками, зменшіть температуру до нижче середнього і введіть зміст миски – молоко, жовтки і борошно.



4 Ритмічно помішуючи, доведіть до першої «бульки», потім розлийте крем-брюле по глибоких тарілках. Рекомендую тарілки приготувати заздалегідь.



5 Залиште основу десерту остигати при кімнатній температурі 15 хв, потім відправте в холодильник. Крем-брюле має повністю охолонути.



6 Присипте поверхню крем-брюле тростинним цукром і закарاملізуйте пальником.



7 Прикрасьте ягодами і м'ятою. За бажанням прикрасьте десерт золотим кандурином. Якщо немає пальника, подавайте до столу без карамельної скоринки.

Смачного!!!

Книжкове асорті

Листи – старий, але такий надійний спосіб висловити любов, повідомити новину або просто виплеснути емоції за допомогою ручки й паперу. Адже не обов'язково відправляти те, що написав, правда?..



У лабіринті з клубком протиріч

Чарлі Кельмекіс намагається впоратися із депресією, втратою тітоньки й найкращого друга, початком навчального року в новій школі та купою несподіваних нових почуттів. Самотність підштовхує його писати листи до невідомого друга, якому Чарлі довіряє усі свої секрети, переживання, сумніви, роздуми щодо дивного світу і ще дивніших людей у ньому, без страху, що хтось не зрозуміє чи, гірше, осудить...

«Привіт, це Чарлі, або Переваги сором'язливих» Стівена Чбоскі* («Рідна мова», 2019) став одним з найпопулярніших романів для підлітків одразу після виходу друком. Теми, які автор зачіпає у книжці, – перше кохання, дружба, прийняття себе, депресія – швидко знайшли відгук у серцях підлітків, так само розгублених і спраглих відповідей, як і її головний герой.

* Є чудова екранізація роману з Логаном Лерманом, Еммою Вотсон та Езрою Міллером 2012 року, яка відтоді стала улюбленим фільмом багатьох підлітків.

Шерлоку і не снилося

У великому лісі кожен має свою роботу: грак-журналіст ділиться красою дому з усім світом, сова вночі охороняє ліс, а вовк, який любить прогулянки рано-вранці, розносить пошту іншим звірам. Одного разу поштар знаходить дивний лист, без жодних вказівок, кому чи від кого він має бути надісланий, проте... з маленькою шкарпеткою всередині. Вовк не заспокоїться, доки не знайде таємничого відправника!

«Поштар» Катерини Сад* («Видавництво Старого Лева», 2021), української ілюстраторки та художниці, – вже друга її книжка. Катерина відома поєднанням ручної роботи із цифровими ефектами під час створення ілюстрацій, тому картинки завжди унікальні, яскраві та дуже милі. А цікавий сюжет та трішки тексту, який дозволяє фантазії розгулятися, – рецепт прекрасної книжки для дітей.

* Неодмінно потрібно звернути увагу і на першу книжку-картинку Катерини Сад – «Ідея на мільйоніооооон»!



«З любов'ю, Джуді»

Сирота Джеруша (Джуді) Аббот знезацька отримує неймовірний подарунок від долі: у неї з'являється багатий опікун, який відправляє її вчитися до коледжу. У нього є лише одна умова: Джуді має писати йому листи про своє життя, проте не чекати жодної звістки у відповідь. Дівчина чесно описує коледж, подрут, навчання, подорожі та мрії і все намагається довідатися, ким є її загадковий опікун...

«Довгоногий дядечко»* Джин Вебстер («Знання», 2016) – мила й цікава книжка, яка сподобається і дітям, і підліткам, і дорослим. Читати дуже легко, Джуді – прекрасна головна героїня, допитлива, дотепна, щира й дуже вперта. Її роздуми щодо літератури, соціуму чи навіть нових суконь можна розбирати на цитати.

* Фанатам Фреда Астера: є чудова однойменна екранізація роману 1955 року з ним та Леслі Карон в головних ролях!

«Ф» означає future

Одного дня на порозі Вільми Ваєргод з'являються двоє незнайомців і повідомляють, що її батько, якого вона ніколи не знала, помер. Він залишив їй тільки листи з проханням читати по одному на день. Розгублена жінка починає поволі знайомитися з батьком та з самою собою, а допомагають їй священник, в якого Вільма прагне закохатися, патологоанатом та маленький музикант-геній, завдяки якому жінка знову закохується в музику...

«Три чоловіки для Вільми» («Видавництво Старого Лева», 2021) – перша книжка для дорослих норвезької письменниці Гюдрун Скреттінг*, яку деякі читачі можуть знати завдяки серії книжок про допитливого хлопчика Антона. Це тепла, щира, зворушлива, сповнена музики історія, від якої не хочеться відриватись. Присмисно спостерігати, як героїня змінюється, вчиться довіряти собі й все сильніше закохується в життя.

* Для повного занурення в атмосферу: на Spotify є плейлист «Tre menn til Vilma», створений Гюдрун Скреттінг!



Огляд підготувала Ірина БЕВЗ

Ольга Сумська: «Живу за принципом: хочеш зробити добре – зроби сама»

Народна артистка України Ольга Сумська розповіла нам, що допомогло їй зберегти добрі стосунки з першим чоловіком – актором Євгеном Паперним, і чому не думала, що так довго в злагоді проживе з другим – актором Віталієм Борисюком, з яким в минулому році відсвяткувала срібне весілля.

– Відомо, що вже багато років ваш день починається з ранкової пробіжки. Сьогодні було саме так?

Сьогодні в мене до сьомої ранку були зйомки – нічна зміна. На пробіжечку не вистачило сил. Якщо стомлена, це небажано. Потім ще був прямий ефір на одному з телеканалів, ось зараз – інтерв'ю з вами. Вийшов повноцінний робочий день.

– Судячи зі знімків на сторінках у соціальних мережах, ваш 2022 рік розпочався з прекрасних карпатських краєвидів. Поїздка в Яремче – це була робота чи відпочинок?

