

# МИСТЕР БЛИСТЕР



№1 • январь 2020

## Чтобы привлечь, надо развлечь



**Назар Задніпровський:**  
«Якщо вв'язався,  
то до кінця»

### ФАРМБИЗНЕС

Найскладніші операції –  
разом з роботом

### МИР МЕДИЦИНЫ

Откажи себе  
в удовольствии

### ПРОФИЛАКТИКА

Врать учат  
родители



SCHONEN

Дефлю®  
**DeFlu**®

**ДОЛАЄ**  
**ДОПОМАГАЄ**

**ВІРУС**  
**ДОЛАЮ**

**ОДУЖАТИ**  
**ДОПОМАГАЮ**

1

2



Представителю «Деліа Медікал Продаукс А» (Швейцарія) в Україні: 08152, м. Вишневе, вул. Порицького, 43, тел.: +380 (44) 585 00 41.  
Регіональний менеджер: **ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс** спреї: Деліа Медікал Продаукс А, ІПІ: 18/112 в.2, **ДЕФЛЮ®** порошок для орального розчину. Не є лікарським засобом, є препаратом.  
За більш детальною інформацією звертайтеся до наших менеджерів. На правах реклами. ДМ.Деф 19.10.01

# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
**№1 (189) 2020**  
 Издаётся с 2001 года

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

**Соучредители**  
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
 ЧП «Максима Хелс Рисечь»

**Издатель**  
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
**Адрес редакции:**  
 08132, Украина, Киевская обл., г. Вишневы, ул. Черновола, 43,  
 тел./факс: (044) 593-38-85  
 info@misterblister.com.ua  
 www.misterblister.kiev.ua

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

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

**Печать:** типография ЧП «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

**Сдано в печать** 19.12.2019

**Подписано в печать** 20.12.2019

**Тираж** 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2020

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

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

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

## ФАРМБИЗНЕС

новини . . . . .	4
соціальний ракурс. Ініціатива, гідна наслідування . . . . .	5
перші підсумки. Найскладніші операції – разом з роботом . . . . .	7
большая разница. Деменция vs болезнь Альцгеймера . . . . .	9
стратегия. Цифровой маркетинг – дешево и эффективно. . . . .	10

## ПРАКТИКА

клиент аптеки. Чтобы привлечь потом, надо развлечь сейчас . . . . .	12
за семью печатями. Лекарства из улиток есть и будут. . . . .	14
nota bene. Сучасний комплекс для серця та судин. . . . .	16
узелок на память. Один любит арбуз, а другой – свиной хрящик . . . . .	18
консультация. ГЭРБ: чем поможет фармацевт? . . . . .	20

## МИР МЕДИЦИНЫ

энергетический обмен. Кто вылечит доктора . . . . .	24
правила безопасности. Грипп или нет? Вот в чем вопрос . . . . .	26
есть способ! Откажи себе в удовольствии . . . . .	28
неотложная помощь. Давление снижать постепенно! . . . . .	29
особая тема. Часовой механизм внутри каждого из нас . . . . .	30
консилиум. 4 медицинские причины непереносимости холода . . . . .	32

## ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Наши нервы – не консервы . . . . .	34
страна детства. Врать учат родители . . . . .	36
кинозал. Рекомендовано к просмотру. . . . .	38
плюс и минус. Кукуруза в бутылке . . . . .	39

## НА ДОСУГЕ

про зірок. Назар Задніпровський: «Якщо вв'язався, то до кінця» . . . . .	42
история успеха. Талант превращать недостатки в достоинства . . . . .	46
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	48
легкий взгляд. Белый щенок с рыжими подпалинами . . . . .	50



Реклама лікарського засобу.

## Проривна терапія

Американське управління з продуктів і ліків FDA прийняло заявку на новий лікарський засіб з показанням «фіброз печінки в результаті неалкогольного стеатогепатиту». Його виробник, компанія Intercept Pharmaceuticals, оголосила, що продукт на основі обетіхолової кислоти, схвалений раніше для лікування первинного жовчного холангіту, буде розглядатися навесні 2020 року. «У разі затвердження FDA засіб на основі обетіхолової кислоти стане першим препаратом, доступним для пацієнтів з фіброзом, що розвинувся внаслідок неалкогольного стеатогепатиту – стану, який за прогнозами стане основною причиною трансплантації печінки в США вже в 2020 році», – зазначено в прес-релізі Intercept Pharmaceuticals. Обетіхолова кислота вперше отримала від FDA статус проривної терапії в 2015 році, але необхідно було дочекатися результатів клінічних досліджень. Їх позитивний результат став підставою для розгляду продукту офіційним фармрегулятором США.

## Ацетилцистеїн запобігає пошкодженню легень у курців

У людей, які палять, зазвичай порушений природний механізм очищення дихальних шляхів. Тому курці, як правило, значно гірше переносять ГРВІ з кашлем, ніж ті, хто не має такої шкідливої звички. А більшість з тих, що палять, навіть під час застуди не здатні відмовитися від цигарок. Як наслідок – мокротиння у них особливо густе і погано виводиться. Для таких пацієнтів препаратом вибору є ацетилцистеїн, оскільки він відчутно покращує відкашлювання та захищає дихальні шляхи не тільки від респіраторної інфекції, а й від пошкодження тютюновим димом. Зручно, якщо препарат ацетилцистеїну має дозування 600 мг і приймати його достатньо лише раз на добу.

## Мікрофлора кишечника змінюється від ліків

Багато широко використовуваних ліків суттєво змінюють структуру і метаболічну функцію мікрофлори кишечника – так можна коротко описати суть доповіді фахівців з Нідерландів на Об'єднаному Європейському гастроентерологічному тижні-2019, що відбувся в Барселоні. Наприклад, застосування інгібіторів протонної помпи призводить до підвищення кількості бактерій у верхніх відділах шлунково-кишкового тракту і збільшення синтезу жирних кислот. Використання метформіну пов'язано зі зростанням популяції кишкової палички. Прийом антидепресантів з групи селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну пацієнтами з синдромом подразненого кишечника провокує підвищення чисельності потенційно небезпечних видів *Eubacterium ramulus*. Використання пероральних стероїдів сприяє життєдіяльності метаногенних бактерій, яка пов'язана з ожирінням і збільшенням індексу маси тіла. Усього дослідники проаналізували зв'язок між 41 препаратом, що широко застосовуються, і змінами мікрофлори кишечника у здорових добровольців і у пацієнтів із запальним захворюванням кишечника і синдромом подразненого кишечника. З'ясувалося, що 18 препаратів негативно впливають на склад і/або функції кишкової мікрофлори.

## Виробництво прискориться в рази

Університетська лабораторія Northwestern Engineering (США) винайшла новий підхід до створення, тестування та оцінки наборів ферментів, які вміють модульно «генерувати» цукри для подальшого виробництва білкових препаратів. Такі цукри забезпечують білкам певний ступінь стабільності, водночас дозволяють їм виконувати різні завдання, наприклад атакувати злочинні клітини або «навчати» цього імунні. В основу методу покладено процес глікозилювання білків у клітинах ссавців. Раніше вчені навчилися вирощувати клітинні лінії, які виробляють глікозилювані білки природним чином, але вони повільно ростуть і складні для конструювання, що обмежує кількість і різноманітність одержуваних протеїнових структур. Потім з'явилися безклітинні системи, які продукують ферменти, необхідні для створення білків, що входять до складу багатьох препаратів, – протираккових ліків, вакцин проти грипу і правця. Використання ж нової системи, що отримала назву GlycoPRIME, дає змогу перейти з рівня ДНК на рівень глікопротеїну не за тижні, а в лічені години. Це означає, що можна в рази прискорити і оптимізувати процес виробництва низки препаратів. Автори вже перевірили свою систему в розробці експериментальної білкової вакцини і фрагмента антитіла.



# Ініціатива, гідна наслідування

У країнах Європи в усіх громадських місцях встановлені дефібрилятори – апарати для екстреної допомоги людям у разі порушення ритму серця. У нас, на жаль, вони є лише в аеропортах і на деяких залізничних вокзалах. Справа з їх установлення просувається повільно, тому ініціатива компанії «Серв'є Україна» заслуговує на підтримку і наслідування: ця компанія надала управлінню поліції в київському метрополітені два автоматичні зовнішні дефібрилятори.

## Рахунок іде на хвилини

За даними МОЗ України, шанси на виживання людини при раптовій зупинці серця зменшуються на 7–10% з кожною хвилиною, що проходить без дефібриляції. Чим швидше розпочати її, тим краще. Скористатися для цього автоматичним дефібрилятором зможе кожен. Річ у тім, що цим приладом неможливо нашкодити. Користувач має ввімкнути його, наклеїти електроди на тіло постраждалого. За допомогою голового помічника дефібрилятор підкаже, як це зробити, а потім проаналізує серцевий ритм і за потреби зробить розряд самостійно. Ці прості дії потрібні, щоб лікарі «швидкої» встигли дістатися до постраждалого. Для Києва фактор часу дуже важливий, адже на автодорогах вічні затори, а щоб спуститися під землю на деяких станціях, потрібно приблизно п'ять хвилин, які можуть вартувати комусь життя.

## Шанс на виживання зростає на 80%

Кілька років тому було анонсовано, що держава обладнає автоматичними дефібриляторами усі громадські місця, де одночасно перебуває понад 200 осіб (школи, торговельні центри, великі підприємства тощо), але поки що до реалізації цих намірів ще далеко через брак коштів. Тож до доброї справи долучилися громадські активісти та приватні компанії. Так, проект РеаніМетро має на меті обладнання станцій Київського метрополітену дефібриляторами. За його даними, з листопада 2018-го по січень 2019 року в київській підземці померли семеро людей – не від травм, а раптово.

За інформацією «Серв'є Україна», використання дефібрилятора у перші дві хвилини зупинки серця збільшує шанси на виживання на 80%. Щоб така допомога завжди була поруч, ця фармацевтична компанія подарувала два дефібрилятори київській підземці.

– Ми ініціюємо проект із встановлення автоматичних дефібриляторів на станціях київського метрополітену для підвищення можливості врятувати людину під час зупинки серця до приїзду швидкої допомоги, – зазначив Мішель Ешенбреннер, генеральний директор «Серв'є Україна». – Піклування про здоров'я та життя людей є першочерговим завданням для нашої компанії. Усвідомлюючи відповідальність перед суспільством, ми завжди готові підтримати проекти, що сприяють

За даними МОЗ України, у 2017 році було зафіксовано приблизно 90 тис. випадків смертей до приїзду бригади екстреної медичної допомоги.

Михайло Ніконов та Мішель Ешенбреннер



запровадженню світових стандартів безпеки та спрямовані на забезпечення доступу до якісної охорони здоров'я.

## Поліцейські вміють реанімувати

Під час передачі дефібриляторів від «Серв'є Україна» керівник «Центру спеціальної підготовки» Олег Картавий розповів поліцейським про призначення приладу та продемонстрував на тренувальному манекені його застосування.

– При раптовій зупинці серця людський мозок живе ще 4–6 хвилин, – зазначив Олег Картавий. – Саме в цьому часовому проміжку необхідно розпочати проведення серцево-легеневої реанімації – максимально швидко підключити обладнання і провести дефібриляцію. Своєчасний початок такої реанімації і рання дефібриляція рятують життя.

Начальник управління поліції метрополітену Києва Михайло Ніконов висловив вдячність представникам компанії «Серв'є»:

– Надане обладнання дасть змогу ефективніше виконувати завдання, поставлені перед поліцейськими, зокрема з надання домедичної допомоги. На сьогодні частина співробітників поліції вже пройшли курси парамедиків, отримали відповідні сертифікати і можуть здійснювати швидкі та ефективні реанімаційні дії. Упевнений, що після проходження відповідних тренінгів усі співробітники поліції, які несуть службу на станціях метро, зможуть використовувати дефібрилятори задля безпеки та захисту життя та здоров'я громадян.

Підготовано за матеріалами, наданими ТОВ «Серв'є Україна» ■



## Комарі рятують від лихоманки денге

Ще в 2017 році Агентство з охорони навколишнього середовища (EPA) схвалило використання вольбахії для боротьби з комарами. Вольбахія – це бактерія, що зустрічається в природі й вражає комах. Тоді вчені припустили, що вольбахія може запобігти передачі від комарів людям збудника лихоманки денге (для неї характерні велика швидкість поширення, тяжкий перебіг та висока летальність). Для зараження комарів бактеріями не потрібна генетична модифікація, цей метод не токсичний і самодостатній. Усі розрахунки справдилися повною мірою. Інфіковані вольбахією комарі були випущені в 10 країнах, де проживає 4,4 млн осіб. Дослідники відзначили значне скорочення випадків передачі денге в 2018–2019 роках: на 86% у В'єтнамі, на 76% в Індонезії і на 70% у Бразилії. У цій південноамериканській країні також знизилася частота передачі лихоманки чикунгунья більш як на 70%. Програма триває, і в міру появи доказів її ефективності буде поширюватися на інші країни.

## Інгаляції та розтирання

Парові інгаляції з цілющими рослинами та розтирання шкіри спини та грудей засобами на основі лікарських рослин – ці методи терапії застуд належать до найдавніших. Однак і в сучасному світі вони залишаються досить актуальними через свою високу ефективність та наявність відповідних препаратів. Так, застосування бальзаму з евкалиптовою та хвойною оліями для інгаляцій та розтирань сприяє тому, що кашель та нежить слабшають і швидко минають. Під час інгаляцій активні речовини бальзаму потрапляють безпосередньо у дихальні шляхи, зменшують їх набряк та запалення, сприяють виведенню токсичних продуктів життєдіяльності збудників ГРВІ та ГРЗ. Так само бальзам діє, коли всмоктується шкірою та частково випаровується з неї. Інгаляції з бальзамом можна робити і дітям (від шести років), і дорослим, розтирання – малюкам від шести місяців. Для лікування застуди маленьких дітей можна також купати у ванночці з додаванням рослинного бальзаму.

## Статини на пам'ять не впливають

Терапія статинами у літніх пацієнтів протягом 6-річного періоду не пов'язана зі зниженням здатності сприймати інформацію або з погіршенням пам'яті. «Ми використовували п'ять різних тестів і не виявили ніяких негативних впливів статинів на пам'ять та інші когнітивні функції», – заявили дослідники з Клінічної школи Сент-Вінсента при Університеті Нового Південного Уельсу в Кенсінгтоні (Австралія). Крім того, вони не знайшли слідів впливу статинів на обсяг і структуру головного мозку, зокрема на гіпокамп і парагіпокамп. У сукупності автори проаналізували дані щодо 1 037 пацієнтів віком від 70 до 90 років. Протягом 6-річного періоду спостереження вони періодично проводили стандартизовані тести для збору інформації про стан здоров'я, соціально-демографічні характеристики, моніторингу використання ліків і результати діагностики, зокрема МРТ головного мозку. Автори роботи вважають, що отримані результати мають заспокоїти пацієнтів, які побоюються шкідливого впливу статинів на пам'ять і когнітивні функції: ніяких ризиків у цьому плані такі ліки не несуть.

## Вакцина від раку підшлункової залози

Хоча вже є щеплення, що захищають від певних пухлин, наприклад від раку шийки матки, вакцинація від невірусних форм онкопатологій – все ще проблема для науки. Однак перші кроки в цьому напрямку вдалося зробити команді британських і китайських вчених. Співробітники Університету королеви Марії в Лондоні та Університету Чженчжоу створили персоналізовану систему вакцинації, здатну відстрочити розвиток раку підшлункової залози. Щоб розробити вакцину, дослідники перетворили клітини мишей на клітини пухлини підшлункової залози, додавши в їхній генетичний код всього дві помилки. Ці помилки – канцерогенні мутації, відомі фактори розвитку раку підшлункової залози. Після того вчені заразили модифіковані злоякісні клітини вірусами, які не тільки вбивали мутантні клітини, а й активували проти них імунну систему. В експериментах нова вакцина подвоїла час виживання мишей з раком підшлункової залози порівняно з мишами, які не отримували препарат. Учені поки що представили лише дані випробувань на тваринах, але є всі передумови до того, що їхні напрацювання стануть платформою для створення персоналізованих потужних протиракових вакцин для людей.

# Найскладніші операції – разом з роботом

Перша в Україні роботична хірургічна система (робот-хірург Da Vinci) почала працювати у березні минулого року у вінницькому центрі ендохірургії «Інномед». Відтоді за її допомогою проведено 50 операцій. Про успіхи та відкриття Da Vinci в Україні нещодавно на прес-конференції розповідали його «колеги».

Da Vinci стає до роботи, коли заплановані найскладніші операції, зокрема, в онкології, гінекології, урології.

– Уже майже рік українські хірурги за допомогою роботичної системи виконують високоточні операції в обмеженому анатомічному просторі з мінімальним пошкодженням тканин, – зазначив Євген Антонюк, головний лікар центру ендохірургії «Інномед». – На даний момент такий робот в Україні – перший і єдиний, аналоги в колишніх республіках СРСР є лише в Росії: 30 роботів там з'явилися за державною програмою.

Переваги роботичних операцій для пацієнта очевидні: після них зменшується кількість ускладнень, не так виражений больовий синдром, менша крововтрата. Натомість спостерігається швидке відновлення після втручання, а післяопераційні рубці менш помітні.

– У нас прийнято говорити, що оперує робот, – зауважив Андрій Григоренко, акушер-гінеколог вищої категорії,

На сьогодні близько 4 тис. роботизованих систем працюють у світі, з них понад 2,5 тисячі – у США, більше 650 – в Європі, понад 500 – в Азії.



Євген Антонюк, головний лікар медичного центру «Інномед», Руслан Церковнюк, лікар-уролог, Андрій Григоренко, лікар акушер-гінеколог, завідувач хірургічним відділенням, Юрій Демиденко, хірург-онколог

лікар онкогінеколог, завідувач хірургічного відділення центру ендохірургії «Інномед». – Насправді ж оперує хірург, а робот – це один з інструментів для виконання втручання високої складності.

Як жартували лікарі, завдяки Da Vinci усі чоловіки можуть бути спокійні за

стан своєї простати: робот виправить вікові зміни, які раніше набагато погіршували якість життя. Відтак зберігаються потенція та сечовиділення. Da Vinci виконує такі маніпуляції, які фізично неможливо зробити людською рукою: робот дістається до тих ділянок, що раніше були неоперабельними.

Коли робот лише з'явився, перших пацієнтів шукали серед тих, у кого було планове втручання. А вже всі наступні знаходили Da Vinci самі, до Вінниці приїздили навіть з-за кордону. Причиною цього, зокрема, була і ціна лікування.

– Порівняно з Європою, де мінімальна вартість операції за допомогою робота Da Vinci становить близько 15 тис. євро, у нас ця сума сягає приблизно 4 тис. євро, – резюмував головний лікар.

Загалом уся сума – від 65 тис. до 120 тис. грн – включає перебування у стаціонарі, повне медикаментозне та анестезійне забезпечення, тобто увесь набір послуг від моменту госпіталізації до виписки.

Людмила ГУРИН ■



## Безкоштовна консультація за результатами аналізів



Найбільша мережа медичних лабораторій України «Сінево» у партнерстві з комунікаційною платформою «Медікіт» запровадила проєкт телемедицини. Суть новації в тому, що клієнти «Сінево» тепер мають можливість отримувати безкоштовну онлайн консультацію лікаря за результатами аналізів (через чат, аудіо або відео). Консультації надаються на сайті medikit.ua. Пропозиція безкоштовно проконсультуватися з лікарем клієнтам «Сінево» надходить у вигляді електронного повідомлення на мобільний телефон після отримання результатів аналізів. Сервіс «Медікіт» надає зв'язок з лікарем онлайн вже за 15 хвилин після відправки запиту клієнтом. Спільний проєкт «Медікіт» і «Сінево» – це приклад упровадження інновацій заради зручності й доступності якісних медичних послуг в Україні. Проєкт телемедицини є загальнонаціональним та поширюється на клієнтів «Сінево» по всій Україні. До нього залучено понад 150 лікарів різних спеціальностей, які працюють у найкращих державних і приватних клініках України. На поточний момент сервіс працює у тестовому режимі.

## При епілепсії, резистентній до лікування

Новий експериментальний препарат ценобамат показав високий профіль безпеки та ефективності при фокальній епілепсії, резистентній до стандартних методів лікування. Рандомізоване контрольоване дослідження другої фази за участю понад 400 дорослих показало його дозозалежну дію у зниженні частоти епілептичних нападів. Ценобамат створила південнокорейська компанія SK Life Science, що розробляє його спільно з Arvelle Therapeutics в ЄС. Він являє собою похідне тетралолалкілкарбамату. Фармакотерапевтична дія засобу спрямована на зниження збудження нейронів. «Результати клінічних досліджень показали, що більш як у 1 з 5 пацієнтів після застосування ценобамату припинилися судороги, і ми говоримо про 100% зникнення нападів – в цьому полягає унікальність препарату», – заявив директор з маркетингу SK Life Science Марк Камін. FDA розглядає для підтримуючої терапії дозу препарату в 200 мг, хоча допускає, що деяким пацієнтам може знадобитися 400 мг щодня. Слід зазначити, що більше третини пацієнтів з епілепсією резистентні до існуючих препаратів. Тому поява нових ліків, здатних знизити частоту нападів, має неocenенне значення.

## Перевершує місцеві кортикостероїди

Незважаючи на те, що місцеві кортикостероїди є стандартом лікування atopічного дерматиту (АД), для щоденного догляду рекомендуються емолієнти, які зміцнюють захисний бар'єр шкіри і зменшують запалення. У 2019 році у Франції було проведено велике дослідження, що вивчало вплив різних чинників на тяжкість перебігу АД, а також здатність Топікрему АД пом'якшувального бальзаму купірувати симптоми захворювання. Результати пригломушують: застосування цього емолієнта в комбінації з глюкокортикостероїдами та окремо показало однакову динаміку регресу симптоматики АД, а в довгостроковому періоді використання Топікрему АД бальзаму виявилось ефективнішим завдяки кращому дотриманню пацієнтами схеми терапії. Отже, Топікрем АД пом'якшувальний бальзам може бути рекомендований при atopічних станах як при загостренні, так і в період ремісії.



