

популярный и полезный журнал для аптек

# МИСТЕР БЛИСТЕР



№2 • февраль 2020

## 10 способов улучшить сайт аптеки

# WEB



**Jerry Heil:**  
«Що правда –  
то не соромно»

### ФАРМБИЗНЕС

Чтобы грипп  
не прилип

### МИР МЕДИЦИНЫ

Мужской  
бьюти-минимум

### ПРОФИЛАКТИКА

Женственность –  
это не про юбки

# Еспумізан®

симетикон 40 мг, капсули



**Коли живіт вам дує,  
Еспумізан® рятує!**

**Розмова безриздетного лікарського засобу. Діючі речовини – симетикон. Під час прийому симетикону з відшукую для кожного застосування Еспумізан® від ТБ. ТЗ 10 56 880 за прописку/увагою з аптеки.**  
**Показання.** Симетиконна розчинна при сорже з боку травного тракту, здреннення підшкірних накопичення газів, надмірної, при метеоризмі.  
**Спосіб застосування та дози.** Дорослим та дітям від 14 років при соржі з боку травного тракту, здреннення підшкірних накопичення газів, надмірної, при метеоризмі по 2 капсули (50 мг симетикону) 3-4 рази на добу.  
**Противопоказання.** Підвищені чутливості до діючої речовини симетикону, метилпарабеному (Е 218), жовтий захід FCF (Е 110) або до інших компонентів препарату та його. **Побічні реакції.** До цього часу не було повідомлень про побічні реакції, окрім випадків застосування капсул Еспумізан®, ВЛ: МОЗ України № UA/0162/02/01.  
**Виробник:** BERLIN-CHEMIE Гіндсвіг Вег 125, 12489 Берлін, Німеччина  
**Адреса Представництва «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ» в Україні – м. Київ, вул. Берлінська, 29 (телефон) +38 (044) 494-33-88; факс: +38 (044) 494-33-99.**  
UA-Есп-02-2020-V1-Новий від 13.01.2020

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ  
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
**№2 (190) 2020**  
 Издается с 2001 года

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

## Соучредители

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
 ЧП «Максима Хелс Рисёчь»

## Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

## Адрес редакции:

08132, Украина, Киевская обл.,  
 г. Вишневый, ул. Черновола, 43,  
 тел./факс: (044) 593-38-85  
 info@misterblister.com.ua  
 https://mister-blister.com

## Редакционная коллегия

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

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Фото на обложке: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

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

Сдано в печать 20.01.2020

Подписано в печать 21.01.2020

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](mailto:podpiska@misterblister.com.ua) следующую информацию:

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

## ФАРМБИЗНЕС

новини . . . . .	4
актуально. Чтобы грипп не прилип . . . . .	5
неотложная помощь. Инсульт: как узнать, чем помочь? . . . . .	7
правила игры. В США запрещена, в штатах – разрешена. . . . .	10

## ПРАКТИКА

по пунктам. 10 способов улучшить сайт аптеки . . . . .	12
зарубежный опыт. «Плюшки» для клиента . . . . .	14
за семью печатями. Генетический анализ как развлечение . . . . .	16
досье. Рис: белый или коричневый? . . . . .	19
есть способ! ВОЗ рекомендует искусство . . . . .	20
история успеха. Джен в дзене . . . . .	22

## МИР МЕДИЦИНЫ

энергетический обмен. Бабушка – двигатель эволюции . . . . .	24
время для себя. Мужской бьюти-минимум . . . . .	28
запас прочности. Диагноз «школьный учитель» . . . . .	30

## ПРОФИЛАКТИКА

ты и я. Женственность – это не про юбки . . . . .	32
страна детства. Как воспитать оптимиста . . . . .	34
социальный ракурс. 2 в 1: дом престарелых и... детский сад . . . . .	36
на все сто. Всегда на высоте . . . . .	38

## НА ДОСУГЕ

про зірок. Jerry Heil: «Що правда – то не соромно». . . . .	42
авторські подорожі. Зимова феєрія буковинських хранителів світу . . . . .	44
радимо прочитати. Книжкове асорті . . . . .	47
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	48
легкий взгляд. Трололо, или Ролевые игры со стажем . . . . .	50



## Лікує кашель, виводить токсини

При ГРВІ багато людей приймають одночасно різні комбіновані протизастудні засоби. Такі ліки, як правило, містять парацетамол, тому існує великий ризик його передозування. Якщо це трапляється, то до загального нездужання і кашлю можуть ще додатися неприємні відчуття в печінці. У таких випадках препаратом вибору буде ацетилцистеїн. Цей препарат чинить не тільки муколітичну дію (розріджує мокротиння та полегшує його виділення), а й сприяє підвищенню синтезу глутатіону – важливого фактора хімічної детоксикації, зокрема й від надлишку парацетамолу. Ацетилцистеїн стане у пригоді при гострих та хронічних захворюваннях бронхолегеневої системи, коли потрібно зменшити в'язкість мокротиння, а також знешкодити вільні радикали, токсини і метаболіти парацетамолу.

## Профілактика смертельно небезпечної діареї

Учені з Гетеборзького університету (Швеція) успішно провели перші клінічні випробування пероральної вакцини для профілактики діареї, спровокованої ентеротоксичними *E.coli*. Цей збудник є основною причиною діареї, що призводить до серйозних хвороб і смертності дітей у країнах, що розвиваються, а також мандрівників, які відвідують такі країни. Зараз на фармринку немає засобів для профілактики та захисту від цього штаму кишкової палички, і розробка вакцини є пріоритетом ВООЗ, тому досягнення шведських учених дуже важливе. Вони провели дослідження своєї експериментальної вакцини у Бангладеш у дітей віком від 6 місяців до 5 років. Засіб показав себе як безпечний, з високим імуногенним потенціалом, – він надійно захищає від ентеротоксичної *E.coli*.

## Зважений вибір

Огляд побічних ефектів 922 рецептурних препаратів, які приймали майже 150 млн осіб упродовж 11 років, показує, що лікування тільки десятма з них пов'язане зі збільшенням кількості спроб самогубства. До таких засобів належать опіоїдний болюспокійливий препарат гідрокодон бітарtrat у комбінації з ацетамінофеном, анксиолітики алпразолам і діазепам, а також кортикостероїд преднізон. Цікаво, що 44 рецептурні засоби із врахованих у аналізі (зокрема, й ті, що мають застереження про зв'язок їх прийому з суїцидальною поведінкою) були пов'язані зі зменшенням кількості спроб вкоротити собі віку. Це, наприклад, фолієва кислота, габапентин (від хвороби Паркінсона), антидепресант флуоксетин, а також один антигістамінний препарат. Автори роботи висловили сподівання, що великі медичні центри і постачальники послуг у галузі охорони здоров'я візьмуть їхні дані до відома, щоб лікарі могли призначати найбільш безпечні ліки для пацієнтів з ризиком суїциду.

## Зручний онлайн-інструмент

З'явився новий онлайн-інструмент програми «Доступні ліки»: відтепер у зручному форматі можна знайти всі аптеки, що працюють за нею, у радіусі 7 км від медичних закладів, повідомляє Урядовий портал. Для пацієнтів пошук найближчої аптеки стане максимально швидким за допомогою таблиці та інтерактивної карти. Новий онлайн-інструмент стане у пригоді й місцевій владі та бізнесу – білі плями інфраструктури аптек у містах стануть більш наочними. Систему пошуку створено Агенцією журналістики даних Texty.org.ua у співпраці з Національною службою здоров'я України і Міністерством цифрової трансформації за підтримки проекту USAID/UK aid TAPAS Project.

## Проти акне та облісіння

Раніше класкотерон був зареєстрований для лікування акне. Нещодавно з'явилася інформація про те, що цей інгібітор андрогенних рецепторів може бути засобом лікування алопеції у чоловіків. Клінічні дослідження показали, що він не тільки пригнічує синтез ліпідів із себоцитів і зменшує синтез прозапальних молекул цитокинів, а й конкурує з чоловічими гормонами, зокрема з дигідротестостероном, зв'язуючись з рецепторами андрогенів у сальних залозах і волосяних фолікулах. Новими показаннями класкотерону зацікавилися в Cassiopea SpA – спеціалізованій фармкомпанії, яка розробляє і комерціалізує лікарські засоби, призначені для лікування дерматологічних захворювань.

# Чтобы грипп не прилип

Сейчас идет вторая волна роста заболеваемости гриппом, и на территории Украины циркулируют четыре штамма, причем два из них относятся к типу В, который не может вызвать масштабную эпидемию. Другие два штамма ранее у нас уже регистрировались. И хотя это более опасные вирусы гриппа А, многие люди уже с ними «близко познакомилась», поэтому имеют иммунитет. Впрочем, подготовиться к «новым встречам» никому не помешает.

## Не новички, но все же опасны

В Центре общественного здоровья Минздрава Украины прогнозируют, что до конца сезона простуд разными ОРВИ, в том числе гриппом, заболеют от 4,8 до 6,7 млн человек. Эпидемиологический порог составляет примерно 476 случаев на 100 тыс. населения. Он превышен в Черниговской, Житомирской, Сумской и Одесской областях (специалисты мониторят ситуацию по стране еженедельно).

В Украине циркулируют вирусы гриппа, подобные А/Brisbane/02/2018 (H1N1), А/Kansas/14/2017 (H3N2), В/Colorado/06/2017 и В/Phuket/3073/2013. Из их названий видно, что все эти штаммы появились в 2013–2018 годах, поэтому теоретически защищать от некоторых из них может даже вакцинация, проведенная год назад и ранее. Однако наиболее надежна, конечно же, вакцина, созданная специально для защиты от этой четверки в нынешнем сезоне.

Сделать прививки с ее использованием можно в медицинских учреждениях, и это вполне актуально: вопреки расхожему мнению, вакцинироваться целесообразно в течение всего сезона простуд – это усиливает способность организма противостоять гриппу. Особенно важно защититься от него людям из групп риска, для которых смертельно опасными могут быть такие осложнения гриппа, как пневмония,

Заболевший гриппом, даже в легкой форме, представляет угрозу заражения для окружающих примерно в течение недели или всего периода наличия симптомов.

миокардит, менингит, сердечная, почечная и печеночная недостаточность. Это беременные женщины, пожилые люди, страдающие хроническими заболеваниями, а также все остальные, чьи сферы деятельности предполагают большое количество социальных контактов, – первостольники, врачи, учителя, продавцы и т.д. С начала эпидемиологического сезона от последствий гриппа в Украине умерли 19 человек.

## Распознать просто, лечить сложнее

В отличие от других ОРВИ, которые начинаются с насморка или боли в горле, грипп проявляется внезапной сильной головной болью, ломотой в теле и резким повышением температуры до 38 °С и более. Его респираторные признаки в виде кашля, ринита могут возникнуть только на 2–3 день заболевания. Именно по симптомам врачи да и сами пациенты, как правило, отличают грипп от других ОРВИ. Проводить лабораторную диагностику, чтобы точно идентифицировать его возбудителя, нет смысла. Во-первых, на это требуется время, а для заболевшего счет может идти буквально на часы (например, при пневмонии, вызванной вирусом гриппа). Во-вторых, специфического лечения в зависимости от типа и штамма возбудителя гриппа не существует – оно всегда симптоматическое.

В 1–2 сутки от начала заболевания эффективными могут быть препараты прямого противовирусного действия. Если повышенная температура переносится плохо (это иммунная реакция, направленная на уничтожение патогенов), то потребуются прием жаропонижающих. Соответственно, при



кашле нужны муколитики и отхаркивающие средства, при насморке – местные сосудосуживающие.

Препараты интерферонов, другие иммуномодуляторы, антибиотики при гриппе без назначения врача принимать нельзя. Антибиотик может понадобиться, только если появились осложнения, связанные с активизацией бактериальной микрофлоры, – бронхит, отит, синусит и т.д.

## Универсальные меры профилактики

Чтобы снизить риск заражения гриппом, стоит придерживаться таких рекомендаций:

- часто и тщательно мойте руки с мылом;
- выработайте привычку не касаться глаз, носа и рта, предварительно не вымыв руки;
- чаще гуляйте на свежем воздухе – там риск заражения практически нулевой.

Помните, что в замкнутых пространствах вирус гриппа передается воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании на расстоянии примерно двух метров. ■



Інформація про лікарський засіб.

## Цинк per os усуває вугри

Давно відомо, що місцеві засоби з цинком для шкіри мають протизапальну дію, допомагаючи боротися з акне. Виявляється, прийом препаратів цинку всередину дає подібний ефект. Це підтверджено в огляді дерматологів з Каліфорнійського університету (США) – вони оцінили 22 дослідження, в яких у сукупності взяли участь 1667 пацієнтів. Було зазначено, що глюконат, оксид і сульфат цинку при пероральному прийомі усувають такі прояви запальних захворювань шкіри, як почервоніння, висипання і аномальна активність сальних залоз. Дані досліджень дають підстави зробити припущення про те, що препарати цинку мають кілька векторів протизапальної дії, яка охоплює і адаптивний, і вроджений імунітет. Це позитивно позначається на стані шкіри, ураженої вульгарними вуграми і гнійним гідраденітом. Водночас добавки на основі цинку не продемонстрували статистично значущої ефективності в лікуванні інших поширених дерматологічних патологій, таких як розацеа, псоріаз, атопічний і пелюшковий дерматит.

## Препарат першої лінії при циститі

За статистикою ВООЗ, кожна четверта жінка хоча б раз у житті відчувала симптоми циститу – часте сечовипускання, різі та печіння, біль унизу живота. Це захворювання зазвичай спричиняється патогенними та умовно-патогенними бактеріями, тому постає питання раціонального вибору антибіотика. Згідно з рекомендаціями Європейської Асоціації урологів (EAU), препаратом першого вибору при гострому неускладненому циститі є фосфоміцин. З урахуванням рекомендацій цієї асоціації фосфоміцин був унесений і у протоколи МОЗ України для лікування циститу та безсимптомної бактеріурії навіть у вагітних жінок як засіб першої лінії. Для позбавлення від циститу фосфоміцин достатньо прийняти лише один раз, що дуже зручно.

## Біотин перешкоджає діагностиці інфаркту

Управління з продуктів і ліків США FDA висловило стурбованість тим, що біотин (вітамін B7) може впливати на результати лабораторних досліджень, зокрема на тест, що визначає рівень тропоніну, який використовується для діагностики інфаркту міокарда. Відомство зазначило, що прийом комплексів з біотином буває причиною хибно підвищених або помилково занижених показників, залежно від тесту. Спотворення призводить до неналежного ведення пацієнта або неправильної діагностики. FDA оновило рекомендації для медичних працівників, які повинні попереджати лабораторії, а також пацієнтів про подібні ризики. Біотин міститься в полівітамінних комплексах, зокрема пренатальних продуктах, в дієтичних добавках, у засобах для поліпшення росту волосся, нігтів і регенерації шкіри.

## Антикоагулянти зберігають пам'ять

Нещодавнє випробування на лабораторних тваринах показало, що застосування пероральних антикоагулянтів гальмує зниження пам'яті й розвиток хвороби Альцгеймера. У цьому дослідженні проводилася тривала антикоагулянтна терапія дабігатраном, який пригнічує тромбін і зменшує патологічне накопичення фібрину. Після прийому дабігатрану протягом року у мишей не було втрати пам'яті та порушень мозкового кровообігу. Дабігатран також зменшував типові симптоми хвороби Альцгеймера, зокрема пошкодження кровоносних судин і накопичення бляшок амілоїдного білка в ЦНС. Можливо, це відкриття стане поштовхом для майбутніх досліджень, які з'ясують, чи мають пероральні антикоагулянти прямої дії терапевтичну цінність при хворобі Альцгеймера.