Поєднували і роботу, і відпочинок. Це був різдвяний фестиваль, який проводиться вже десять років в одному з готелів Яремчого. Кожного року там збирається чудова компанія артистів, яких хлібно зустрічає засновник фестивалю Іван Гаврон. Цьогоріч відбувся і наш з чоловіком сольний концерт, і імпровізовані виступи, приміром, з іншими артистами готували кутю. Покаталися трохи на лижах у Буковелі.

– А правда, що ви катаєтеся на чорних трасах, які дуже непрості?

На чорних трасах небагато людей, жінок можна зустріти, але їх там мало. Це такі ж завязі лижниць, як я. Ми з чоловіком лижники з великим досвідом. Що це мені дає? Важко пояснити кількома словами. Як розказати, чому люди обожають теніс або плавання? Або захоплюються дайвінгом чи стрибають з парашутом? Це треба любити! А от на стрибки з парашутом я б ніколи не зважилася – це сто відсотків! І дайвінг для мене – дуже небезпечно. Лижі – теж небезпечно, скажемо чесно, але який драйв! Свіже повітря, навколо розкішна природа, особливо на закордонних гірськолижних трасах Альп – в Австрії, Італії. У нас у Буковелі більше їдеш на підйомнику, ніж катаєшся – траси короткуваті. Але маємо те, що маємо.

З відпочинком поки що все. Бо дуже багато роботи. Дві антрепризні вистави, зйомки в серіалах. Плануємо вже випускати прем'єру вистави «Любов і голуби», де я граю Раїсу Захарівну. Готується до випуску робота Іллі Ноябрьова «Повернення блудного батька» – він там і автор сценарію, і режисер. До речі, є такий однойменний фільм і вистава, яка йшла свого часу в Театрі драми і комедії. А тепер ми зробили її в антрепризному форматі. Крім цього, в кінотеатрах стартував фільм «Любов і блогери», де я зіграла одну з головних ролей.

– У цій картині крім професійних акторів знімалися непрофесійні – відомі блогери. Зрозуміло, що ви показали їм клас в акторському мистецтві. А було щось таке, чого ви в них навчилися?

Знаєте, я вже і сама блогер. Хіба що в них можна повчитися, як набирати підписників і успішно вести фінансові справи, бо в цьому вони мене точно перегнали. Блогери сьогодні реально мільйонери. Але в звичайно-

му житті – абсолютно нормальні люди, не якісь захмарні зірки, до яких не достукаєшся. На мій погляд, у нас вийшов цікавий мікс акторів і блогерів. І в результаті народилася кумедна класна комедія. Можна і досхочу посміятися, а ще й замислитися над сьогоденням. Ми в картині підіймаємо соціальні проблеми – боротьба з корупцією, підкуп виборців тощо. За сюжетом два кандидати на пост мера – теперішній мер та його суперник – корупціонери. Запрошують блогерів, щоб підвищити свій рейтинг. Але є ще один прекрасний претендент на посаду – простий вчитель. І навколо цього всього крутяться події. Я граю Тамару Павлівну, директора клубу міста Кагарлик – дуже колоритну дамочку.

– Коли ви починали вести свої сторінки в соцмережах, користувалися допомогою спеціалістів?

Я така людина, що люблю в усьому розбиратися сама. І, як то кажуть, хапаю інформацію на льоту. Спостерігаю, як ведуть свої сторінки інші, щось переймаю, і цього, вважаю, достатньо. Звичайно, там працюють цілі команди, бо інші фінансові можливості. А для нас, акторів, соцмережі – це все ж таки більш рекламний ресурс, приміром, тих же вистав. Я сама веду свої сторінки, ніхто за мене це не робить. Якось пробувала делегувати менеджеру, але не склалося.

– Чому ви не берете помічників? У вас немає ні агента, ані прес-секретаря.

Багато років живу за принципом: хочеш зробити добре – зроби це сама. Не те, що я не довіряю професіоналам – серед них багато класних, просто от так звикла працювати. Турбувати когось, просити, щоб постійно був на зв'язку – це тільки відволікає. У мене є записничок, де все нотую. Тато завжди мені казав: «Повинен бути план».

Причому мій блокнот особливий. Пам'ятаєте, нещодавно у Фейсбуці гуляв жарт про те, що всі ми рахуємо дні за шкільним щоденником: три дні на одній сторінці, три – на сусідній? І вихідний – неділя. Ось у мене такий записник. Навіть колегам раджу! Партнер із театральних постановок Олексій Вертинський побачив мій чарівний блокнотик: «Круто! Як я досі не мав такого?! Я йому підказала, де можна придбати.

– Блогерська діяльність передбачає не тільки плюси, а й мінуси. Як ви, приміром, ставитеся до хейтерів?

Якраз нещодавно виникла такого роду ситуація. У моєї колеги Тетяни Шеліги виявили серйозні проблеми з серцем. Я вирішила опублікувати пост, в якому звернулася до підписників і колег з проханням допомогти. Озвучена була певна сума, яка потрібна на лікування, і яку зібрали практично за добу, врятувавши таким чином життя людині. Але я під своїм постом начиталася такого! Деякі люди бувають часом просто неадекватні: шукають привід підколоти, написати якусь гидоту. Навіть у такій непростій ситуації, де йдеться про життя людини, – куса-



- Народилася 22 серпня 1966 року у Львові у знаменитій акторській родині.
- Стала другою дитиною в сім'ї, старша сестра – народна артистка України Наталія Сумська.
- Паралельно з навчанням у середній школі здобула музичну освіту.
- У 1987 році закінчила акторський факультет Київського інституту театрального мистецтва імені Івана Карпенка-Карого (майстерня Миколи Рушковського).
- У 1988–2005 роках працювала акторкою в Театрі російської драми імені Лесі Українки.
- Зніматися в кіно почала ще в студентські роки. Велику популярність принесла їй роль Роксолани в однойменному серіалі.
- Першим чоловіком Ольги був актор Євген Паперний. Від цього шлюбу має дочку Антоніну. З нинішнім чоловіком, актором Віталієм Борисюком, виховує доньку Ганну.
- Народна артистка України, лауреатка Національної премії України імені Тараса Шевченка.
- Нагороджена Орденом княгині Ольги III ступеня.