## Женьшень проти ожиріння

Сучасні стратегії боротьби з ожирінням спрямовані переважно на обмеження калорійності раціону і підвищення фізичної активності, але, на жаль, їх не можна назвати ефективними. Ситуацію допоможе поліпшити женьшень, який широко використовується в традиційній китайській медицині. Це стверджують вчені з Інституту зоології при Китайській академії наук, які довели, що екстракт женьшеню підвищує активність специфічних бактерій, які є частиною мікрофлори травної системи людини. Екстракт женьшеню спонукає ці мікроби виробляти ненасичену довголанцюжкову жирну міростолоїнову кислоту, яка сприяє схудненню шляхом активації бурого жирової тканини. Дослідження, що проводилися в останні кілька років, показали, що підвищення метаболічної активності бурого жиру ефективно для боротьби з ожирінням. Однак ніхто досі не запропонував безпечний засіб, що посилює таку активність. Китайські вчені заповірили цю прогалину – вони впевнені, що використання женьшеню допоможе створити принципово нову стратегію боротьби із зайвою вагою і ожирінням.



## Застосовувати з обережністю

Європейське агентство лікарських засобів (ЕМА) радить з обережністю використовувати препарат алетузмаб у дорослих пацієнтів з розсіяним склерозом, іншими аутоімунними розладами і при наявності серцево-судинних патологій. Комітет агентства ухвалив це рішення на підставі аналізу постмаркетингових даних, що включали повідомлення про серйозні побічні ефекти. Зокрема, були виявлені випадки розвитку аутоімунного гепатиту і гемофагоцитарного лімфогістіоцитозу, а серед серцево-судинних побічних ефектів відзначалися епізоди легеневих кровотеч, інфарктів та інсультів.



# Деменция vs болезнь Альцгеймера

Термины «деменция» и «болезнь Альцгеймера» часто используются как взаимозаменяемые синонимы, но на самом деле означают они далеко не одно и то же. Понимать разницу между ними важно, особенно тем, кто знаком с этими проблемами не понаслышке, – ухаживает за пожилым родственником, имеет плохую наследственность или замечает резкое ухудшение памяти у себя.

## Комплекс симптомов

Термин «деменция» описывает широкий спектр симптомов, влияющих на способности человека самостоятельно выполнять привычные действия: ухудшение памяти, снижение внимания; изменения личности; трудности с принятием решений; уменьшение способности критически мыслить и рассуждать; дезориентация и дезорганизация; нарушение речевых и коммуникативных навыков. О развитии деменции обычно говорят, если имеются хотя бы два из перечисленных симптомов, выраженных достаточно сильно, чтобы мешать повседневной жизни. Чтобы поставить такой диагноз, врачи обычно проводят несколько когнитивных тестов, например тест Хопкинса на способность к вербальному обучению (пациенту предлагают запомнить и воспроизвести список из 12 слов). При помощи специальных тестов также проверяют способность к решению задач и ведению подсчетов в уме, внимательность, речевые функции. Вопреки распространенному убеждению деменция не является нормальным признаком старения.

## Главные причины

Болезнь Альцгеймера развивается из-за повреждения нейронов и нейронных связей в результате различных заболеваний. Это самая распространенная причина деменции, на которую приходится 60–80% всех слу-

Болезнь была названа в честь Алоиса Альцгеймера, немецкого психиатра и невролога, который первым описал принципиальные различия между слабоумием сосудистого и нейродегенеративного генеза.

чаев. При болезни Альцгеймера в мозге происходят дегенеративные изменения с образованием двух аномальных структур:

- бляшек – отложений фрагмента белка бета-амилоида, который накапливается в пространствах между нервными клетками;
- клубков – скрученных волокон тау-белка, накапливающихся внутри клеток.

Хотя исследования показывают, что у большинства людей с возрастом появляются такие бляшки и спутанные клубки, у пациентов с болезнью Альцгеймера их формируется слишком много, поэтому они блокируют коммуникации между нервными клетками и вызывают их гибель.

Поражения мозга при болезни Альцгеймера развиваются по предсказуемой схеме. Самым ранним ее симптомом является проблема с запоминанием новой информации, поскольку первой страдает часть мозга, связанная с обучением. По мере развития болезни затрагиваются и другие участки мозга. В конце концов пациенту становится трудно даже говорить, глотать и ходить.

Диагностика болезни Альцгеймера достаточно сложна. Обычно этот диагноз ставят на основании клинических проявлений и исключения других причин деменции. Более точный результат могут дать такие тесты, как биопсия тканей головного мозга, исследование спинномозговой жидкости, а также PET-сканирование (позитронно-эмиссионная томография).

## Другие формы патологии

Болезнь Альцгеймера является самой распространенной, но не единственной формой старческого слабо-



умия. Второй по значимости считается сосудистая деменция, которая имеет совершенно другую причину, а именно – высокое кровяное давление, инсульт или заболевание мелких кровеносных сосудов головного мозга. Также существует алкогольная деменция, деменция Паркинсона, лобно-височная деменция, деменция с тельцами Леви и пр.

Кроме того, определенные заболевания могут вызвать ослабление памяти, которое напоминает деменцию. К ним относят депрессию, дисфункцию щитовидной железы, гидроцефалию нормального давления, дефицит питания и, в частности, витамина B12.

Проблемы с запоминанием и обработкой информации также могут быть побочным эффектом некоторых медикаментов, например препаратов бензодиазепинового ряда, статинов, бета-блокаторов, антидепрессантов и снотворных средств. К счастью, в отличие от настоящей деменции, в этих случаях снижение когнитивных способностей обратимо.

Лина СПИР ■

# Цифровой маркетинг – дешево и эффективно

Еще два десятилетия назад медицинские представители фармкомпаний были главными поставщиками чайников, микроволновок и прочей мелкой бытовой техники в аптеки и домашние хозяйства фармацевтов. Теперь эта практика ушла в прошлое. Время идет – грядут перемены. Главным образом они связаны с цифровыми технологиями, которые обещают в очередной раз до неузнаваемости изменить лицо фармацевтического маркетинга.

## Самый лучший инструмент

В фармацевтическом маркетинге все более популярными становятся короткие веб-семинары, или вебинары, с участием ключевых лидеров мнений (от англ. KOL – key opinion leaders). В режиме реального времени такие эксперты делают небольшие доклады для врачей или фармацевтов, которые подключаются к трансляции в Интернете. Слушатели могут задавать вопросы, обмениваться идеями.

Для фармацевтических компаний такая практика значительно выгоднее проведения традиционных семинаров и конференций. С ее помощью можно дешево и эффективно охватить большую аудиторию, включая тех врачей, которые проживают в от-

даленных районах и не могут физически присутствовать на офлайн мероприятиях. Веб-конференции стирают даже межгосударственные границы. Добавив синхронный перевод или субтитры, а также учитывая часовые пояса, компания может транслировать одно и то же выступление в разных странах мира. Кроме того, всегда остается запись доклада, которую в удобное время могут открыть специалисты, пропустившие прямой эфир. Участники вебинара также имеют возможность скачать информационные материалы, посмотреть отзывы и пожеланиями с организаторами, пообщаться с коллегами.

Считается, что из всех доступных инструментов фармацевтического

маркетинга именно KOL-вебинары генерируют самую высокую рентабельность инвестиций (ROI) и оказывают наибольшее влияние на профессиональную аудиторию. Причем благодаря повсеместному подключению к Интернету их значимость растет не только в развитых, но и в развивающихся странах. Так, в 2018 году в Пакистане было проведено исследование, в котором приняли участие 718 врачей. В ходе опроса они указали, что наиболее доступными и часто используемыми цифровыми маркетинговыми каналами для них являются мессенджеры (WhatsApp) (29,94%), информационные сайты о здоровье (26,7%) и мобильные приложения (20,6%). Вебинары же заняли в этом рейтинге только пятое место – о них упомянули 7,7% опрошенных. Но в то же время продолжительность их использования в течение недели оказалась наибольшей, и именно они оказывали самое сильное влияние на изменения в клинической практике. По последнему критерию KOL-вебинары стали лидером рейтинга с показателем 48%, опередив веб-сайты (42%), мобильные приложения (41%) и WhatsApp (37%).

## Методы теледетализации

В попытках сократить затраты на маркетинг, не потеряв объемы продаж, фармкомпания отказываются от традиционного посещения медпредставителями кабинетов врачей и аптек, а используют практику «дистанционных визитов», точнее, телефонную, электронную, или веб-детализацию. Все эти термины по сути описывают одно и то же, просто концепция





еще не успела получить устоявшееся название и попасть в Википедию.

В целом процесс выглядит так. Медицинский представитель звонит врачу и пытается назначить время для беседы. Если врач соглашается, в назначенное время они еще раз созваниваются (в этом случае речь идет о теледетализации) или связываются при помощи таких программ, как Skype, Viber, WhatsApp (это чаще называют электронной детализацией). В ходе беседы медпредставитель предоставляет врачу учебные и информационные материалы в виде устного рассказа, текста, графики, полезных ссылок, видеороликов, инструкций, рекламных брошюр и пр., а также отвечает на его вопросы.

Примечательно, что в ходе таких бесед собеседники, как правило, не видят друг друга. Это значительно усложняет общение, поскольку сотрудник фармкомпании не может оценивать выражение лица собеседника или считывать подаваемые им невербальные сигналы. Именно поэтому теледетализация требует специального обучения, шлифовки навыков активного слушания, постановки продуктивных вопросов, работы с интонациями в голосе собеседника.

Несмотря на эти недостатки, теледетализация работает. Врачи выбирают удобное время и место для беседы с медпредставителем, а фармкомпания экономит средства на полевых разъездах, получая недорогой персонализированный канал коммуникации. К тому же по статистике сеансы теледетализации длятся дольше, чем личные встречи с врачами на местах, поскольку время для них заранее запланировано, а их участники более сосредоточены на разговоре.

Но главное преимущество этой технологии – возможность достучаться до врачей, работающих в удаленных районах и имеющих ограниченный доступ к информации. Так, по данным компании GSK, которая запустила подобную схему работы в Румынии, из 6,4 тыс. врачей из небольших городков и сел воспользоваться теледетализацией согласились более 90%.

Компании, не сумевшие адаптироваться к новым технологиям, которые сегодня развиваются очень быстро, станут жертвами «цифрового дарвинизма», т.е. утратят свои бизнес-позиции.



### В отдельном обгоняем, но в целом отстаем

Цифровые инструменты понемногу вытесняют традиционные приемы маркетинга на фармрынке. Однако в целом этот процесс движется медленнее, чем в других сферах. Так, в 2015 году Школа управления Слоуна при Массачусетском технологическом институте (штат Массачусетс, США) подготовила отчет Digital Business Global, в котором было отмечено, что фарминдустрия и маркетинг – одни из самых отстающих отраслей в плане цифровой трансформации. Среди главных ошибок, которые на этом поле допускают фармкомпания, эксперты особо отметили отсутствие цифровых стратегий, безучастность высшего руководства, страх неудачи и недостаточную омниканальность (взаимную интеграцию разных каналов коммуникации).

Все аутсайдеры в сфере цифровой трансформации имеют одну общую черту: их руководители не вовлечены в эти инициативы. Но серьезные преобразования не происходят снизу вверх, только топ-менеджеры могут внести в корпоративную культуру и образ мышления сотрудников нужные изменения. Кроме того, на высшем руководстве компании лежит задача наметить стратегические цели цифровой трансформации и связать ее с конечными результатами. Однако, согласно результатам исследования Школы управления Слоуна, только 15% руководителей заявили, что их организация использует стратегический подход, остальные считают его важным. Существенно тормозит преобразование и страх неудачи. Цифровой маркетинг – сравнительно новое явление, и «проверенных» или «безот-

казных» приемов здесь просто нет. Поэтому топ-менеджеры должны поощрять рискованное поведение, быть готовыми к неудачам и использовать их для анализа и накопления опыта.

Сегодня фармкомпания все еще тратят значительные средства на разработку веб-сайтов, мобильных приложений и других отдельных цифровых решений. Но им пора отказаться от этой практики и сделать ставку на омниканальность своего бизнеса. Другими словами, интегрировать разрозненные онлайн и офлайн каналы коммуникации в единую систему, которая обеспечит «бесшовное» и непрерывное общение с клиентами.

В самом простом случае это может выглядеть так. Медицинский представитель проводит традиционную встречу с врачом. Во время беседы у специалиста возникают вопросы, требующие дополнительных материалов, и он получает их по электронной почте или сообщением в мессенджере. Далее общение медпредставителя с врачом продолжается при помощи теледетализации. Время от времени специалист получает приглашения на тематические вебинары. Когда у него возникает потребность в справочной информации, он пользуется мобильным приложением или заглядывает на сайт.

В целом фармацевтический рынок уже готов сместить приоритеты в область новых технологий. Согласно отчету, подготовленному Indegene Pharma Marketer, количество компаний, которые потратят более 20% своего бюджета на каналы цифрового маркетинга, увеличится более чем на 70% в течение следующих шести лет.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Чтобы привлечь потом, надо развлечь сейчас

У них нет ни денег, ни кредитных карт, но их покупательная способность огромна. Они никогда не совершают покупок, но значительно увеличивают товарооборот и прибыль. Конечно, вы уже догадались, что речь идет о детях, которые приходят в аптеку вместе со своими родителями. Именно они – самая недооцененная категория клиентов, которая может оказать огромное влияние на ваш бизнес.

## Ставка на детей

Согласно новому отчету, подготовленному Национальной федерацией розничной торговли США в 2019 году, дети все больше влияют на расходы и покупательское поведение взрослых. В ходе опроса 87% родителей заявили, что прислушиваются к мнению своих чад, принимая решение о покупке. Четверо из пяти американцев утверждают, что включают детей в процесс семейных покупок в значительно большей мере, чем это когда-то делали их родители. Поступают они так по разным причинам: 57% считают нужным подключить детей, если они тоже будут использовать тот или иной продукт, 56% просто интересуются их мнением, а 55% уверены, что шопинг обучает детей принятию решений.

Наконец, дети просто помогают родителям экономить время. В воз-

расте 10–15 лет они отлично ищут нужные вещи в Интернете, выясняют среднюю цену на товар, отслеживают скидки, сравнивают характеристики и добавляют товары в корзины родителей. 84% родителей заявляют, что предпочитают выбирать такие торговые точки, в которых просто и приятно находиться вместе с детьми. Многие из них считают, что поход по магазинам – отличный способ сблизиться с ребенком, поэтому ищут таких продавцов, которые охотно включают детей в процесс покупок или предоставляют возможность развлечь их, пока родители заняты. Следовательно, чтобы завоевать сердца и кошельки родителей, ретейлерам придется делать ставку на детей.

Впрочем, ориентация на юных клиентов имеет и другие, значительно более важные преимущества. Исследования, проведенные экономи-

стами Оксфордского университета, показывают, что реклама и бренды, с которыми дети сталкиваются до 13-летнего возраста, со временем определяют их покупательское поведение во взрослой жизни. Другими словами, если ваша аптека или аптечная сеть сможет привлечь внимание и завоевать любовь детей уже сейчас, то обеспечит себя лояльными клиентами, когда они вырастут и начнут делать покупки самостоятельно.

## Спокойно и безопасно

Дети влияют на решение о покупке, но принимают его все же их родители. Поэтому в первую очередь вам нужно привлечь в аптеку именно их. Расширьте свой детский ассортимент как за счет лекарственных препаратов, так и за счет дополнительных товаров. Оформите специальные выкладки с этими товарами, а в своих маркетинговых сообщениях расскажите родителям о ценности вашей продукции для их детей.

Особый акцент стоит сделать на простоте и удобстве покупок. Обычная аптека – не самое удачное место для визитов с детьми. В ней родители слишком озабочены тем, чтобы их чадо не разнесло в пух и прах все великолепие: не разбило витрину, не обрушило заботливо выстроенную «башню» упаковок, не сбросило с полки дорогой препарат в стеклянном флаконе, не сбило с ног зашедшую в аптеку старушку и пр. Их внимание полностью сосредоточено на ребенке, и у них нет возможности внимательно слушать фармацевта, задавать ему обдуманные вопросы, самостоятель-





но читать инструкцию или описание препарата. Да и первоостольник, понимая опасность, которую несет в себе активный, но скучающий ребенок, то и дело поглядывает в его сторону, отвлекаясь от своих основных задач.

В этой ситуации лучший способ облегчить жизнь всем заинтересованным лицам – создать в аптеке игровой уголок. При этом совершенно незачем превращать ее в спортзал или магазин игрушек. Чем проще вы организуете безопасное детское пространство, тем лучше. Например, можно установить мольберт, купить несколько раскрасок и набор цветных карандашей. Еще один вариант – предложить малышам конструктор или головоломки типа «змейки» и кубика Рубика. Этого будет вполне достаточно, чтобы дети хорошо провели время в вашей аптеке, а родители запомнили, как это было удобно.

### Научить чему-то полезному

Аптека может не только отвлечь детей, но и привлечь их к активным покупкам. Прежде всего, для этого придется наладить обмен сообщениями с этой аудиторией. Вряд ли детей заинтересуют ваши листовки с информацией об акциях и скидках. А что, если выпустить их в виде комиксов? Или просто добавить в листовку детскую страничку с интересными заданиями, лабиринтами и загадками? Однако будьте осторожны: ваши отношения с пациентами основаны на доверии, и родители заметят, если вы будете пользоваться некорректными рекламными приемами.

Ориентируясь на детскую аудиторию, следует вспомнить главный принцип визуального мерчандайзинга: «Уровень глаз – это уровень покупки». Для взрослых он составляет примерно 1,5 метра, но дети ниже, поэтому товары, которые могут их заинтересовать, например соки, энергетические батончики, леденцы, следует опустить на нижние полки.

На этом же уровне стоит разместить детские зубные щетки или пла-

Исследование, проведенное компанией IRI, показало, что дети поколения Z ценят обратную связь и персонализацию, т.е. предпочитают получать от продавцов рекламные предложения, учитывающие круг их интересов и историю покупок.



стыри, на которых изображены забавные персонажи. Эти предметы также можно предлагать в качестве дополнений к другим покупкам. Например, если родители покупают зубную пасту, уточните, не хотят ли они обновить и зубную щетку и, получив согласие, предложите малышу выбрать ее. Если ребенок сделает это сам, мама или папа с большей вероятностью рассмотрит возможность покупки.

Отличный способ наладить контакт с детьми – научить их чему-нибудь полезному. Для этого можно договориться с ближайшей школой или детским садом о том, что фармацевты вашей аптеки время от времени будут проводить уроки здоровья. Они могут быть посвящены чему угодно: безопасному обращению с лекарствами, закаливанию, здоровому питанию, правильной технике чистки зубов и пр. Главное, чтобы они были действительно запоминающимися и интересными.

Готовя материалы, выкладки или лекции для детей, не забывайте, что они очень чувствительны к моде. Вряд ли третьеклассника заинтересуют Крокодил Гена и Чебурашка, а вот покемоны, трансформеры или пиксельные фигурки из Minecraft вызовут у него неподдельный восторг. Конечно, детские увлечения постоянно меняются, поэтому вам придется следить за школьной модой, расспрашивая знакомых вам детей о том, что именно сейчас «в тренде».

### Портрет поколения

Социологи относят детей старше 9 лет к так называемому поколению Z – первому по-настоящему цифровому, которое уже успело сформировать собственные потребительские привычки.

Эти дети, что называется, родились со смартфоном и компьютерной мышкой в руке и, немного повзрослев, остаются на коротке с любыми технологиями. Почти у 90% из них есть как минимум собственный мобильный телефон, а задать вопрос Google им проще, чем родителям. Исследование аналитического сайта App Annie показало, что дети и подростки поколения Z проводят на 55% больше времени в неигровых приложениях, чем старшие поколения. Естественно, они активно используют Интернет для поиска, сравнения и выбора товаров.

Представители поколения Z очень ценят разнообразие и отдают предпочтение известным брендам. В то же время они аккуратно относятся к деньгам, стараясь выбирать выгодные акции и товары со скидками. Эти дети значительно умнее и взрослее своих сверстников из предыдущих поколений. Они часто интересуются программированием, робототехникой, биотехнологиями. Еще одной важной их характеристикой является целостный подход к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Дети, рожденные после 2010 года, представляют следующее поколение – поколение Альфа. Об их особенностях пока известно мало, они сформируются только в подростковом возрасте. А вот большинство их родителей принадлежат к поколению миллениалов. Это означает, что если им понравится ваша аптека, они расскажут о ней друзьям, поделятся своим положительным опытом в социальных сетях, оставят хороший отзыв на поисковых ресурсах и пр. Для продвижения аптеки все это не менее, а возможно и более важно, чем традиционная реклама.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Лекарства из улиток есть и будут

Гурманы любят садовых улиток за их изысканный вкус, садоводы ненавидят за вред, который они причиняют полевым культурам и садам, а фармацевты ценят за способность производить соединения, которые потенциально могут стать новыми лекарствами. Но «новизна» – понятие относительное. Улитки использовались в медицине с глубокой древности и считались едва ли не панацеей от самых разных болезней. И современные исследования показывают, что на это действительно имелись веские причины.

## Античность и средневековье

Гален рекомендовал беременным женщинам употреблять настойку из улиток в качестве профилактики водянки плода, а также использовал их для лечения боли, связанной с ожогами, абсцессами и другими ранами. Плиний же и вовсе считал улиток лекарством от всех болезней. Он утверждал, что золотуху можно вылечить с помощью очень сухих старых улиток, а пациентам с болями в животе следует назначать их жареными на углях. По его наблюдениям улитки, раздавленные вместе со скорлупой и настоянные на вине, увеличивали скорость родов, улучшали общее состояние при кровохарканьи, снимали головокружение, помогали бороться с обмороками и приступами безумия.

В средние века французский хирург Амбруаз Паре, считающийся одним из отцов-основателей современной медицины, рекомендовал улиток против сибирской язвы. А Универсальная Фармакопея, составленная Николаем Лемери в 1738 году во Франции, содержит рецепт «улиточной воды»: «Улиток моют и раздавливают в мраморной ступке вместе со скорлупой. Затем их помещают в большую стеклянную банку, расположенную на водяной бане, в которую наливают свежее молоко ослицы. Смесь хорошо перемешивают деревянным шпателем и оставляют томиться на 12 часов, после чего перегоняют. Полученная дистиллированная вода подвергается воздействию солнца в течение нескольких дней в стеклянной бутылке, а затем используется как наруж-

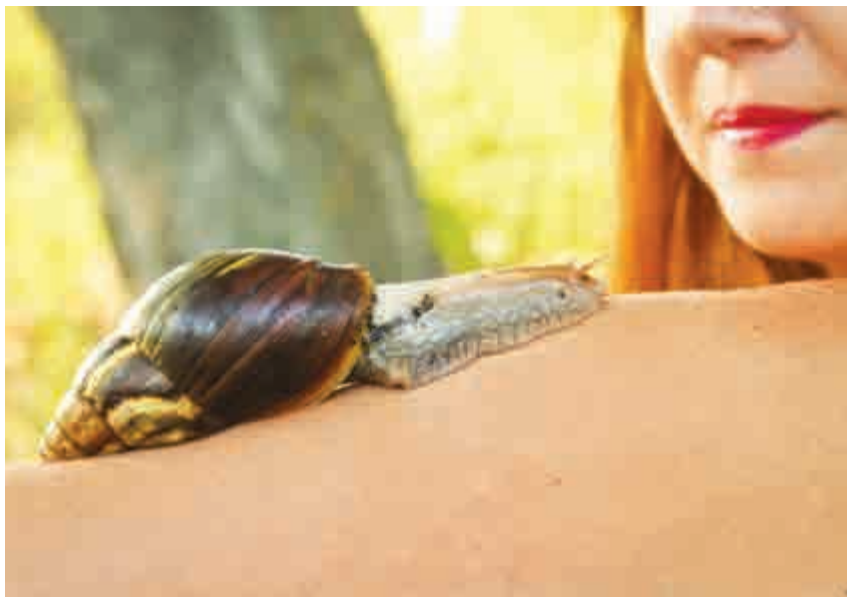
ное средство для освежения и очищения кожи лица или принимается внутрь в дозировке от 1 до 6 унций для лечения чахотки или болезней почек».