## Готується проект фармполітики

Нова команда МОЗ планує розробити проект фармполітики, яка матиме на меті ефективно регулювання фармринку і використання всіх можливостей забезпечення доступу українців до якісних ліків, однак подробиць ініціативи поки не повідомляють. Крім того, МОЗ обіцяє підтримувати постійний діалог з громадськістю та професійними співтовариствами. Для цього, зокрема, створять єдиний інформаційний хаб між цією інституцією і профільним комітетом Верховної Ради, який буде цілодобово надавати актуальну інформацію про перебіг медичної реформи.

# Инсульт: как узнать, чем помочь?

Инсульт возникает, когда кровоснабжение части мозга прерывается или уменьшается, не давая клеткам возможности получить кислород и питательные вещества. В состоянии гипоксии эти клетки быстро гибнут – счет здесь идет на часы, а то и на минуты. Именно поэтому очень важно вовремя распознать заболевание и обратиться за медицинской помощью.

## Почему случается

Есть две основные причины инсульта: закупорка артерии (ишемический инсульт) и разрыв кровеносного сосуда (геморрагический инсульт). Кроме того, нарушение кровотока в мозге может быть временным. Такое состояние называется транзиторной, т.е. переходящей ишемической атакой, или микроинсультом.

- **Ишемический инсульт** – наиболее распространенный, на него приходится примерно 80% всех случаев. Он происходит в результате сужения или блокировки кровеносных сосудов мозга, которая вызывает ишемию – резкое нарушение кровотока. Чаще всего сосуды закупоривают сгустки крови или атеросклеротические бляшки.

- **Геморрагический инсульт** возникает в тот момент, когда кровеносный сосуд в мозге разрывается. Кровоизлияние может произойти в результате неконтролируемого высокого артериального давления, приема антикоагулянтов, разрыва аневризмы, травмы. Кровоизлияние в мозг может быть вторичным, т.е. происходит в результате ишемического инсульта.

- **Транзиторная ишемическая атака** – это временное ухудшение кровоснабжения части мозга, которое длится не более пяти минут. Как и ишемический инсульт, она связана с нарушением проходимости сосудов, однако эта

закупорка неполная или кратковременная. Симптомы транзиторной ишемической атаки через несколько минут могут пройти. Впрочем, это состояние тоже требует экстренной помощи, поскольку резко повышает вероятность повторного, но уже настоящего инсульта.

## Основные признаки

Заподозрить инсульт можно, если у человека есть один или несколько следующих симптомов:

- Внезапная сильная головная боль, сопровождающаяся головокружением, потерей сознания или рвотой.
- Проблемы со зрением в одном или в обоих глазах, когда изображение становится тусклым, затуманивается или двоится.
- Трудности с произношением и пониманием речи. Невнятная или спутанная речь, ее отсутствие, невозможность уловить, о чем говорят окружающие, при сохранении остроты слуха.

- Нарушение координации движений. Внезапное падение, трудности при ходьбе, невозможность сохранять равновесие в вертикальном положении тела.

- Внезапное онемение или паралич конечностей или лица, которые чаще всего затрагивают только одну сторону тела.

Чтобы проверить, действительно ли эти симптомы вызваны инсультом, лучше всего использовать тактику

Риск инсульта увеличивается с возрастом, достигая критических значений после 55 лет. У мужчин инсульты случаются чаще и раньше, чем у женщин.

«улыбнись-заговори-подними». Для этого нужно попросить человека:

- Улыбнуться – при инсульте улыбка получится кривой, поскольку одна часть лица будет «обвисать».

- Повторить простую фразу. Если серьезно нарушено мозговое кровообращение, ему вряд ли удастся сделать это внятно и четко.

- Поднять обе руки над головой одновременно. Если одна рука начинает падать, скорее всего это инсульт.

## Что делать до приезда «скорой»

Если наихудшие подозрения подтвердились, нужно немедленно вызвать скорую помощь или отвезти человека в больницу самостоятельно. Каждая минута имеет значение. Чем дольше не лечится инсульт, тем большая область мозга будет повреждена и тем серьезнее прогноз.

До приезда скорой пострадавшего нужно уложить так, чтобы голова и плечи были выше туловища, обеспечить доступ свежего воздуха, снять всю стесняющую одежду. Если у человека начинается рвота, следует перевернуть его на бок. Также стоит измерить артериальное давление и при необходимости дать таблетку от гипертонии. Если заболевший не принимает гипотензивных препаратов, не может назвать свою обычную дозу или же просто лекарств нет под рукой, можно опустить его ноги в таз с горячей водой или обложить их грелками.

Ольга ОНИСЬКО ■



## Новий сайт «Містера Блістера»



Віднедавна наш журнал можна переглянути у зручному форматі на сайті <https://mister-blister.com>. Статті там подано двома мовами – українською та російською. Окрім актуальних матеріалів свіжого номера сайт збагачується матеріалами, опублікованими раніше. Тобто з часом тут можна буде перечитати усе, що виходило у журналі з 2001 року. Також на сайті щодня з'являються актуальні новини фармацевтичної та медичної тематики. Гортаючи їх, ви не прогавите важливої інформації. Втім, новини досить просто відслідковувати і на сторінці «Містера Блістера» у Facebook. Заходьте сюди <https://www.facebook.com/mag.mister.blister/>, ставте сторінці «подобається» і буде-мо завжди на зв'язку!

## Затверджено перелік опорних лікарень

З метою покращення доступності медичної допомоги Кабмін України 15 січня ухвалив розпорядження «Про затвердження переліку опорних закладів охорони здоров'я у госпітальних округах на період до 2023 року». Однією з головних умов формування цього документа стала доступність закладів для пацієнтів: тривалість доїзду до лікарні має не перевищувати 1 годину. До переліку включено заклади охорони здоров'я, що відповідають певним вимогам або можуть стати такими, а саме багатопрофільними лікарнями інтенсивної терапії першого або другого рівня, що забезпечуватимуть медичну допомогу на основі доказової медицини, її своєчасність та економічну ефективність. Під останнім параметром мається на увазі максимально можлива якість допомоги за умови раціонального та ощадливого використання ресурсів. Нагадаємо, що ще восени минулого року за ініціативою Кабміну були змодельовані мережі надання всіх публічних сервісів та послуг, таких як освіта, медицина, соціальні, адміністративні послуги тощо в кожній області.

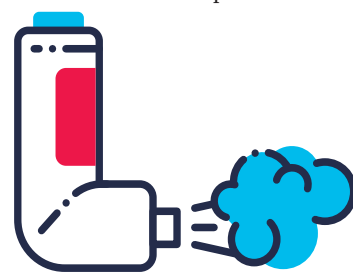
## Альтернативний засіб для схуднення

За останні кілька десятиліть FDA схвалило кілька препаратів для схуднення, які знижують вагу приблизно на 10%, але їх прийом загрожує серйозними побічними ефектами, зокрема це головний біль, діарея, тяжкі ураження печінки, вроджені дефекти плоду, апное уві сні, панкреатит і суїцидальні думки. Нове дослідження фахівців з Гарварду показало, що цим засобам можна знайти кращу альтернативу. Як повідомляє [pharma.net.ua](http://pharma.net.ua), пероральне введення холіну геранату (CAGE) знижує поглинання жирів в організмі, тим самим знижуючи вагу приблизно на 12%. Важливо, що при цьому засіб не зумовлює серйозних побічних ефектів. CAGE – іонна рідина, створена кілька років тому в програмі з розробки транспортних систем для ліків, що підвищують біодоступність активних інгредієнтів. Творці описали здатність CAGE покращувати засвоєння інсуліну при пероральному застосуванні. При детальному дослідженні властивостей CAGE вчені виявили цікаві особливості молекули, що спонукало їх перевірити її як засіб для схуднення. Зараз дослідники створюють продукт, який можна буде оцінити спочатку в лабораторних умовах, а потім – у клінічних випробуваннях. Якщо все пройде успішно, ендокринологи і дієтологи отримають новий метод боротьби з ожирінням, що матиме значний клінічний потенціал, – простий, неінвазивний і безпечний.



## Ліки, якими зловживають

Згідно з результатами опитування, проведеного в Австралії за участю 412 осіб, відвідувачі аптек з неконтрольованою астмою, недостатньою ефективністю інгаляційних кортикостероїдів та алергічним ринітом часто зловживають безрецептурними бета-агоністами короткочасної дії. Мало того, такими ліками, які випускаються в формі дозованих аерозолів для інгаляцій, іноді зловживають навіть пацієнти без подібних недуг. Аналіз показав, що у надмірно активних споживачів препаратів, які тимчасово розширюють бронхи, частіше спостерігалось погіршення стану у віддаленій перспективі. Автори роботи ще раз підтвердили, що монотерапія безрецептурними бета-агоністами короткочасної дії не захищає від важких загострень астми, хоча і забезпечує нетривале полегшення симптомів.



## Небезпечний коронавірус

Країнами Азії і усім світом поширюється новий коронавірус, уперше виявлений у січні 2020 року серед людей, що працювали або купували товар на рибному ринку китайського міста Ухань. Він легко передається повітряно-крапельним шляхом від людини до людини і провокує грипозні симптоми. Цей збудник особливий тим, що може швидко вражати легені і спричинити смертельно небезпечну пневмонію. Аналіз ДНК нового коронавірусу вказує, що він споріднений зі збудником SARS, який 2002 року зумовив спалах захворюваності на атипову пневмонію. Тоді її перенесли понад 8 тис. осіб у всьому світі, а 774 померли. Новий вірус може призвести до аналогічних наслідків. Його поширенню сприяє те, що мільйони китайців 25 січня відзначають Новий рік за місячним календарем. На свято вони за традицією відвідують родичів, переїжджаючи по регіону, а також подорожують в інші країни.

Shutterstock/ FOTODOM UKRAINE



## Віпратокс – професійне позбавлення від болю в спині та шиї



Містить отруту гюрзи

У складі також компоненти, що підсилюють знеболювальну дію  
основної діючої речовини:

✓ камфора    ✓ ялицева олія    ✓ саліцилова кислота

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

**Склад: діючі речовини:** отрута гюрзи 16 МОД, саліцилова кислота, камфора рацемічна, ялицева олія;

1 г лініменту містить отрути гюрзи 16 МОД, 0,0176 мг, саліцилової кислоти 10 мг, камфори рацемічної 30 мг, ялицевої олії 30 мг;  
допоміжні речовини: натрію хлорид, олія соняшникова, парафін білий м'який, гліцерин, емульгатор Т-2, вода очищена.

**Показання для застосування:** симптоматичне лікування болю при ревматизмі, невралгії, ішіасі, люмбаго, радикуліті, міалгії, артралгії.

**Спосіб застосування та дози:** для уникнення появи побічних ефектів необхідно заздалегідь нанести невелику кількість лініменту на шкіру для визначення індивідуальної чутливості до препарату. Залежно від розміру поверхні болючої ділянки лінімент наносити невеликими порціями 5-10 г та ретельно втирати в шкіру 1-2 рази на добу до зникнення больового синдрому. Курс лікування визначає лікар залежно від тяжкості перебігу захворювання та ефективності лікування. **Діти.** Досвід застосування дітям відсутній, тому застосування цієї категорії пацієнтів не рекомендується

**Категорія відпуску:** без рецепта.

# В США запрещена, в штатах – разрешена

В течение нескольких последних лет медицинская марихуана была легализована более чем в половине штатов США, но количество споров вокруг нее не уменьшилось. Насколько она безопасна? Нужно ли регулировать ее оборот? Доказана ли ее эффективность? В каких случаях ее применение оправдано? Врачи, ученые, политики и пациенты до сих пор ищут ответы на вопросы.

## Регулятор против марихуаны

Согласно опросам, около 85% граждан США поддерживают легализацию медицинской марихуаны на федеральном уровне. Однако дело не движется. И главная причина этого в том, что Управление по продуктам и лекарствам США (FDA) не одобрило марихуану в качестве лекарственного средства. Тем не менее, уже как минимум несколько миллионов жителей страны используют ее.

Более половины штатов США и округ Колумбия в той или иной форме легализовали медицинскую марихуану. Для этого они воспользовались поправкой Рорабахера–Фарра, принятой Палатой представителей в 2014 году после 6 (!) неудачных попыток легализации за 13 лет. Этот документ запрещает Минюсту США использовать финансовые средства для противодействия применению законов о медицинской марихуане в различных штатах. Однако поправка не меняет правовой статус каннабиса как незаконный, и ее необходимо обновлять каждый финансовый год, чтобы она оставалась в силе.

Такая частичная легализация марихуаны имела ряд значимых социально-экономических последствий. Почти во всех штатах, где ее применение разрешено, сократилось количество насильственных преступлений (в том числе убийств), а также уровень правонарушений, связанных с наркотиками. Налоговые отчисления в бюджет от продажи марихуаны оказались большими, чем ожидалось. Так, за первый год после легализации штат Вашингтон вместо ожидаемых 36 млн получил 70 млн долларов. Статистически значимого увеличения употребления марихуаны школьниками и молодежью, чего больше всего опасались противники легализации, зафиксировано не было. Однако некоторые штаты отметили рост числа бездомных и новорожденных детей с дельта-9-тетрагидроканнабинолом в крови (основное психоактивное вещество растения), а также увеличение количества связанных с каннабисом обращений в больницы и токсикологические центры.

Получается, что в то время как многие жители США всю используют

ют медицинскую марихуану, одобрение FDA имеют только два препарата каннабиса: дронабинол и набилон, применяемые для лечения тошноты и тяжелого истощения, а также каннабидиол для лечения судорог, связанных с двумя редкими формами эпилепсии у детей: синдромом Леннокса–Гасто и синдромом Драве. Более того, согласно федеральному закону США, легальным является только каннабидиол, полученный из сельскохозяйственных сортов конопли, которые содержат не более 0,3% дельта-9-тетрагидроканнабинола, но и его нельзя продавать в виде продуктов питания и пищевых добавок в масштабах страны.

## И все-таки она действует!

Чаще всего марихуану употребляют для облегчения хронической боли. Действительно, она имеет меньше побочных эффектов, чем НПВС, которые могут нарушить работу почек, повредить сердцу и вызывать желудочно-кишечные кровотечения. И уж точно безопаснее опиатов, употребление которых связано с риском возникновения зависимости.

Кроме того, марихуана считается отличным миорелаксантом, заметно уменьшающим спазмы при рассеянном склерозе и тремор при болезни Паркинсона. Она также применяется для лечения эпилепсии и судорог, глаукомы, болезни Альцгеймера. При этом в каждом из штатов США, легализовавшем марихуану, есть свой утвержденный перечень состояний, которые позволяют получить разрешение на ее покупку и использование.

Большинство пациентов, принимающих медицинскую марихуану, до-



вольны результатами. Существуют также данные о том, что в легализовавших ее штатах уменьшилось число смертей, связанных с передозировкой опиоидов. Есть и интересные, хотя и небольшие по охвату участники наблюдения, которые из-за своего масштаба не могут претендовать на роль серьезных исследований. Например, ветераны, вернувшиеся из зон боевых действий, и их терапевты утверждают, что марихуана радикально улучшает состояние при посттравматическом стрессовом расстройстве. А в одном из домов престарелых города Ривердейл (штат Нью-Йорк), жителям которого разрешили использовать капсулы с каннабисом или капли масла каннабиса, подметили, что они значительно облегчают боль, улучшают аппетит и даже уменьшают употребление опиоидов у одного из подопечных.