ють, хейтять. Але я не видаляю: чим більше коментарів, тим більше користувачів соцмереж побачать публікацію, а значить, підтримають те чи інше прохання. Ну, якісь надто брутальні коментарі – з матюками – звичайно, видаляю. А критиканам навіть відповідаю. От під тим постом почалася безглузда запекла суперечка, що мій акаунт – несправжній, що його ведуть від мого імені шахраї. Я записала відео з дому, виклала в мережу – ніби заспокоїлася. А потім знову: Сумська була з родимкою, а на відео – без неї. Знову – якісь чвари. Терпляче пояснюю, що я ту родимку вже видалила. І навіть пост про це був у Фейсбуці.

– Важко стримуватися?

Важкувато! Але стараюся якось лавірувати на мінному хейтерському полі. Буває, що щось і різке напишу у відповідь, а потім видаляю. Ну, реально є люди, які просто налаштовані на конфлікт. Не знаю, що ними керує в житті, що вони наважуються на таку мерзоту і маячню? Заздрість, особисті негарязди... Я розумію, що всім зараз дуже важко – пандемія, в країні йде війна, але це не дає права робити такі непристойні речі.

– Олю, на своїй сторінці в соцмережі ви якось розмістили фото з кастингу, чим викликали подив шанувальників: невже одна з найвідоміших українських акторок ходить на проби?



Це стандартна ситуація для акторів будь-якого рівня – від початківців до досвідчених. Продюсери хочуть подивитися на енергетику актора, переконалися, у якій він формі. А найголовніше – як поєднуватиметься з партнерами по знімальному майданчику, чи виходить ансамбль. Ось тоді складається вся композиція, а це запорука успіху фільму. Якось у Тарантіно спитали, як йому вдається знімати такі геніальні фільми. Він відповів: «Я просто беру правильних акторів на правильні ролі».

– Одне з останніх ваших інтерв'ю брала у вас дочка Тоня, яка нещодавно запустила в інтернеті свій ютуб-канал «Ой, мамочки!» Довго довелося вас вмовляти?

Я стала першою героїнею її проєкту. З радістю підтримала доньку, і вийшла чарівна програма, дуже легка, жіноча. Я щиро бажаю успіху Тоні – простір, який вона зараз опановує, дуже цікавий.

– У тому інтерв'ю ви згадали свою бабусю, яка була провидицею. Розкажіть про неї трошки більше.

Це Анастасія Мефодіївна – бабуся по лінії тата. Вона, приміром, років 50 тому передбачала появу Інтернету. Казала: «Настане час і світ оплутає паутиння. І ви всі будете в ньому». Отака фраза пролунала, уявляєте? Або: «Захочете з'їсти чогось смаченького, а не буде». І ви знаєте, я вчора купувала овочі в супермаркеті і думала: ну, як можна вирощувати томати такими скляними? Я пам'ятаю помідори з дитинства, вони мали неповторний аромат. І навіть у теплицях того часу були якісні овочі та зелень. Що зараз додають у ті овочі, що вони не псується місяцями? Або візьмемо м'ясо – воно теж без аромату, з якимось хімічним присмаком. Тому я зараз намагаюся шукати органічні продукти, з радістю підтримую копійчею маленькі крафтові компанії. А люди з села – це взагалі золото. Якщо побачу бабусю, що торгує чимось, обов'язково зупинюся і ніколи не буду торгуватися. Домашній сирочок, качечка, сметанка – це ж інша справа. Смак – фантастичний!

– Так смачно розповідаєте, але, дивлячись на вас, навряд чи подумаєш, що ви це все їсте. Готуєте для домашніх, а самі – перебиваєтеся салатними листочками?

Я часто готую для тієї чи іншої телепрограми – то тільки починаю, а вже оператори слячки підбирають (сміється). Змітають все моментально! А домашні... Знаєте, з роками все так оптимізувалося і мінімізувалося в нашій сім'ї, що я вже давно не мудрую над складними і калорійними стравами. Все дуже легке і зазвичай – нашвидкуруч.

А от сьогодні мене вразив своїм кулінарним талантом Віталік. Він знав, що я повернуся тільки вранці. Приїхала – дві години поспала, і потрібно було вже готуватися до ефіру. Підіймаюся і думаю: що у нас так смачно пахне? Виявляється, мій чоловік днем раніше з'їздив на ринок, купив якийсь особливий сорт вівсянки, замочив її звечора. А зранку зварив мені кашу, куди додав тертий пармезан, різнокольорових родзинок, трошки вершкового масла та меду – це вийшло просто фантастично! Я оцінила!

– У минулому році ви відсвяткували з Віталієм срібне весілля. Думали, коли одружувалися, що проживете разом стільки років?

Ні, я цього не знала, але було відчуття, що Віталік – це моя людина. Ми зустрілися багато років тому і якось відразу відчули шалений поштовх назустріч одне одному – і не даремно.

До речі, я обох своїх чоловіків зустріла на сцені Театру Лесі Українки. І це природно – де працюєш, там частіше всього і знаходиш долю. А буває по-іншому. Моя колега та кума часто жартує, що зустріла чоловіка в морі – в Одесі, де відпочивала. Він пропливав поряд. Запитав, як її звати, а вона, як тепер нам зізнається, відразу відчула – це кохання. І так буває! Але зрештою, яка різниця – в літаку чи в потязі, – головне, щоб було відчуття, що це енергетично ваша людина. З Віталіком ніколи не буває нудно, у нас схожий внутрішній світ, у багатьох речах ми однодумці. Крім того, у нас одна професія, що дає змогу ще краще розуміти одне одного. Ще й працюємо разом – це також єднає. Я вірю в те, що для кожної родини в небесній канцелярії є свій штрих-код. Просто треба постаратися зустріти саме свою людину. І дуже прикро, коли це не відбувається.