## Взлет и падение

В XIX веке интерес к улиткам также был высок. Французский врач Жорж Таренн в 1808 году опубликовал книгу о способности их слизи лечить грибки. Десять лет спустя «Новый словарь естествознания» в статье, посвященной улиткам, сообщал, что в качестве отвара они используются для лечения болезней горла, а их слизь помогает женщинам поддерживать кожу гладкой и нежной. Врачи того времени часто использовали улиток как лекарство от туберкулеза, воспаления легких, бронхита, простуды, гастрита, желудочно-кишечных расстройств, а также любых кожных проблем и сыпей. Улитки также считались отличным средством для лечения воспалительных заболеваний горла, а певцам их рекомендовали для восстановления голоса.

Столь широкий терапевтический диапазон требовал достойного ассортимента лекарственных средств, и европейские аптекари старались всю. Из улиток они готовили мази, настойки, пасты, порошки, таблетки, сиропы и даже шоколад. Неудивительно, что в середине XIX века изображение улиток, нанизанных на нитку как четки, часто украшало вывески аптек.

В XX веке интерес медиков и фармацевтов к улиткам утих, хотя некоторые исследования все же проводились. Так, во Франции в 1950-х годах





был разработан противокашлевой препарат, обладающий спазмолитическими и разжижающими свойствами для лечения коклюша и хронического бронхита. Его действующим веществом стал экстракт слизи улиток *Helix pomatia* – гелицидин. Эффективность этого вещества была тогда доказана клиническими испытаниями и практическим опытом применения препарата, а вот его механизм действия выяснили только в 1999 году. Группа исследователей фармацевтического факультета университета города Илькирш-Граффенштаден (Франция) продемонстрировала, что бронхорелаксанта́ный эффект гелицидина связан с высвобождением простагландинов E2.

### Триумфальное возвращение

В XXI веке улитки вновь вернулись в научные лаборатории. Все началось с наблюдения рабочих, занимающихся разведением съедобных улиток в Чили. После того как на их кожу попадала слизь, порезы и ранки заживали легко и быстро, а старые шрамы рассасывались. Благодаря этому факту появились салонные косметические процедуры с участием улиток, были разработаны различные кремы и гели, которые теперь можно найти на полках аптек и магазинов.

Эффективность слизи улиток для регенерации кожи доказана как в лабораториях, так и в клинических исследованиях, однако механизм ее терапевтического действия остается до конца непонятным. Ученые установили, что слизь улиток на более чем 90% состоит из воды, но содержит и много других соединений. Косметические компании утверждают, что ключевыми ингредиентами в ней являются

В 2004–2005 годах в США и ЕС был одобрен выход на рынок препарата, который представляет собой синтетическую форму нейрпептида из яда морской улитки. Блокируя кальциевые каналы нейронов, он оказывает мощное обезболивающее действие. Во время клинических испытаний этот анальгетик снижал интенсивность боли на 53% (по сравнению с 18% для плацебо) и действовал даже у пациентов, нечувствительных к морфину, не вызывая зависимости.



аллантаин и гликолевая кислота, однако они присутствуют в очень низких концентрациях. Поэтому ученые считают, что эти вещества работают только за счет взаимодействия с другими компонентами слизи.

Интересно, что состав этой субстанции постоянно меняется. Если улитка спокойно ползет, ее секрет очень жидкий и прозрачный, а если ей нужно зафиксироваться на вертикальной поверхности, слизь становится вязкой и клейкой благодаря выделению высокомолекулярных белков. В состоянии гибернации секрет и вовсе застывает, образуя жесткую пленку, запечатывающую вход в раковину. Такая изменчивость затрудняет изучение слизи, но в то же время открывает для ученых новые возможности. Особый интерес для них представляет, например, пенистый секрет муциновых, альбуминовых и слюнных желез улитки, который выделяется и попадает в слизь в стрессовых ситуациях – при нападении хищника и приложении внешней силы, под действием высокой температуры, УФ- или ионизирующего излучения. Предполагается, что эта субстанция может помочь в лечении радиодерматитов, возникающих у онкобольных после лучевой терапии.

Ученые активно исследуют и антибактериальные свойства улиточной слизи, которая, вероятно, может стать основой для новых антибиотиков. Так, недавнее исследование, проведенное сотрудниками Школы фармации и биомолекулярных наук Университета Брайтона (Великобритания), подтвердило, что слизь коричневых садовых улиток убивает один конкретный вид бактерий в лабораторных экспериментах. Это микроорганизм под названием *Pseudomonas*

*aeruginosa*, который может вызывать пневмонию, хронические раневые и респираторные инфекции у людей с муковисцидозом. В ходе экспериментов слизь остановила рост 20 различных штаммов этих бактерий. Однако ученые не заметили, чтобы она действовала против других патогенов. Пока им также не удалось найти ключевой активный ингредиент, т.е. конкретный пептид или белок, который убивает бактерии. Сегодня есть три «подозреваемых», и исследования продолжаются.

Еще одно перспективное направление «улиточной фармации» – исследования гемоцианинов. Это группа дыхательных медьсодержащих пигментов, функциональных аналогов гемоглобина. В отличие от гемоглобина, входящего в состав эритроцитов, молекулы гемоцианина растворены в гемолимфе – жидкости, циркулирующей в сосудах и межклеточных полостях улиток и других беспозвоночных с незамкнутой системой кровообращения. Ученые рассматривают возможность применения гемоцианина в медицине в качестве компонента противоопухолевых вакцин. Дело в том, что при образовании конъюгатов с опухолевыми антигенами он существенно повышает их иммуногенность то ли за счет преодоления иммунологической толерантности, то ли благодаря усилению иммунного ответа. Сегодня проводятся клинические исследования противоопухолевых вакцин против В-клеточной лимфомы и колоректальной карциномы, в которых молекулы гемоцианина соответственно соединены с идиотипическими и антиидиотипическими антителами.

Лина СПИР ■

# Сучасний комплекс для серця та судин

Молодість серця і судин у сучасному світі є запорукою тривалого життя та його високої якості. На жаль, серцево-судинні захворювання тепер значно «помолодшали» і, за даними ВООЗ, смертність від них становить 30% у світі.

## Здоров'я треба берегти

Підвищені артеріальний тиск та рівень цукру в крові, вживання алкоголю, тютюнопаління, надмірна вага, низька фізична активність, постійні стреси, нездорове харчування є основними факторами ризику виникнення таких серцево-судинних захворювань, як ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, аритмії тощо. Ці захворювання все частіше з'являються у людей після 35 років, розвиваються підступно та погіршують здоров'я.

Залишаючись непомітними тривалий час, патологічні стани призводять до незворотних змін в організмі, наближують старість і летальні наслідки. Саме тому так важливо приділяти увагу своєму здоров'ю, регулярно проходити медичні обстеження та звертатись до лікаря по медичну допомогу. У теперішньому житті людині у зрілому віці необхідно знати, що таке «хороший» та «шкідливий» холестерин, визначати його рівень у крові не менш ніж раз на рік.

## Що корисно для організму

Життя пропонує нам щоденні випробування на роботі, вдома та й просто на вулиці. Люди ведуть нездоровий спосіб життя, майже не виходять із стресового стану, виснажуються психологічно. Фізична ж активність сучасної людини обмежена особистим чи громадським транспортом, квартирою та місцем роботи. Лише невелика кількість людей відвідують спортивні зали та взагалі роблять фізичні вправи, і кількість цих людей зменшується з віком.

Добре, якщо вітамінно-мінеральний комплекс створений з використанням інноваційної формули поєднання компонентів.



А як щодо раціону харчування? Високий рівень надходження в організм з їжею насичених жирів, транс-жирів, холестерину та солі і недостатня кількість фруктів, овочів та риби в раціоні підвищують ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Часте вживання висококалорійних продуктів, таких як напівфабрикати та готові страви з високим вмістом жирів і вуглеводів, спричиняє розвиток ожиріння порівняно з низькокалорійними продуктами.

Натомість здоровий раціон сприяє підтримці нормальних показників маси тіла, ліпідного профілю і рівня артеріального тиску. Дуже корисні для серця натуральні рослинні олії та жирна морська риба, багаті незамінними жирними кислотами омега-3.

Важливо пам'ятати, що молодість серця та судин підтримують регулярні фізичні навантаження, раціональне харчування, уникнення стресових ситуацій, повноцінний сон, відмова від шкідливих звичок.

## Революційна технологія

Допомогою здоровому способу життя стане використання вітамін-

но-мінеральних комплексів. Серед них на особливу увагу заслуговують ті, що вироблені з використанням запатентованої технології подвійної капсули. Ця революційна технологія «капсула в капсулі» забезпечує оптимальне вивільнення кожного компонента та їх максимальне поглинання. Так, внутрішня капсула містить водорозчинні вітаміни групи В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>) та важливий для серця магній. До зовнішньої капсули включено корисні для серця та судин омега-3 кислоти у вигляді ейкозапентаєнової (ЕПК) та докозагексаєнової (ДГК) жирних кислот, вітамін D<sub>3</sub> і вітамін K<sub>2</sub> в активній формі (менахінон-7). Такий вітамінно-мінеральний комплекс допомагає бути здоровими серцю та судинам завдяки:

- омега-3 поліненасиченим жирним кислотам, які нормалізують ліпідний спектр крові, знижують рівень тригліцеридів; мають антиоксидантні, антитромботичні, протизапальні, антиаритмічні, гіпотензивні властивості;
- магній, який забезпечує стабільність усіх енергозалежних процесів в організмі; збільшує еластичність стінок кровоносних судин, покращує здатність скорочення серцевого м'яза, запобігає розвитку аритмій; сприяє засвоєнню кальцію, калію і фосфору;
- вітамінам групи В, які відіграють важливу роль в обміні амінокислот, у вуглеводному, жировому обміні, функціонуванні нервової системи;
- вітамінам D<sub>3</sub> та K<sub>2</sub>, які впливають на процеси, пов'язані з обміном кальцію в організмі; поліпшують еластичність судин, сприяють зміцненню їхніх стінок.

Дбайте про серце і судини та будьте здоровими! ■



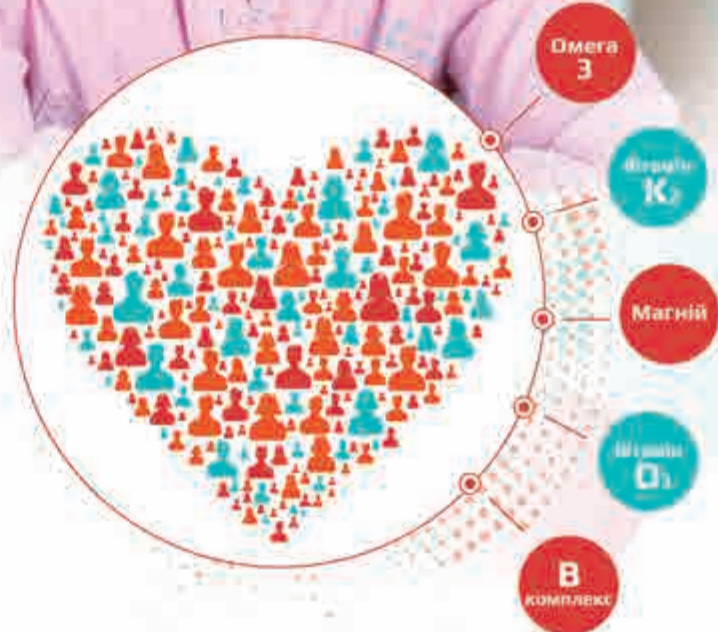
# VitaTone

## Cardio



NEWTONE  
PHARMA

Інноваційний продукт  
DUO-КАПСУЛИ  
*Для здоров'я серця та судин*



Вироблено: Capsugel, Франція  
Запаковано: Santia, Польща  
На замовлення та під контролем:  
Newtone Pharma Limited, Великобританія

Представництво Newtone Pharma Limited в Україні,  
Телефон: +38 (044) 490-32-77  
Email: [office@newtonepharma.com](mailto:office@newtonepharma.com)  
Сайт: [vitatone.ua/vitatone-cardio/](http://vitatone.ua/vitatone-cardio/)

ДІЄТИЧНА ДОБАВКА НЕ Є ЛІКАРСЬКИМ ЗАСОБОМ. ПЕРЕД ВЖИВАННЯМ ОЗНАЙОМИТИСЯ З ІНФОРМАЦІЄЮ ПРО ПРОДУКТ



# Один любит арбуз, другой – свиной хрящик

Вкусовые пристрастия, как визитная карточка, могут многое рассказать о характере и образе жизни человека. Когда именно они формируются, что на них влияет и как развивать свой вкусовой аппарат, знает Галина Анохина, доктор медицинских наук, профессор кафедры гастроэнтерологии и диетологии НМАПО им. П.Л. Шупика.

## Что-нибудь сладкое

Есть мнение, что наши вкусовые предпочтения формируются задолго до появления на свет, и влияет на них пища, которую любила мама во время беременности. У мамы-сладкоежки наверняка родится ребенок с хорошо развитым инсулярным аппаратом. Попробовав однажды сладости, он очень быстро к ним пристрастится. Аналогичная ситуация с кофе и алкоголем. Если женщина пила эти напитки во время беременности – ее дитя получает все шансы стать кофеманом или что хуже – привязаться к спиртному. Уже на 30 неделе жизни ребенок пробует околоплодную жидкость, вкус которой зависит от содержимого тарелки его матери. Если к амниотической жидкости добавить подслащенной воды, он будет с жадностью ее заглатывать, а если – горький раствор, малыш состроит недовольную гримасу. Еще не родившись, дитя привыкает к вкусу пищи, которую ест его семья. Этим блюдам он и будет отда-

вать предпочтение после рождения, а также той пище, которая преобладала в раннем детстве.

Предположим, ребенок был голодным и ему впервые дали попробовать финики. Он съел их с удовольствием, и приятное впечатление осталось на всю жизнь. Человек уже давно не помнит этого эпизода, но из всех сухофруктов больше всего любит именно финики. Есть и другие причинно-следственные связи: если ребенка кормили пресной, однообразной пищей, во взрослой жизни он будет аскетичен и непривередлив в еде и никогда не станет гурманом. Вот почему важно вносить разнообразие в детское меню с самого раннего возраста. Уже шестимесячному малышу в овощные супчики можно добавлять сельдерей, пастернак, корень петрушки, майоран – знакомить его с многообразием вкусов.

## Большая перемена

С течением жизни наши вкусы могут меняться.

– Перемены во вкусовом восприятии зачастую связаны с дефицитом в организме определенных микроэлементов, – утверждает Галина Анохина. – К примеру, при нехватке кальция кровь, омывающая органы, передает эту информацию нервным рецепторам и вкусовым сосочкам языка. Для них это сигнал «SOS!» И человек интуитивно начинает искать источники кальция. Творог, рыба и даже мел кажутся для него самыми желанными блюдами.

Во время беременности женщина переживает настоящий вкусовой переворот, и на солененькое ее тянет отнюдь неспроста. Все девять месяцев ребенок забирает из материнского организма необходимые ему микроэлементы, в том числе натрия и калий – этим и объясняется пристрастие некоторых беременных женщин к соленым огурчикам и селедке. Иногда будущих мам привлекает кислый вкус. Это признак ацидоза – сдвига кислотно-щелочного баланса организма в кислую сторону. Состояние снимают органические кислоты – лимонная, яблочная, поэтому женщинам интуитивно хочется кислых зеленых яблок или лимонов с сахаром. Собственным вкусовым капризам во время беременности нужно доверять и потакать: с их помощью организм сообщает о дефиците в теле необходимых ему веществ.

А вот распространенные сегодня в пищевых продуктах имитаторы и усилители вкуса, наоборот, сбивают организм с толку. Например, пристрастие ко всевозможным сухарикам со вкусом ветчины, крабов, сыра диетологи называют самообманом, за который приходится расплачиваться здоровьем.

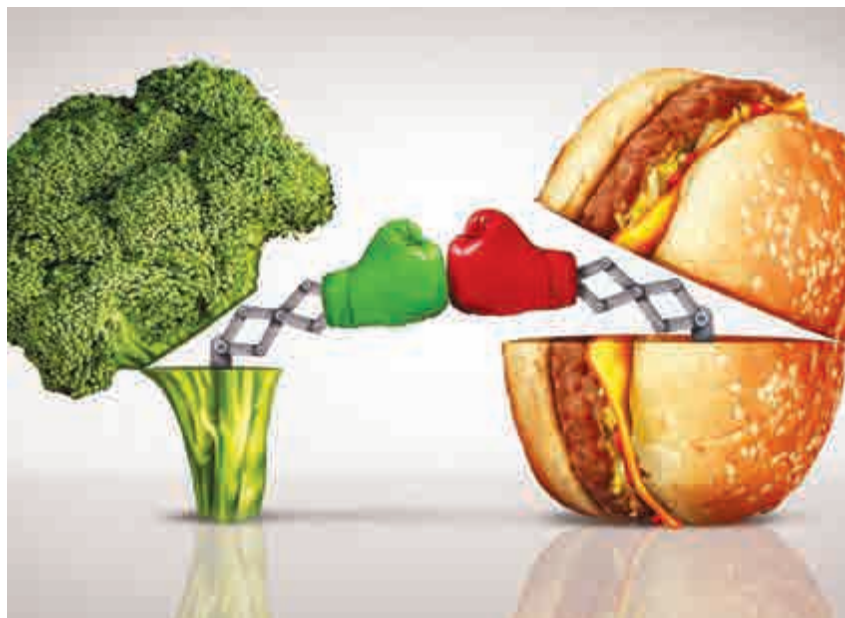


– Ощутив на языке мясной вкус, хотя мяса в соевой колбасе или чипсах с беконом нет и в помине, организм готовится к поступлению аминокислоты триптофана и нейропептидов – веществ, влияющих на процессы торможения и возбуждения нервной системы, – говорит Галина Анохина. – Но никакого материального подтверждения ожиданиям нет. А поскольку внутренние системы настроились на получение этих веществ, в кровь поступили ферменты, участвующие в переработке мясных продуктов, стимулируется аппетит – организм хочет получить то, что ему пообещали. В итоге человек отрезает следующий кусок соевой колбасы или покупает новую упаковку чипсов. Переедание и лишний вес – спутники любителей синтетических продуктов. И это далеко не все побочные эффекты.

Эволюция предусмотрела в печени и других органах так называемые депо, где содержатся разные важные вещества на случай ранения с кровотечением, другой катастрофы, голода. Эти «закрома» открываются только после новых поступлений. Пример: ощущение сытости приходит сразу же после съеденного обеда – это и есть поступления из кладовых организма, ведь желудку необходимо несколько часов, чтобы переварить полученное блюдо. Если же мы съели соевую колбасу с имитатором вкуса мяса, организм послушно выдает в ответ на мясной вкус порцию необходимых веществ, но в запас ничего не идет, депо опустошаются. Вот почему «обманная» пища провоцирует слабость и приступы голода.

Меняют, а то и вовсе притупляют ощущение вкуса некоторые болезни. Так, рецепторы языка теряют чувствительность при остеохондрозе, нарушениях в шейном отделе позвоночника, проблемах с мозговым кровообращением. Все блюда становятся пресными из-за дефицита в организме витаминов группы В, затянувшего-

Привычка родителей закармливать детей до тошноты может на всю жизнь отбить желание ощутить какой-либо вкус. Все знают, к примеру, что творог полезный, но это не значит, что дети должны его есть 24 часа в сутки. В противном случае к нему формируется стойкое отрицательное отношение на долгие годы.



ся приема спазмолитиков или антисекреторных средств, которыми лечат язвенную болезнь желудка. Убивают вкусовые переживания и провоцируют жжение языка приступы депрессии. Часто потеря вкуса связана с высокой кислотностью желудка. Получается, что кислота попадает не только в пищевод, но и на язык, обжигает его и снижает чувствительность рецепторов.

Влияют на способность различать вкусы и болезни языка: языковый неврит, атеросклероз сосудов языка у пожилых людей, атрофия сосочков, кандидоз ротовой полости. Они делают самые изысканные лакомства совершенно безвкусными. Ощущение горечи чувствуется при заболеваниях желчного пузыря, кислотка во рту – при болезнях желудка, сухость языка и сладкий привкус – при выраженных формах сахарного диабета. Не могут похвастаться остротой восприятия вкусов и заядлые курильщики: никотин поражает сосуды языка и слюнные железы.

### Национальные особенности

Не секрет, что вкусовые пристрастия зависят еще и от климатической зоны, в которой живет человек. К примеру, жаркий климат на юге имеет свойство снижать кислотность желудка, поэтому для хорошего пищеварения нужны острые стимуляторы – перец, чеснок, эфирные масла. Кроме того, горечи, специи, пряности обладают антибактериальным и противо-

глистным действием, что тоже будет нелишним в южных широтах. И, пожалуй, еще один аргумент – консервирующие свойства горечей и специй. Палящее солнце очень быстро портит продукты, в то время как острые приправы обладают качествами естественных консервантов. Вот почему жители Юга и Востока перчат свои блюда буквально с пеленок.

В северных странах холода требует от их обитателей дополнительных энергетических затрат, ведь температуру тела необходимо поддерживать на отметке 36,6 °С. Самый простой источник энергии для северян – жирная пища. Так что мясо и рыба, которым отдают предпочтение на Севере, – не вкусовое пристрастие, а способ сохранения тепла. Кстати, свойство жирной пищи слегка успокаивать делает обитателей холодных широт уравновешенными и флегматичными.