### На выбор пациента

Правовая неоднозначность создает много проблем. Поскольку на федеральном уровне марихуана является незаконным веществом, юридически входящим в контрольный список №1 наравне с героином и ЛСД, врачи не вправе ее назначать. Они выдают только письменную рекомендацию, которая позволяет получить необходимое для покупки разрешение. С ним пациенты отправляются в так называемые диспансеры, где, в отличие от аптек, нет квалифицированных фармацевтов, зато есть огромный ассортимент. Настойки, масла, воски, смолы, сушеные соцветия, спреи для полости рта, конфеты, печенье, газированные напитки, лосьоны – и все это с активными ингредиентами конопли. Такие продукты содержат разную концентрацию действующих веществ как каннабиса, так и дельта-9-тетрагидроканнабинола. Однако подбирать нужный продукт и управлять его дозировкой и частотой приема пациентам, как правило, приходится самостоятельно.

Единая конвенция о наркотических средствах ООН от 1961 года обязывает правительства стран-участников строго контролировать выращивание и распространение конопли, что затрудняет проведение клинических исследований ее эффективности и безопасности.



Сила действия марихуаны зависит от формы выпуска, концентрации активных веществ, а также от индивидуальной толерантности пациента, поэтому те, кто только начинают лечение, должны быть очень осторожны. Им следует учитывать, что поскольку нелегальные производители марихуаны десятилетиями занимались селекцией конопли, современные сорта дают мощный эффект. Так, если в 1994 году уровень дельта-9-тетрагидроканнабинола в каннабисе в среднем составлял 4%, то к 2017 году он вырос до 17%. А поскольку фармконтроля за продуктами с марихуаной нет, фактическое содержание каннабиоидов может значительно отличаться от того, что указано на упаковке.

С точки зрения передозировки особенно опасны продукты питания. Например, в шоколадной конфете может содержаться достаточно высокая доза дельта-9-тетрагидроканнабинола, но действовать она начнет как минимум через 30 минут, а то и через несколько часов. Поэтому пациент легко может съесть несколько конфет в то время, пока не чувствует эффекта. Опасны съедобные продукты и для детей, поскольку их часто невозможно отличить от обычных после того, как они вынуты из упаковок.

### Информационный вакуум

Самое главное негативное последствие федерального запрета на марихуану заключается в том, что ученые не имеют возможности приобрести ее для исследовательских целей без

специальной лицензии. Это создает большой пробел в клинических испытаниях, поэтому результаты только некоторых способов медицинского употребления каннабиса подкреплены достоверными данными, что в конечном счете и мешает FDA определить его преимущества и риски.

Отсутствие масштабных клинических исследований также держит врачей в информационном вакууме. Марихуану не изучают ни в школах медсестер, ни в медицинских и фармацевтических вузах. Ее также нет в базе данных аптек, которую врачи используют для назначения препаратов. Медикам просто негде получить информацию о ее эффективности, потенциальных лекарственных взаимодействиях и побочных эффектах. В опросе 2019 года половина врачей первичной медицинской помощи, работающих в клинике Мейо, заявили, что они были не готовы ответить на вопросы пациентов о медицинской марихуане, хотя 58% полагали, что это адекватная терапия при неизлечимых болезнях, в том числе онкологических, и при хронической боли.

В результате многие медицинские учреждения просто отказываются рекомендовать медицинскую марихуану своим пациентам, страховые компании ее не оплачивают, а сами пациенты, боясь осуждения, нередко скрывают ее использование, в том числе и от лечащего врача, что также может иметь неблагоприятные последствия для их здоровья.

Ольга ОНИСЬКО ■

# 10 способов улучшить сайт аптеки

Сегодня для многих клиентов первое знакомство с аптекой происходит именно в интернете, и веб-сайт – это та самая одежда, по которой они встречают ваш бизнес. Хорошо, если она привлекательна и опрятна, но этого мало. Главная задача сайта – конвертировать виртуальные визиты клиентов в реальные. Чтобы ее выполнить, он должен быть доступным, интуитивно понятным, информативным и функциональным. Вот десять шагов, которые помогут сделать его именно таким.

1

## Актуализируйте информацию

Чтобы ваши виртуальные клиенты смогли добраться в аптеку, им нужны точные координаты. Проверьте, доступна ли на вашем сайте базовая контактная информация: телефон, адрес электронной почты, часы работы аптеки и ее физический адрес. Причем одного адреса часто бывает недостаточно. Клиентам могут потребоваться детальные указания о том, как найти аптеку. Здорово, если ее координаты будут продублированы на карте, которую пользователи смогут загрузить в своем аккаунте Google Maps. Помните, что люди могут заходить на ваш сайт с любой его страницы, поэтому контактную информацию нужно разместить так, чтобы она была заметна всегда.

2

## Уделите внимание дизайну

Наиболее влиятельная часть веб-страницы – это ее дизайн. В одном исследовании 94% его участников, оценивая степень своего доверия к сайтам онлайн-здравоохранения, упомянули о дизайне понравившихся им страничек и только 6% – об их содержании. Привлекательные сайты удерживали внимание просматривающих их людей, а страницы с плохим дизайном вызывали у них недоверие.

Используйте простой легко читаемый шрифт. Убедитесь, что все страницы вашего сайта выполнены в согласованных цветах, текстурах и темах. Пользователи должны понимать, что они остаются на одном и том же ресурсе при переходе из одного раздела в другой. В оформлении сайта старайтесь не использовать стоковые изображения. Значительно лучше, если фотографии действительно будут сделаны в вашей аптеке. Веб-сайт аптеки также должен иметь удобный поиск и навигацию. Чем это проще и понятнее, тем лучше для посетителей.

3

## Оптимизируйте сайт для поисковых систем

Создавая сайт аптеки, вы, вероятно, вложили в него немало времени и денег. Но все это будет потрачено впустую, если клиенты не смогут его найти. Введите название своей аптеки в поисковую строку Google и проверьте, появляется ли ваш сайт в результатах поиска и какую строку он там занимает. Если он не попадает в первую пятерку или хотя бы десятку результатов, вы не оставляете большинству клиентов шансов вас найти.

Учтите, что большинство людей ищут в Интернете не столько вашу аптеку, сколько решение своих проблем. Их поисковые запросы обычно выглядят так: «купить аспирин недорого», «аптека на проспекте Комарова», «витамины для ребенка» и пр. (рейтинг и статистику запросов можно отыскать в сервисе Google Adwords). Составьте примерный перечень ключевых слов, которым профиль вашей аптеки соответствует лучше всего, и постарайтесь добиться, чтобы поисковая система находила ее по ним. Для этого все ключевые слова и запросы должны встречаться в текстах, размещенных на сайте. Именно поэтому при подготовке контента нужно стараться использовать язык пациентов. Что спрашивают клиенты, приходя в аптеку? Какие слова они используют?

Повысить рейтинг сайта также поможет включение в контент географических ориентиров, которые наиболее часто встречаются в поисковых запросах: «в центре города», «рядом с роддомом №3», «на Цветочной улице» и пр.



4

**Создайте мобильную версию**

Наличие мобильной версии сайта гарантирует, что доступ к нему со смартфона или планшета будет удобен для пользователей. Адаптированный для мобильных устройств дизайн легко изменяет размеры под любой экран, не оставляя при этом «за кадром» важную информацию, масштабирует размер иллюстраций и шрифтов, имеет удобную для смартфонов и планшетов навигацию.

Наличие мобильной версии сайта становится еще важнее, если вы хотите привлечь клиентов моложе 30 лет. Практически все они имеют смартфоны, и большинство используют их в качестве основных устройств для выхода в Интернет.

Еще один аргумент в пользу создания мобильной версии сайта – повышение его поискового рейтинга. С 2015 года Google изменил свой алгоритм так, чтобы отдавать предпочтение сайтам, адаптированным под мобильные устройства. Остальные ресурсы в результатах поиска опускаются ниже, что уменьшает шансы пользователей их найти.

5

**Обновляйте контент**

Одна из самых больших ошибок, которые совершают аптеки в сети, – редкое обновление. Мнение о том, что как только сайт будет закончен, о нем можно забыть, в корне ошибочное. Устаревшая или неточная информация на сайте создает плохое впечатление о вашем бизнесе в целом. Регулярно обновляйте контент, добавляя сообщения, новости, фотографии, анонсы. Ведите блог, публикуйте полезные советы и познавательные статьи о здоровье. Заранее составьте расписание публикаций и обновлений и старайтесь его придерживаться.

6

**Сосредоточьтесь на конкурентных преимуществах**

Сайт – это площадка, которая позволяет продемонстрировать уникальность аптеки. Что отличает вас от конкурентов? Что больше всего ценят клиенты? Обязательно расскажите об этом онлайн, но сделайте это кратко и емко. Дело в том, что в среднем посетители сайта читают примерно четверть текста, расположенного на странице, прежде чем решают покинуть ее или продолжить изучение. Поэтому рассказ об аптеке нужно начинать не с самого начала, а с самого интересного. Эта особенность восприятия текста также объясняет, почему именно заголовки и слоганы являются наиболее важной частью страницы.

7

**Подтяните социальные сети**

Начните с простого: создайте профили своей аптеки в социальных сетях. Предложите клиентам поставить «лайк» вашей странице в Facebook и подписаться на ваш аккаунт в Twitter и Instagram. Добавьте на сайт иконки, которые приведут пользователей на ваши аккаунты в соцсетях, а в соцсетях укажите ссылку на сайт.

Регулярно обновляйте не только сайт, но и странички на остальных платформах, публикуя новые сообщения, фотографии, анонсы. Взаимодействуйте со своими подписчиками, отвечая на их вопросы и комментарии. Это сделает ваши профили более привлекательными, и, следовательно, позволит использовать их для продвижения услуг аптеки.

8

**Заставьте посетителей действовать**

Чтобы превратить трафик сайта в трафик посещений аптеки, вы должны заставить посетителей действовать. Подумайте, какая информация побудит их зайти в аптеку? Скидки, акции, возможность получить консультацию специалиста? Призывы к действию можно зашифровать и в самом дизайне сайта, например, заменив безликое название «Контакты» на предложение «Свяжитесь с нами». Также всегда поощряйте пользователей сайта задавать вам вопросы, оставлять комментарии и отзывы.

9

**Используйте инструменты аналитики**

Еще одна важная особенность успешного веб-сайта – аналитика. Самый доступный бесплатный инструмент, позволяющий отслеживать поведение посетителей сайта, можно найти в Google Analytics. Это приложение дает представление о том, сколько посетителей приходят на сайт ежедневно, как они находят его, какие страницы просматривают, сколько времени тратят и пр. Вся эта информация просто необходима для принятия решений по улучшению сайта.

10

**Рекламируйте аптеку**

Сайт – это недорогая реклама вашей аптеки, но, с другой стороны, он сам нуждается в рекламе. Его продвижение не потребует больших затрат – стоимость рекламной кампании может ограничиваться эквивалентом всего 10–20 долларов США в месяц. При этом вы можете быть уверены, что она будет доставлена именно вашей целевой аудитории. Современная интернет-реклама предоставляет уникальные возможности таргетинга, т.е. помогает точно «прицелиться» в нужных клиентов.

Shutterstock/ FOTODOM UKRAINE



# «Плюшки» для клиента

Квалификация фармацевтов достаточно высокая, поэтому они могут не просто проводить отпуск лекарств, но и анализировать лечение пациентов, помогать его улучшать. Это грех не использовать! И во многих странах полномочия и возможности первостольников даже в стенах одной аптеки намного шире, нежели в Украине. Да и услуг аптеки предоставляют гораздо больше, их клиенты получают разные «плюшки».

## Отдохнуть и проконсультироваться

Финская сеть аптек «Olo-apteekki» в прошлом году запустила новый для фармбизнеса этой страны вид услуг. Теперь название сети, которое переводится как «аптека-гостиница», полностью себя оправдывает. Клиенты здесь не только могут приобрести лекарства по рецептам, но и побывать на приеме у доктора. Вроде ничего особенного, да? Но новая услуга сети дает посетителю почувствовать, что к его проблемам не безразличны.

Сейчас аптеки «Olo» – не залы ожидания лекарств, а «хорошие места», куда люди могут зайти, когда захотят. Перечень услуг, которые можно получить в «Olo-apteekki», выглядит примерно так: чат с врачом (40 евро в будни; 50 евро в выходные и праздничные дни); чат с медсестрой (12 евро); выпуск электронного рецепта (25 евро); видеоприем у врача общей практики без предварительной записи (стоимость зависит от времени, например, 20-минутный прием обойдется в 50 евро, и его стоимость возмещается службой социального страхования); консультация стоматолога-гигиениста с возможностью 3D-моделирования (40 евро); видеоприем у диетолога (114 евро за консультацию в 60 мин) и пр.

Как показала практика, внедрение такой услуги в отдельно взятую аптечную сеть пользуется среди финнов большой популярностью. К тому же

В 2015 году более 5 тыс. аптек Аргентины бесплатно ввели 480 тыс. доз вакцины от гриппа людям льготных категорий.



это не просто «гостиные», а фактически комплексные местные оздоровительные центры. И медицинские услуги, предлагаемые аптеками, могут ускорить доступ к медицинской помощи и снизить нагрузку на первичное медико-санитарное звено системы здравоохранения Финляндии.

## Научиться составлять семейный рацион

Генеральный совет официальных фармацевтических ассоциаций Испании еще в начале 90-х годов прошлого века разработал План просвещения по питанию (Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico – PLENUFAR). Первая программа PLENUFAR-1 адресовалась матерям и должна была научить их правильному подходу к составлению семейного рациона. В ходе кампании 3 тыс. фармацевтов провели консультации 60 тыс. семей (около 240 тыс. человек). После проведения программы эксперты зарегистрировали увеличение потребления населением овощей, салатов, фруктов и рыбы и сокращение спроса на колбасы, торты, яйца, шоколад и алкогольные напитки,

что, в свою очередь, положительно сказалось на снижении числа случаев многих заболеваний. А программа PLENUFAR-4 была направлена на беременных и женщин, кормящих грудью с дефицитом витаминов (фолиевая кислота, витамин В12), которые курили и употребляли алкоголь. В целом роль именно фармацевтов в просвещении населения по вопросам питания была оценена высоко. Об этом можно судить только по тому факту, что PLENUFAR действует и сейчас. И аудитория, с которой работают фармацевты, расширяется.

## Пройти вакцинацию

Во многих штатах США фармацевты имеют полномочия по введению вакцины против вируса папилломы человека (ВПЧ) девочкам-подросткам. Такая мера была инициирована на государственном уровне, чтобы снизить риск развития многих видов рака шейки матки и влагалища. Кроме того, США относится к странам-лидерам по вакцинированию населения от гриппа силами фармацевтов. Именно прививка от гриппа наиболее распространена во многих аптеках мира как дополнительная услуга. Так, правительство Аргентины ежегодно гарантирует бесплатный доступ к этим вакцинам лицам, находящимся в группе риска: детям в возрасте до 2 лет, беременным и людям старше 65 лет. Согласно этой программе фармацевты проверяют статус иммунизации пациентов, напоминают о времени следующей прививки, выявляют и консультируют пациентов высокого риска и, собственно, проводят вакцинацию.