Але, як всі інші люди, буває, що ми сваримося – це абсолютно нормально. Коли в сім'ї все мирно і тихо – це не про нас. Ми вибухова і емоційна родина. Якщо з'ясовувати стосунки, то дуже гучно. Так колись і наші батьки робили, я пам'ятаю, все на моїх очах. Тато і мама прожили разом 55 років. Це було дуже шалене кохання, від



З меншою донькою та чоловіком

якого народилися чудові діти. А сьогодні вже є наші продовжувачі, побачимо, як складеться їхня доля.

– А ви хотіли би, щоб і онуки стали акторами? Ваш колега Назар Задніпровський в інтерв'ю нашому журналу розповідав, що тільки таке майбутнє бачить для своїх нащадків.

Я не проти акторської династії, але і не наполягаю. Якщо вогник та любов до цієї професії відчують, то чому ні? Але для акторів сьогодні дуже складний час. Та не тільки для них, для будь-яких професій зараз все непросто.

– Яка ви бабуся?

Прекрасна! Тільки хотілося б бачити малих частіше. Раз на пів року я їду до них – або сама, або з родиною. Так склалося, що Тоня років десять тому поїхала вчитися до Москви та й залишилася там працювати. Чому маю виправдовуватися, коли мені «прилітає» хейтерський негатив? Уже звикла не реагувати. Ну, який сенс?

Перед Новим роком я була у дочки в гостях. Привезла багато українських книжок. Так було приємно з онучкою разом читати. Я їй співала коліскові... Якогось вечора онучці кажу: «Євчовка, я вже завтра буду їхати додому». А вона мені: «Оля, не їдь!» Біжить до батька: «Скажи Олі, нехай залишається назавжди!» Володимир сміється: «Ольго В'ячеславівно, я, звичайно, поки не готовий до такого повороту, що «назавжди», але ми вас чекаємо».

Так виходить, що більше спілкуюся саме з Євою, бо Даня тільки починає говорити. Дуже намагається, навіть речення складає, але в нього своя мова – дуже швидка і кумедна. Я, щоб його підтримати, кажу: «Даня, я тебе розумію!» Але перекладач все ще потрібен.

– Олю, колеги про вас відгукуються як про людину, з якою неможливо посваритися. Ви змогли зберегти прекрасні стосунки навіть з колишнім чоловіком – відомим актором Євгеном Паперним. Як вдалося?

Відносини збереглися багато в чому завдяки нашій професії. Євген став продюсером і художнім керівником вистав, де ми граємо втрійох: я і мої чоловіки – перший та другий. Накопичувати злість, тримати на серці образи, не спілкуватися роками – у чому сенс? Це знищує людину всередині – і все. Євген, до речі, не затримався у холостяках після нашого розлучення – швидко знайшов собі пару. І живе багато років зі своєю Тетяною, яка час від часу приходиться наші спектаклі.

– А от цікаво: ви думали, що Тоня стане такою гарною мамою?

Чесно кажучи, навіть і не сподівалася! Вона була в юності такою собі світською особою, і я не думала, що стане унікальною господинею

нею і настільки турботливою мамою. Ми ніколи не говорили на цю тему, але мені здається, що вона бачила, як живу я – в шаленому ритмі стараюся все встигати. Але вона мене перевершила! Тоня акуратніша, надзвичайно зібрана – все по полицях. Оцього я в неї навчаюся: куди не зазирнеш в будинок – все ідеально. Я не така! Якщо збираюся на концерт, можу бурхливо порозкидати вбрання.

– Хтось допомагає вам по господарству?

Завдяки Інстаграму в мене з'явилися помічники – співпрацюю з клінінговою фірмою. Так вдячна соцмережам за це! За шість годин вони роблять те, що я не зможу і за тиждень. Швидко, ретельно – дуже задоволена. Раніше було таке, що приходили прибиральники, які не вміли цього робити, якийсь куток могли прибирати півдня. А тут дівчата дійсно навчені, пройшли певну школу, професіонали своєї справи. Поки вони її роблять, у мене вивільняється трошки часу для себе. Навіть на елементарніше – пробігтися по магазинах.

– Правду кажуть, що ви любите купувати одяг у чоловічих відділах?

Дуже часто там буваю і радила б усім жінкам не оминати ці відділи. Приміром, купую там спортивні костюми – дуже їх люблю. Каптурик накинула, масочку, окуляри – і спокійно йдеш гуляти. Як пандемія почалася, ми всі не вилазимо з цих спортивних костюмів, хоча я дуже люблю і сукні, і красиві спідниці.

Сама шию одяг, маю свій бренд. Незабаром весна, і я вже отримала багато замовлень на літні шовкові піжами, ну, і, звичайно, на сукні. На жаль, поки що це не приносить такого прибутку, як хотілося б. Але, як не дивно, в мене є клієнти за кордоном – отам це вже трохи прибутку. Декілька моїх суконь поїхали навіть в Америку. Мрію відкрити свій дизайнерський простір. Бо страшенно це обожаю і стараюся ігнорувати всі перестороги, що «не вийде» чи «буде нерентабельним». Бо мрія підказує: «А ти спробуй!»

Наталія ФОМІНА

Побачити найперший світанок у Мексиці

У Мексиці я хотіла побувати з 15-річного віку, коли прочитала книгу Альберто Руса про культуру майя і відкриття гробниці їхнього правителя Пакаля у місті Паленке. І от я на півострові Юкатан. Стою на вершині майянського світу, в обсерваторії древнього міста Ек-Балам (Чорний Ягуар), обнімаючи поглядом сельву, піраміди і місто, відкрите наразі відсотків на двадцять. І намагаюся побачити те, інше життя – задовго до приходу на цю землю іспанців, життя дивовижної цивілізації з високою культурою...



Вони знали найважливіший закон

Майя створили найточніший у світі календар, вони оперували астрономічними числами, обчислили орбіти основних планет Сонячної системи – і разом з тим цей древній народ знав дуже важливий закон: треба вміти жити тут і тепер, жити, відчуваючи неповторну мить вічності... Так ми й намагалися проживати спілкування з культурою майя і з сучасним мексиканським світом. Місто Ек-Балам стало першим у нашому списку відвіданих майянських столиць, і наразі в ковідних умовах воно єдине, де можна підніматися на піраміду. Що ми й зробили. До слова, «піраміди» – не надто коректне визначення для цих ступінчастих споруд, які були швидше храмами, ніж гробницями.