Что касается украинцев, то, по мнению Галины Анохиной, на вкусовые предпочтения соотечественников отчасти повлияли набеги татарских орд. Кочевники забирали с собой всю живность и съестные припасы, кроме «нечистых» по мусульманским традициям свиней. Долгое время эти животные спасали наших далеких предков от голода, из этого исторического сюжета и берет начало генетическая любовь украинцев к салу и свинине. Кроме того, на плодородной земле всегда хорошо родили злаковые культуры, поэтому каши – гречка, пшеница – тоже наша национальная еда.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■



# ГЭРБ: чем поможет фармацевт?

Время от времени изжогу испытывает каждый, но некоторые люди страдают от нее месяцами и даже годами. Ночная изжога, которая возникает во время сна и порой прерывает его, а также постприандиальная изжога, появляющаяся после еды, при наклоне или в положении лежа, являются главными симптомами гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Поскольку для терапии этого заболевания используют главным образом безрецептурные препараты, именно фармацевтам чаще всего приходится консультировать пациентов с этим недугом.

## Механизм развития болезни

Обычно пища опускается из ротовой полости вниз по пищеводу и через нижний пищеводный сфинктер (его также называют кардиальным или гастроэзофагеальным) поступает в желудок. В тот момент, когда это происходит, сфинктер расслабляется, чтобы пропустить пищу, а затем снова сжимается, удерживая ее внутри. Однако при некоторых заболеваниях ЖКТ, повышении внутрибрюшного давления, снижении тонуса сфинктера или наличии анатомических помех для его надлежащего закрытия (например, грыжи пищеводного отверстия диафрагмы) содержимое желудка может возвращаться в пищевод, вызывая гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь (ГЭРБ).

Приступ ГЭРБ, как правило, происходит после еды и проявляется изжогой и загрудинной болью, которая иногда иррадирует в межлопаточную область, шею, нижнюю челюсть, левую половину грудной клетки. Заболевание также может сопровождаться кашлем, чрезмерной отрыжкой, ощущением постороннего предмета в горле, трудностями с глотанием, горьким или кислым привкусом во рту. Симптомы ГЭРБ могут значительно ухудшаться по ночам, особенно, если перекусить перед сном, или днем, когда после сытной еды человек решает вздремнуть, поскольку в лежачем положении соляной кислоте легче проникать в пищевод. Усилить их могут и физическая активность, в частности упражнения для брюшного пресса или наклоны туловища. Факторами риска также считаются:

- некоторые воспалительные заболевания верхних отделов ЖКТ, которые приводят к повышению кислотности желудочного сока, ухудшению моторики и задержке пищи в желудке;
- избыточная масса тела, переедание и ношение тесной одежды, которые создают повышенное внутрибрюшное давление;
- курение и употребление кофе, поскольку никотин и кофеин дополнительно расслабляют кардиальный сфинктер;
- употребление алкоголя, газированных напитков и некоторых продуктов питания, раздражающих пищевод и обладающих рефлюксогенным действием.





## Лечить и как можно скорее!

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь – весьма «популярная» патология. В среднем она затрагивает примерно 20% взрослого населения. Однако с точки зрения географии распространенность ее не однородна. В Европе она достигает 40%, а вот в азиатских странах практически не встречается.

Терпеть изжогу, которая является основным симптомом ГЭРБ, – плохая идея. Это заболевание требует обязательного лечения. И не только потому, что, согласно исследованиям, резко снижает физическую активность, производительность труда, качество сна и общее качество жизни, но и из-за опасных осложнений. Самым распространенным из них является эзофагит – воспаление слизистой оболочки пищевода. Если его лечение начинается поздно и заболевание прогрессирует, то появляются рубцовые изменения пищевода, что со временем приводит к его стриктуре (сужению). У 5–30% больных эзофагитом развивается так называемый син-



### Дыхательные упражнения при ГЭРБ

Диафрагмальное дыхание – несложная практика, которая, как показывают клинические исследования, значительно облегчает симптомы у пациентов с ГЭРБ. Она тренирует диафрагмальную мышцу, окружающую нижний пищеводный сфинктер, стимулирует блуждающий нерв и парасимпатическую ветвь вегетативной нервной системы, уменьшает отрыжку и изжогу. Освоить эту технику очень просто. Нужно лечь на спину, поместив небольшие подушки под голову и под колени. Одну руку положить на верхнюю часть груди, а другую – на живот, чуть ниже грудной клетки. Затем нужно сделать глубокий и медленный вдох (на 3–4 счета), следя за тем, чтобы рука на груди оставалась как можно более неподвижной, а рука на животе, напротив, максимально поднялась. Здесь полезно представить себе, что вы наполняете воздушный шар, расположенный в животе. Надув живот, начинайте еще более медленно (на 6–8 счетов) выдыхать. Сложите губы трубочкой, как будто собираетесь насвистывать, и старайтесь выталкивать воздух мышцами живота. При этом рука на грудной клетке снова-таки должна оставаться практически неподвижной. Повторяйте такое упражнение 3–4 раза в день по 5–10 минут, постепенно увеличивая количество времени и усиливая нагрузку, например, положив на живот книгу.

дром Барретта: нормальный плоский многослойный эпителий заменяется на цилиндрический. Это состояние считается предраковым и ассоциируется с аденокарциномой нижней трети пищевода, которая является одним из самых быстрорастущих видов рака, например в США. Кроме того, замечено, что ГЭРБ также увеличивает риск рака горла.

### Нефармакологические методы

Цели лечения ГЭРБ состоят в том, чтобы облегчить или устранить ее симптомы, уменьшить количество рецидивов и их продолжительность, а также предотвратить развитие осложнений. Однако прежде чем рекомендовать какие-либо безрецептурные препараты для лечения диспепсии и изжоги, фармацевты должны рассказать о существовании нефармакологических стратегий для уменьшения тяжести симптомов ГЭРБ. К ним относятся:

- изменение образа жизни – отказ от курения, употребления алкоголя, снижение веса;
- коррекция диеты: полный отказ или значительное уменьшение рефлюксогенных продуктов в рационе;
- изменение режима питания – есть малыми порциями, с перерывом в 15–20 минут между блюдами; не есть позже чем за 3–4 часа до сна;
- исключение физических нагрузок, связанных с повышением внутрибрюшного давления;
- обновление гардероба: отказ от тесной одежды, корсетов, поясов, ремней;

- отдых и сон на высоких подушках (когда тело находится в горизонтальном положении, голова должна быть приподнята хотя бы на 20 см);
- выполнение диафрагмальных дыхательных упражнений.

### Медикаментозная терапия

Медикаментозное лечение ГЭРБ включает прием безрецептурных альгинатных препаратов, которые механически препятствуют забросу содержимого желудка в пищевод, антацидов, снижающих кислотность желудочного сока, или более сильных препаратов, подавляющих образование соляной кислоты, например блокаторов H<sub>2</sub>-гистаминовых рецепторов и ингибиторов протонной помпы.

Иногда для нормализации моторики ЖКТ назначают прокинетики, например домперидон или метоклопрамид, однако эти препараты не рекомендуется принимать более 5 дней. Дополнить схему лечения может пантотеновая кислота (витамин B<sub>5</sub>), которая восстанавливает слизистые оболочки и способствует более быстрому выведению пищи из желудка, и метилметионинсульфония хлорид (иногда называемый витамином U), сокращающий желудочную секрецию и обеспечивающий обезболивающий эффект.

Из нетрадиционных средств при ГЭРБ полезен корень солодки. Его экстракт ускоряет процесс заживления слизистой оболочки пищевода и желудка, а также восстанавливает кислотный баланс. Корень солодки содержит глицирризиновую кислоту, которая и отвечает за его противовоспа-



лительные и иммуностимулирующие свойства.

### Что нужно учесть

Поскольку лечение ГЭРБ довольно длительное, при выборе безрецептурных препаратов следует учитывать такие факторы, как стоимость, противопоказания, потенциальные лекарственные взаимодействия, частота приема лекарств и их способность приводить к дефициту питательных веществ. Так, например, ингибиторы протонной помпы (ИПП), которые чаще всего используются для лечения ГЭРБ, повышают риск повреждения почек, аритмии и инфаркта миокарда, остеопоротических переломов, пневмонии и псевдомембранозного колита, вызванного бактериями *Clostridium difficile*. Кроме того, при длительном приеме (а начальный курс терапии неосложненной ГЭРБ составляет в среднем 8 месяцев) они вызывают дефицит магния и витамина В12. Следовательно, в качестве дополнения к ИПП клиенту аптеки фармацевт может предложить витаминно-минеральный комплекс с этими компонентами.

Люди с долгосрочными осложнениями ГЭРБ, например эрозивным эзофагитом или синдромом Барретта, вынуждены принимать препараты, подавляющие желудочную секрецию годами. В таких случаях умень-

шить риск развития побочных эффектов можно, принимая ИПП по необходимости или чередуя эти препараты с блокаторами H<sub>2</sub>-гистаминовых рецепторов.

Особо следует отметить, что прежде чем начать лечение ГЭРБ, дети, подростки и беременные женщины должны получить консультацию врача. Нуждаются в ней и те, кто спустя 2 недели после начала лечения не почувствовал никакого облегчения и не заметил уменьшения симптомов. По статистике резистентная, т.е. нечувствительная к медикаментозной терапии ГЭРБ наблюдается примерно у каждого четвертого пациента. Облегчить состояние таким людям поможет изменение диеты и образа жизни, а в некоторых случаях – хирургическая операция, например установка между желудком и пищеводом кольца из неодимовых магнитов для усиления запирающих свойств кардиального сфинктера.

### Осторожно, рефлюксогенно!

Напитки и пища, которые вызывают кислотный рефлюкс, называются рефлюксогенными. Конечно, отказ от них не устранил нарушение функций нижнего сфинктера пищевода, которое является основным механизмом развития болезни, но все же

значительно облегчит состояние пациента и послужит профилактикой осложнений ГЭРБ.

- **Жирные продукты** замедляют опорожнение желудка. Они вызывают его механическое растяжение и увеличивают давление на нижний пищеводный сфинктер.

- **Острая пища** (например, перец чили, горчица, васаби) способствует усилению симптомов ГЭРБ путем активации неселективного катионного канала TRPV1, что приводит к болезненному ощущению жжения.

- **Цитрусовые фрукты и соки** вызывают непосредственное раздражение пищевода. Они содержат лимонную кислоту, которая хоть и имеет низкий pH, все же повреждает его воспаленную слизистую оболочку.

- **Луковые культуры**, включая чеснок, в сыром виде очень рефлюксогенны. Механизм этого их действия до конца неясен, но эксперты предполагают, что они ослабляют нижний пищеводный сфинктер, и, кроме того, содержат много фруктозы, что также косвенно способствует ГЭРБ.

- **Томаты** могут вызывать обострение ГЭРБ через прямое раздражение пищевода из-за их кислотности. Исследования показывают, что томатный сок даже с нейтральным pH также вызывает симптомы этой болезни.

- **Шоколад** содержит теобромин – стимулятор, структурно похожий на кофеин. Как и кофеин, он расслабляет кардиальный сфинктер, вызывая рефлюкс.

- **Перечная мята** – растительный источник ментола – обычно содержится в конфетах, жевательной резинке, чае и некоторых других напитках. Она также увеличивает вероятность изжоги.

- **Газированные напитки** вызывают растяжение желудка и снижают тонус сфинктера, поскольку часто содержат лимонную и фосфорную кислоту, кофеин и другие добавки, которые могут оказывать синергетическое действие на рефлюкс.

- **Алкоголь** способствует риску ГЭРБ по нескольким причинам. Он непосредственно раздражает пищевод, снижает его моторику, негативно влияет на функцию нижнего пищеводного сфинктера. Кроме того, его метаболит ацетальдегид – прямой раздражитель слизистых оболочек желудка и пищевода.

Ольга ОНИСЬКО ■



**МИСТЕР БЛИСТЕР**



**СТАНЬ  
ЗІРКОЮ**

**ОБКЛАДИНКИ!**



# Кто вылечит доктора

Профессия медика всегда считалась особенной. В прошлом людей в белых халатах причисляли либо к лику святых, либо к сонму колдунов. Нынче крайности ушли, но пиетет остался. На задворках души у каждого из нас прячется страх смерти и оттуда, по Фрейду, управляет помыслами и побуждениями. Для врачей же старушка с косой – не в новинку, они знают, как захлопнуть дверь перед ее носом. Но, спасая других, врачи порой совершенно забывают о собственном здоровье.

## Люди цифры «8»

Кто чаще всего идет в медики? Врач по призванию скорее гуманитарий, чем «технар», ему присущ интерес к философии и искусству, эмоциональность, отзывчивость. Психолог Анна Алексеева отмечает:

– Профессия медика, наряду с юристами, военными и педагогами, способна обострять черты характера. Добрый человек, надев белый халат, становится добрее, злой – еще противней.

Наталья Костинская, профессор, доктор медицинских наук, врач-гомеопат, заведующая кафедрой фармакологии нормальной и патологической физиологии Института экологии и медицины Киева, выделяет в рядах

медиков несколько характерных типов.

- **Врачи от Бога** – первая группа. Для них медицина – искусство. К лечению пациента они подходят с азартом частного детектива, призванного найти и обезвредить врага, приложив к этому весь творческий потенциал. Для подтверждения своих новаторских теорий эти люди занимаются наукой, ищут методы диагностики и лечения.

- **Врачи-помощники** готовы лечить людей в любое время суток. Нумерологи заметили, что в дате их рождения и ее комбинациях, как правило, присутствует много цифр «8». А эта цифра соответствует чувству долга и профессии медработника.

- **Психотерапевты или логопеды** – это категория врачей, для которых очень важно общение, хотя по специальности они могут быть хоть акушерами-гинекологами. Зачастую терапевтическим свойством для пациентов обладает уже одно общение с такими докторами.

- **Непоколебимые и самоуверенные** – еще один профессиональный тип. Авторитетно, не допуская возражений, они назначают схемы лечения и операции, решают, что пациенту отрезать сейчас, а что оставить на потом. Прототип – опытный хирург или акушерка. По принципу дополнения лечиться у «железных» докторов предпочитают личности, не слишком уверенные в себе, нуждающиеся в жесткой руке и властном опекуне.

- **Врачи-«рутинники»** принадлежат к широкой прослойке специалистов, которые изо дня в день совершают однообразную, монотонную работу. Впрочем, они особо и не стремятся что-то изменить, чему-то научиться, куда-то продвинуться.

## Защитные реакции

Если, открывая дверь собственного кабинета, врач испытывает легкий приступ тошноты, усиливающийся от мысли, что сегодня только среда и до выходных еще много времени, похоже, он вступил в первую стадию профессионального выгорания. Основная причина этого синдрома – ежедневное общение с больными людьми и частые стрессы.

На втором этапе появляются более серьезные расстройства: неврастения, депрессия (по статистике, третья часть армии медработников не раз в



своей жизни обращалась к антидепрессантам). На последнем этапе – человек уходит из профессии, а иногда – и из жизни. Самый большой процент суицидов зарегистрирован среди молодых врачей-психотерапевтов. В первые годы работы они просто теряются перед пропастью безумия.

– Со временем медик привыкает к страданиям и смерти, – комментирует Олег Чабан, психотерапевт, профессор, доктор медицинских наук, заведующий отделением пограничных состояний и соматоформных расстройств Украинского НИИ социальной и судебной психиатрии и наркологии Минздрава Украины. – И это естественно, ведь хороший врач не может жить в состоянии хронического стресса и не должен умирать вместе со своим пациентом. Подсознательно идут в ход методы психологической защиты. Идеальный вариант – сублимация, когда боль не загоняется внутрь, а уходит с помощью творчества. Часто врачи прекрасно рисуют или хорошо пишут, например Антон Чехов, Михаил Булгаков, Артур Конан Дойл. Занятия наукой – тоже вариант сублимации. Хуже, если доктор дистанцируется: отказывается думать о пациенте, анализировать его ситуацию, быстро забывает о нем. Это форма регресса, за которой стоит элементарный страх.

Нередко врачи в больницах и поликлиниках используют еще одну разновидность психологической защиты. Пример: пациент заходит в кабинет, доктор что-то пишет при этом и, не отрываясь, спрашивает: «Что у вас? Голова болит? Вам не ко мне – к невропатологу». Обойдя несколько кабинетов, выжатый и обессиленный пациент снова возвращается к первому доктору, тот опять что-то пишет, но на этот раз принимает его. Другая крайность – врач кричащий. Он первый нападает на посетителей по любому поводу: вошел без стука, не оставил пальто в гардеробе, явился без карточки и т.д. Свыше пяти лет работы в поликлинике, по мнению Натальи Костинской, могут приравняться к дисквалификации.

Впрочем, людей уравновешенных, в меру сочувствующих, но не теряющих контроль над ситуацией профес-

Древний символ медицины – свеча, рядом с которой короткая надпись: «Света другим, сгораю».



сиональное выгорание может и вовсе обойти стороной, не считая отдельных безобидных изменений в восприятии окружающего мира. Предположим, выступает на сцене певец. Обычный зритель вряд ли остановит взгляд на языке исполнителя, а врач первым делом заметит налет и мимоходом поставит звезде диагноз: панкреатит, аллергия или еще что-нибудь. К людям без медицинского образования медик относится чуточку свысока (мы ведь точно не знаем, как устроен человек, а он знает).

Интересно, что со временем врачи приобретают качества своих пациентов: педиатры становятся более мягкими, доброжелательными, непосредственными; психотерапевты превращаются в фантазеров и оригиналов и т.д. Наталья Костинская заметила любопытную закономерность: если пациент долгое время лечится у врача, значит, он чем-то близок ему, похож на него, и эти чувства взаимны.

### Что хорошо медику

- Найти золотую середину между сдержанностью и сопереживанием. Не пускать пациента в самое сердце – это риск перенять симптомы его болезни.
- Мыть руки после приема каждого пациента в проточной воде, по вечерам мыть голову и принимать душ. Энергетика посетителей имеет свойство скапливаться на пальцах рук, ног, в волосах.

- Любить пациента, относиться к нему доброжелательно и запастись терпением.

- Критично относиться к своим знаниям и уметь признавать ошибки.

- Избавиться от принципов всемогущества и жертвенности, обязывающих помогать всем в любое время дня и ночи.

- Не стараться блокировать собственные эмоции (союзники синдрома профессионального выгорания), что часто делают врачи. Для борьбы с этой привычкой английский психотерапевт Микаэл Балинт в свое время создал так называемые «балинтовские группы», на которые до сих пор приходят врачи, чтобы вместе обговорить критические ситуации, высказаться, снять стресс. Следуя методу Балинта, стоит чаще собираться в неформальной компании коллег, общаться, обмениваться опытом и впечатлениями.

- Выбрать что-то по душе в качестве эмоционального переключателя – творчество, бег, компьютерные игры.

- В свободное время уединиться и рукодельничать по принципу «человек – предмет» или копаться в саду.

- Регулярно брать «тайм-ауты» и отдыхать от работы.

- Овладеть навыками саморегуляции и самобалансировки (приемы релаксации и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса).

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■



# Грипп или нет? Вот в чем вопрос

Прошлый эпидемический сезон длился с ноября 2018 по март 2019 года. По данным Центра общественного здоровья, за этот период в Украине гриппом и ОРВИ переболели 5,4 млн человек. Эпидемия гриппа не была объявлена, но, к сожалению, заболевание унесло жизни 64 украинцев, в том числе 12 детей. Основная причина развития осложнений при гриппе – это легкомысленное отношение пациентов к ОРВИ и позднее обращение за медицинской помощью.

## Опасность осложнений

В отличие от других ОРВИ, грипп – очень опасное заболевание, при котором угрожающие жизни состояния могут возникнуть очень быстро, в течение 1–2 дней. Грипп чреват развитием таких осложнений, как пневмония, гайморит, отит, синусит. Может также возникать миокардит, перикардит, пиелонефрит, холангит и т.д. Для будущих мам есть угроза прерывания беременности. Среди всех осложнений наиболее опасной является первичная пневмония с быстрым развитием дыхательной недостаточности. Особенно грипп опасен для пациентов групп высокого риска:

- дети в возрасте до 5 лет;
- беременные;
- люди старше 65 лет;
- пациенты с ожирением;
- люди с хроническими заболеваниями и слабым иммунитетом.

Сезон гриппа 2019/2020 имеет свои особенности. Начался он в конце декабря, а значительный рост заболеваемости прогнозируется на январь-февраль с возможным пиком на 4-й неделе года. По мнению специалистов, этот сезон не будет легким, так как в стране циркулируют два новых штамма вируса гриппа типа А, один из которых, Brisbane, опасен для детей и молодых людей, а второй, Kansas, – для пожилых пациентов.



## По симптомам диагностировать сложно

Принято считать, что грипп начинается очень остро: резко повышается температура, все тело ломит, а насморк и/или кашель появляются на 2–3 день. Это классическая картина, но наблюдается она далеко не у всех.

Специалисты различают четыре формы гриппа: легкую со стертыми симптомами, среднетяжелую, тяжелую и гипертоксическую. Бывает, что температура тела субфебрильная, а дискомфорт в носоглотке возникает сразу. И сначала состояние вроде бы не слишком плохое, но на следующий день оно может стать просто критическим.

Если при ОРВИ можно обойтись народными методами или симптоматической терапией, то при гриппе назначают специфические препараты (ингибиторы нейраминидазы), которые минимизируют развитие грозных осложнений. Фактор времени имеет здесь решающее значение, особенно для пациентов из групп риска. Вот почему так важно разобраться, грипп это или банальная ОРВИ.

## Зеленая, красная или синяя?

В Украине сейчас доступен быстрый тест для диагностики, который в течение 10 минут подтверждает наличие или отсутствие гриппа (основан на методе иммунохроматографии). Простая техника тестирования позволяет пациенту выполнять его самостоятельно (в упаковке содержится все необходимое). Следует отметить, что это лучше делать в первые 2–3 суток с момента заболевания, ведь именно на этот период приходится пик активности вируса.

Если у человека в организме нет вируса гриппа, тест покажет только одну зеленую линию (контрольную). При наличии вируса гриппа типа А помимо зеленой появится и красная линия. А при инфицировании гриппом типа В появятся зеленая и синяя полоски. Положительный результат теста дает возможность пациенту вовремя обратиться в медучреждение, а врачу – своевременно назначить адекватное лечение.