Анна ДОВГАНЬ ■

# 7 ЕВКАБАЛ® СИРОП цінностей

ФАРМ



ДОСЬЄ

ЗНОВУ ОФІЦІЙНО  
ДОЗВОЛЕНО  
ДІТЯМ ВІД 1 РОКУ

## Must have для домашньої аптечки

Сміливо можна стверджувати, що Евкабал СИРОП, відомий фітопрепарат від застуди та кашлю для всієї родини, має бути у кожній домашній аптечці. Евкабал СИРОП стане у пригоді і дорослим, і дітям, адже при формуванні домашньої аптечки клієнти найчастіше віддають перевагу натуральним лікам. Літнім людям, що приймають багато препаратів від хронічних недуг, Евкабал СИРОП дозволить не збільшити лікарське навантаження на організм і допоможе м'яко, але впевнено здолати кашель та застуду.

1

## Офіційно дозволено дітям від 1 року

Коли йдеться про лікування малюків, вибір препаратів дуже обмежений. Що безпечно допоможе від кашлю дитині, якій ще немає і двох років? Таким маленьким пацієнтам небажано приймати синтетичні засоби, бо ті можуть зумовити у них негативні побічні явища. Недарма саме Евкабал СИРОП заслужив стати фітопрепаратом вибору при лікуванні кашлю у дітей від 1 року. Цей вибір зумовлений його тривалим успішним досвідом застосування в педіатрії.

2

## Універсальний препарат від кашлю – з перших днів застуди

У різних людей та на різних стадіях перебігу застуди кашель має певний характер – сухий (непродуктивний) або вологий (продуктивний) з утрудненим відходженням мокротиння. Деякі виробники пропонують препарати, що діють залежно від таких особливостей кашлю. Евкабал СИРОП допомагає і при сухому, і при вологому кашлю з перших днів його появи. Ця універсальність пояснюється особливим складом препарату.

3

## Ефективність потужних фітокомпонентів

Евкабал СИРОП містить екстракти подорожника і чебрецю. Діючи у комплексі, обидва екстракти посилюють активність один одного, що сприяє швидкому подоланню інфекції та запалення, а отже – припиненню кашлю і одужанню. Завдяки вивіреному поєднанню фітокомпонентів Евкабал СИРОП зменшує подразнення у дихальній системі, захищає її від пошкоджень, тим самим пом'якшує та послаблює кашель. Евкабал СИРОП також розріджує бронхіальний секрет та покращує його виведення, має відхаркувальну та секретолітичну дію та виражений протимікробний потенціал.

4

## Високий профіль безпеки

Евкабал СИРОП має у складі екстракти традиційних для України лікарських рослин – подорожника та чебрецю. Саме тому, що активних компонентів лише два, а не з десяток, і вони випробувані століттями, препарат, як правило, не зумовлює алергічні реакції. Дітям дуже подобається також солодкий смак Евкабалу СИРОПУ, який надають йому природні фітоскладові. Препарат містить тільки натуральні компоненти, без барвників та ароматизаторів.

5

## Німецька якість – надійна ефективність

На український фармацевтичний ринок Евкабал СИРОП вже кілька десятиліть постачає компанія «esparma GmbH», Німеччина. Цей виробник добре знааний не тільки у нас, а й у країнах ЄС як такий, що дотримується високих стандартів якості на всіх етапах – від ретельного відбору сировини аж до кінцевих стадій виробництва препаратів.

6

## Доступна ціна для кожного

Уже багато років компанія «esparma GmbH» утримує доступну ціну на Евкабал СИРОП, піклуючись про здоров'я українських пацієнтів, для того щоб кожен українець, від малечі до дорослого, мав змогу пройти повний курс лікування кашлю та застуди якісним німецьким препаратом.

7



Реклама лікарського засобу.

# Генетический анализ как развлечение

Сегодня частные клиники и коммерческие лаборатории предлагают своим клиентам пройти самые разнообразные генетические тесты. Однако многие из них не несут никакой клинической, да и просто практической информации и по большому счету вовсе не имеют отношения к медицине. Давайте попробуем разобраться, в каких случаях генетическое тестирование является действительно важной диагностической процедурой, а в каких – всего лишь развлечением и пустой тратой денег.

## Принцип работы тестов

Наша наследственная информация «записана» на специальном биологическом носителе, который называется дезоксирибонуклеиновая кислота (ДНК). Если представить себе, что ДНК – это подробное описание организма, то гены – отдельные слова в таком тексте. Каждое «слово» программирует выполнение одной или нескольких функций, однако если оно написано с ошибками, организм не может его прочесть и правильно понять. Поэтому повреждения или изменения отдельных генов приводят к нарушениям в работе организма, определяют его особенности, а в некоторых случаях становятся причиной заболеваний и могут передаваться будущим поколениям.

Выявлять ряд таких повреждений, или мутаций, приводящих к серьез-

ным патологиям, ученые научились еще несколько десятилетий назад. Для этого они использовали различные варианты технологии полимеразной цепной реакции (ПЦР), позволяющей «размножить» интересующий фрагмент ДНК и, получив достаточное количество биологического материала, провести молекулярно-биологические исследования, например фрагментный анализ – секвенирование. Эту технологию используют и сегодня, однако для проведения коммерческих тестов, обещающих одновременную проверку на десятки, а то и сотни заболеваний, применяются ДНК-микрочипы – кремниевые пластины, на поверхности которых закреплены специальные ДНК-зонды – небольшие искусственно синтезированные участки ДНК. Каждый зонд нацелен на выявление единственной мутации, однако на

одном чипе может располагаться нескольких сотен, тысяч и даже миллионов различных зондов.

Для проведения анализа на чип наносят раствор с фрагментами ДНК пациента. Если последовательность какого-либо фрагмента зеркальна (комплементарна) по отношению к последовательности одного из ДНК-зондов, произойдет слипание (гибридизация). Если же фрагмент похож на зонд лишь частично или не похож вообще, этого не случится. Через некоторое время несвязанные фрагменты удаляются с чипа, а «сработавшие» зонды показывают, какие именно генетические мутации имеет пациент.

Технология ДНК-чипов работает только с теми мутациями, которые хорошо известны ученым. Если же необходимо обнаружить не описанную ранее мутацию, используется метод полногеномного секвенирования. Этот тест сложный и дорогостоящий, к тому же интерпретация его результатов неоднозначна. Правильно истолковать неизученные мутации проблематично и уж тем более невозможно дать какие-либо прогнозы о здоровье их носителя.

## Основное направление – моногенные болезни

Моногенные наследственные болезни, которые возникают в результате изменений одного гена, – вот, пожалуй, главная сфера применения генетической диагностики. Описано более 4 тыс. вариантов таких заболеваний, но подавляющее большинство из них встречается крайне редко.

Известно, что человек имеет две копии, или аллели, каждого гена, одну





из которых наследует от отца, а другую – от матери. Часть моногенных болезней, например хорья Гентингтона, возникает при повреждении одного аллеля. Тогда как для развития других болезней, например муковисцидоза, мутация должна присутствовать в обеих копиях гена. В этих случаях люди, у которых поврежден только один аллель, не заболеют, но могут передать мутацию своим детям. Если носителями мутации являются оба родителя, их ребенок заболевает с вероятностью в 25%. Наконец, наследование некоторых моногенных болезней может быть сцеплено с полом. По этому типу передается, к примеру, гемофилия, дальтонизм или лекарственная гемолитическая анемия.

Генетический анализ на моногенные болезни имеет действительно важное значение с точки зрения медицины. Одной из сфер его применения является скрининг новорожденных. Список заболеваний, которые выявляют в ходе этой процедуры в разных странах, может отличаться. В Украине проводят скрининг на гипотиреоз, фенилкетонурию, муковисцидоз, галактоземия и адреногенитальный синдром. Если, например, у ребенка выявляют фенилкетонурию – заболевание, связанное с нарушением метаболизма аминокислот, то своевременная медицинская помощь и соблюдение низкобелковой диеты помогут устранить либо значительно уменьшить такие последствия этого заболевания, как поражение центральной нервной системы и нарушение умственного развития.

Еще одна область применения генетического тестирования – так называемый добрачный скрининг. В



некоторых странах, особенно в тех, где часто регистрируются близкородственные браки, он является обязательным. В Украине пара может сделать его самостоятельно, на этапе планирования беременности. В ходе этого теста оба родительских генома одновременно исследуют на носительство мутаций, а затем подсчитывают риск того, что ребенок унаследует ту или иную болезнь. Если этот риск достаточно высок, родителям могут порекомендовать сделать ЭКО с предимплантационной генетической диагностикой (ДНК выделяют из клетки зародыша до его внедрения в матку), которая будет гарантировать, что у них родится здоровый ребенок.

Многие генетические заболевания проявляются не сразу после рождения, а спустя некоторое, порой весьма долгое, время. Так, например, дефектный ген, который вызывает хорью Гентингтона, обычно дает о себе

знать, когда человеку около 30 лет. Поэтому генетический анализ может быть назначен и взрослым, особенно если есть какие-либо симптомы, которым требуется найти объяснение, или неблагоприятная семейная история болезни.

### Поиск хромосомных аномалий

Генетическое тестирование широко используется в пренатальной диагностике для выявления хромосомных аномалий у будущего ребенка. Их принято делить на две группы: изменение числа хромосом и нарушение их структуры. Самым известным примером служит синдром Дауна, который связан с наличием дополнительной копии 21-й хромосомы. Всего же известно более 700 хромосомных заболеваний, однако большинство из них приводят к летальным исходам еще до рождения – из-за них происходит примерно половина спонтанных аборт и 7% всех мертворождений.

В большинстве случаев для исключения хромосомных аномалий достаточно обычного скрининга, но при наличии определенных медицинских показателей во время беременности или при попадании в группу риска можно провести и генетический тест, который заодно со 100% точностью определит пол будущего ребенка.

Существует два основных метода забора образца генетического материала для пренатального тестирования: биопсия хориона (взятие кусочка ткани зародыша) и амниоцентез (взятие образца околоплодных вод). Поскольку оба они инвазивны, т.е. связаны с определенной степенью ри-

#### В каких ситуациях генетический анализ необходим

- Подтверждение подозрения на наследственное заболевание.
- Поиск причины симптомов, которые не удается объяснить другими анализами.
- Оценка риска развития наследственного заболевания, присутствующего в семейном анамнезе.
- Проверка совместимости будущих родителей, особенно если их предыдущие попытки завести ребенка были неудачными.
- Уточнение противоречивых результатов пренатального скрининга.
- Предимплантационная диагностика при экстракорпоральном оплодотворении.
- Исключение серьезных наследственных заболеваний у новорожденных (неонатальный скрининг).
- Корректировка терапии серьезных недугов (фармакогеномика).
- Установление отцовства и родства.
- Идентификация личности в судебной медицине.



ска, такой тест проводится только при наличии серьезных подозрений на врожденные патологии, например, если пренатальный скрининг дал противоречивые результаты. Впрочем, в последнее время все большее распространение получает более безопасный неинвазивный пренатальный тест, для которого ДНК эмбриона выделяют из крови матери.

### Судебная медицина и фармакогеномика

Генетическое тестирование играет очень важную роль в судебной медицине, а также используется для установления отцовства и более отдаленного родства. Иногда его рекомендуют провести для того, чтобы дать прогноз того или иного заболевания и подобрать правильное лечение. Это направление называется фармакогеномикой и исследует варианты генов, влияющих на метаболизм лекарственных препаратов. Например, известно, что именно гены отвечают за усвоение и выведение антикоагулянта варфарина. А поскольку некоторым людям этот препарат приходится принимать пожизненно, им немаловажно определиться с его точной дозировкой, которая позволит достичь наилучшего терапевтического эффекта и снизить риск побочных эффектов.

### Гадание на полиморфизмах

Помимо мутаций, которыми генетики называют клинически значимые варианты изменения генов, они выделяют также полиморфизмы: различные варианты гена, присутствующие в популяции, клиническое значение

которых слабое или не до конца понятное. Многофакторные генетические заболевания являются результатом взаимодействия полиморфизмов нескольких генов в сочетании с влиянием факторов внешней среды и образа жизни. К ним обычно относят диабет, бронхиальную астму, некоторые типы аллергии, рак, болезни сердца. Однако следует учесть, что все они лишь на 25% зависят от генетики и на 75% от внешней среды. Поэтому генетические тесты на многофакторные заболевания считаются неточными и неспособными предсказать потенциальный риск. Результаты этих тестов не часто имеют клиническое значение и по большому счету не несут никакой практической ценности. Даже если такой анализ обнаружит у человека, скажем, повышенный риск сахарного диабета, единственное, что сможет посоветовать ему врач, – не налегать на сладкое, похудеть и заниматься спортом. Другими словами, даст точно такие же рекомендации, как и любому другому пациенту без всякого анализа. Эти расплывчатые советы обычно разочаровывают людей, заплативших немалые деньги за анализ, который сами генетики порой иронично называют «гаданием на полиморфизмах».

Полиморфизмы в разных генах встречаются очень часто и в значительной степени определяют, почему люди по-разному реагируют на вкус еды (например, не любят брокколи), плохо переносят те или иные продукты (например, молоко), набирают лишний вес, отличаются конституцией тела (распределением жировых

тканей и разных типов мышечных волокон), проявляют те или иные черты характера, художественные или спортивные способности и пр.

Но чем дальше анализы отходят от медицины, тем меньше в них практической пользы. Прогностическая точность таких тестов еще ниже, чем при диагностике многофакторных генетических заболеваний. А уж принимать решения, например, выбирать, в какую спортивную секцию или в какой кружок отвести ребенка, на основании «генетического теста способностей» и вовсе глупо. Генные основы склонностей человека и его психики – самая малоисследованная область в генетике. Они определяются сочетанием не единиц, а десятков полиморфизмов (даже цвет глаз определяется 15 генами), а чем больше генов задействовано в процессе, тем менее точен результат. Поэтому вырванная из контекста информация может оказаться не только неполной, но и ложной.

### Пустая трата денег

Наконец, совсем уж развлекательной генетикой можно считать генеографию, т.е. определение происхождения человека по его близости к тем или иным гаплогруппам – этническим сообществам людей с одинаковой мутацией и общим предком, который когда-то ее передал. Конечно, забавно узнать, что ваши предки 80 тыс. лет назад жили на севере Индии, а затем перебрались в Европу, и вообще вы на 31,5% скандинав, на 12,3% британец и на 1,1% – еврей-ашкенази. Но тут нужно понимать, что все исследования гаплогрупп основываются на приблизительных прикидках генетиков, историков и археологов. К тому же, если вы вдруг решите исследовать свое происхождение в нескольких компаниях, занимающихся генетическим тестированием, то получите разные и, скорее всего, противоречивые результаты анализа и зря потратите деньги. Дело в том, что у каждой из них есть собственные алгоритмы и базы данных, которые не проходят никакой объективной проверки. То есть если анализ покажет, что у вас 5% итальянских кровей, это будет означать только то, что определенные участки вашей ДНК схожи с образцами контрольной группы людей, которые утверждали, что их предки были итальянцами. Но ведь они могли и ошибаться.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Рис: белый или коричневый?

Человечество культивирует рис уже более 5000 лет. Он является основным источником углеводов почти для половины населения Земли, впрочем, едят его практически во всех уголках планеты. Большинство людей отдают предпочтение белому рису, однако в последнее время коричневый становится все популярнее, поскольку считается более полезным для здоровья. Но так ли это?