А далі ми відвідали Ушмаль і Чічен-Іца, два чуда мезоамериканської цивілізації, занесені до списку культурної спадщини ЮНЕСКО. Одна з головних споруд Ушмалю, за легендою, була збудована за одну ніч чарівником-карликом, який і став правителем, і дух його досі живе в цих місцях. Кажуть, якщо заночувати в Ушмалі, то він може прийти уві сні і відкрити майбутнє. Ми ночували у готелі на території городища, з вікон наших номерів було видно храми під тропічним зоряним небом, усіяним світлячками далеких зірок, таємниці яких проглядали майя, але особисто до мене володар Ушмалю не прийшов. Чи то я була занадто втомлена, чи то

духи майя вирішили, що я сама мушу розібратися зі своїм майбутнім.

Проте сам Ушмаль – його витончена мереживна архітектура, стрункі будівлі, ієрогліфи священних письмен, величний палац правителя і затаєна атмосфера напіврозкопаних споруд серед сплетіння ліан (тут досі тривають археологічні пошуки, як, втім, у більшості майянських міст) – вразив нас значно більше, ніж ушавлена Чічен-Іца. По-перше, з тих пір, як остання стала новітнім «чудом світу», тут все огорожено, і охорона ретельно стежить, щоб до кладки будівель не торкалися руками, не кажучи вже про те, щоб підніматися до храмів і тим більше на піраміду Кукулькана-Кетцалькоатля. Зазначу, що на цей титул місто цілком заслуговує – хоча б через свої феномени, як, скажімо, неймовірна акустика на полі для гри в м'яч, яку гіді із задоволенням демонструють відвідувачам. А ще – астрономічний рік, майстерно вписаний у головну піраміду. Відомий також феномен, що його можна спостерігати у дні рівнодення: тіні падають на ребра споруди таким чином, що здається, буцімто по піраміді спускається сам Кетцалькоатль – Пір'ястий Змій, головне божество тольтеків і майя.

З тих пір як Чічен-Іца була знайдена у 80-х роках XIX століття, археологи зробили немало відкриттів у цьому найзнаменитішому з майянських міст. Але так само загадкою лишається головне питан-

ня – чому місто було покинуте своїми мешканцями? Коли на Юкатан прийшли конкістадори, тільки сельва пам'ятала, що тут було колись славетне і величне місто. Була то війна? Природний катаклізм? Чи якась глибша і сакральніша причина? Це, до речі, одна із загадок культури майя в цілому – покинуті міста. Існують кілька версій, і в кожній з них є свої недоліки...

Місто, з якого пішли на язичників

Окрема сторінка історії Мексики – колоніальні міста, збудовані іспанцями. Найбільше місто Юкатану і його столиця Меріда заснована конкістадором Франциско де Монтехо на місці одного з майянських культурних центрів. Тут зберіглося чимало старовинних особняків, серед них і будинок родини де Монтехо (зараз, до речі, він виставлений на аукціон, але ціну питання ми так і не дізналися). Хоча для нашої групи у Меріді більший інтерес становив пам'ятник Юрію Кнорозову, радянському вченому, який народився поблизу Харкова. У 50-х роках ХХ століття він знайшов ключ до майянської писемності, завдяки чому вчені змогли прочитати історію народу майя і його священні перекази.

Для мене серед колоніальних міст на першому місці Ісамаль – «жовте місто». Тут єпископ завойованих земель Дієго де Ланда почав свій хрестовий похід проти «язичників» Нового світу. Але тут він і написав свою книгу «Повідомлення про справи в Юкатані», яка дозволила вченим почати розшифровку майянської писемності. А в 1993 році сюди приїхав Папа Римський Іван Павло II просити прощення за злочини католицької церкви проти народу майя.

Зараз це яскраве колоритне місто, де на вулицях досі можна зустріти жінок у національному вбранні, дуже схожому на українські вишиванки. Наші вишиванки також викликали у Мексиці немало захоплених і здивова-

них поглядів. І ще тут зберіглася піраміда, на яку також можна піднятися!

Дім розпечених каменів

Мандруючи Мексикою, не можна не надихатися сакральністю і ритуалами цієї землі. У свідомості наших мандрівників вона асоціюється з книгами Карлоса Кастанеди. До речі, плем'я, до якого належав учитель Кастанеди дон Хуан, вважається спорідненим з народом майя. Але у Мексиці багато етнічних груп, і кожна має власні священні обряди, закорінені в глибокій давнині (хоча офіційно всі мексиканці римо-католики, звісно). Проте є дещо, притаманне всім без винятку корінним мезоамериканським народам. Наприклад, темаскаль – ритуальна лазня: в старі часи в ній жінки народжували дітей, а воїни очищалися після бою. Назва перекладається як «дім розпечених каменів», але дехто каже, що правильніше – «спогад про перший вдих». Правильно, втім, як одне, так і інше. Бо розпечені лавові камені, політі відваром цілющих трав – це частина ритуалу, а друге значення – це суть обряду, бо, заходячи в темаскаль, ми повертаємося в лоно матері-землі, яка народила нас усіх в глобальному сенсі, але водночас і в лоно своєї рідної матері, яка дала нам фізичне життя.

Перша частина ритуалу – очищення тіла й духу, звільнення від того, що заважає жити або завдає страждання, від проблем зі здоров'ям до шкідливих звичок, рис характеру і психологічних проблем; друга частина – подяка всім жінкам, які були, є і будуть, за те, що вони дають життя людям на землі; третя частина – контакт з матір'ю-землею і водночас із предками, які дали життя, – вдячність за те, що ти живеш і можеш продовжувати йти вперед; четверта частина – символічне народження заново.

Після ритуалу обов'язково належить облитися водою або зануритися в басейн, щоб охолодити тіло... Коли



Парова лазня майя (темаскаль)



Фото автора

ми вийшли з лазні, раптово почалася тропічна злива з грозою – сама природа Мексики благословила нас небесною водою. Це був якийсь дивовижний момент, те, що залишається назавжди як дорогоцінний подарунок для серця і життєвого досвіду...