Рекомендуя тест на грипп, вы не только поможете пациентам вовремя обратиться к врачу за квалифицированной помощью, но и ограничите дальнейшее распространение инфекции. ■

## По отзывам покупателей

«Мой муж почувствовал себя плохо на работе – резко подскочила температура и все болело. По дороге домой он зашел в аптеку за лекарствами, и там ему посоветовали пройти тест на грипп. Сделать это оказалось так просто! Тест показал, что у мужа именно грипп. Я бегом собрала детей (2 и 6 лет), и мы на недельку переехали к маме. А муж обратился к врачу, и тот назначил ему противогриппозный препарат, который быстро поставил на ноги. Спасибо фармацевту – благодаря ей мои дети остались здоровы! Теперь у меня в аптечке всегда есть быстрые тесты на грипп. Всем рекомендую!»

# ГРИП МОЖЕ ВИКЛИКАТИ ЖИТТЄВО НЕБЕЗПЕЧНІ УСКЛАДНЕННЯ

## ШВИДКА ДІАГНОСТИКА ГРИПУ НА ДОГОСПІТАЛЬНОМУ ЕТАПІ<sup>1</sup>:

- ✓ скорочує час до початку етіотропного лікування
- ✓ зменшує ризик розвитку ускладнень
- ✓ зменшує кількість госпіталізацій
- ✓ дозволяє своєчасно розпочати карантинні заходи

## ДІАГНОСТУЙТЕ ГРИП ВЧАСНО!



## ШВИДКИЙ ТЕСТ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ГРИПУ



**ШВИДКО**  
**10 хв.<sup>2</sup>**



**ЕФЕКТИВНО**  
**99%<sup>2</sup>**



**ДОСТУПНО**  
**В АПТЕКАХ,**

[shop.pharmasco.com](http://shop.pharmasco.com)

Інформація для медичних установ та лікарів:

<sup>1</sup> Уніфікований клінічний протокол медичних допомоги (УКПМД) «Гострі респіраторні інфекції, в тому числі грип», Наказ Міністерства охорони здоров'я в 15 січня 2014 року № 34

<sup>2</sup> Інструкція з використання

<sup>3</sup> Декларація про відповідність №100 від 29.11.2017

ТОВ «ФАРМАСКО»  
тел./факс: +38 (044) 537 08 04  
e-mail: [contact@pharmasco.com](mailto:contact@pharmasco.com)  
[www.pharmasco.com](http://www.pharmasco.com)

**Pharmasco**®

ЛАБОРАТОРІЯ В КИШЕНІ



# Откажи себе В УДОВОЛЬСТВИИ

Дофаминовое голодание стремительно вошло в моду после того, как в августе 2019 года Кэмерон Сефа, профессор клинической психиатрии Калифорнийского университета (США), опубликовал подробное руководство по этой практике в социальной сети LinkedIn. Жители Кремниевой долины, зависимые от соцсетей хронические трудоголики, увлеклись новой системой, которая обещала заново научить их радоваться жизни.

## График воздержания

Стоит отметить, что и сам термин, и идею дофаминового голодания придумал не Кэмерон. Еще в 2016 году другой ученый Грег Камфуйс предложил всем желающим присоединиться к 40-дневному дофаминовому посту, отказавшись на это время от алкоголя, никотина, сладостей, азартных игр, социальных сетей и пр. Его идея не получила поддержки, потому что держать столь долгий и жесткий «пост» готовы были немногие. А вот упрощенная система Сефа стала настоящей «бомбой», взорвавшей Интернет.

Согласно его идее, перерыв в повторяющемся поведении, которое вызывает высвобождение дофамина – «гормона удовольствия», позволяет мозгу восстанавливаться. Без таких пауз мы привыкаем к высоким уровням этого химического вещества, поэтому испытываем потребность получать все большие его дозы. Кэмерон Сефа предложил простой график воздержания:

- На 1–4 часа в конце каждого дня обходиться без социальных сетей, болтовни по телефону, компьютерных игр, смартфонов, сладостей, алкоголя и никотина и пр.
- Провести 1 выходной день в неделю на улице.



- Выделить 1 выходной в квартал, чтобы отправиться в небольшое путешествие.

- На 1 неделю в году съездить в отпуск.

## Никакого отношения к дофамину

В течение нескольких месяцев в геометрической прогрессии росло не только число адептов системы Кэмерона Сефа, но и степень их добровольной аскезы. В «разгрузочные дни» люди стали отказываться не только от социальных сетей, но и от живого общения. Эта тенденция насторожила психологов, и они раскритиковали систему «дофаминового голодания». Главная их претензия сводилась к тому, что несмотря на название система не имеет отношения к дофамину. Этот нейромедиатор участвует в сложном процессе обучения, памяти и мотивации, основанном на наградах. Когда вы покупаете, скажем, шоколад, потом едите его и обнаруживаете, что он очень вкусный, ваш мозг выделяет дофамин, чтобы сформировать контекстно-зависимую память. Этот сигнал говорит: «Запомните, что вы едите и где вы это нашли!» Именно дофамин в будущем будет мотивировать вас встать с дивана, чтобы отправиться за шоколадом.

Резкий выброс этого нейромедиатора происходит, когда приятные вещи случаются неожиданно. Если же удовольствие предсказуемо, скажем, вы отправились в магазин за плиткой шоколада, дофамин вырабатывается заранее и начинает действовать уже в предвкушении удовольствия. Но поскольку человек просто не способен в совершенстве управлять своим мозгом, вы-

Тренировка осознанности может помочь курильщикам и постоянно перепадающим людям уменьшить импульсивное поведение на 40%.

работка дофамина будет продолжаться и до, и после, и во время «поста».

## Лучше все осознать

Кэмерон Сефа быстро отреагировал на критику и признал, что выбрал неудачное название. Он объяснил, что смысл «голодания» состоит в избавлении от импульсивного поведения. В ответ на безусловные раздражители, например ощущения тревоги, скуки или одиночества, человек часто неосознанно прибегает к условным ответам: хватается за телефон, открывает холодильник или тянется за сигаретой, а временный отказ от таких удовольствий позволяет ослабить эту связь.

В такой интерпретации «дофаминовое голодание» стало напоминать метод когнитивно-поведенческой терапии для преодоления зависимости. Если рассматривать его с этой точки зрения, то перерыв в чрезмерном получении удовольствий и правда необходим. Ведь привыкание – базовый механизм формирования любой зависимости – заставляет нас искать все более высокие дозы стимуляторов.

И все же для профилактики зависимости эффективнее осознанность, которой также можно научиться при помощи когнитивно-поведенческой терапии. Если вам удастся осмыслить свое состояние и понять, например, что часами сидеть в социальных сетях и увлекаться сладостями – плохо, мозг сам погасит тягу к вредным привычкам.

Лина СПИР ■

# Давление снижать постепенно!

Чрезвычайные ситуации для первостольников – не редкость. Скажем, в аптеку приходит клиент с жалобами на общее плохое самочувствие и сильную головную боль. Вы измеряете ему давление, и тонометр показывает запредельные цифры. Понятно, что у посетителя гипертонический криз. Но что делать в этой ситуации? Вызывать скорую или постараться справиться своими силами?

## Могут пострадать органы-мишени

Гипертонический криз – это быстрое повышение систолического давления до 180 мм рт.ст. и выше и диастолического до 120 мм рт.ст и выше. При таких показателях возникает риск различных осложнений. Так, из-за спазма сосудов увеличивается их проницаемость, что особенно опасно для людей с патологиями свертывающей системы крови, а органы-мишени, к которым относят мозг, глаза, кровеносные сосуды, сердце и почки, могут оказаться в состоянии гипоксии, что ведет к развитию ишемических осложнений.

В международной практике принято выделять две разновидности гипертонического криза:

- неотложную, при которой повреждение органа-мишени отсутствует и лечение можно проводить амбулаторно при помощи пероральных препаратов;
- чрезвычайную, когда страдают органы-мишени и пациенту требуется немедленная госпитализация и лечение в условиях стационара.

## Почему возникает и как диагностировать

В 90% случаев у людей, которые обычно хорошо контролируют свое артериальное давление при помощи

Чрезвычайные гипертонические кризы могут вызвать гипертоническую энцефалопатию, острую левожелудочковую недостаточность, отек легких, острый инфаркт миокарда, расслаивающую аневризму аорты, инсульт, эклампсию и пр.

лекарственных препаратов, гипертонический криз возникает потому, что они забыли принять таблетку. Часто от него страдают и те, кто не подозревал о своих проблемах с повышенным артериальным давлением.

Чтобы диагностировать гипертонический криз, нужно точно измерить артериальное давление на обеих руках. Что же касается внешних симптомов, то обычно на него указывают сильная головная боль, одышка и кровотечение из носа. Если дело зашло слишком далеко и в результате высокого давления начали страдать другие органы, к перечисленным симптомам может прибавиться сильная боль в груди, помутнение зрения, спутанность сознания и речи, тошнота и рвота, сбивчивое дыхание, потеря сознания. Эти симптомы опасны для жизни и требуют экстренной медицинской помощи.

При подозрении на осложненный гипертонический криз в больнице проводят лабораторные исследования: общий развернутый анализ крови и анализ мочи, а также другие диагностические процедуры, например электро- и эхокардиограмму, компьютерную томографию грудной клетки, живота и головного мозга, рентген грудной клетки.

## Основные препараты

Основная цель терапии любого, как неотложного, так и чрезвычайно гипертонического криза – нормализация артериального давления. Однако здесь есть одно очень важное условие: она должна быть постепенной. В амбулаторных условиях артериальное давление нужно снижать не



более чем на 25% в течение первых 24 часов. При гипертоническом кризе ни в коем случае нельзя принимать «ударную» дозу гипотензивного препарата. Если человеку уже назначены препараты против артериальной гипертензии, ему можно дать даже половину обычной дозы. В остальных случаях давление обычно регулируется с помощью комбинации таких пероральных препаратов, как петлевые диуретики (буметанид, фуросемид), бета-блокаторы (пропранолол, метопролол, надолол), ингибиторы АПФ (беназеприл, каптоприл, эналаприл), блокаторы кальциевых каналов (амлодипин, верапамил).

В условиях стационара даже при осложненном гипертоническом кризе давление также стараются понижать плавно: не более чем на 20–25% в течение первых двух часов с достижением показателей 160/100 мм рт.ст. в течение следующих 2–6 часов. Этот подход важен: слишком резкое снижение давления может привести к недостаточности мозгового, почечного или коронарного кровотока.

Ольга ОНИСЬКО ■



# Часовой механизм внутри каждого из нас

Все системы организма человека подчиняются внутренним часам и функционируют с разной активностью в зависимости от времени суток. По-разному реагируют они и на лекарственные препараты, поэтому одни наиболее эффективны по утрам, а другие лучше действуют ночью. Наука, которая изучает, как максимально увеличить эффективность терапии и уменьшить риск развития побочных эффектов, изменяя время приема препаратов, называется лекарственной, или фармацевтической хронотерапией.

## Время для лекарств

Первые эмпирические наблюдения в сфере хронотерапии были сделаны еще в 60-х годах прошлого века. Однако за 50 лет эта наука не слишком продвинулась вперед, так как ученые плохо представляли себе молекулярные основы циркадных эффектов. Этот пробел был восполнен относительно недавно с участием Джеффри Холла, Майкла Росбаша и Майкла Янга – ученых, которым за исследование циркадных ритмов в 2017 была присуждена Нобелевская премия по физиологии и медицине.

Сегодня известно, что группа из приблизительно 20 тыс. нейронов в области гипоталамуса действует в качестве центрального хронометриста. Посылая нервные импульсы и гормональные сигналы, она передает «точное время» на периферические часы, присутствующие почти во всех органах и тканях человеческого организма. При этом включается и выключается множество генов, которые управляют клеточными циклами: пролиферацией клеток и их гибелью, восстановлением поврежденных ДНК, молекулярными мишенями для лекарств и выработкой ферментов, расщепляющих препараты. В то же время внешние сигналы, например свет, время приема пищи или температура, могут «подводить стрелки» периферических часов, которые имеют обратную связь с центральной нервной системой.

## Конкретные наработки

Раскрытие молекулярных тонкостей клеточных и циркадных ритмов привело ученых к пониманию того,

насколько значительным может быть влияние внутренних часов на терапию многих заболеваний. Они пришли к выводу, что время приема лекарства ничуть не менее важно, чем его доза, и вспомнили все наработки, сделанные в области хронотерапии за последние 50 лет. Их оказалось не так уж мало.

- **Артериальная гипертензия.** Артериальное давление подчиняется 24-часовому ритму, повышаясь в течение дня и снижаясь во время ночного отдыха. Этот эффект называется «погружение» и именно из-за него гипотензивные препараты обычно рекомендуют принимать по утрам, сра-

зу после пробуждения. Однако у многих пациентов в возрасте старше 55 лет «погружение» отсутствует, что является основным фактором риска развития инсульта, сердечного приступа и заболеваний почек. Исследования показали, что прием одного или нескольких гипотензивных препаратов непосредственно перед сном уменьшает этот риск на 67%. Особенно эффективно принимать в это время блокаторы рецепторов ангиотензина-2, поскольку эти рецепторы наиболее активны ночью.

- **Высокий уровень холестерина.** Для снижения уровня «плохого холестерина» наряду с диетой и физи-



ческими упражнениями используют статины. Механизм их действия заключается в угнетении фермента с длинным названием 3-гидрокси-3-метилглутарил-кофермент А редуктаза, который катализирует начальные и промежуточные стадии биосинтеза холестерина в печени. А поскольку печень наиболее активно вырабатывает холестерин после полуночи, эти препараты лучше всего принимать перед сном.

- **Заболевания ЖКТ.** Многие заболевания верхних отделов ЖКТ требуют приема препаратов, блокирующих выработку соляной кислоты, например ингибиторов протонной помпы или блокаторов H<sub>2</sub>-гистаминовых рецепторов. Их лучше всего принимать за 30 минут до ужина, поскольку желудок вырабатывает в 2–3 раза больше соляной кислоты с 10 вечера до 2 часов ночи, чем в любое другое время дня.

- **Заболевания суставов.** Люди, страдающие артритом и артрозами, испытывают болевые пики в разное время суток. У одних боль максимальна с утра, у других она постепенно нарастает к вечеру, третьих мучает по ночам. Французские исследователи, изучавшие, в частности, действие напроксена и ибупрофена, рекомендуют принимать НПВС за четыре-шесть часов до того, как состояние ухудшится, чтобы самые высокие уровни препарата в

крови совпали с пиковой болью. Таким образом можно добиться максимального облегчения, не увеличивая дозу препарата.

- **Бронхиальная астма.** Приступы бронхиальной астмы происходят в 50–100 раз чаще между 4 и 6 часами утра, чем днем. Четверо из десяти человек, страдающих астмой, просыпаются каждую ночь из-за проблем с дыханием. Именно поэтому ингаляционные стероиды лучше всего вдыхать во второй половине дня или на ночь. В этом случае они будут действовать именно тогда, когда приступы астмы наиболее вероятны, уменьшая воспаление и расслабляя дыхательные пути.

- **Аллергический ринит.** Виновиком всех симптомов поллиноза является гистамин, который иммунная система «по ошибке» выделяет после воздействия пыльцы. Чтобы заблокировать его действие, применяют антигистаминные препараты. Их лучше принимать утром и вечером или только один раз в день перед сном. Дело в том, что симптомы ринита обычно усиливаются ночью, а уровень гистамина, постепенно нарастая, становится максимальным к утру. Антигистаминные препараты достигают своего пика через 12 часов после приема, поэтому вечернее употребление обеспечит лучший контроль утренних симптомов.

- **Вакцинация против гриппа.** Исследователи из Университета Бирмингема (Великобритания) попросили 300 здоровых мужчин и женщин старше 65 лет прийти в клинику Мидлендса для сезонной вакцинации против гриппа в определенное время – либо между 9 и 11 часами утра или между 3 и 5 часами пополудни. Кровь, взятая месяцем позже, показала, что у участников эксперимента уровень антигриппозных антител был выше, если они получали прививку утром.

- **Рак.** Много исследований посвящены повышению эффективности лечения различных типов рака при помощи хронотерапии. Например, при колоректальном раке фторурацил лучше действует ночью, когда злокачественные клетки более уязвимы, а оксалиплатин – во второй половине дня. Кроме того, в целом подмечено, что пациенты с онкологией лучше переносят сеансы лучевой терапии, если они проводятся утром, а химиотерапии – если вечером.

Французские исследователи обнаружили, что кардиохирургические вмешательства, проведенные во второй половине дня, вдвое уменьшают риск осложнений в сравнении с операциями, сделанными утром. К этому выводу они пришли, проанализировав результаты 298 утренних и такого же количества вечерних операций, выполненных одними и теми же хирургами в университетской клинике Лилля.

### Подводные камни

Несмотря на растущий интерес к хронотерапии, исследований в этой области все еще проводится мало. Так, в 2016 году только в 1% текущих клинических испытаний во всем мире учитывался временной фактор.

В этой области существует много подводных камней, которые создают серьезные препятствия для ученых. Главным из них является то, что циркадные ритмы индивидуальны. Другими словами, наиболее эффективное время приема препарата зависит от хронотипа пациента, т.е. от того, относится он «жаворонкам» или «совам».

В то же время достоверных и быстрых тестов для определения внутренней молекулярной активности, которая определяет интервалы бодрствования и сонливости, пока нет. Сегодня для этой цели используется актиография запястья (измерение качества и продолжительности сна), температура кожи и образцы крови и слюны. Однако для исследований необходимы более точные и всесторонние биомаркеры.

Ученые ищут решение этой проблемы. Например, одна исследовательская группа в Университете Пенсильвании в Филадельфии (США) интегрирует данные с носимых устройств, приложений для смартфонов и физиологических образцов, чтобы быстро определять хронотип каждого человека. Многие ученые пытаются подойти к этой задаче с обратной стороны, научившись «подстраивать» циркадные ритмы при помощи освещения, постепенного изменения режима сна, приема мелатонина, изменения привычек питания или физических упражнений. Но пока их исследования далеки от завершения.

Лина СПИР ■





# 4 медицинские причины непереносимости холода

Некоторые люди часто мерзнут без видимой причины. Они кутаются, растирают озябшие пальцы и притопывают на месте, когда окружающим вполне комфортно и даже тепло. Такая непереносимость холода может быть не только реакцией на низкую температуру, но и симптомом серьезного заболевания.

## Анемия

Наиболее вероятной причиной повышенной чувствительности к холоду является анемия, которая по статистике затрагивает почти четверть населения Земли. Это заболевание связано со снижением уровня эритроцитов, или красных кровяных телец, в крови, которые отвечают за перенос кислорода.

Существуют различные типы анемий, но постоянно мерзнуть человека, как правило, заставляют:

- железодефицитная анемия, вызванная недостатком гемоглобина, уровень которого чаще всего снижается из-за потери крови или плохой абсорбции железа;
- витаминно-дефицитная анемия, связанная с нехваткой витамина B12 и фолиевой кислоты, возникающая в результате неправильного питания или вредных привычек (курения, злоупотребления кофеином, алкоголем).

Чувство холода при анемии является прямым следствием относительно недостатка кислорода. Указать на нее также могут и другие симптомы, например слабость, головные боли и головокружения, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение, бледность кожных покровов. Точно диагностировать анемию можно при помощи анализа крови, а вылечить ее помогает прием препаратов железа, витаминно-минеральных комплексов и коррекция рациона.

## Гипотиреоз

Непереносимость холода часто является симптомом гипотиреоза – патологии щитовидной железы, при которой она не производит достаточного количества гормонов. Этим заболеванием страдают примерно 5% взрослых жителей планеты.

Именно гормоны щитовидной железы активно участвуют в регулиров-

ке обмена веществ и контролируют использование энергии организмом. Их нехватка приводит к замедлению метаболизма и, как следствие, нарушает механизмы терморегуляции, вызывая зябкость. К другим проявлениям гипотиреоза относят хроническую усталость, ломкость волос и ногтей, сухость кожи, мышечные боли, онемения, замедленное сердцебиение, запоры, увеличение веса, болезненные менструации, проблемы с фертильностью и пр.

Гипотиреоз развивается медленно и часто практически незаметно, а его симптомы могут сильно отличаться у разных людей, поэтому единственный надежный способ диагностировать заболевание – сделать соответствующий анализ крови. Вылечить гипотиреоз пока невозможно, однако прием синтетического тироксина, а также добавок йода и селена позволяет компенсировать недостаточность щитовидной железы и контролировать недуг.

## Заболевание периферических сосудов

У людей, которые постоянно жалуются на то, что мерзнут руки и ноги, можно заподозрить заболевание периферических сосудов (ЗПС), т.е. артерий и вен, расположенных вне сердца и головного мозга. В результате воспаления стенок этих сосудов и отложения внутри атеросклеротических бляшек их пропускная способность снижается. Это приводит к ухудшению кровоснабжения некоторых внутренних органов и конечностей.

По различным оценкам ЗПС страдают 15–20% людей старше 60 лет, но появиться оно может и в более молодом возрасте. Главными факторами



риска считаются мужской пол – сильная половина человечества болеет чаще, чем слабая, и курение, которое повышает риск заболевания в 4 раза, а также диабет, ожирение, гипертония, избыточные уровни С-реактивного белка или гомоцистеина.

Помимо зябкости симптомами болезни являются перемежающаяся хромота, выпадение волос на ногах, очень медленный рост ногтей и плохое заживление мелких ран, эректильная дисфункция, а также бледный и даже голубоватый цвет кожи.

Самый простой способ диагностики ЗПС – вычислить лодыжечно-плечевой индекс, т.е. сравнить кровяное давление в лодыжке и руке. Если этот показатель составляет менее единицы, кровообращение в нижних конечностях затруднено. Более сложные тесты включают анализы крови, ультразвуковые исследования, ангиографию.

Лучшим средством лечения ЗПС считаются контролируемые физические тренировки, а также ходьба и бег, которые могут способствовать уменьшению симптомов всего за 4–8 недель. Пациентам рекомендуют также придерживаться диеты с низким содержанием насыщенных жиров и холестерина, назначают статины и антигипертензивные препараты. Если лечение не помогает, врач может посоветовать ангиопластику – хирургическое разблокирование или восстановление кровеносного сосуда.

### Болезнь Рейно

Сужение артерий пальцев рук и ног также может вызвать болезнь (синдром) Рейно, которая поражает от 5 до 10% населения преимущественно прекрасного пола, поскольку по статистике женщины в девять раз более подвержены заболеванию, чем мужчины.

Что именно вызывает болезнь Рейно, остается неясным, однако механизм болезни изучен достаточно хо-



рошо. Известно, что при этой патологии гиперактивация симпатической нервной системы вызывает сильное сужение кровеносных сосудов (вазоконстрикцию). Капилляры, которые снабжают кожу кислородом, сужаются настолько, что почти закрываются. Поэтому во время таких эпизодов пальцы и некоторые участки тела бледнеют, а затем синеют. Когда же кровоток восстанавливается, они краснеют и слегка отекают, а человек чувствует в зоне поражения онемение, покалывание или резкую пульсирующую боль. Чаще всего болезнь Рейно затрагивает пальцы рук и ног, реже – нос, губы и уши, а у женщин, особенно во время беременности и кормления ребенка грудью могут страдать соски.