## Все дело в обработке

Белый и коричневый рис отличаются только обработкой. Чтобы получить белый, с коричневого удаляют отруби и зародыши. После такого очищения рис становится более калорийным, теряет значительную часть жиров, немного белка, ряд антиоксидантов, витаминов группы В, некоторых минералов. Кроме того, отруби и зародыши содержат еще один очень ценный элемент – клетчатку. Ее количество в коричневом рисе почти в 5,5 раза выше, чем в белом.

Чтобы компенсировать потерю питательных веществ во время обработки, многие производители дополнительно обогащают белый рис тиамин, ниацином, фолиевой кислотой и железом. Однако далеко не весь белый рис, который мы видим на полках магазинов, обогащен, поэтому в целом в плане питательной ценности он проигрывает своему коричневому собрату.

## Для снижения риска диабета

Как любой крахмалистый продукт с высоким содержанием углеводов рис может вызывать ожирение. Однако в одном японском исследовании<sup>1</sup> было показано, что это касается только белого риса. Участники эксперимента, которые в течение года употребляли коричневый рис вместо белого, сохраняли стабильный вес. А ученые из Гарварда<sup>2</sup> установили, что он может снизить риск развития диабета II ти-

па. Если у добровольцев, которые ели белый рис не менее пяти раз в неделю, риск развития этого заболевания был на 17% выше, чем у людей, которые редко ели рис, то у тех участников, которые употребляли по крайней мере две порции коричневого риса в неделю, он снижался на 11%.

Согласно рекомендациям Американской ассоциации сердца, замена белого риса коричневым особенно полезна для тех, кто имеет повышенное артериальное давление, высокие уровни холестерина и сахара в крови, избыточный вес, заболевания сердечно-сосудистой системы и склонность к запорам. В целом коричневый рис можно назвать более здоровым и полезным продуктом, чем белый, но с некоторыми оговорками.

## Противопоказан беременным и детям

Рис больше, чем любой другой злак, способен накапливать мышьяк из почвы. Этот токсин имеется во всех видах риса, но в коричневом его больше, поскольку он есть и в зернах, и в отрубях. Рисовые отруби также способны «впитывать» тяжелые металлы (кадмий, хром, свинец и ртуть), особенно если поля находятся вблизи автодорог, загрязненных промышленных или шахтных районов. Именно поэтому необработанный рис не рекомендуют употре-



блять беременным женщинам и детям до 6 лет.

Из-за высокого содержания фосфора и калия коричневый рис должны с осторожностью употреблять люди с заболеваниями сердца и почек. Так, слишком высокий уровень калия может спровоцировать сердечный приступ.

В коричневом рисе много фитиновой кислоты, или фитата, который препятствует усвоению железа и цинка. Это редко становится проблемой для людей, соблюдающих сбалансированную диету и регулярно употребляющих мясо. Однако для вегетарианцев и жителей бедных стран высокое содержание фитата в пище может привести к дефициту микроэлементов. Для уменьшения количества этого вещества коричневый рис замачивают, проращивают и ферментируют перед приготовлением.

Наконец, из-за богатства клетчаткой коричневый рис противопоказан людям с воспалительными заболеваниями кишечника, дивертикулитом, колоректальным раком, а также после недавних операций на ЖКТ.

Лина СПИР ■

## Не только вид, но и сорт

Польза и вред для здоровья зависят не только от обработки зерен, но и от сорта риса. Так, рассыпчатые сорта (басмати, карнароли) богаты амилозой, которая замедляет усвоение крахмала и помогает «кормить» полезные бактерии в кишечнике. А вот клейкий рис (арборио, косихикари), используемый для приготовления суши, пудингов, ризотто, содержит много амилопектина и усваивается очень быстро, за счет чего может вызвать резкое повышение уровня сахара в крови, особенно у людей с диабетом.

# ВОЗ рекомендует ИСКУССТВО

В дополнение к традиционному лечению во многих странах все чаще используют арт-терапию. Но насколько она эффективна? До недавнего времени найти ответ на этот вопрос можно было только в разрозненных научных работах, однако в ноябре 2019 года ВОЗ выпустила первый большой доклад, который охватил более 900 публикаций, в том числе 200 обзоров, включающих 3000 исследований. Таким образом, этот документ стал наиболее полным собранием доказательств влияния искусства на здоровье людей.

## Пять направлений

Приступая к столь масштабному проекту, эксперты ВОЗ задались вопросом о том, каковы доказательства роли искусства в улучшении здоровья. Они проанализировали пользу, которую приносят активные или пассивные занятия пятью видами искусства, каждый из которых включает широкий спектр направлений:

- исполнительское искусство (музыка, танец, пение, театр);
- визуальное искусство (рукоделие, дизайн, живопись, фотография);
- литература (сочинительство, чтение, посещение литературных фестивалей);
- участие в культурных мероприятиях (посещение музеев, галерей, концертов, театров, фестивалей и ярмарок);
- цифровое и электронное искусство (анимация, кинопроизводство, компьютерная графика).

В целом исследование показало, что любой вид деятельности в каждой из этих категорий полезен для физического и психического здоровья, профилактики болезней и улучшения субъективного самочувствия. При этом позитивные эффекты наблюдаются вне зависимости от того, присутствует ли искусство в повседневной жизни человека, например в качестве хобби, либо же является терапевтической программой, разработанной врачом для коррекции определенных нарушений.

## Комплексный ответ

Главным преимуществом искусства, по мнению экспертов ВОЗ, является мультимодальный характер его влияния на здоровье. Каждый вид художественной деятельности несет в себе несколько составляющих, которые позитивно влияют на состояние человека.

- **Эстетическая и эмоциональная составляющие** учат людей выражать чувства и управлять ими, способствуют развитию воображения и сенсорной активации, снижают уровень тревожности и стресса, который является одним из ведущих факторов риска для многих болезней.

- **Когнитивная стимуляция** при занятиях искусством способствует непрерывному обучению в течение жизни и помогает освоению и развитию многих навыков, что полезно для профилактики деменции и некоторых психических заболеваний, например депрессии.

- **Социальные взаимодействия** при участии в художественной деятельности, например во время групповых занятий или посещения культурных мероприятий, уменьшают чувство одиночества и изоляции, усиливают социальную поддержку, улучшают коммуникативные навыки. Участие в художественных мероприятиях является отличной профилактикой депрессии, поскольку повышает самооценку и уверенность, пробуждает чувство собственного достоинства.

- **Физическая активность**, связанная с некоторыми видами искусства, уменьшает негативное влияние малоподвижного образа жизни, который связан со множеством заболеваний и ранней смертностью. Она заметно улучшает объективные показатели физического здоровья, например, снижает выраженность воспалительных реакций, укрепляет иммунитет, повышает сердечно-сосудистую реактивность.

Пациент, который занимается лечебной физкультурой, просто выполняет рекомендации врача. Однако если ее



заменяет танец, то физическая активность соединяется с эстетическим наслаждением и творческим самовыражением. Это создает дополнительную внутреннюю мотивацию к занятиям и оказывает положительное влияние на психическое здоровье, повышая самооценку и уверенность в себе. Музыка и ритм в сочетании с физическими нагрузками способствуют синхронизации мозговых волн и активизации тех областей мозга, которые отвечают за движение и работу мышц. Они стимулируют реакцию центров возбуждения в мозге на стероидные гормоны и подавляют некоторые физиологические сигналы обратной связи, такие как напряжение и усталость. Столь комплексное воздействие делает занятия танцами значительно полезнее, чем выполнение традиционных упражнений. Исследования показывают, что танцы эффективнее снижают индекс массы тела и общую массу жира, улучшают биохимические показатели крови (в том числе уровни холестерина, триглицеридов и маркеров окислительного стресса) и костно-мышечные функции (например, координацию движений и баланс).

### Минус вредные привычки

Эксперты ВОЗ обнаружили многообещающие данные о том, что искусство способно изменить привычки и поведение. Многие исследования, включенные в обзор, показали, что люди, которые занимаются творческой и художественной деятельностью, как правило, ведут более здоровый образ жизни, придерживаются диетических рекомендаций, поддерживают нормальный уровень физической активности. Они также имеют меньше вредных привычек, поскольку высокая самооценка, мотивация и вовлеченность, возникающие во время занятий искусством, уменьшают тягу к употреблению любых психоактивных веществ.

Полезно искусство и для популяризации здорового образа жизни. Согласно данным, собранным экспертами ВОЗ, любые просветительские кампании, в которых принимали участие певцы, му-

Танцы могут быть не только профилактикой, но и лечением. В многочисленных исследованиях доказано, что с клинической точки зрения они значительно улучшают показатели двигательной активности у людей с болезнью Паркинсона.



зыканты, художники, а также использовались художественные приемы (театральные постановки, песни, комиксы, живопись, компьютерная анимация и пр.), оказывались значительно более действенными в сравнении с обычными информационными материалами и мероприятиями. Например, в рамках антитабачной кампании театральные представления и музыкальные фестивали были почти вдвое эффективнее спортивных мероприятий.

По мнению экспертов ВОЗ, искусство способно стимулировать людей чаще проходить профилактические осмотры и скрининговые исследования, т.е. оно улучшает первичную медико-санитарную помощь. Так, в кабинетах врачей, где на стенах висели репродукции картин, пациенты чувствовали себя комфортнее и увереннее. А успокаивающая музыка, звучащая в стоматологических клиниках, уменьшала страх и тревожность пациентов, снижала их артериальное давление и уровень кортизола в крови.

### Для всех и для каждого

В качестве профилактического и терапевтического средства искусство не имеет противопоказаний и возрастных ограничений. Так, например, доказано, что музыка способна позитивно влиять на детей еще в материнской утробе, поскольку они слышат звуки примерно с 19 недели беременности. Мелодии помогают малышам быстрее осваивать речь, защищают подростков от депрессии, помогают старикам замедлить развитие деменции. Люди, окончившие музыкальные школы, в зрелом возрасте имеют более острое зрение и слух, демонстрируют лучшие когнитивные спо-

собности, хорошо ориентируются в пространстве. Пожилые люди, играющие на музыкальных инструментах, также дольше сохраняют общий уровень мышления, высокую скорость обработки информации и крепкую память.

Не только занятия, но и простое прослушивание музыки приносит много пользы. Например, оно уменьшает побочные эффекты лечения рака (включая сонливость, отсутствие аппетита, одышку и тошноту), помогает уменьшить тревожность, боль и снизить артериальное давление у пациентов отделений интенсивной терапии и их родственников. Музыка помогает пациентам с тяжелыми психическими расстройствами и приносит облегчение даже тем, кто находится в коме.

Наконец, искусство позитивно влияет не только на здоровье, но и на субъективное самоощущение человека. Существует большое количество исследований, показывающих, как оно улучшает:

- аффективное благополучие – положительные эмоции в повседневной жизни;
- оценочное благополучие – удовлетворенность жизнью;
- самочувствие в целом – дает ощущение смысла жизни, контроля над ней, автономности и цели.

Подобным эффектом обладают все виды творческой и художественной деятельности, вне зависимости от того, активны они или пассивны, рекомендованы врачом или выбраны по зову сердца. В любом случае их «широкий ассортимент» позволяет каждому подобрать именно то, что будет ему по душе, основываясь на личных вкусах, физических возможностях и состоянии здоровья.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Джен в Дзене

Еще лет 20 назад возраст 50+ для актрисы обозначал закат карьеры: потускневшие от времени звезды открывали модные бутики, косметические марки, линии одежды, словом, уходили со сцены. Сегодня ситуация меняется, эйджизм на экранах исчезает как явление, новый возраст – новые роли. Карьера Дженнифер Энистон, звезды сериалов «Друзья» – тому подтверждение. В свои 50 она вполне успешна, востребована и отлично выглядит. И очень скоро появится в главной роли во втором сезоне нашумевшего американского сериала «Утреннее шоу».

## Мама, не горюй

Стоит сняться в нескольких кассовых комедиях – и от славы разбитной, в доску своей девчонки потом не отделаешься и вряд ли получишь серьезные роли. Вот и Дженнифер не раз приходилось срывать ярлыки, навешиваемые окружением. В этом деле у актрисы черный пояс профессионала. Причем тренировки начались еще в далеком детстве.

Мама Дженнифер – в прошлом модель и актриса Нэнси Доу – в выражениях не стеснялась. «Мама подчеркивала, как она прекрасна, какая она отличная модель и как некрасива я, – вспоминает Энистон. – Говорила, будто я простушка и страшилка, которой нельзя выходить на улицу без толстого слоя макияжа». Зато Джен была весе-

лой, ее часто выгоняли с уроков за то, что она смешила одноклассников. Позже за этот же талант ей будут ставить высокие баллы в школе искусств.

Когда Дженнифер исполнилось 9 лет, ее родители развелись, девочка осталась с мамой и очень скучала по отцу. Однажды по телевизору она увидела его игру в сериале «Дни нашей жизни» и поняла: хочет и может играть, как он, даже лучше. В 11 лет Джен записалась в драмкружок школы Рудольфа Штайнера, а в 18 поступила в нью-йоркскую школу искусств LaGuardia и наконец-то сбежала из-под прицела критического материнского ока.

Отношения с матерью у Энистон с годами так и не наладились. В конце 90-х, когда сериал «Друзья» был в зените славы, Нэнси Доу издала сбор-

ник мемуаров «Мать, дочь, подруги: воспоминания», в котором опубликовала неудачные любительские фото Джен и поведала миру о разных нелицеприятных эпизодах с ее участием. Немного погрелась в лучах славы дочери и потеряла ее: Дженнифер полностью порвала общение с матерью.

От навязанного мамочкой образа «жирной мыши с глазами в кучку» актриса избавилась в 25 лет. Между Джен образца 80-х – аппетитной круглолицей шатенкой с выразительным греческим носом и эффектной стройной блондинкой 90-х – как минимум квантовый скачок. Идеальный овал лица Энистон объясняет результатом строгой диеты, а подправленный носик – настоянием врачей устранить искривление носовой перегородки.

## Бред какой-то

До судьбоносных проб для сериала «Друзья» Дженнифер жила в богемной коммуне Лос-Анджелеса в компании таких же, как она, мечтателей, приехавших покорять Голливуд, хваталась за все проходные роли и моталась по городу на велосипеде, подрабатывая курьером. Однажды ее агент разведдал, что на канале NBC собираются снимать комедийный сериал о жизни друзей с Манхэттена, и записал ее на кастинг. В итоге из шести тысяч претендентов было отобрано шестеро актеров. Дженнифер идеально подошла на роль избалованной папенькиной дочки Рэйчел Грин, которая сбежала с собственной свадьбы и начала в Нью-Йорке самостоятельную жизнь. Правда, для этого образа ей пришлось сбросить десять кило и превратить



свои волосы в хаотичный снопик, вошедший спустя время в парикмахерские каталоги как прическа «Рэйчел».

В этом образе Джен прожила десять лет – сериал снимали и транслировали с 1994-го по 2004-й. За это время из начинающей актрисы Энистон превратилась в самую влиятельную медиазвезду в мире (так о ней в 2004-м писал Forbes). И одну из самых богатых: в двух последних сезонах «Друзей» она получала гонорар в 1 млн долларов за серию! За участие в сериале актриса пять раз номинировалась на «Эмми», в 2002-м таки победила в категории «Лучшая женская роль в комедийном сериале», а в 2003-м получила свой «Золотой глобус». В промежутках между работой в сериале она успевала сниматься в хороших и не слишком полнометражных фильмах, укрепившись в имидже девчонки с соседней улицы, смешной и обаятельной, не вызывающей зависть своими идеальными параметрами.