Щедрування у сенотах

І ще одне особливе враження в мандрівці – купання в сенотах. Це природні феномени, карстові колодязі-озера. У древності це були водночас резервуари прісної води і священні місця, житла духів, які посилали життєдайні дощі. До них зверталися, як до живих істот, і приносили жертви. Зараз це вельми популярна атракція, що притягує туристів, немов магнітом, але завдяки нашому неперевершеному провідникові Артему (не інакше, самі боги майя спрямували його до нас!) ми змогли насолодитися сенотами практично на самоті. Нам навіть пощастило

плавати в одному під зоряним небом. В Україні якраз святкували щедрий вечір, і ми, плаваючи, заспівали щедрівки. Наші голоси відлунювали у воді. За віки існування сенот чув багато голосів, але навряд чи він чув раніше українські сакральні пісні.

...І от я стою на мисі Острова Жінок (іспанською – Ісла Мухерес), ще одного священного місця древніх майя. Колись давно тут був храм місячної богині Іш-Чель, яка вважалася покровителькою рукоділля, пологів і медицини. Зараз тут заповідник, а спеціальна табличка вказує, що в цьому місці можна побачити найперший світанок у Мексиці, тут потужним прибоєм зустрічаються хвилі Мексиканської затоки і Карибського моря. Я кидаю в бурхливі хвилі монетку, щоб повернутися в цю країну, яку за два тижні полюбила всім серцем. Бо ж я так і не доїхала до Паленке, до гробниці правителя Пакаля. А юнацькі мрії мають здійснюватися...

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

Тароскоп для України та її жителів

Овен (21.03 – 20.04)

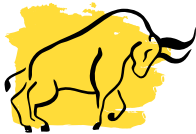


Робота. Виробничі стосунки нині будуть непростими, на вас нападають – ви обороняєтесь. Зрештою, доводиться відстоювати свої думки та переконання, навіть якщо ви й не зовсім праві.

Гроші. Надходження будуть доволі помірними, але вам вистачає для життя, хоч і дуже скромного. Зараз навряд чи можете розраховувати на більші прибутки, дочекайтеся більш слушного часу.

Стосунки. Наближається час важливого вибору, коли вам потрібно буде зрозуміти, чого ж ви справді хочете і з ким бажаєте і надалі проводити весь свій вільний час.

Телець (21.04 – 20.05)



Робота. Можете несподівано для себе відкрити нову сферу діяльності, змінити місце роботи чи додати до основної ще й додаткову роботу. Словом, піти новими незвіданими шляхами.

Гроші. Найкращим рішенням буде відкрити свій невеликий бізнес, або, принаймні, замислитися над цим чи навіть отримати певні знання у цьому напрямку і зробити перші кроки, щоб мати вже і перші фінансові результати.

Стосунки. Романтика займатиме все дозвілля, оскільки вам по дорозі трапляється чудова людина, що захопить ваше серце. Та і ви маєте усі шанси сподобатися вашій симпатії.

Близнюки (21.05 – 21.06)



Робота. Буде доволі не просто впоратися з усією тією кількістю навантажень, що впаде на вас цього місяця. Тож забудьте навіть про вихідні, а інколи – і про сон, і про їду.

Гроші. Найбільше коштів принесуть міжнародні контакти, замовлення з-за кордону, іноземні клієнти чи партнери, тому ваші прибутки нині можуть бути у валюті, і у досить значних розмірах.

Стосунки. Здається, весна уже почалася, бо емоції вирують, ви зараз відчуєте усю жагу та пристрась, на які тільки здатні. Отже, нудно не буде, тим паче, що претендентів на ваше серце чимало.

Рак (22.06 – 22.07)



Робота. Тільки холодно-кровний підхід допоможе досягнути успіху. Зараз ви маєте все логічно розрахувати, передбачити, скласти плани та проекти. Доведеться багато думати, аналізувати.

Гроші. Можете тішитися власною завбачливістю та ощадливістю, адже завдяки вашим старанням ви зараз маєте чимало грошей, якими не терпиться насолодитися.

Стосунки. Ви зараз налаштовані не надто романтично, навпаки, схильні до гострих висловлювань і рішучих дій, і весь цей ажіотаж із Днем закоханих вас подекуди дратує.

Лев (23.07 – 23.08)



Робота. Ви будете більше святкувати, ніж працювати. І це не ваш вибір, оскільки керівництво, здається, вирішило стати більш відкритим, тож передбачається чимало різних урочистих заходів.

Гроші. Чим сміливішими ви зараз будете, тим вищими стануть ваші заробітки. Тож не вагайтеся, навіть якщо пропонують якісь не надто зрозумілі схеми. Порадьтеся з фахівцями і беріться за справу.

Стосунки. Кохання з минулого постукає у ваші двері. Чи подзвонить, чи напише... Нагадає про себе і змусить поринути у приємні спогади, а може, і відновити взаємини.

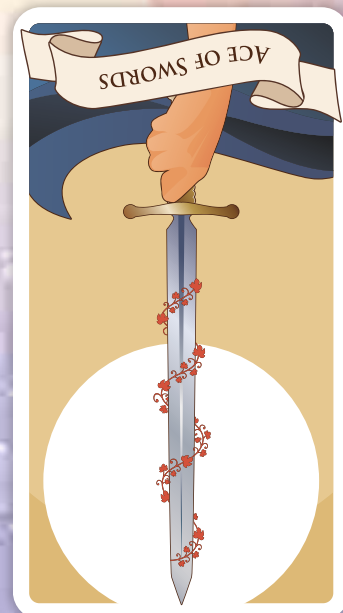
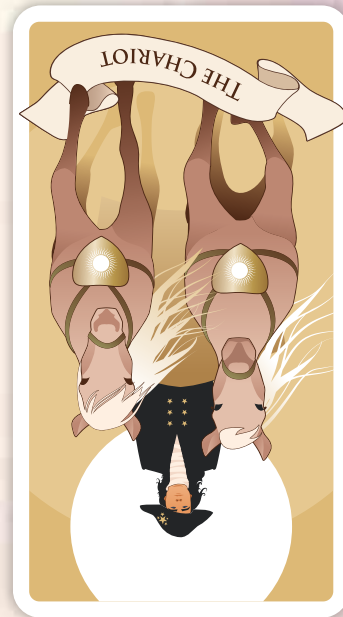
Діва (24.08 – 22.09)



Робота. З'являється інформація про майбутні перспективи щодо вашої діяльності. І хоча це будуть не тільки хороші новини, вони вселяють надію, надихають на подальші звершення.