Выделяют два типа болезни Рейно: первичную, которая обычно развивается в возрасте 15–25 лет, и вторичную, появляющуюся после 35. Первичная развивается без каких-либо видимых причин, а вторичная часто является последствием атеросклероза сосудов, синдрома Бюргера, легочной гипертензии, различных аутоиммунных заболеваний и патологий соединительной ткани. Иногда спровоцировать развитие заболевания могут травмы, повторяющиеся движения,

вибрация, туннельный синдром запястья, а также прием некоторых лекарств, например бета-блокаторов.

Приступы болезни Рейно может спровоцировать не только падение температуры, но и стресс. Однако чаще всего они происходят, когда человек входит в холодное место, открывает морозильник или моет руки холодной водой. Каждый эпизод болезни обычно длится около 15 минут, включая время, необходимое для нормализации организма.

Диагностируют болезнь Рейно, как правило, на основании жалоб пациента. Иногда проводят капилляроскопию – микроскопию кожи у основания ногтя, которая позволяет оценить деформацию мельчайших кровеносных сосудов. Также врач может назначить анализ крови на антиядерные антитела и скорость оседания эритроцитов, что может указывать на аутоиммунные проблемы или другие воспалительные процессы.

Специфического лечения болезни Рейно нет. Обычно пациентам рекомендуют просто избегать триггеров, провоцирующих ее приступы, например, носить перчатки и теплые носки в холодную погоду. Также следует особенно бережно защищать кожу на участках тела, пораженных этим заболеванием: наносить на них косметические и лекарственные средства, чтобы предотвратить шелушение и растрескивание. Если же, несмотря на профилактические меры, приступа болезни Рейно избежать не удалось, нужно постепенно, не резко согревать замерзшие части тела, растирая и массируя их, чтобы восстановить кровообращение.

Ольга ОНИСЬКО ■

### Влияние скорости метаболизма

Исследование, опубликованное в 2015 году в журнале Nature Climate Change, показало, что женщины мерзнут сильнее и чаще, чем мужчины. Предпочтительная комнатная температура для сильного пола составляет 22 °С, тогда как для представительниц пола прекрасного она на 3 °С выше. Ученые считают, что главной причиной того, что женщины хуже переносят холод, является, как правило, более низкий уровень их метаболизма в состоянии покоя по сравнению с мужчинами. Высокая скорость метаболизма поддерживает тело в тепле, в то время как низкая заставляет человека мерзнуть.



# Наши нервы – не консервы

Жизнь человека начинается со стресса: роды – мощная встряска для женщины, а для ребенка – вдвойне. И потом, подключившись к энергетическим каналам этого мира, мы постоянно пропускаем через себя поток его напряжения. Иногда оно зашкаливает, порой накал ослабевает, и на время приходят божественный покой и расслабление. Стрессовая нагрузка XXI века просто обязывает нас овладеть если не техниками, то хотя бы приемами эффективного релакса. О том, как это сделать, рассказывает семейный психолог и писательница Татьяна Дугельная.

## Разверните негативный сценарий

Для начала разберемся, какие эмоции, чувства наиболее стрессогенные для нервной системы. По версии Татьяны Дугельной, привычка к самокопанию и самобичеванию – источник хронической стрессовой нагрузки. Кроме того, разрушительны для нервной системы ситуации, к которым мы не готовы. Внезапная смерть намного драматичнее, чем медленное угасание человека из-за болезни. Еще нервы натягиваются, как струна, от невыраженных эмоций. К примеру, шеф накричал на подчиненного, тот проглотил обиду, ушел на рабочее место: в его душе кипят гнев и унижение – они, как ржавчина, разъедают нервные клетки и клетки желудка (гастрит и язва желудка – спутники расшатанных нервов).

Отсюда рекомендация первая – не идите на ковер к начальнику голодными. Если вы перекусили, волны негатива будут уже не столь разрушительными для ЖКТ. Рекомендация вторая – если на вас направлена вербальная атака, и вы не можете ее отвести, возьмите блокнот и записывайте то, что говорит агрессор. В процессе записывания человек успокаивается, у него выравнивается дыхание, агрессор меняет гнев на удивление, ситуация перестает разворачиваться по негативному сценарию.

## Тревожные сигналы

Повышенная тревожность, раздражительность, плаксивость, уныние, желание забиться в угол – сигналы надвигающегося нервного срыва. При этом зачастую пропадает жела-

ние общаться с самыми близкими людьми, дающими эмоциональную подпитку. Немотивированная агрессия, желание кого-нибудь ударить, равнодушие к сексу – у нервного напряжения очень много проявлений. Но, пожалуй, главный сигнал – отсутствие удовольствия от жизни и потеря легкости в том, что раньше давалось без особого труда. Причем самое информативное – утреннее состояние. Несколько секунд после пробуждения – то время, когда опыт еще не догнал нас и мы являемся сами собой. Первые эмоции, первые мысли с утра – это глубинная выжимка того, что происходит внутри. Если сразу после утреннего пробуждения человек ощущает себя несчастным, нужно срочно что-то в жизни менять.

Тело тоже не даст соврать: симптомы нервного напряжения обязательно проявятся на физическом уровне в первую очередь в виде головных болей. Это признак информационной перегрузки, гиперконтроля в жизни. Боли в животе и расстройства мочеполовой системы тоже говорят о душевном неблагополучии. Ощущение, будто жизнь давит, сжимает в кольцо, может проявляться астматическими приступами, ощущением тяжести в грудной клетке. Характерный симптом нервного напряжения – подкашивающиеся ноги. Поскольку ноги отвечают за связь с родителями и реализацию в профессиональной сфере, скорее всего, источники нервного напряжения скрыты в этих областях.

– Агрессивные потоки информации – политические войны, волны насилия с экранов телевизора и газет-



ных страниц – даже если они проходят в нашей жизни фоном, тем не менее, исподволь влияют на психику, – утверждает Татьяна Дугельная. – Информационное воздействие на человека, которое сопровождают эмоции гнева и раздражения, вызывает в его теле выделение яда под названием империл. Этот токсин оседает в клетках внутренних органов и тормозит процессы метаболизма. Уход от негативной информации, запрет для детей смотреть агрессивные программы по телевизору – это дополнительный способ регуляции психологической экологии в семье.

Справедливости ради надо заметить, что империл из организма человека выделить еще никому не удалось. Этот «яд раздражения» впервые описала агни-йога и ее последовательница. Но, может, столь тонкие материи нам еще предстоит открыть?

### Искусство релаксации

Базовые навыки реакции на стресс формируются до трехлетнего возраста. В это время очень важен психологический климат в семье и основы воспитания. Если ребенка недодержали на руках, недолюбили, недокормили (рано пришлось отлучить от груди), в будущем он может обладать пониженной стрессоустойчивостью, слабостью иммунной системы, склонностью к депрессивности.

Другая крайность, снижающая стрессовую защиту, – гиперопека родителей, которые не дают своему чаду проявить себя и всегда знают лучше, что, как и когда ему делать. Вырастая, такой человек живет в состоянии хронического напряжения, он склонен к внутренней агрессии. Упрямство сочетается в нем со склонностью к самоуничтожению. Но даже несмотря на самую прочную негативную программу, стрессоустойчивость можно развить, если овладеть программой самовосстановления. К счастью, человеческая психика на это запрограммирована. Если бы нервная система



не использовала набор защит для рассеивания напряжения (например, вытеснение негативных эмоций в область бессознательного – именно здесь архивируются все наши переживания), люди жили бы до пяти лет и умирали от разрыва сердца.

Как снизить стрессовую нагрузку? Татьяна Дугельная рекомендует отслеживать ситуации, в которых вы раздражаетесь. Как правило, они повторяются. Человек склонен наступать на одни и те же грабли, источники раздражения всегда похожи.

Стресс, негативные эмоции, которые мы испытываем на протяжении рабочего дня, – повод задуматься над тем, почему мы к ним пришли, и – как это ни парадоксально – зачем мы их сами к себе притянули. Еще один универсальный совет – живите здесь и сейчас. Оставайтесь в текущем моменте, а не моделируйте негативное будущее. Появится проблема – начнете ее решать. Тревожность лучше всего корректируется образами, визуализациями, которые настроены на светлое будущее. Впрочем, нужно по-

нимать, что мир человеку ничего не должен – ни плохого, ни хорошего. Беспочвенно успокаивать себя тем, что все будет отлично, – нечестно. Если все окажется не так лучезарно, как хотелось бы, можно разочароваться, обидеться. Вот почему установка «я спокоен, я совершенно спокоен» правильнее: она вызывает другой энергетический обмен и является более действенной.

– На консультациях меня часто спрашивают, что делать, если предстоит некое стрессовое событие, как снизить внутреннее напряжение, перестать нервничать и переживать, – говорит Татьяна Дугельная. – Я рекомендую использовать прием масштабирования. К примеру, вам предстоит неприятный разговор с начальником. Возможно, он будет повышать голос, вы получите выговор. Попробуйте при этом мысленно увеличить масштаб, посмотрите на событие с высоты всей жизни. Станет ясно – это мелочи, которые сразу обесценятся, а уровень тревоги немного снизится. Включите фантазию, представьте себе встречу со злым руководителем, возьмите эту картинку в рамку, отдалите, приблизьте, измените фон, мысленно дорисуйте рожки объекту вашей тревоги, прокрутите в уме веселую музыку. Визуальные приемы снизят внутренний накал, помогут посмотреть на стрессовую ситуацию отстраненно.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

### Правило трех дней

В воздействии информации на психику работает правило трех дней. Спустя сутки после некоего события мы можем восстановить его в памяти во всех красках и подробностях на 70%. В течение вторых суток эмоциональный накал проявляется на 40%. На третьи сутки яркость и глубина ощущений равна всего 10%. Одним словом, нужно пережить три дня, а на четвертый событие обязательно утратит остроту и драматизм. Однако негативная информация может оседать в теле в виде блоков, зажимов, нервных тиков, произвольных движений.



# Врать учат родители

«Никогда меня не обманывай!» – грозно-назидательно внушает мама ребенку. Но как же всегда говорить правду, если сами взрослые регулярно лгут друг другу и собственным детям? Они, конечно, делают это во благо и ложью вовсе не называют, но факт остается фактом – вранью дети, как правило, учатся у родителей. Почему младшие обманывают старших, как отличить ложь от фантазий, что делать, если ребенка уличили во лжи?

## Поговори с ним

На столе лежит печенье, ребенок подходит к столу, протягивает руку, но печенье исчезает. У мамы с реакцией все гораздо лучше. «А там ничего не было», – говорит она и недоуменно пожимает плечами. Допустим, у ребенка аллергия на компоненты печенья, сдобы ему нельзя. Но представьте на минуту, что кто-то могущественный заберет у вас из холодильника все продукты, содержащие сахар, и скажет, что никакого сахара в природе не существует, а вкус мороженого, который вы отлично помните, – это бред, галлюцинация.

Или вот еще одна типичная ситуация: мама уходит на работу или уезжает в командировку. Чтобы дитя не расстраивалось, она его убеждает: «Я только на часик, выскочу встретить

зайчика, который несет тебе гостинец, и назад». Или еще круче: мама незаметно выскальзывает за дверь, а бабушка убеждает: «Мама? Какая мама? Ее тут не было, тебе показалось». Лет через восемь подросший ребенок с чистой совестью вырвет страницу с двойкой из дневника. Все логично – родители врали, чтобы его не расстраивать, поэтому и он постарается не огорчать папу с мамой.

Взрослым кажется, что с помощью лжи они минимизируют детскую травму. Но на самом деле это не так. Дети очень болезненно и остро переживают ложь взрослых.

– Ощущение чужой лжи связано, прежде всего, не с логикой или интеллектом, а с тем, что собеседник ведет себя по-другому, неестественно, иначе смотрит, говорит, двигается, – го-

ворит детский психолог, кандидат психологических наук Виктория Горбунова. – А дети в первую очередь осваивают невербальное восприятие окружающих, поэтому ложь от правды отличают с младенчества.

## Фантазеры и лгунишки

Всемирно известный эксперт в области лжи Пол Экман в своей книге «Почему дети лгут?» утверждает: чем младше ребенок, тем он более нетерпим к вранью. По его подсчетам, если среди пятилетних детей ложь считают недопустимой формой поведения 92%, то к 12 годам этой позиции придерживается всего 28%. Изначально наши дети чисты и честны, но они быстро осваиваются в мире взрослых, копируют их поведение. Нет смысла стыдить их за притворство или жульничество, если сами вы врете начальству, что заболели, когда не хотите идти на неприятную встречу, покупаете больничные листы или получаете предпочтения по фальшивым документам.

Впрочем, есть важное отличие, принципиально разделяющее в этом вопросе детей и взрослых, – это зыбкая грань между реальностью и фантазией. Взрослый ни секунды не сомневается, что сочиненная им история о мнимой болезни во имя «отмазки» от скучной вечеринки или неприятной встречи – не более чем легенда. А вот малыши верят в свои выдумки, фантазирование для них ежедневная необходимость, они живут в своем придуманном мире сказок, страшилок, ожидания чуда и волшебства. Если трехлетний мальчик хочет принести домой со двора большую палку, он непременно выдумает, что этот ин-



струмент ему дала фея, а фее мама, понятно, не сможет отказать.

– Когда ребенок сочиняет, фантазирует, его цель всегда находится внутри: чувствовать себя увереннее, ощущать, что он любим, его ценят, – объясняет Виктория Горбунова. – У лжи цель, как правило, внешняя: чтобы не наказывали, не кричали, не били, уважали. Бывает так, что фантазия вырастает из вранья: сначала врал, чтобы не наказывали, потом сама же и поверила.

Яркая иллюстрация разницы между фантазией и ложью – на страницах рассказа Николая Носова «Фантазеры». Два мальчика соревновались в сочинении небылиц («Вот раз был в Африке, и меня там крокодил съел. А потом выплюнул»). Затем к ним присоединился третий и стал хвастаться: «Вот вы все врете, да без толку, а я соврал, и мне от этого польза. Вчера вечером мама и папа ушли, а мы с Ирой остались дома. Ира легла спать, а я залез в буфет и съел полбанки варенья. Потом думаю: как бы мне не попало. Взял Ирке губы вареньем намазал. Мама пришла: «Кто варенье съел?» Я говорю: «Ира». Мама посмотрела, а у нее все губы в варенье. Сегодня утром ей от мамы досталось, а мне мама еще варенья дала».

Учеба в школе и возвращение в коллективе создают дополнительную благодатную почву для лжи. Суть и соль обманов в этом возрасте, как правило, кроются в сравнении. Если что-то не выходит в учебе, отец или мать непременно съязвят: «Посмотри, какая Маша молодец, она получила двенадцать! А ты...» Стремясь доказать, что он не так уж и плох, ребенок способен насочинять все, что угодно. И в итоге быть наказанным еще и за это... Если и стоит с кем-то сравнивать ребенка, то только с собой вчерашним и радоваться его прогрессивным изменениям.

### Глупые обманщики

На самом деле у фантазирования много полезных функций: тут и развитие воображения, и оттачивание нестандартного взгляда на мир, и поиск новых способов решения проблем. У вранья же функция, как правило, только одна – защитная. Хотя

Важно дать ребенку понять, что быть честным для него безопаснее, чем погрязнуть во лжи.



защищает оно от многих вещей. Все тот же Пол Экман перечисляет разные мотивы детской лжи: попытка избежать наказания; стремление иметь нечто, чего другим способом не получить; ограждение близких и друзей от проблем и неприятностей; защита собственной приватной жизни; избегание чувства стыда; самозащита (к примеру, ребенок один дома, и в этот момент в дверь звонит незнакомая тетенька – как тут не сказать, что родители дома, но прилегли отдохнуть, так что приходите в другой раз).

Все дети врут, но некоторые – невинно и редко, а другие – регулярно и злобно. Обобщая различные исследования на эту тему, Экман пришел к выводу, что существует обратная зависимость между интеллектом и лживостью. Умные дети обманывают реже, скорее всего просто потому, что у них меньше причин для вранья, например, им не нужно списывать на экзаменах. Кроме того, есть более заметная зависимость между семейным неблагополучием и частотой лжи. Это тоже понятно: чем хуже обстановка в семье, тем выше вероятность, что подросток попадет в дурную компанию и займется чем-то таким, что нужно скрывать от старших. С другой стороны, он, возможно, будет врать, чтобы утаить от окружающих семейные проблемы.

### Кто разбил вазу?

Родители, однажды разоблачившие детскую ложь, страшно огорчаются, злятся, возмущаются и психуют: как теперь жить, не доверяя даже

собственному ребенку? Специалисты рекомендуют не спешить с выводами. Лучшая стратегия родительского поведения в данной ситуации – не уличать привселюдно, не обрушиваться с гневной речью, не досаждать с допросами и требованиями чистосердечного признания, не оскорблять, не унижать, а постараться выяснить, в какой момент было потеряно доверие и как теперь его восстановить. «Как вариант можно сказать: «Я не хочу больше выслушивать никаких оправданий твоего позднего появления вчера вечером. Я лишь хочу, чтобы ты вовремя была дома. Я беспокоюсь о тебе и желаю знать, где ты. Если ты не приходишь вовремя, ты должна позвонить», – советует Пол Экман. Вместо того, чтобы спрашивать «кто разбил вазу?», лучше сказать: «Напрасно мы поставили вазу в таком месте, где ее легко столкнуть».

Но есть исключительные случаи, сопряженные с реальной опасностью для ребенка. Например, родители подозревают, что он принимает наркотики. Тогда правду надо узнать во что бы то ни стало. Если же сын или дочь регулярно врёт по мелочам, стоит задуматься о том, не слишком ли строго его порицают, наказывают, не чересчур ли тесны рамки дозволенного, не слишком ли напористо и авторитарно вы вмешиваетесь и контролируете его личную жизнь. «Ребенок вырастет честным, если мы постоянно будем демонстрировать ему свое полное доверие», – утверждает Экман. Проверьте, так оно и есть.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



# Рекомендовано к просмотру

В январе в кинотеатрах Украины – две экранизации известных книг и одно полнометражное продолжение мультсериала: свои киноверсии получили бестселлер украинки Софии Андрухович «Феликс Австрия», классический роман американки Луизы Мэй Олкотт «Маленькие женщины» и приключения любимца детей – веселого Баранчика Шона.



## «Віддана»

**Режиссер:** Кристина Сиволап

**В ролях:** Марианна Янушевич, Аlesia Романова, Роман Луцкий, Ирма Витовская, Ада Роговцева, Александр Кобзарь

Роман «Феликс Австрия» дочери украинского классика Юрия Андруховича Софии Андрухович\* вышел в свет в 2014 году. И тут же стало понятно, что книга буквально создана для того, чтобы снять по ней фильм. Судя по всему, получилось очень достойно. Ради ленты даже выстроили декорации, изображающие Ивано-Франковск начала XX века (тогда город назывался Станислав). Что касается сюжета, то он таков: 1868 год, уважаемый член местного общества доктор Ангер теряет в пожаре любимую жену Терезу. На его руках остается маленькая дочь Адель. И еще одна малышка – Стефания, дочь прислуги, ее родители также погибли в этом пожаре. Доктор решает воспитать девочек вместе, как родных сестер. Проходят годы, Адель выходит замуж, и для Стефании больше нет места рядом с ней. Разве что в статусе служанки. Только вот отношения между девушками гораздо сложнее.

2020,  
Украина

\* София Андрухович стала соавтором сценария фильма.



## «Маленькие женщины»

**Режиссер:** Грета Гервиг

**В ролях:** Сирша Ронан, Эмма Уотсон, Лора Дерн, Мерил Стрип

Роман Луизы Мэй Олкотт «Маленькие женщины» увидел свет в 1868 году и с тех пор выдержал семь полнометражных экранизаций, и вот на подходе – восьмая. Чем интересна именно она? Во-первых – личностью режиссера. Грета Гервиг громко заявила о себе как о большом знатоке женской, а точнее девичьей, натуры. В 2017 году на экраны вышла ее трагикомедия «Леди Бёрд»\* о девушке, ищущей себя, и это впечатлило продюсеров нынешней экранизации. Забавно, что Гервиг до этого снимала современное кино, а теперь ей пришлось погрузиться в исторический материал. События фильма происходят в 1860-х годах в Новой Англии во времена гражданской войны в США и рассказывают о четырех сестрах Марч, каждая из которых имеет свою мечту о взрослой жизни. Чтобы вы не сомневались, ни одна из них не подходит под общепринятый стандарт того времени. А как выглядят эти мечты с позиции сегодняшнего дня?



Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМОВА



## «Баранчик Шон: Фермагеддон»

**Режиссеры:** Уилл Бечер, Ричард Фелан

В дни школьных каникул всегда приятно увидеть на экране добрую историю, на которую можно сходить всей семьей, включая самых маленьких детей. Представлять ее героев не нужно – малыши и их родители отлично знают любимца всех детей Баранчика Шона. Одноименный анимационный сериал пришел к нам из Великобритании, в нем – 5 сезонов по 150 серий и очень простой сюжет. Есть ферма, на которой живет стадо овец и прочая живность. Все животные только притворяются глупыми, а на деле проявляют свой интеллект, как только их теряет из виду хозяин – одинокий фермер. Персонажи мультфильма не разговаривают, а лишь издают соответствующие им звуки (люди несут какую-то тарбарщину), но нарисовано все так, что понятно без слов. Разумеется, в полнометражной версии\* приключения выходят на глобальный уровень – на ферму заявляется НЛО и вступает в контакт с Баранчиком Шоном и его друзьями.

2019,  
США,  
Великобритания,  
Франция

\* Режиссеры мультфильма Уилл Бечер и Ричард Фелан в прошлом сняли несколько эпизодов мультсериала.

\* В обоих фильмах главную роль играет актриса Сирша Ронан.



# Кукуруза в бутылке

По статистике кукурузное масло является одним из самых часто используемых рафинированных растительных масел в мире. Оно хорошо подходит для жарки, а также благодаря своей относительной дешевизне применяется в производстве маргаринов и некоторых готовых продуктов. В кукурузном масле содержатся полезные вещества, но в то же время сложный процесс его изготовления делает этот продукт не слишком безопасным.