Что интересно, названия и сюжеты фильмов совпадали с событиями в ее личной жизни. Все началось с «Портрета совершенства», «Хорошая девочка» и «Только она единственная» – во время съемок в этих лентах Джен стала встречаться с Брэдом Питтом. Как гласит голливудская легенда, роман актеров начался в 1998-м с легкой руки агента актрисы, решившего устроить ее личную жизнь. Это было свидание вслепую: Дженнифер точно не знала, с кем идет на встречу в ресторан, да и не слишком заморачивалась по этому поводу. Но после романтического вечера от напускного пофигизма не осталось и следа. «Я буду любить Брэда до конца своей жизни, – делилась счастьем Энистон со страниц журналов. – Когда Брэд поцеловал меня первый раз, у меня перехватило дыхание! С момента встречи с ним в моем организме случился «гормональный переворот», я стала более энергичной и жадной к жизни во всех ее проявлениях!» Ей вторил Брэд: «Дженнифер фантастическая женщина, ум-

Не исключено, что именно критика матерью внешности Дженнифер Энистон в детстве в какой-то мере сыграла роль движущей силы, забросившей актрису в 42 года на пьедестал самой сексуальной женщины планеты, по версии журнала Men's Health. Многие в этой жизни мы делаем не благодаря, а вопреки.



ная, сложная личность. Она – лучшее, что было и есть в моей жизни. Думаю, это называется любовью». Спустя два года актеры поженились. А еще через пять лет Питт встретил «женщину своей мечты» на съемочной площадке «Мистера и миссис Смитт» – Анджелину Джоли. Так произошел «развод века». В этот период тридцатипятилетняя Энистон как раз снималась в фильмах «Ходят слухи», «Цена измены», «Развод по-американски».

Как тут все начали ее жалеть! В соцсетях и на форумах поклонники Дженнифер осыпали проклятиями разлучницу Джоли. Энистон, конечно, переживала, но держалась молодцом. Она утверждала, что развод – это не самое худшее, что может случиться, жизнь ведь возвращается не только вокруг мужчин. «В нашей истории нет правых и виноватых. Нет мерзавца, злодейки и невинной романтической жертвы. Просто это – моя история. Моя память. Мой опыт. Я никому и ничего в связи с этим не должна».

### Поздние цветы

После развода Энистон снялась в комедии «Обещать – не значит жениться» и по иронии судьбы этот период ознаменовался серией неудачных романов с актерами Винсом Вонном, Джерардом Батлером, моделью Полом Скалфором и музыкантом Адамом Дьюрицем. Таблоиды не уставали злословить и обзывать актрису «вечной невестой». Обиженная мать критиковала дочь по поводу ее нежелания родить ребенка. Все совали нос не в свое дело. Но Джен отшучивалась

и делала то, что ей интересно: снималась, путешествовала, практиковала йогу. «Йога однозначно укрепляет не только тело, но и душу, – утверждает Дженнифер. – После занятий лучше спится, а значит, лучше работается. Лишь однажды я пробовала делать инъекции ботокса, но мне ужасно не понравился результат. Мне кажется, подобные вещи, напротив, делают женщину старше, как-то тверже, что ли. Что касается возраста, к нему я отношусь как к формальности. Главное, что я давно уже поняла для себя: жизнь начинается с мечтаний и ожиданий, но кто сказал, что все они должны исполниться? Однажды просыпаясь и понимаешь: все твои жизненные планы рухнули. И в этом смысле мне точно нравится мой возраст, когда умеешь правильно воспринимать подобные вещи».

В 2009-м Энистон снялась в романтической драме «Любовь случается» и вскоре встретила новую любовь – актера Джастина Тера. Их отношения, включая официальный брак, продлились семь лет. Пережить развод в 49 гораздо сложнее, чем в 35. По словам Дженнифер, психотерапия и только она спасла ей жизнь в той ситуации. И еще, пожалуй, работа. С тех пор прошло два года, и Энистон на фото снова улыбается. В одном из последних интервью она обмолвилась: «Возможно, у меня все происходит с опозданием, я долго созреваю, знаете, цветы такие есть или фрукты. Но мне почему-то кажется, что, несмотря ни на что, все у меня только начинается».

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Бабушка – двигатель ЭВОЛЮЦИИ

Для женщин менопауза является совершенно нормальной и естественной частью старения, потеря фертильности просто знаменует собой новый этап в жизни. Однако в мире животных все, как правило, иначе: большинство самок умирают сразу после того, как перестают размножаться. Так почему же женщины живут дольше? Одно из наиболее вероятных объяснений этому факту – «гипотеза бабушки», которая приписывает пожилым женщинам едва ли не главную роль в эволюции человечества.

## Время посвятить себя внукам

У большинства животных, в том числе и у человекоподобных обезьян, репродуктивное и соматическое старение происходит одновременно. При этом женщины теряют фертильность



в среднем возрасте (менопауза наступает около 50 лет), а затем ведут вполне активную жизнь еще несколько десятилетий. Эта эволюционная аномалия долгое время не давала покоя ученым, ведь природа запрограммировала нас на то, чтобы произвести на свет как можно больше потомков, которые унаследуют наши гены и передадут их будущим поколениям. Однако столь долгий послерепродуктивный период женщин все же смогли объяснить естественным отбором, сформулировав «гипотезу бабушки».

Поскольку с возрастом попытки женщины родить здорового ребенка становятся менее успешными, для выживания и сохранения высокой численности потомства она начинает приносить больше пользы в роли бабушки, а не матери. Именно прекращение размножения в возрасте около 50 лет позволяет женщинам посвящать себя взрослым дочерям и их детям. Таким образом, бабушки продолжают обеспечивать передачу своих генов, но не на одно, а на два поколения вперед.

«Гипотеза бабушки» гласит, что, оставаясь достаточно сильными, чтобы добывать пропитание, прабабушки брали на себя заботу о внуках. По оценкам антропологов, этот процесс начался примерно 2 млн лет назад, когда предки человека, которые жили в Африке, столкнулись с изменением среды обитания: климат стал суше, и леса начали отступать. Легкодоступная пища исчезла, и дети, отлученные от груди, не могли сами ее добывать. Выходов было два: либо мать откладывала рождение еще одного наследника, чтобы обеспечить пищей стар-

ших детей, либо переключалась на обязанности бабушки, у которой еще оставались силы, чтобы собирать ягоды, выкапывать корни, колоть орехи не только для себя, но и для подросших внуков. Следовательно, вмешательство бабушек помогало их дочерям рожать больше детей и увеличивало выживаемость малышей.

## Доказательства гипотезы

Первое доказательство «гипотезы бабушки» было представлено Кристен Хоукс, антропологом из Университета Юты (США), которая изучала народность хадза, группу охотников-собирателей в северной Танзании. Хоукс отметила, что в этом сообществе бабушки невероятно продуктивны в поисках пищи, что позволяет их дочерям иметь больше детей. Ее наблюдения в цифрах подтвердили ученые, наблюдавшие за жизнью индейского племени цимане, проживающего на севере Боливии. По оценке ежедневно доставляемого домой количества пищи, измеряемого в килокалориях, выяснилось, что вклад бабушек действительно высок. Среднестатистическая 60-летняя женщина цимане снабжала своих внуков примерно 500 килокалориями в день. Производительность женщин этого племени достигла своего пика в возрасте 40–50 лет и оставалась высокой до самой смерти.

Позже «гипотеза бабушки» нашла подтверждения в более крупных исследованиях. Так, биологи из Университета Турку изучили записи о 5815 детях в церковных книгах Финляндии за 1731–1895 годы. Они смотрели на их выживаемость и анализировали, зависела ли она от наличия бабушек.



В те времена женщина обычно становилась бабушкой в возрасте 40 лет. Число внуков, о которых она заботилась, росло и достигало пика, когда ей исполнялось 60 лет, а после 70 лет начинало уменьшаться. У финнов были большие семьи, в среднем на каждую приходилось по 5,5 детей, но треть из них умирали, не дожив до пяти лет, и почти половина – не дожив до 15 лет. Однако наличие бабушек с материнской стороны ассоциировалось с лучшей выживаемостью их внуков. В таких семьях смертность детей до 5 лет была почти на 30% ниже.

Выводы финнов подтвердили канадские ученые из Университета Бишопс, которые проанализировали Исторический реестр населения Квебека, содержащий информацию о французских переселенцах с 1608-го по 1799 год. Ученые просмотрели записи из 149 церковных приходов в долине реки Святого Лаврентия о 3382 бабушках, у которых было 7164 замужних дочери и 56767 внуков.

«Эффект бабушки» был налицо. Женщины, чьи матери были живы, рожали первенца на четыре месяца раньше и в среднем имели на двух детей больше по сравнению с женщинами, матери которых умерли. Кроме того, присутствие в семье бабушки с материнской стороны увеличивало выживаемость детей до 15 лет примерно на 15%.

Исследователи заметили и территориальную связь: чем дальше друг от друга проживали мать и дочь, тем слабее оказывалось положительное влияние бабушки. В целом по мере удаления родственников количество детей уменьшалось на одного ребенка на каждые 200 км.

### Теща, но не свекровь

Примечательно, что во всех исследованиях эффект бабушки распространяется только на тещ, т.е. бабушек по материнской линии. А вот присутствие в жизни семьи свекрови, напротив, ухудшает положение потомства. Так, финские биологи не на-



шли никакой взаимосвязи между наличием свекрови и здоровьем внуков. Более того, в семьях, где проживала мать мужа старше 75 лет, выживаемость младенцев падала на 37%.

К аналогичным выводам пришли ученые, исследовавшие население Германии с 1720 по 1874 год. По их данным, присутствие в семье свекрови повышало риск мертворождения на 35%, а риск младенческой смерти в возрасте до месяца – на 85%.

Найти однозначное объяснение этому феномену исследователям пока не удается. Возможно, дело в том, что ни мужчины, ни уж тем более их матери не могут быть точно уверены в отцовстве. Наверняка свою роль сыграл и тот факт, что в семье, где по традиции проживали пожилые родители мужа, невестки были вынуждены заботиться и о маленьких детях, и о стариках. И порой сил на всех не хватало.

Подобное соотношение, хотя и в значительно меньшей мере, наблюдается и сегодня. Исследователи из Вашингтонского университета изучали два народа: бенгали и хаси, проживающие в северо-восточной Индии. Они сравнивали молодые семьи, поселявшиеся в семьях отца и матери с 1980-го по 2000 год. Оказалось, что дети женщин, живущих со своими матерями, имели 96% шансов выжить в первые

семь лет жизни, тогда как дети женщин, живущих со свекровями, – только 83%.

### Превращение обезьяны в человека

Хотя «гипотеза бабушки» все еще вызывает споры, некоторые ученые утверждают, что именно бабушкам современные люди обязаны большой длительностью жизни, появлением института семьи, социальными взаимодействиями, развитием мозга – в общем, превращением из обезьяны в человека.

Чем дольше жила бабушка, тем больше у нее было внуков. Они наследовали ее гены, в том числе и гены долголетия, которые затем передавали своим потомкам. За счет этого продолжительность жизни людей в целом увеличилась, что, в свою очередь, способствовало повышению конкуренции мужчин за молодых фертильных партнерш. Чтобы охранять их от соперников, нужны были длительные парные отношения, которые в конечном счете переросли в институт брака.

Когда бабушки начали заботиться о внуках, людям пришлось научиться общаться с соплеменниками, которые не являлись их сексуальными партнерами или биологическими родителями. Это способствовало росту и развитию мозга, активным социальным контактам и формированию традиций сохранения и передачи опыта. На протяжении большей части истории человечества знания передавались в устной форме. И во многих случаях это заслуга именно бабушек, которые учили всему своих внуков.

Ольга ОНИСЬКО ■

### У китов это тоже работает

В мире животных длительную менопаузу имеют четыре вида китов: белухи, нарвалы, касатки и киты-пилоты. «Эффект бабушки» работает и у них. Изучая тихоокеанских касаток, исследователи из Великобритании и Канады выяснили, что после смерти старых самок, вышедших из репродуктивного возраста, их внуки выживают гораздо реже, чем в семьях, где бабушки еще живы. Присутствие бабушек в стае для молодых особей было даже важнее, чем наличие матерей.

# Дефлю® De+flu® Défilé

## Переможна хода найкреативніших

Упродовж трьох місяців ми раділи творчості фармацевтів, вчитуючись у їхні віршовані рядки та проглядаючи фото та відео, присвячені бренду Дефлю та надіслані ними за умовами конкурсу Deflu Défilé. Нині ж милуємося результатами чарівних перевтілень найкреативніших з них. Вам теж цікаво подивитися на переможну ходу колег подіумом? То розпочинаймо!

У суперфінал конкурсу Deflu Défilé вийшли три учасниці. Їхні роботи незалежно журі конкурсу визнали найкращими. Перемогли Юлія Мегик, що зробила фотоколаж і написала вірші про Дефлю, Олена Крюкова та Ольга Уколова з відео про Дефлю. Дівчат запросили до Києва, де професійні візажисти і стилісти створили зачіски і макіяж. Після чого в бутику ANDRE TAN кожній підібрали унікальний образ. Відомий модельєр особисто перевірів, чи пасує вбрання переможницям, та дав цінні рекомендації щодо вибору одягу на повсякдень. Фармацевти мали також унікальну можливість поспілкуватися з Андре Таном особисто за келихом шампанського.



*Романтичну Юлію Мегик спілкування з Андре Таном надихнуло на нові віршовані рядки. Тож чекатимемо шедеврів!*



*Важливість мріяти та вірити у здійснення задумано-го упевнено демонструє на подіумі Ольга Уколова. Просто тут і зараз ви можете спостерігати, як збувається її сон про справжнє дефіле.*



Реклама медичних виробів: Дефлю® Сільвер Ніс спреї; Декларація про відповідність №01-18/02 в.2; Дефлю® Сільвер Ніс спреї; Декларація про відповідність №04-18/02 в.2; Дефлю® Сільвер Ніс спреї; Сертифікат №РР.037.47; Дефлю® сироп; Дефлю® порошок для орального розчину; Дефлю® Таблетки не є лікарськими засобами. Є противірусним інформацією звертайтесь до листівки-вкладушів. На правах реклами.



Олена Крюкова тепер – чи не найпопулярніший фармацевт у Новогродівці, що на Донеччині. Її молодіжний зухвалий образ надихає колег на... драйв у роботі.



## Deflu Défilé продовжується! Скористайтеся шансом стати зіркою на подіумі Дефлю! Щомісяця<sup>1</sup> розігруємо

- Суперприз – особистий підбір одягу стилістом, професійний візаж та зачіску.
- 20 карток магазину MAKEUP номіналом 300 грн.

Щоб взяти участь у конкурсі, зайдіть на сторінку журналу «Містер Білстер» у Facebook (<https://www.facebook.com/mag.mister.blister>) та знайдіть запитання місяця про Дефлю<sup>2</sup>. Дайте на нього повну та креативну відео-відповідь. Викладіть це відео<sup>3</sup> на сторінку журналу «Містер Білстер» у Facebook. Наприкінці місяця журі визначить кращі відповіді та визначить переможців!

Готові дефілювати разом з Дефлю? Ну, то мерщій на нашу сторінку у Facebook: запитання вже чекає на вас!



1. Мається на увазі період з лютого по травень включно. Питання викладаються 1 числа щомісяця.  
2. Повні умови конкурсу тут: <https://www.facebook.com/mag.mister.blister>. 3. Відповіді приймаються до 28 числа кожного місяця.