Гроші. Коштів у вас зараз не дуже багато, але їх цілком вистачає для життя, ви волієте зберігати гроші, складаючи їх копійка до копійки, щоб згодом інвестувати у щось потрібне.

Стосунки. Провідною темою буде службовий роман, адже ви можете серед колег та співробітників знайти потрібну саме вам людину, яка відповідатиме усім вимогам.





Суспільство. Здається, ми всі знову йдемо на карантин, принаймні, маємо різко обмежити коло спілкування і сидіти вдома.

Політика. Тиша і застій в політичному житті, всі немов перечікують несприятливі обставини.

Економіка. Усе завмерло, а якщо і не стоїть, то рухається ледь-ледь, втім, з досить сумними показниками. Економічна система працює у ручному управлінні.

Міжнародні відносини. Таке враження, що все призупинено до кращих часів, немов триває якась ізоляція.

Терези (23.09 – 23.10)



Робота. Надзвичайно важливими нині будуть різні правові аспекти. Украй необхідно дотримуватися всіх правил та законів, бо інакше на вас можуть очікувати штрафи та догани.

Гроші. Ви досягаєте тих фінансових показників, які собі намітили, і це відбувається досить легко і невимушено. Ви і самі здивуєтесь, наскільки були успішними, коли підрахуєте прибутки.

Стосунки. Зараз ви не надто відкриті, ніби ховаєтесь від кохання за високими парканами, аби тільки вас не чіпали, і відновлюєте свої сили.

Скорпіон (24.10 – 22.11)



Робота. Конкурентна боротьба буде шаленою. Вам на п'яти наступають молоді та амбіційні, і ви маєте довести, що перебуваєте у хорошій формі і ладні впоратися з будь-якими викликами та суперниками.

Гроші. Витрати переважатимуть прибутки. І добре, що у вас є певні запаси, що дозволяють триматися на певному рівні, бо зараз доводиться чимало витратити на різні потреби.

Стосунки. Ви перебуваєте у поліні мрій та ілюзій, вас легко можна ввести в оману, зокрема і в стосунках, бо надто ви вже замріяні і готові повірити кожному, хто напугить більше туману.

Стрілець (23.11 – 21.12)



Робота. Дуже спокійний місяць, а діяльність у вас, як то кажуть, не бий лежачого. До того ж можуть бути якісь паузи чи скорочення робочого часу, тож ваша діяльність дещо пригальмується.

Гроші. На щастя, зарплату платять вчасно, тому ви можете бути спокійними за ваші прибутки та статки, бо все відбувається за правилами і законами.

Стосунки. Ви перебуваєте у поліні кохання – чи то давніх стосунків, чи щойно зав'язаних, насолоджуєтесь одне одним і тими палкими почуттями, що між вами панують.

Козеріг (22.12 – 20.01)



Робота. Зараз ваша діяльність напрочуд успішна, а робочі стосунки більше нагадують сімейні, коли старші та досвідченіші опікуються молодшими, всі одне одного підтримують і йдуть до однієї мети.

Гроші. Це може бути один з найкращих фінансових періодів, адже ви не просто не відчуваєте браку грошей, а ще й отримуйте набагато більше коштів, ніж могли розраховувати.

Стосунки. Дуже радісний місяць, коли ви щасливі від ваших взаємин, сімейних чи особистих, коли відчуваєте справжнє піднесення і натхнення через те, що кохаєте і кохані.

Водолій (21.01 – 19.02)



Робота. Додається більше обов'язків, і ви стаєте відповідальнішими, тож доводиться дуже ретельно складати робочі графіки і дотримуватися слова. Вашу старанність та працелюбність помічають усі.

Гроші. Відбувається значне покращення фінансового стану, з'являється більше грошей на рахунок і у кишені, зокрема від підвищення зарплати чи бізнес-діяльності.

Стосунки. Вас ніщо не цікавить, окрім роботи. Буде прагнення більше залишатися на самоті і якомога менше спілкуватися з іншими людьми, навіть з дуже близькими та коханими.

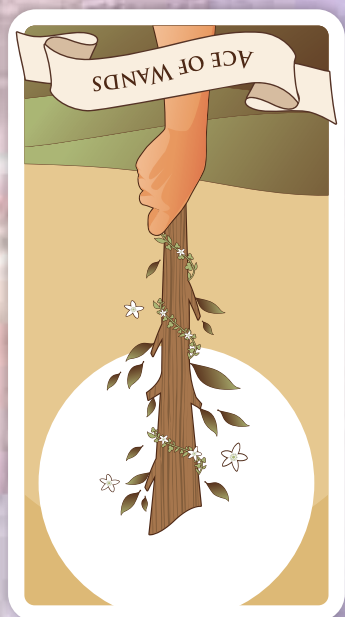
Риби (20.02 – 20.03)



Робота. Зростає ваш професіоналізм, а з ним – і впевненість у своїх силах, що дає змогу претендувати на більш високі посади. Зрештою, маєте зараз усі шанси піднятися службовими сходами.