## Польза

- **Против плохого холестерина.** В сравнении с другими растительными маслами кукурузное содержит много фитостеролов – растительных соединений, сходных по структуре с холестерином. Фитостеролы обладают противовоспалительным действием и помогают снизить риск развития болезней сердца, сахарного диабета II типа и некоторых видов рака. В 4-недельном исследовании, проведенном среди 25 взрослых, те, кто потреблял 4 столовые ложки (60 мл) кукурузного масла ежедневно, имели пониженные уровни плохого холестерина, общего холестерина и триглицеридов по сравнению с теми, кто потреблял такое же количество кокосового масла.

- **Борьба со свободными радикалами.** Кукурузное масло богато витамином Е – в одной столовой ложке содержится 13% его дневной нормы. Альфа-токоферол, или витамин Е, является мощным антиоксидантом, поэтому диета с высоким его содержанием может предотвратить окислительное повреждение сердца и сосудов, вызванное избытком свободных радикалов.

- **Профилактика болезней сердца.** Кукурузное масло содержит от 30 до 60% линолевой кислоты (тип полиненасыщенных жиров омега-6). Обзор различных исследований, в которых суммарно было задействовано более 300 тыс. человек, показал, что замена 5% от общего количества калорий, получаемых из насыщенных жиров, на долю линолевой кислоты уменьшает риск сердечного приступа на 9% и снижает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 13%.



## Золотая середина

Хотя существуют значительно более полезные разновидности растительных масел, например оливковое, кукурузное вполне может занять достойное место на вашей кухне в качестве альтернативы подсолнечному. Благодаря высокой температуре образования дыма (232 °С) оно идеально для приготовления во фритюре. Впрочем, злоупотреблять жареными продуктами все же не стоит. К тому же, чтобы компенсировать дисбаланс полиненасыщенных жирных кислот, кукурузное масло лучше всего употреблять с жирной морской рыбой, шпинатом, семенами чиа или льна.

## Вред

- **Опасный дисбаланс.** Хотя исследования напрямую связывают линолевую кислоту (омега-6) с улучшением здоровья, она может быть вредной, если потребляется в избытке, и в рационе мало жирных кислот омега-3. Считается, что оптимальное соотношение омега-3 к омега-6 должно составлять 4 к 1. Сегодня же большинство людей потребляют примерно 20 порций омега-6 на одну порцию омега-3, что приводит к росту числа таких заболеваний, как ожирение, нарушение некоторых функций мозга, депрессия и пр. В кукурузном же масле дисбаланс между омега-6 и омега-3 выражен еще сильнее, он составляет 46:1.

- **Неполезные приобретения.** Кукуруза содержит всего 1–4% жира, поэтому процесс производства масла довольно сложен. Сперва зерна механически прессуют, а затем полученное масло проходит целый ряд процедур химической очистки, в ходе которых удаляют примеси, нежелательные запахи и вкусы. Эти процессы лишают кукурузное масло витаминов, а также добавляют в него не слишком полезные вещества. Например, зерна кукурузы промывают раствором, содержащим гексан или изогексан, которые в больших дозах отрицательно влияют на нервную систему. Некоторые вредные вещества, например акриламид, образуются и при нагревании кукурузного масла.

- **Подверженность окислению.** Кукурузное масло проходит сложный процесс приготовления, во время которого с большой вероятностью окисляется. Высокий уровень окисленных соединений в организме может негативно сказаться на состоянии здоровья. ■

# Дефлю® Deflu Défilé

## За крок ДО ВИХОДУ НА ПОДІУМ

Дуже швидко минули конкурсні місяці, і 2 грудня 2019 року незалежне журі визначило трьох найкреативніших учасниць за весь період проведення Deflu Défilé. І поки не реможниці чепурилися у гримерних та готувалися отримати суперприз – особисто підібране вбрання від магазину брендового і дизайнерського одягу ANDRE TAN – ми дізнавалися про деталі їхніх кроків на подіумі Deflu Défilé.

### Милозвучна назва препарату

**Юлія Мегик** працює в харківській аптеці «Копійка» вже більше трьох років. За освітою вона фармацевт, зараз заочно здобуває вищу освіту. Але ні робота, ні навчання не заважають Юлі креативити. Творча людина – творча в усьому. Нещодавно Юля посіла призове місце у конкурсі на найкращий слоган для сезонної акції серед співробітників мережі «Копійка». Тому конкурс від Дефлю вона ну ніяк не могла пропустити і відразу поринула у поезію.

– Вірш про Дефлю складався легко: опис його форм і властивостей – такий благодатний літературний матеріал! – каже Юлія. – Я думала спочатку російською написати, але рідною, українською мовою вийшло набагато легше! Та й назва дуже милозвучна, легко римується і чудово запам'ятовується.

Народився вірш за півгодини. І на створення фотокомпозиції, високо оціненої суворим журі, Юля теж багато часу не витратила. А вже потім тривало очікування... Утім, на допомогу Юлі прийшли колеги – всіляко підбадьорювали та й пост в соцмережах «лайкали»: всі хотіли, щоб дівчина виборола приз. І мрії здійснилися! Юля стала справжньою зіркою своєї мережі. Напевно, і відвідувачі аптеки скоро замовлення тут робитимуть у риму. Адже як звучить!



На фотоколажі – Юлія Мегик

*Я так люблю, люблю Дефлю –  
З ним всі хвороби обійду.  
Біль в горлі, нежить подолає,  
Бо срібло спрей у складі має.  
Є різні форми у Дефлю,  
За це я теж його люблю.  
Пігулки, чай, бальзам та спрей,  
Сиропчик – можна для дітей.  
Щоб всі хвороби подолати,  
Дефлю в аптечці треба мати!*





## Нежить, кашель не терплю – рекомендую всім Дефлю!

### Пророчий сон



Провізори аптеки Ольга Уколова, Катерина Картовенко, Єлизавета Глебова

**Ольга Уколова**, провізор харківської «Аптеки низьких цін», свою перемогу в конкурсі Deflu Défilé побачила... уві сні. Щоправда, сон був вміло зрежисований її знайомою, а всі дійові особи в ньому – не вигадані герої, а реальні її колеги.

– У мене головна роль у цьому ролику, – сміється Оля. – Я в ньому ефектно засинаю і неперевершено прокидаюся. А ще там – мої мрії: упевнена хода аптечним подіумом з рекомендацією Дефлю. От бачите, все і здійснюється!

Дівчата довго репетирували, переодягалися для ефектного кадру, вчили ходу «від стегна». Відзняли кілька фрагментів, щоб потім змонтувати в один фільм. Однак все це забракувала «режисерка». У підсумку ролик зафільмували практично спонтанно і, що називається, з першого дубля. Ніяких вечірніх суконь і яскравого макіяжу! Вклалися в 15 хвилин, якраз під завісу робочого дня, коли в аптеці не було відвідувачів.

– Напевно, завдяки тому, що стільки часу було приділено репетиціям, зйомкам відео і фото, рекомендації Дефлю у нас почастишали і стали більш ґрунтовними, – розповідає Оля. – Думаю, що це закономірно, адже упаковки ми довго тримали в руках і мізкували, як ефектніше подати їх у кадрі. Та й вчитувались постійно в інструкції. Тут же таке поле для рекомендацій: лінійка широка – є форми для всіх вікових категорій!

### Яскравий вокальний номер



Заваптеки Лариса Гришина, фармацевти Олена Крюкова та Оксана Назіпова, провізор Ольга Островська

**Олена Крюкова**, фармацевт аптеки фірми «Арніка», що у Новгородівці Донецької області, в лічені години зібрала вокальний квартет і написала партію для кожної його учасниці.

– У нас два місяці якісь збої в роботі пошти відбуваються. Тому з усіх номерів «Містера Блістера», де йшлося про конкурс, ми отримали лише останній, – нарікає Олена. – Дізналися, що вже практично закінчується третій крок Deflu Défilé і, як то кажуть, заскочили в останній вагон.

Спонтанне рішення Олени про участь підтримали колеги та із задоволенням вивчили тексти, які вона наклала на музику популярних пісень.

– Слова підбиралися потрібні і римувалися досить легко, адже Дефлю ми рекомендуємо часто, всі властивості знаємо чудово, – ділиться секретом успіху Олена і додає: – Може, саме через це після зйомок у нас все частіше запитують щось із серії Дефлю.

На збільшення клієнтів у аптеці могла вплинути і... популярність першостольників. Мешканці міста бачили кліп «Арніки» і в Facebook підтримували дівчат «лайками». Потім і в аптеці почали вітати, і Дефлю замовляти.



# Назар Задніпровський: «Якщо вв'язався, то до кінця»

Народний артист України Назар Задніпровський не любить, коли його впізнають на вулиці. Однак нам він зізнався, де його можна зустріти, крім театру та знімального майданчика. Разом ми згадали його легендарних родичів і поговорили про акторську професію.



- Народився 9 листопада 1975 року в Києві в акторській родині. Батько – Лесь Задніпровський, народний артист України, мати – Зоя Сівач, актриса столичного ТЮГу.
- Назар – представник четвертого покоління акторської династії. Прадід Семен Ткаченко – професор, режисер, ректор КДІТМ, один із засновників театру Івана Франка. Його дружина – актриса театру Франка Катерина Рій-Ткаченко. Дід – Михайло Задніпровський, народний артист України, бабуся Юлія Ткаченко – народна артистка України, лауреат національної премії ім. Т.Г. Шевченка.
- Закінчив Київський державний інститут театрального мистецтва ім. І. Карпенка-Карого (майстерня Б. П. Ставицького).
- З 1996 року – актор Національного академічного драматичного театру імені Івана Франка.
- З дружиною Іриною виховує двох дітей – сина Михайла та дочку Юлію, названих на честь знаменитих дідуся та бабусі актора.

**– Для інтерв'ю ви знайшли «віконце» перед спектаклем. Цікаво: якщо ввечері вистава, як буде у вас день напередодні?**

Це залежить від складності вистави і величини ролі. Якщо невелика зайнятість, то день може бути звичайним, можу навіть запланувати якісь побутові клопоти. А є вистава «Моя професія – синьйор з вищого світу», де в мене центральна роль, тексту майже сто сторінок. Напередодні я намагаюся нічого не планувати, бо попереду виснажлива робота, для якої потрібно багато сил. П'ять років я граю цю роль. Вона важка для мене і фізично, і морально – майже три години на сцені. Але я дуже її люблю. Особливо люблю на поклоні, коли відчуваю вдячність глядачів. Говорити, кричати, танцювати вже не потрібно, стомлений, «горла» немає – але безмежно щасливий. Ух, це така насолода!

**– Коли я готувалася до інтерв'ю, подивилася фрагмент вистави «Тев'є-Тевель», де головну роль багато років грав видатний Богдан Ступка. Що згадуєте з роботи з ним?**

Згадую його самого. Як він працював, як ставився до нас – як партнер по сцені і як керівник. Начальником він був строгим, солоденьким не був ніколи. Бував і у хорошому гуморі, і в поганому... Богдана Сільвестровича вам ніхто не згадає, як м'яку людину. Не ганчірка, не розмазня. Справедливий, інколи несправедливий. І не дай Бог потрапити до нього в немилість.

**– Які у вас зараз стосунки всередині колективу? Збираєтеся після вистав?**

Зараз менше. Усе залежить від керівника, приміром, при Данченку у 90-ті роки це було частіше (видатний постановник Сергій Данченко був головним режисером театру Франка. – Авт.). А на що ми витрачали тоді гроші? За щастя

було купити якісний алкоголь і закуску. Це єдине, на що вистачало наших мізерних зарплат. Потім у нас з'явилася можливість більше заробляти, і менше стали влаштовувати посиденьки. Ну, правда, є такі актори, як каже Богдан Бенюк, які своє життя на це поклали, але вони швидко закінчували кар'єру, а нерідко – і саме життя... Зараз не так часто, але зустрічаємося. Більш активна молодь. Вони встановлюють свої правила, а ми вже мусимо підлаштовуватися, або як старі пердунці скаржитися: «А от в наш час! Не той тепер Київ...»

**– Бувають дні, коли вистава міняється і вам терміново треба їхати в театр?**

Такі дні випадають рідко, приміром, коли хтось з колег захворів. Що казати, це стресова ситуація. На мій погляд, немає нічого хорошого в цьому ні для глядача, ні для тебе. Кайфу від такої роботи не отримуєш, бо абсолютно не готовий. І глядачі так само, бо актори з бухти-барухи грають щось інше. Особливо, коли йдеш на драму, а тобі ставлять комедію. Я бажаю всім колегам і собі здоров'я. А глядачам, щоб ходили в театр на те, за що заплатили, і насолоджувались.

**– Як почуваетесь, коли граєте на одній сцені з батьком, видатним актором, також франківцем Лесею Задніпровським?**

Найкраща наша спільна робота – вистава «Великі комбінатори», де я виконую роль Остапа Бендера, а батько – Вороб'янінова. У «Синьйорі...» в нього епізодична роль. Я дуже радий, що він приходить, що ми бачимося, що допомагає. Виходить на сцену і зал накриває оваціями!

**– Кілька разів я бачила вашого тата в реальному житті. Здавалося, що навіть ті, хто не впізнав його, все одно розуміють, що перед ними не проста людина – так поважно він поводить. А ви? Зразу впізнають у вас відомого актора?**

Ні, я шифруюся! Кепочка або блейзер на голову. Люблю, коли мене глядач упізнає біля театру або знімального майданчика. А десь просто на вулиці або в магазині чи на ринку – хоч би хтось знижку зробив! То ні – заламують більшу ціну. Це не приносить ні морального, ні матеріального задоволення.

**– Можна вас зустріти на батьківських зборах у сина в школі або в дочки в дитсадку?**

Звичайно! Ну, правда, у малого за шість років був лише кілька разів, а от у доці Юлі на «утренниках» буваю регулярно.

У фільмі «Скажене весілля-2»



но. Стараюся не пропускати. Насолоджуюся тим, що можу їй зараз приділити багато часу. Більше, ніж сину Міші свого часу. Коли він ріс, в мене була «Велика різниця». Стільки часу забирали репетиції, стільки часу йшло на зйомки, а ще фестивалі в різних містах... З чотирьох років, мабуть, половина мене не було вдома. Москва, Київ, Одеса – дуже багато це все забирало життя. Дружина не ображалася, бо «тато заробляв копійку». Розуміла, що якщо я вв'язався, то битимуся до кінця. І потім, мені дуже подобалася та робота. Єдиний мінус, я повернувся, а син вже пішов в перший клас.

**– Згадуєте проєкт з ностальгією?**

Скажу чесно: є за чим сумувати. Ні, навіть не так: з ностальгією і приємністю. Отримував від того всього велику насолоду. Від колег, з якими пощастило працювати. Сергій Бурунов – зараз номер один у своїй країні, Ігор Кістол, наш Вітя Андрієнко, Нонна Гришаєва – хороший колектив. Збирали дійсно талановитих людей. Пам'ятаю, купував на залізничному вокзалі свіженький «Київський» торт, сідав у поїзд о восьмій вечора, а вранці, якщо з'являєшся на зйомках з такими солодощами, вважай, тебе вся Москва любить. Не хочу нікого образити, але в них продукти за якістю на порядок гірші, ніж наші.

**– Ваша дружина Ірина – також актриса. Разом з вами знімалася в другій частині «Останнього москаля». Як працювалося?**

Прекрасно! Хвилювалася, все перепитувала: «Що кажуть?» «Усе нормально», – заспокоював. Я дивився на екра-

ні, як вона працює, дуже пристойно вийшло. І слава Богу! Я бажаю їй побільше таких гарних знімальних днів. Тому що свого часу вона пожертвувала кар'єрою заради мене, мабуть, прийшов час мені повертати борги.

**– А син не образився, що не пройшов кастинг?**

Він ще не розуміє, що це таке: переживати, коли тобі не дісталася роль. І знає, передивляючись серіал, я все ламаю голову, яка там була роль пацана, на яку претендував Михайлик? Мабуть, якийсь епізод.

**– Дивляться ваші домашні фільми з вашою участю і що кажуть?**

Відверто кажуть, що подобається, а що – ні. Роблять зауваження. Як критик моя дружина дуже точно все оцінює. Я і сам дуже самокритичний, але іноді все ж відчуваю гордість за хороші роботи.

**– Одна з ваших дуже вдалих ролей – директор краєзнавчого музею Василь Середюк із «Скаженого весілля». Після приголомшливого прокату вас та колег часто запитували: «Коли продовження?» І от зараз у кінотеатрах йде «Скажене весілля-2».**

Ця роль – подарунок долі, без перебільшення вважаю її найкращою в своїй кінобіографії. Запрошую всю Україну в кіно – це родинна комедія. Усі, хто вже бачив, кажуть, що друга частина сильніша і вдаліша, ніж перша. Щось мені підказує, що буде і третя частина.

**– Ви актор у четвертому поколінні. Чи мрієте про те, що ваші діти продовжать**



**династію? Часто ваші колеги кажуть дітям: не варто йти в цю професію, бо вона дуже важка і залежна...**

Я в багатьох інтерв'ю кажу, що не кожна родина може похвалитися тим, що в ній стільки поколінь займаються однією справою. Якщо станеться так, що і мої діти захопляться цією професією, це буде, мабуть, унікальний випадок у нашому кіно. І моєю найбільшою гордістю! Але поки зарано про це думати. Доця грає якісь ролі в своїх дитячих постановках, малою покликаючи в шкільну команду КВК. Пам'ятаю, він ще лінійку вів, коли закінчував четвертий клас. І в молодших класах щось вів і робив це, до речі, неймовірно розкуто. Видно, що дитина отримує від сцени задоволення. Хоч би не зазнався (сміється)!

**– Часто ви розповідаєте в інтерв'ю, що величезну роль у вашому житті зіграла бабуся – корифей театру Франка, видатна актриса Юлія Ткаченко. Розкажіть для читачів, які, можливо, небагато знають про неї, якою була ваша бабуся?**

Для мене Юлія Семенівна – найкраща, найвеличніша, найталановитіша, найдобріша, найгарніша. Ляля – вона сама себе так почала називати з дитинства, так і ми її звали, – це моє серце, моя любов, моя рідна кров. Я її безмежно люблю. Згадую дуже часто – це моє, внутрішнє. А для глядачів... Це просто фантастична трагедійно-іронійна актриса! Це рідкісне амплуа, в історії українського театру таких акторок одиниці. Читачі можуть подумати, що я використовую пишномовні слова, бо говорю про рідну людину. Тому раджу впевнитися самим, передивитися матеріали про неї. Я би дуже радив «Кассандру» – блискуча вистава і непогано знятий фільм. Одне діло Лесю Українку прочитати, а друге – поставити. Така неймо-



З дружиною

Кадр із серіалу «Будиночок на щастя»



вірна уява в її творах! Грішним ділом думаєш: таке можливо лише під дією стимуляторів, а те, що Леся тяжко хворіла і змушена була приймати морфій, – відомий факт. І коли дивишся виставу – теж мурахи по шкірі! Ще з бабусиною мені до вподоби «Пора жовтого листя», «Васса Железнова», «Візит старої дами» – це було зроблено у театрі Франка.

**– Ви трошки схожі на неї...**

Ну, не знаю... Я схожий на свою маму і її маму. А от «батьянка» мій голосом і зростом пішов в свого батька Михайла Задніпровського (народний артист Української РСР, Лауреат національної премії ім. Т.Г. Шевченка. – Авт.), а манерами, контуром обличчя, навіть розташуванням зморшок на ньому – дуже в свою мамочку.

**– Як вашій бабусі вистачало на все часу? Грала в театрі, знімалася, викладала у виші, ще й вам приділяла увагу...**

От така велика жінка була! Вистачало їй і на роботу, і на родину – дано було людині багато талантів. Я от не

скажу про зйомки, вони скоріш всього були раніше, ніж ми почали разом проводити багато часу, але в театрі вона завжди була зайнята щільненько. Студенти називали її театральною мамою. Вміла Ляля і радіти життю, і грамотно планувати свій час.

**– У юності ви захоплювалися кулінарією, готували по книжках і навіть подумували зв'язати з цим життя. Зараз готуєте?**

Коли немає вдома дружини, я можу і кашу зварити, і м'ясо натускувати. Що тут важкого? Зараз стільки спеціального посуду – все легко. Правда, чогось складного, на кшталт борщу, вже не практикую. Ці експерименти залишилися в юності. Життя стало швидшим, тому треба готувати поспіхом. Коли зустрічаємо друзів, це може підтвердити кожен з нашої компанії: мені видають кілька пателень і лотків яєць – смажу яєчно. І повірте, краще за мене це не зробить ніхто! Часто мені хтось допомагає – нарізати цибульку, ковбаску, помідори, терти сир, але основний процес на мені – відчуваю, коли що додати, коли зняти з вогню. Не раз чув від гостей: ніби все кладу так само, а не така божевиственна!

**– Ви так смачно розповідаєте! Чи не було у вас думки відкрити свою кав'ярню?**

Була, коли ще закінчував школу в 90-роки. У мене народилася, як мені здавалося, геніальна ідея: відкрити при театрі Франка кав'ярню, де вдень готувати безкоштовно для акторів, а ввечері – для глядачів за гроші. І комерцією займатися, і доброчинністю. Але батько мене відмовив. Мовляв, кулінарія – це хобі, а ти маєш бути на сцені. І я пішов в актори.

**Наталія ФОМІНА** ■



Генеральний спонсор

 Delta Medical

*Вже дуже скоро!*

ГОЛОВНА ВЕЧІРКА РОКУ



# ЗАПАЛИ ЗІРКУ

ПЕРЕМОЖЕЦЬ ВАШОГО ГОЛОСУВАННЯ

# MOZGI\*

GROUP

\* Згідно з опитуванням наших читачів

# Талант превращать недостатки в достоинства

Величайшему комику современности Вуди Аллену в этом году исполняется 85 лет, однако практически каждый год он выпускает по фильму («Дождливый день в Нью-Йорке» вот только-только вышел в прокат). Он нелюдим, вечно недоволен своей работой. Оскарскими церемониям предпочитает бейсбол по телевизору. Когда поклонники благоговейно говорят, что его фильмы переживут вечность, он с кислой улыбкой отвечает: «Вечность – это утомительно. Особенно под конец».

## О приемных детях и педофилии

Редкий гений обошелся без хотя бы маленького сексуального скандалчика. Закрадывается подозрение, что творческая и сексуальная потенции тесно связаны, пусть необязательно прямой зависимостью. В случае с Вуди Алленом зависимость именно прямая: он плодит во всех смыслах. На одной чаше весов – больше сорока фильмов, на другой – три официальных брака, два продолжительных и плодотворных любовных союза, куча интрижек и два весьма впечатляющих скандала.