# Мужской бьюти-минимум

Раньше, очень давно считалось, что мужчина должен быть немного красивее обезьяны. Позднее эталоном был сексапильный мачо с трехдневной щетиной, в мятых штанах и с табачным амбре. Сегодня все иначе. В тренде ухоженность, молодость и гладкая, чистая кожа. Однако разница в уходе за лицом и телом мужчины и женщины есть, и немалая. Разберемся, в чем главные отличия и особенности.

## Найди все отличия

Во многом мужская кожа имеет преимущества перед женской.

– Уровень ее кислотности pH ниже, а плотность на 25% выше, – объясняет Татьяна Святенко, эксперт Минздрава Украины по специальности «Дерматология», профессор, доктор медицинских наук, дерматовенеролог высшей категории, вице-президент Украинской Ассоциации врачей-дерматовенерологов. – Кроме того, плотности дерме добавляет преобладание в мужском организме гормона тестостерона: чем выше его уровень, тем грубее кожа. Толстый роговой слой делает ее более устойчивой к испытаниям солнцем и холодом, травмам и ежедневному бритью. Помимо этого, мужская кожа темнее из-за множества скрытых в ней тонких кровеносных сосудов, так что кровоснабжение в ней

происходит лучше, чем у женщин. Хорошей проницаемостью и отменной барьерной функцией дерма мужчин обязана регулярному бритью. Эта рутинная процедура ускоряет процессы регенерации. К слову, момент увлажнения после бритья – самый благодатный: все вещества проникают внутрь максимально полно и глубоко. Если бы не микротравмы и сухость кожи после станка, эту процедуру даже можно было бы советовать в качестве альтернативы биоревитализации.

Хорошая новость для мужчин и в том, что коллагена – вещества, отвечающего за упругость, увлажнение и молодость эпидермиса, у них вырабатывается на 20–22% больше, чем у женщин. Вот почему старение мужского лица происходит иначе: морщины появляются позже, но они глубже и резче.

Есть и другие отличия между кожей людей разного пола. По сравнению с женской в мужской коже повышена выработка жира, поэтому она более защищенная от потерь влаги, однако и чаще страдает от акне. И если махнуть рукой на уход, появление угревой сыпи и воспалений из-за закупорки волосяных фолликулов – всего лишь вопрос времени. Так что ежедневное очищение кожи утром и вечером – must have процедура для обоих полов, тем более что многие средства для этого из разряда унисекс.

Итак, мужской beauty-минимум: качественное очищающее средство, увлажняющий крем и защита от солнца в теплое время года. После появления первых признаков старения к основному уходу можно добавить крем для кожи вокруг глаз, более концентрированные препараты для улучшения тонуса кожи и средства, уменьшающие активность мимики. Из-за частого бритья кожа мужчин склонна к раздражению, поэтому в составе мужской косметики должны преобладать успокаивающие компоненты. Желательно, чтобы средство для бритья создавало защитный слой между кожей и лезвием бритвы, защищало от раздражения, смягчало кожу и обладало антисептическими свойствами.

## Давай меняться тюбиками!

На бьюти-форумах часто спорят: могут ли мужчины и женщины пользоваться одними и теми же средствами по уходу. На эту тему британская газета The Daily Telegraph недавно провела опрос и выяснила, что каждый третий британец тайно использует косметику и аксессуары своей жены. Треть опрошенных женщин хотя бы однажды застукали своего мужчи-



ну за втиранием принадлежащего ей крема. Правда, первое место в списке предметов, заимствованных мужьями, занял пинцет. Но уже на втором – увлажняющие средства для кожи, и далее по убывающей – гели для укладки волос, бальзамы для губ, маски и скрабы для лица, маскировочные и тональные кремы, воск для эпиляции. Кстати, тушь для ресниц, лак для ногтей, автозагар и подводка для глаз тоже в этом списке фигурировали, хотя и в скромных количествах.

Как утверждает Татьяна Святенко, принципиальных отличий между женской и мужской косметикой нет, не считая характерных отдушек и красителей. Однако тип кожи и ее возраст при использовании средств своей половинки все-таки следует учитывать. Бывает, типы кожи совпадают, например, у женщины андрогения: лицо усеяно прыщиками, блестит, сальные железы вырабатывают двойную норму кожного сала, тогда она может смело пользоваться средствами для умывания и ухода за жирной проблемной кожей для мужчин. При куперозе или розацеа (покраснение кожи с образованием гнойничков и высыпаний) можно одалживать у своего мужчины успокаивающие гели после бритья.

Дерматологи отмечают еще одну особенность – веки мужчин склонны к отеку, поэтому концентрация активных противоотечных веществ в мужских кремах «под глаза» обычно выше, чем в женских. Так что результат работы на женском лице мужского геля для области глаз будет заметнее, и если есть проблема отека, можно без зазрения совести брать с полки в ванной мужские тюбики. К слову, высокая концентрация веществ в мужских средствах – это не только про крем для век. Маркетологи убеждены: если мужчина не видит эффекта немедленно, то, скорее всего, пользоваться средством не будет. По этой причине в мужских продуктах используются более высокие концентрации ингредиентов или рецептуры с более выраженным эффектом при однократном использовании.

Говорят, что вечно молодой Том Круз потому и молодой, что пользуется сыворотками для лица, очищающими лосьонами и увлажняющими кремами своих жен и подруг.



Мужчинам с тонкой обезвоженной кожей вполне подойдут женские кремы для питания и увлажнения, а успокаивающие сыворотки пригодятся после бритья для снятия покраснения и раздражения. Кроме антиэйджингового эффекта женская косметика пригодится мужчинам при куперозе или россыпях прыщей. Полезна, например, скрабирующая маска: пенящаяся основа скраба размягчает сальные пробки, скапливающиеся вокруг волосяных фолликулов и в устьях сальных желез, поэтому количество прыщиков и вросших волосков на лице после использования такого отшелушивателя может уменьшиться. Кроме того, скраб корректирует гиперкератоз – результат специфического действия на кожу андрогенов и постоянного бритья: под лезвиями бритвы кожа, в конце концов, уплотняется, и на ее поверхности образуются многочисленные пласты отмерших клеток. Скраб удаляет их, рельеф кожи выравнивается, а сама она выглядит более эстетично и привлекательно.

### Проблемы избытка и недостатка

– Есть еще две мужские проблемы, о которых стоит упомянуть: слишком много и слишком мало волос, – говорит Татьяна Святенко. – Увы, после тридцати многие мужчины, как это ни грустно, начинают лысеть. Это связано с процессом преобразования тестостерона в дигидротестостерон, которым правит Sox21 – ген облысения, передающийся по женской линии. Специаль-

ные шампуни, кондиционеры и лосьоны помогают замедлить этот процесс. К ним можно добавить процедуру PRP, укрепляющую и стимулирующую рост волос. В ее основе – физиологический процесс регенерации тканей с помощью собственной плазмы, обогащенной тромбоцитами – клетками крови, содержащими факторы роста, белки, коллаген, фибрин. Сначала у человека берут немного крови из вены, далее в современной центрифуге готовят обогащенную тромбоцитами плазму. Через шприц с тонкой иглой ее вводят в нужную зону. Для стойкого эффекта необходимо пройти 3–4 процедуры с интервалом в 30 дней.

Что касается проблемы «слишком много волос», то ее решение – мужская эпиляция – сегодня по популярности ничуть не уступает женской. Чаще всего мужчины удаляют волосы под мышками, на груди, спине и на лице. И в этом есть смысл. Кто-то подсчитал: на скучную и не слишком приятную процедуру бритья уходит 145 дней жизни человека. Потратив несколько дней в году, к примеру, на курс лазерной эпиляции, освободившееся время можно использовать на что-то более приятное и полезное. Плюс это гигиенично, плюс можно забыть о порезах на передней части шеи, плюс сэкономить на станках, пенах, гелях до и после бритья. Ну, а при желании растительность потом можно снова отрастить, ведь ни одна процедура эпиляции не избавляет от волос раз и навсегда.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Диагноз «ШКОЛЬНЫЙ УЧИТЕЛЬ»

Профессия учителя, увы, утратила свою популярность, и не только из-за низкой зарплаты, но и из-за высокого уровня стресса. Постоянный поток общения – мощный источник внутреннего опустошения, нервного напряжения и эмоционального выгорания. Но это далеко не единственная проблема, с которой педагоги обращаются к врачам.

## Профессиональный невроз

Теперь я понимаю: когда Тамила Ивановна, наша школьная учительница по рисованию, швырнула тряпкой для стирания надписей мелом с доски в одноклассницу (и, кстати, попала), проявился ее невроз – профессиональное заболевание учителей. «Доводить Тамилу» обожали все – она быстро заводилась, могла порвать альбом, замахнуться указкой или разрыдаться посреди урока. Только тогда в кабинете повисала неловкая тишина... Во время летних каникул преподавательница поправляла здоровье в психиатрическом отделении городской больницы, а осенью снова выходила на работу: в нашем маленьком городке просто некому было работать. Впрочем, однажды директору все же пришлось заняться поисками нового учителя, поскольку к началу учебного года Тамилу Ивановну по состоянию здоровья так и не выписали из больницы...

Среди свода постановлений Минздрава Украины есть документ, официально подтверждающий существование профессиональных болезней. Кстати, он же гарантирует материальную компенсацию пострадавшим «от профессии». Напротив графы «преподаватели» скромно значатся два профессиональных заболевания: «болезни голосовых связок» (хронический ларингит, потеря голоса и т.д.) и «неврозы». Хотя, как утверждает Иван Парпалей, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой профессиональных заболеваний Национального медицинского университета им. А.А. Богомольца, заслуженный врач Украины, проблем со здоровьем, приобретенных на лекциях и уроках, у преподавателей значительно больше. Еще бы! Ведь по уровню вредности производства занятия с детьми и студентами мало чем отличаются от труда шахтеров и работников химических заводов.

Работа с людьми, в отличие от общения с молчаливой и неконфликтной техникой, всегда считалась самой стрессогенной. А когда учеников в классе 30 с хвостиком, все они юны и непоседливы, постоянно разговаривают и поворачиваются спиной к учителю, ничего не смыслят в истории/философии/геометрии, опаздывают к началу урока, списывают, плюются бумажными шариками через трубочку, смотрят на преподавателя явно пренебрежительно – о каком душевном спокойствии может идти речь?! По статистике, 66,2% рабочего дня педагога проходит в состоянии напряжения. Неудивительно, что у 40% учителей уровень невротизма превышает допустимые нормы, а еще 65,9% страдают от повышенной тревожности. «Нервы на пределе» провоцируют другие профессиональные болезни преподавательского состава: заболевания сосудов центральной нервной системы, артериальную гипертензию, нарушения менструального цикла и др. Причем рано или поздно «издержки производства» отражаются практически на всех. Момент их появления зависит от типа нервной системы учителя. У вспыльчивого и невротичного холерика устойчивый невроз и вытекающие из него неприятности появятся максимум через 5–7 лет от начала работы в школе. У гармоничной, уравновешенной личности запас психологической прочности оттянет появление профзаболеваний на 20–25 лет.

Замечено, что профессию педагога чаще всего выбирают личности определенного склада характера. Одна из категорий – психастеники – люди скрупулезные, ответственные, ранимые. Они блестящие логики и мате-



матики, способные к сочувствию и сопереживанию. Увы, этот психотип первым получает нервный срыв. В жизни таким людям присуща неосознанная жертвенная позиция: в ущерб себе и семье они допоздна проверяют тетрадки, занимаются с отстающими после уроков. В общем, много работают, постоянно нуждаясь в подтверждении собственной нужности. В итоге все их болезни возникают от надрыва, излишнего рвения.

Вторая категория – истероидные личности, которые всегда стремятся быть на виду, красоваться, вещать перед аудиторией. Это настоящие эгоцентристы, считающие себя самыми умными, совершенными, неотразимыми. Как правило, кроме себя, они никого не любят, даже своих близких, и тем более учеников. В глубине души им доставляет удовольствие демонстрировать учащимся их некомпетентность и обзывать «дураками». Они менее уязвимы в плане неврозов, зато более подвержены профессиональной деформации – изменениям в психике, к которым приводит выbranная профессия.

### Назад в детство

– Большой стаж работы в стенах школы или вуза рано или поздно меняет характер человека, – считает психолог Елена Вознесенская, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины. – Люди, которые учат других изо дня в день, в конце концов, приобретают непоколебимую уверенность в собственной правоте и даже определенную тональность голоса. Разумеется, чтобы ученики поверили учителю, он должен говорить уверенно, как будто изрекает истины в последней инстанции, но проблема в том, что и за порогом школы – с родными, друзьями – он уже не способен говорить иначе. Педагога до мозга костей отличает стереотипность поведения. Сделав однажды что-то удач-

В некоторых штатах США действует закон, согласно которому человек с девятью годами преподавательского стажа не имеет права выступать свидетелем в суде. Правоведы небезосновательно опасаются, что школьный учитель не может объективно оценить ситуацию.



но и закрепив в голове позитивный результат, он продолжает действовать по этой же схеме долгие годы. Гибкость и обучаемость новому – не его черта. Со временем в характере многих преподавателей появляются назидательность, догматичность, безапелляционность, консерватизм. Педагоги со стажем на дух не переносят возражений. Отсюда возникают семейные неурядицы. Дети учителей, как правило, очень проблемные. Неудивительно, ведь им приходится с утра до вечера «глотать» непререкаемые истины, не догадываясь даже о существовании в природе свободы выбора.

Еще одно наблюдение: у преподавателей языков с годами в речи проявляется склонность к повторениям и непровольная, болезненная реакция на ошибки. Общаясь с друзьями, они так и норовят исправить собеседника, поскольку не чувствуют разницы между аудиторией учащихся и компанией приятелей.

Мало того, после определенного количества лет, проработанных в школе, у педагогов искажается восприятие мира в сторону детского. Общество взрослых в глубине души учителя вызывает трепет, ведь они, в отличие от беспрекословно внемлющих детей, могут ответить, возразить, высмеять. В компании школьников они чувствуют себя гораздо комфортнее.

### Что педагогу хорошо

Важно грамотно планировать свой режим работы, чередовать отдых и нагрузки. Никаких внеурочных заня-

тий и факультативов после рабочего дня – переутомление грозит нервным срывом. Поскольку летний отпуск у педагогов большой, они просто обязаны активно отдыхать (лучше дважды в год), желательно – не дома на кухне, а в путешествиях. Море, гидропроцедуры, климато- и озонотерапия помогут восстановить ресурсы нервной системы. Если уехать не получается, то надо посещать бассейн, пить желчегонные или успокаивающие чаи, пройти курс витаминной профилактики.

Для укрепления голосовых связок, повышения работоспособности и сохранения спокойствия можно курсами принимать подходящие препараты на основе аминокислот, растительных компонентов. А чтобы противостоять неврозам, рекомендуется чаще общаться и делиться своими мыслями с другими взрослыми, хотя бы с коллегами, сверять свое восприятие реальности с мнением окружающих. Конечно же, нужно регулярно повышать квалификацию и личностный рост на семинарах, тренингах, круглых столах.

Еще одна профессиональная неприятность педагогов – проблемы с ногами. Им приходится долго и напряженно стоять перед аудиторией, будучи все время на виду, двигать несколько неестественно, несвободно. Вот почему учителям полезно ходить на танцы, желательно на такие, где приветствуются элементы спонтанности, а не строго регламентированные движения.