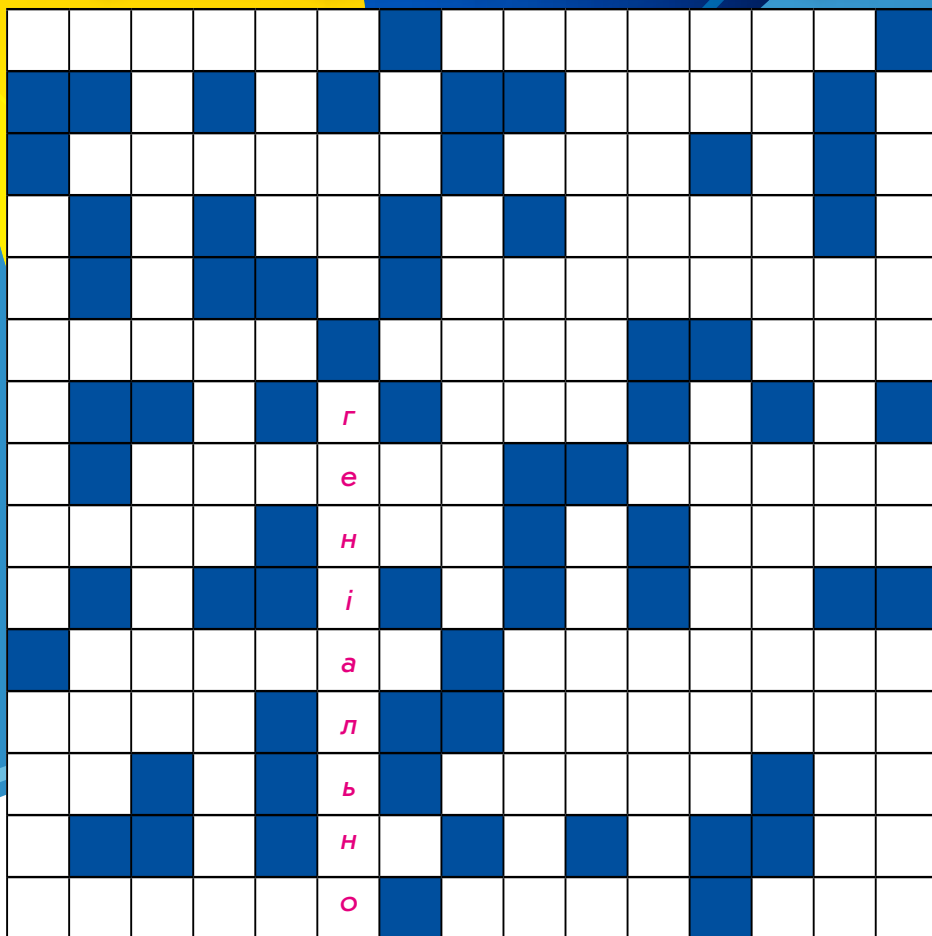
Гроші. Кажуть, що гроші люблять тишу, і у лютому ви у цьому переконаєтесь. Зараз не варто ані жили рвати для кращих заробітків, ані посилено щось вигадувати. Просто очікуйте слушної нагоди.

Стосунки. Вам дещо набридли сталі відносини, не відбувається нічого нового і цікавого, ви поступово втрачаєте інтерес до партнера, але і на інших дивитися не хочеться.



П'ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Хьюмер!



Впиши у сітку слова, наведені нижче.

2 літери УХ, ЮТ, ОЗ, СІ, НІ, ТС

3 літери БАР, РИМ, ЕРА, ТАК, ІРА, НІЛ, ОТС, ЩИТ

4 літери САЖА, ЛИХО, ЗОРЕ, ПЛАВ, УКОЛ, КАРЛ, СКАЗ, БРУД, СТАР, СТОП, ГРИП

5 літер ТИМОЛ, ВОЖАК, КАСКА, ВІРУС, СКАРН, ДИСКО, САУНА, БАР'ЄР, ФАСАД, НЕРВИ, АЗАРТ, КРАСА, ТРАНС, КРИСА

6 літер ЗАХИСТ, ХЬЮМЕР, ДОЦЕНТ, БЮДЖЕТ, КОЛЕСО, ОСТРАХ, ПРОСТО

7 літер ЗАСТУДА, СЛИЗОВА, ПОЛІОЛИ, НОВИНКА, СИСТЕМА, БУФЕРНА, АНАМНЕЗ

8 літер ОБОЛОНКА

9 літер ГЕНІАЛЬНО



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 №1, було зашифровано: ГРВІ.

ПРОМИВАТИ НІС ПРОСТО

при лікуванні нежитю
та для щоденної гігієни



ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води
для м'якого промивання носа



ВИБІР РОКУ*

* «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, 2021 рр.

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

DMUA.HUM.20.05.02



Проскануй
та дізнайся
більше!



німесулід
Німесил®



**НІМЕСУЛІД №1
В УКРАЇНІ**

**ДЛЯ ЛІКУВАННЯ
ГОСТРОГО БОЛЮ^{2*}**



Інформація про рецептурний лікарський засіб для професійної діяльності спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Фармакотерапевтична група: неселективні нестероїдні протизапальні засоби. Код АТХ M01A X17. **Склад:** 1 однодозовий пакет по 2 г гранул містить німесулід 100 мг. **Показання.** Лікування гострого болю. Лікування первинної дисменореї. Рішення про призначення німесуліду слід приймати на основі оцінки усіх ризиків для конкретного пацієнта. **Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії. Спосіб застосування та дози.** Дорослим та дітям старше 12 років призначають 100 мг німесуліду (1 однодозовий пакет) 2 рази на добу після їди. Максимальна тривалість курсу лікування Німесилом - 15 днів. З метою зниження частоти виникнення побічних реакцій потрібно застосовувати мінімальну ефективну дозу протягом найкоротшого часу. Рекомендується застосовувати після прийому їжі. **Протипоказання.** Відомо підвищена чутливість до німесуліду, до будь-якого іншого НПЗЗ або до будь-якої з допоміжних речовин лікарського засобу та ін. Тяжке порушення функції нирок, порушення функції печінки та ін. **Побічні дії.** Запаморочення, лабільність артеріального тиску, диспепсія, гіпотермія та ін. **Виробник.** Laboratorios Menarini S.A./Laboratories Menarini S.A. **Місцезнаходження.** Альфонс XII, 587, Бадапона, Барселона, 08918 Іспанія.

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

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

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

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

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**