Еще в конце 90-х приемная дочь Вуди Аллена и его гражданской жены Миа Фэрроу Дилан Фэрроу выступила в прессе с открытым письмом, в котором подробно и художественно рассказала, как в возрасте семи лет стала жертвой сексуального насилия со сто-

роны приемного отца. Отголоски этой истории по-прежнему всплывают время от времени: последняя работа Аллена «Дождливый день в Нью-Йорке» была снята еще в 2017-м, но заказчик отказался от ее проката, поскольку с легкой руки движения Me Too старая история выплыла на поверхность.

Миа жила с девятью детьми (одним общим с Алленом, остальными – приемными и от первого брака), собаками и хомячками отдельно от Вуди, поскольку писать сценарии в такой шумной компании ему было несколько затруднительно. Но Аллен проводил с семьей много времени по выходным, иногда и в будни. Хрупкая стильная шатенка Миа играла в его жизни прежде всего роль музы: умела слушать и точно воплощала режиссерские замыслы. Он снял ее в тринадцати фильмах и до сих пор вспоминает о ней в актерском амплуа с благодарностью.

Однажды Миа, без предупреждения явившись в квартиру Вуди, обнаружила там фотографии их приемной дочери юной Сун-И, обнаженной и в откровенных позах. Вуди не стал оправдываться, признал роман и сказал, что хочет расстаться с Миа.

Разъяренная Фэрроу вступила в схватку за опеку над общими детьми и выгодный раздел имущества. В этот период Вуди навещал детей только под суровым присмотром. Но именно тогда якобы и случился тот эпизод сексуального насилия, о котором заявила Дилан. В 1993 году независимые эксперты после обследования и разговора с Дилан признали, что девочка нетронута и, вероятно, всю историю сфабриковала, а потом внушила матери. Аллен успешно прошел тест на детекторе лжи. Миа от теста отказалась. Уголовное дело так и не открыли, но Миа все-таки добилась того, что Аллену запретили видеться с его приемными детьми.

Что там было на самом деле, теперь уже никто не узнает. Режиссера тычут носом в то, что завел роман с 19-летней приемной дочерью жены, а значит, все-таки чуточку педофил, а может, и не чуточку. Впрочем, с тех пор, как Вуди Аллен и Сун-И поженились и удочерили двух девочек, в новых сексуальных скандалах известный режиссер не фигурировал.

## О желании все делать самостоятельно

Страшный сон психоаналитика – заснуть от скуки прямо на сеансе. Кому-кому, а мозгоправу Вуди Аллена никогда не приходилось зевать. Он гениальный рассказчик – умеет остро-



умно высмеять свои многочисленные комплексы, странности и уязвимые места. Аллен боится тоннелей, лифтов и душевых кабин по причине клаустрофобии (это один из доводов против обвинения в педофилии – Дилан утверждала, что все случилось на тесном чердаке). С детства избегает солнечного света и не любит яркие цвета. Страдает фобией толпы, высоты, почти всех насекомых, оленей, собак и болезней, в частности рака. Дважды в день измеряет температуру и не пожимает руку при встрече, чтобы не нахвататься микробов.

У Вуди особые отношения с вещами. Карандаши ломаются, билеты теряются, горячая вода заканчивается, как только он заходит в душ. Техника в его руках – груды металлолома, поэтому Вуди отказался от вождения автомобиля еще в середине 70-х. Он не пользуется компьютером, все сценарии печатает на антикварной немецкой машинке. Поскольку электронная почта тоже под запретом, режиссер отсылает своим актерам сценарии с курьером. Параноик, невротик, немножко аутист, немножко позер. Богатейший материал для творчества Вуди, естественно, прихватил с собой из детства.

Место действия – Бруклин; родной язык – идиш; имя при рождении – Аллен Стюарт Кенигсберг. Практичная, властная, требующая подчинения и дисциплины мать, мрачный шутник-отец. Читали только религиозные книги, жили бедно, зарплаты отца (grave-ра по ювелирным изделиям) вечно не хватало. Логично, чтобы мальчик из такой семьи стал скрипачом, фармацевтом или бухгалтером. Но рыжий заморыш предпочитал темноту кинозала, где мог с головой погрузиться в волшебный мир красивых женщин, отважных мужчин, блестящих авто и нарядных пентхаусов. В 15 лет он ради заработка начал сочинять шутки для газетных юмористических колонок, потом – для нью-йоркских комиков, а в



19 уже выдавал продукт для известных телешоу и получал немислимые полторы тысячи долларов в неделю. Вскоре он сам стал выступать со своими скетчами на сцене, оттачивая образ еврейского интеллектуала, обаятельно-застенчивого неврастеника. Поступил в университет, чтобы изучать кинематографическое искусство, но продержался там недолго. Его университетами были книги, русская и европейская классика.

Переход от юмористических скетчей к кино произошел быстро и легко: продюсер комедии «Что нового, киска?» предложил Аллену доработать сценарий. Вуди блестяще справился с задачей, попутно устроив так, что его собственный второстепенный персонаж оттянул на себя внимание от главной роли. В этот момент Вуди понял, что у него на руках все козыри и надо пользоваться. Причем лучше все делать самому: и писать, и снимать, и играть.

### Об импровизации и природе иллюзий

Поскольку Вуди – ловкий фокусник, никому точно не известно, как он провернул главную аферу в своей жизни: в начале карьеры заключил с кинокомпанией такой договор, который давал

ему полную творческую свободу. От продюсеров – деньги, от Аллена – сценарий и готовый продукт. Поскольку практичный и скромный Вуди никогда не требовал больших бюджетов, сотрудничество никого не напрягало и длилось достаточно долго, чтобы Аллен стал звездой международного масштаба. Он создал новый жанр – интеллектуальную комедию, персонажи которой один в один списаны со сценариста и сыплют остроумными, парадоксальными репликами.

Что бы ни выкинул этот невозможный человек, его по-прежнему превозносят и зрители, и критики, и продюсеры, и актеры. Ему удается делать комедии, смешивая в идеальной пропорции сентиментальность, драматизм и иронию так, чтобы никто не остался равнодушным. Его фильмы практически никогда не окупаются, но продюсеры продолжают давать ему деньги. Он почти каждый раз получает номинацию на «Оскар», но никогда не ходит на церемонии вручения приза. На тот случай, если статуэтка достанется именно Аллену, в зале всегда присутствует доверенный человек. Статуэток у Аллена уже четыре, плюс два «Золотых глобуса» и несколько престижных призов европейских кинофестивалей.

Аллен любит импровизацию, критики часто замечают в его фильмах «джазовый ритм». Не зря его второе любимое занятие – игра на кларнете. Ежедневно после съемок он 45 минут упражняется на инструменте дома, и уже четверть века подряд несколько вечеров в неделю выступает с джаз-бендом в манхэттенском клубе «Майклс паб». От этого его могут отвлекать только съемки на другом конце мира.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

### Пять высказываний Вуди Аллена

- Дело не в таланте, а в железной дисциплине. Это мой главный жизненный урок. Если ни о чем, кроме работы, не думать, рано или поздно деньги приложатся. Нужно отгородиться от мира и работать. Я всегда жил с этим страусовым сознанием.
- Некомпетентность еще никогда не мешала мне браться за что-то с энтузиазмом.
- Я не знаю ответа на ваш вопрос, но секс – определенно лучший ответ.
- Можно прожить до ста лет, если отказаться от всего, ради чего хочется жить сто лет.
- Если хочешь рассмешить Бога, расскажи ему о своих планах.



# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Народ пребывает в смятении, поскольку рушатся прежние планы. Нет понимания того, что происходит и к чему все приведет.

**Политика.** Нетрадиционность и фееричность нынешних политиков легко преодолевают все нормы и правила. Мордобой и скандалы становятся привычными. В общем, эти тоже сломались, несите новых парламентариев.

**Экономика.** Все время идем вниз. Уже вырисовываются четкие очертания потерь, которые могут ощутить очень многие. Производство замедляется, денег в бюджет поступает все меньше.

**Международные отношения.** Похоже, нам удастся разругаться даже с нашими давними друзьями и партнерами. От того, что выстраивалось годами, не останется и камня на камне.



## Январь 2020 года

### Овен 21.03–20.04



**Работа.** Хватит уже сидеть на месте, события и процессы ускоряются, да и вы постоянно в дороге, на бегу. И ловите от скорости невероятный кайф!

**Деньги.** Прибавилось уверенности, поскольку финансовое положение значительно улучшилось. Вам вернули долги, и вы уже тоже никому ничего не должны, а впереди — заманчивые финансовые перспективы.

**Личная жизнь.** Месяц лучше посвятить семейным отношениям, провести максимально насыщенное время в кругу близких, насытиться их обществом буквально на весь следующий год.

### Телец 21.04–20.05



**Работа.** Отдыхать особо некогда, потому что вы сейчас очень востребованы — просто нарасхват как профессионал, всем необходимы ваши знания и навыки. Так что пользуйтесь случаем и повышайте цену на свои услуги.

**Деньги.** Перед вами открывается множество путей, чтобы улучшить финансовое положение, и все привлекательные и перспективные. Самое сложное здесь — остановиться на одном, максимум на двух вариантах.

**Личная жизнь.** Все успокоилось и даже застопорилось, больше напоми-

нает ровную гладь пруда, чем бурное море. Но вас это устраивает, вы не желаете страстей и выяснения отношений.

### Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** Имеете полное право ходить с гордо поднятой головой, поскольку ваши способности и старания не остались без внимания — вы поднимаетесь выше по служебной лестнице.

**Деньги.** Значительно изменяется и финансовое положение, теперь уже можете себе позволить гораздо больше благ и удовольствий, в том числе приятные дальние путешествия.

**Личная жизнь.** Перед вами возникнет серьезный выбор: то ли перейти на новый уровень отношений, то ли расставаться, но прежней жизни уже вряд ли будет. Наверное, выбирать придется и между поклонниками.

### Рак 22.06–22.07



**Работа.** Не каждому так везет, но вы — именно тот человек, работа которого сейчас похожа на праздник. И хоть вы много времени проводите в трудах праведных, сам процесс и результаты вам нравятся, приносят деньги и самореализацию.

**Деньги.** Жаловаться особо не на что — средства приходят четко по графику. Плюс еще получаете дополнительные бонусы — семья, близкие и

друзья позаботились о том, чтобы порадовать вас полезными подарками.

**Личная жизнь.** Приятности вас ждут и в сфере личных отношений, поскольку чувства только начинают себя проявлять. Можете оказаться в самом начале того самого сладкого, конфетно-букетного периода, когда сердце приятно замирает.

### Лев 23.07–23.08



**Работа.** Период может быть достаточно напряженным, полным соперничества и побед. Готовьтесь сражаться за свои идеалы и завоевания, преодолевать преграды и происки конкурентов. Только так вы докажете свои конкурентные преимущества.

**Деньги.** Поступлений сейчас не слишком много, но вы рачительны, и это правильный подход, когда все потребности и доходы просчитаны, приоритеты расставлены и финансируются очень разумно.

**Личная жизнь.** Ничто и никто не омрачит ваше семейное счастье, которое больше похоже на идиллию, чем на реальную жизнь. Вы чувствуете, что по-настоящему счастливы.

### Дева 24.08–22.09



**Работа.** Вам все не сидится на месте, то вы в командировках, то на совещаниях, то в переездах. И даже во время длительного пребывания в дороге умудряетесь трудиться и все выполнять в срок. Этому умению могут позавидовать многие.

**Деньги.** Будьте готовы к сплошному финансовому везению – и призы какие-то можете выиграть, и в лотерею повезет, и премии вдруг ни с того ни с сего дадут. Так что можете и о прибавке смело просить.

**Личная жизнь.** Вам сейчас как никогда важно заявить о себе и о своих потребностях, а не приспосабливаться к нуждам партнера. Будьте смелы и решительны в отстаивании своих прав и не соглашайтесь на меньшее, ведь вы достойны большего.

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Придется разгребать кучи разных дел. Единственная радость – вы понимаете, что спасаете мир благодаря своему профессионализму. Без

вас все эти проблемы никто не сможет решить.

**Деньги.** Хотя средств нынче и не очень много, нужно научиться ими управлять. В этом месяце вы будете приспособливать их под разные потребности, умудряться перезанимать и выбирать приоритеты.

**Личная жизнь.** О чем еще может мечтать человек, если традиции передаются из поколения в поколение, партнер – близкий по духу человек? В общем, будете счастливы и наполнены приятными впечатлениями.

### Скорпион 24.10–22.11



**Работа.** Месяц для вас пройдет спокойно и размеренно, вы будете в большей степени отдыхать, чем трудиться, или деятельность будет расслабленной.

**Деньги.** Прибыли ожидаются весьма значительные, причем не только финансовые, но и в виде недвижимости, земли или еще каких-то крупных объектов. То есть ваше имущество будет прирастать, а вы – богатеть.

**Личная жизнь.** Начнете находить в партнере, хорошо знакомом человеке совершенно уникальные черты, которые вас удивят и даже восхитят.

### Стрелец 23.11–21.12



**Работа.** Забот в январе предвидится просто выше крыши. И когда все будут отдыхать и расслабляться, вы в поте лица продолжите трудиться, выполняя и перевыполняя немислимые планы.

**Деньги.** Наступает время проявлять щедрость и перенаправлять финансовые потоки. Поделитесь тем, что получаете сами, сделайте приятное другим – и увидите, с какой скоростью на вас устремятся денежные и материальные поступления.

**Личная жизнь.** Не спешите принимать важные решения в этой сфере и вообще делать резкие движения. Лучше замрите на время и прислушайтесь к себе: екает ли сердце при виде предмета обожания, знаете ли вы наизусть телефон своего партнера?

### Козерог 22.12–20.01



**Работа.** Спокойное и плавное течение бизнес-процессов позволяет как следует сосредоточиться, распределить уси-

лия, прислушаться к подсказкам интуиции, точно почувствовать нюансы и решить все задачи.

**Деньги.** Готовьте мешок для больших поступлений, ибо этот месяц будет для вас особенно финансово успешным. К тому же еще и подарки хорошие ожидаются, и долги вернут, и авансы дадут...

**Личная жизнь.** Вас сейчас не очень интересуют страсти, хочется чего-то спокойного, надежного и не напрягающего. Покопайтесь в себе, помолчите, поваляйтесь на диване. Тот (или та), что составят вам компанию, будут чувствовать себя счастливыми.

### Водолей 21.01–19.02



**Работа.** Как-то вы стали посвободнее, и график уже не такой плотный, и проблем меньше и рабоче-е время тянется медленнее, а не галопом скачет.

**Деньги.** Предстоят расходы, но они будут способствовать вашей свободе, поэтому используйте все наличные средства, чтобы обрести независимость. Деньги еще придут, а подходящий момент может быть упущен.

**Личная жизнь.** Новые встречи обещают быть очень приятными и вдохновляющими на дальнейшее «продолжение банкета». Вы сейчас очень притягательны для людей, так что пользуйтесь случаем и, если пока одиноки, найдите себе партнера.

### Рыбы 20.02–20.03



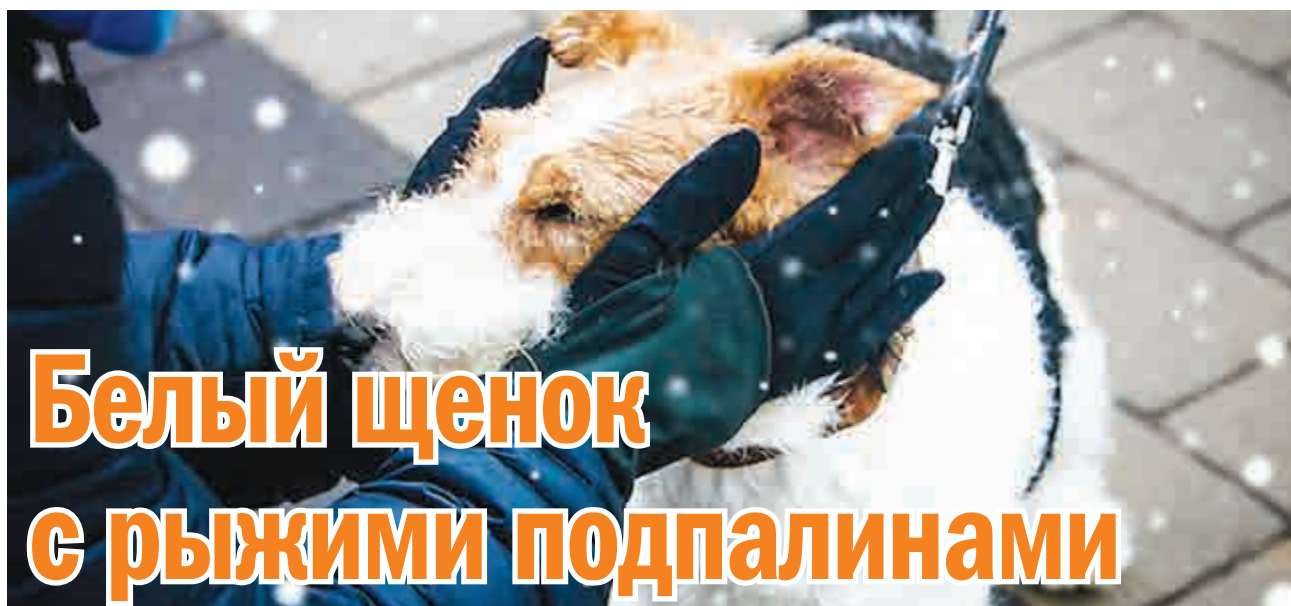
**Работа.** «А не сменить ли мне вид деятельности?» Эта мысль в последнее время настолько часто посещает вашу голову, что впору уже и прийти к такому судьбонному решению. Возможно, именно сейчас вы и примете его.

**Деньги.** Хотя вы и будете себе напоминать скрягу, сейчас самое главное – сохранить заработанное: в долг не давать, на финтифлюшки не тратить, держать в надежном месте, а еще лучше – в банке или ценных бумагах.

**Личная жизнь.** Вас очень радуют традиционные ценности, и отношения сейчас не выходят за их рамки. Да и время такое, соответствующее – рождественско-новогоднее, что заставляет вспомнить о семье и близких.

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





## Белый щенок с рыжими подпалинами

**В**се началось год назад, когда накануне Нового года в дверь моей квартиры раздался звонок – это была соседка снизу. Она принесла кусок пирога и попросила сыграть Деда Мороза для ее пятилетней дочки. Моей первой мыслью было, конечно же, отказаться. Какой из меня Дед Мороз?! У меня и борода-то еще толком не растет... Но пирог пах так восхитительно, что мой желудок сказал «да, без проблем!» раньше, чем мозг успел спросить: «А почему, собственно, я? Вон Петров из 85-й квартиры – вылитый Дед-Мороз!»

Со своей ролью я не просто справился более чем успешно, а вошел во вкус! И еле дождался следующего Нового года, чтобы еще раз примерить красный полушубок и шапку с накладной бородой. Ну, и съесть кусок пирога, естественно... Кажется, подростковая соседская девочка меня вычислила – уж больно хитро улыбалась. Да и другие дети тоже... Что, впрочем, никак не умалило моего артистического удовольствия. Только раззадорило!

После Нового года я огляделся вокруг в поисках того, кто срочно нуждался в осчастливливании. Кстати, я заметил, что в новогодние дни эти люди выглядят особенно незащитными и уязвимыми... Как наш новый сосед, вселившийся в квартиру напротив. О нем я знал только то, что у него недавно умерла жена, и он, не в силах продолжать жить в стенах, где все напоминает об ушедшей супруге, поменял жилье. С некоторых пор Василич ощутимо сдал – похудел, часами не-

прикаянно бродил по району и, кажется, перестал мыться. Во всяком случае, когда я пару раз провожал его к дому, от него ощутимо пахло сиротством... Видимо, как-то не очень помог ему переезд. И тогда Дед Мороз во мне не просто проснулся, а разбушевался! От осознания перспектив и масштабов деятельности. Для начала я... украл у Василича шапку. Он, по-моему, даже не заметил этого. Все остальное уже было делом техники.

...Василич смутно осознавал, что с ним что-то не так. Но после того, как ушла Маруся, ему все было все равно. Хотя новые соседи оказались славными. Милая женщина и ее забавная дочурка с косичками постоянно угощали пирогами. Петров из 85-й квартиры звал на рыбалку. А добрый парень из квартиры напротив все время провожал в магазин и деликатно намекал – может, Василичу собаку завести?

В тот день, ровно через год, как не стало Маруси, не успел Василич выйти из дома, как к нему со всех ног, вернее лап, бросился щенок. Белый такой, с рыжими подпалинами... Василич рассеянно погладил его по лобастой голове и пошел дальше. Щенок не отставал – крутился рядом, весело повизгивал, вертел хвостом. Всем своим видом показывал, что не просто рад видеть Василича, а рад лично ему, конкретно... Василич разогнал туман мыслей об ушедшей жене и удивился – в смысле? Чтобы так радоваться, надо знать.

«Ой, Фунтик нашелся наконец-то!» – воскликнула соседка-кулинарка, уви-

дев их вместе. «Я уж думал, живодеры забрали», – пробасил Петров. А парень из квартиры напротив подхватил Фунтика под мягкое пузо, похвалил его – «молодец, что вернулся к хозяину» – и вручил Василичу. Щенок просто бесновался от счастья... Василич с трудом ворочал шестеренками в голове – в смысле, к хозяину?! Петров искренне удивился – Василич что, забыл, как расстроился, когда Фунтик удрал из дома?! Сам же объявление по всему району просил расклеить... Василич тупо посмотрел на клочок бумаги, обтрепанный ветром: «...пропала собака... приметы – белый... за вознаграждение...» Его телефон. Так что же, Фунтик – его собака?! Но как он мог забыть о ней?! Василич, неуклюже прижимая к себе щенка, зашел домой – на крючке висел поводок, на кухне стояла миска. Вообще-то они с Марусей всегда хотели собаку. Только вот у нее была аллергия на шерсть... Щенок ткнул носом в шкафчик, заскулил. Василич открыл дверцу – там стояла пачка корма.

...Это было легко, хоть, может, и не очень этично – положить в клетку приютскому щенку шапку человека-сироты. Чтобы он принялся, привык – полюбил. Тогда и у человека не осталось выбора – только любовь.

Я ел пирог и смотрел в окно, как Василич бодро шагал по двору, крепко держа в руке поводок. И чувствовал: в его голове было легко и радостно – как легко и радостно бежал рядом белый щенок с рыжими подпалинами.

**Александра МИЛОВАНОВА** ■

# ХЬЮМЕР

## ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води для м'якого промивання носа



**П'ЯТИРАЗОВИЙ  
ВИБІР РОКУ\***