Мария ЛЕГЕНЧУК ■

# Женственность – это не про юбки

Согласно опросам, 90% мужчин самым ценным женским качеством считают женственность. Но при этом затрудняются сказать, что именно вкладывают в это понятие. Юбки и каблуки? Заботливость и нежность? Сила, которая в слабости? Чтобы разобраться, мы собрали мнения экспертов-психологов – и женщин, и мужчин.

## Физика и лирика

Поводом разобраться в теме стала дискуссия в Facebook, разгоревшаяся под выложенной кем-то статьей «Разрушители женственности». В список таковых автор внес чрезмерную социальную активность, переизбыток общения вне семьи, брюки, короткие стрижки, отсутствие домашних хлопот, попытки руководить, независимость, активный отдых, отсутствие подруг и еще много чего. Последним пунктом значилось «отсутствие полноценного сна, если женщина поздно ложится и поздно встает» (резюме: совы неженственны априори!). Тема юбки как источника женской энергии, получаемой непосредственно от матушки-земли, была раскрыта особенно подробно. Оказывается, этот предмет гардероба создает «поле» для лучшего

усвоения энергии снизу, и потом эта энергия накапливается в матке, передаваясь при случае мужчине, от чего он становится ласковей и добрей. А если женщина надевает брюки – канал перекрыт, движение крови и энергии «закупорено», мужчина в итоге остается ни с чем. На этом месте мы подключили к дискуссии психологов.

– Принимать на веру такие околонатурные советы достаточно наивно, – говорит Ольга Плетка, психолог, научный сотрудник Института социальной и политической психологии НАПН Украины. – Как-то у меня была клиентка, известная женщина-адвокат, которая жаловалась, что не может найти достойного партнера, хотя одевается и ведет себя «как женщина». Но куда важнее то, что женщина транслирует изнутри. Быть женственной – это умение прини-

мать свою сущность, не бояться своей уязвимости. Внешние атрибуты способны дать лишь иллюзию, обмануть на время, а мужчины быстро понимают, что ими манипулируют.

Итак, женственность – это точно не про юбки. Тогда, возможно, про феминность? Под этим термином в психологии понимают деликатность, тактичность, терпимость, уступчивость, верность, мягкость, нежность, гибкость, застенчивость, заботливость, ранимость, уравновешенность, обаятельность.

– Выделить что-то основополагающее сложно, – говорит Ольга Евланова, практикующий психотерапевт, член совета Украинской ассоциации когнитивно-поведенческих терапевтов. – Это не слабость, однозначно. Возможно, эмоциональность: женщина настроена тонко чувствовать, быть внимательной к деталям, чтобы, в том числе, выносить и выкормить потомство. Или умение сохранять, вдохновлять, сочувствовать, переживать – словом, то, чего мужчинам по своей природе недостает, и то, что женщина привносит в отношения для гармонии союза.

Что касается мужчин, то они «голосуют» за искренность и умение любить.

– В первую очередь мужчине важно, чтобы его любили, – его самого, а не его статус или деньги, – говорит психолог Омар Петрович. – Самой природой женщина создана для любви и радости, а это возможно только при круговороте энергии, когда есть дающая и принимающая сторона. Женщина расцветает, как сад, когда о ней заботятся, поэтому то, насколько она женственна, зависит от того, какой мужчина рядом с ней. Всегда есть возможность изменений к лучшему, и к этому надо стремиться.





## Национальный характер

Эталон женственности, несмотря на свою универсальность, очевидно, имеет национальные особенности. Скажем, на Востоке женщина закрыта для посторонних глаз, что подчеркивает ее принадлежность своему мужчине, в Европе и Америке она демонстративно свободна и независима.

– Эталон женственности и красоты в Европе был уничтожен во времена средневековья посредством «охоты на ведьм», – говорит Ольга Плетка. – Главным обвинением женщине было то, что она сводит с ума мужчин, т.е. на скамье подсудимых очутилась именно ее женственность. Поэтому у современных дам на бессознательном уровне сохраняется установка: ярко проявлять женственность, быть красивой – опасно, за это убивают. Отсюда и небрежность в одежде, равнодушие к макияжу. В Америке эталон женственности весьма мифологичен и оторван от реальности: в то время как нация страдает от ожирения, в топе – худенькие. Патриархальное общество по-прежнему диктует свои правила. Женщине нельзя ярко проявляться, чтобы она не начала управлять мужчинами, ведь мир принадлежит им. Отсюда мода на унисекс, андрогинность.

В Украине эталоном женщины всегда считалась мать, ведь наша территория издревле была заселена матриархальными поселениями, где все поклонялись «великой матери».

– У девушек в Украине всегда было больше прав, чем, например, у тех же россиянок, жертв домостроя, – говорит Ольга Плетка. – Они могли дать отпор нежеланному жениху – вручить гарбуза. Более того, как свидетельствуют этнографы, несколько столетий назад в украинских селах девушка имела точно такое же право свататься к парню, как и он к ней. Она просто приходила в дом к своему будущему мужу и говорила его матери: «Прийміть мене, мамо, я ваша невістка». И если женщины договаривались, вопрос замужества был решен. Выгнать девушку считалось делом рискованным, способным принести в дом несчастье.

Однако образ почитаемой матери как символа женщины имеет и свои недостатки, актуальные и по сей день.

В психологии феминность означает комплекс психологических особенностей, традиционно приписываемых женщине.



Ольга Евланова отмечает чрезмерную заботливость – мы склонны кормить, ухаживать, слишком опекают и контролировать мужчину, что нехорошо, поскольку полноценные отношения можно построить только с позиции двух равноправных личностей, а не «мамы» и «сына».

## Развить и преумножить

– Женственность – это умение проявить себя не пошло и при этом привлекательно, быть достойной, уважать себя и других, управлять собой так, чтобы тебе служили, тобой восхищались. Это определенный призыв тела, особый блеск глаз, – считает Ольга Плетка. – Во многом такие качества зависят от гормонов, а еще от воспитания – установок, перешедших от матери к дочери. В первую очередь, речь о признании ценности мужчин – а разве не для них мы стараемся?

Если с мамой не сложилось, то исправить ситуацию, по словам нашего эксперта, может первый партнер девушки – если он внимательный и заботливый, женщина чувствует свою силу, очарование и «внезапно» пробуждается. Впрочем, неважно, первый ли, важно, чтобы он был – достойный мужчина рядом.

Что еще важно? Вдохновляющее дело (работа или хобби), уход за собой (процесс, а не результат), любовь к себе (враги женственности – как зажатость, так и распушенность). А как же юбки и поведенческие стереотипы? Можно ли двигаться не от внутреннего к внешнему, а наоборот, если хочется усилить

свою женственность? Ольга Евланова считает, что да:

– Мы все разные, и женственность у каждой своя: у кого-то посыл идет от внешних атрибутов, у кого-то – изнутри. Бывает, женщина переживает из-за того, что на нее не обращают внимания сильные мужчины, а оказывается, что она сама не дает им такой возможности, стремясь все взвалить на себя. В этом случае уместными могут быть изменения и на бытовом уровне: ждать, пока тебе откроют дверь машины, просить о помощи, носить юбки, каблук, бусы... Таким образом мужчина получает сигнал «рядом женщина» и проявляет мужественность. Но важно, чтобы все эти порывы шли от души. Манипуляции мужчина считывает мгновенно, и это разрушает отношения.

В случае, если женщина долгое время занимает руководящую позицию, постепенно перестраиваясь на мужской тип реагирования, внешние изменения не помогут. Можно сменить брюки и обувь без каблука на платья и шпильки, но внутренняя суть останется прежней. Лучший вариант развития женственности в этом случае – влюбиться, выйти замуж, родить ребенка. Для начала и первого пункта достаточно. Помните, что произошло с Мымрой в «Служебном романе»? И, кстати, измениться – не значит бросить работу, особенно если она приносит удовольствие. Просто передохнуть, переключиться, побездельничать, чтобы с новыми силами вернуться к любимому делу, подключив к нему энергию своей женственности.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Как воспитать ОПТИМИСТА

Какой родитель не желает, чтобы его ребенок вырос жизнерадостным, уверенным в себе, позитивным и целеустремленным человеком? Вопрос в другом: способны ли родители сформировать в своем сыне или дочери эти качества? Особенно, если сами ими не обладают.

## На позитиве



В школьном расписании нет предмета «Позитивное воспитание», как, собственно, и дома никто специально не обучает ребенка оптимизму.

– Я нередко спрашиваю родителей, какие черты характера они стремятся развить и взрастить в собственных детях, – рассказывает детский психолог Вероника Войтенкова. – Перечисляют самые разные, но оптимизма, как правило, в этом списке нет. Почему? Скорее всего, под этим словом подразумевают инфантильность, дефицит критического мышления, склонность смотреть на мир сквозь розовые очки.

На самом деле жизнеутверждающая позиция не отменяет критичного восприятия реальности, зато способствует толерантности к трудностям, готовности ставить цели и достигать их.

– Оптимистическое мышление базируется на вере в себя, стремлении искать решение для каждой проблемы, проявлять твердость и настойчивость, – объясняет психолог Ирина Франкова.

Но могут ли эти навыки привить ребенку родители с пессимистическим взглядом на жизнь? Здесь есть

палка о двух концах: с одной стороны, дети волей-неволей впитывают наше мировоззрение, перенимают типы реагирования, установки, чувства, действия, эмоции. Но, с другой стороны, пессимист, усвоивший основы позитивного мышления, имеет все шансы стать «обученным оптимистом», т.е. человеком конструктивным, уравновешенным, устойчивым к стрессам, вызовам, трудностям. Так что у психологически грамотных родителей даже типажа «стакан наполовину пуст» есть все предпосылки развить у ребенка позитивное отношение к себе и окружающему миру. Что для этого нужно сделать?

## Отзывайтесь на потребности

Маленькие дети с любопытством открывают мир. Они смело и отважно выбираются из обычной среды, пробуют, трогают, нюхают, делают первые шаги. Разрешать им экспериментировать нужно и важно, но этого недостаточно.

– Чтобы ребенок получал радость и удовольствие от самостоятельных шагов, не терял интереса к поискам и открытиям, ему крайне необходима поддержка взрослых, своевременный от-



клик на его запросы и потребности, – отмечает Ирина Франкова. – В противном случае он настраивается на ожидание худшего: сначала от близких людей, а потом – и от всего мира.

Все, что требуется, – поддерживать его инициативы, выслушивать, отвечать на вопросы, не забывать делиться впечатлениями, установками, которые делают вас счастливыми. Проверенные помощники в этом деле – природа, творчество, музыка, чтение. Поощряйте занятия, которые интересуют ребенка. Важно, чтобы он рос с ощущением: жизнь готовит для него много радости, нет ничего невозможного. Это ощущение, заложенное в детстве, сохранится с человеком на всю жизнь.

## Укрепляйте веру в успех



У ребенка, который постоянно сталкивается с безвыходными ситуациями и неразрешимыми проблемами, накапливается опыт беспомощности и разочарований, появляются обесценивающие, безнадежные мысли («все равно у меня ничего не выйдет», «бесмысленная затея, не стоит и пытаться», «я не способен на это, не с моим счастьем» и т.д.). Что делать

родителям, заметившим у ребенка подобные настроения? Твердить без конца «ты сможешь, я в тебя верю»?

– Подбадривать и воодушевлять ребенка имеет смысл лишь тогда, когда перед ним стоит посильная задача, результат близок, а ему всего лишь не хватает настойчивости, – объясняет Ирина Франкова. – Но если проблемы связаны с дефицитом умений и знаний, вместо того, чтобы хлопать по плечу, лучше ненавязчиво подсказать, что и как делать, помочь освоить те навыки, которых ему не хватает.

Укореняйте у ребенка уверенность в том, что любая проблема может быть решена либо самостоятельно (конечно, если приложить усилия, найти больше информации, освоить оптимальный способ действий), либо с чьей-то помощью. Напоминайте, что искать поддержку – это нормально, большинство задач можно решить исключительно сообща, люди будут только рады оказать помощь. И вообще делать что-то вместе – это прекрасно!

### Следите за собственными реакциями

Отмечаете ли вы про себя, что обычно говорите детям, когда они ошибаются или делают что-либо не так, как хотелось бы вам? От наших реакций очень сильно зависит восприятие ситуации ребенком. Предположим, он бежал, споткнулся и упал. Что говорит мама? Первый вариант: «Я же тебя предупреждала – не бегай! Ты такой неуклюжий! Другие дети как дети, а ты обязательно в луже вываляешься». Но есть и второй вариант: «Бывает, ничего страшного! Дорога неровная, будь внимательнее». Или вот еще пример: ученик принес из школы плохую оценку. Первый вариант реакции: «И в кого же ты такой тугодум удался? Это ведь элементарно!» Альтернативный вариант: «Види-



мо, ты недостаточно хорошо подготовился. В следующий раз нужно будет проштудировать эти примеры».

– Первый вариант ответов гарантировано закладывает установки «все плохо», «я недостаточно хорош/умен/талантлив», «что ни делай – бесполезно», – объясняет Вероника Войтенкова. – Во втором случае мы даем ребенку понять, что неудачный опыт поможет ему в дальнейшем справиться с трудностями, передаем позитивное родительское послание: «Ситуация небезнадежна, мы знаем, как это исправить, не отступаем, ищем варианты и добьемся хорошего результата».

### Развивайте привычку быть настойчивым



Распространенный случай: ребенок, едва столкнувшись с трудностями, бросает начатое дело. Как научить его не относиться к ошибкам так уж драматично?

– Разузнайте, в чем, на его взгляд, причина затруднений, – предлагает Вероника Войтенкова. – Помогите ему открыть для себя, что дело не столько в талантах и способностях, сколько в недостаточном количестве приложенных усилий, в нехватке знаний и умений – а это все при желании можно наработать, приобрести, освоить, конечно, если не сдаваться и стремиться к цели.

Особенно важно подчеркивать роль труда и настойчивости. Главное – не сдаваться! Если не выйдет сегодня, получится завтра, нужно только разобраться/научиться/попробовать. Наивысшей похвалы заслуживает не столько достижение результата, сколько приложенное усилие и похвала за это: «Ты – молодец! Так упорно работал, многому научился, пока решал задачу! И получил свой заслуженный результат!» Подобная реакция закрепляет у ребенка мысль о том,

что его настойчивость поможет ему в жизни решить любую проблему.

– Обсуждая причины неудач, стоит избегать негативных сравнений с другими людьми, – рекомендует Ирина Франкова. – Если дочь поделится с вами наблюдением, что она не так хорошо рисует, как, например, подруга, объясните, что все люди имеют разные таланты, возможности, навыки, и нет никакого смысла сравнивать себя с другими. Одно-единственное по-настоящему принципиальное отличие, которое в итоге приводит к результату, – количество сил, упорства и решимости, которые человек вкладывает в достижение целей.

### Организовывайте общение в комфортной среде

Дети-пессимисты зачастую менее контактные и более сдержанные в отношениях с другими людьми в силу своих негативных ожиданий и чувствительности к отвержению. Зачастую это выражается в нерешительности, замкнутости.

– Застенчивому ребенку, испытывающему трудности в общении, полезен любой опыт, который подкрепит его позитивные ожидания, – уверена Вероника Войтенкова. – В первую очередь самим родителям стоит избегать негативных оценок и чаще вспоминать с ребенком о его достижениях, пусть даже самых скромных. Кроме того, важно планировать ситуации общения в безопасной среде, где ребенка принимают и уважают, где он чувствует себя компетентным. Пусть это будет игра с младшими детьми или занятия в любимом кружке, где у него наметились заметные успехи.



В доброжелательной комфортной среде ребенок меньше страшится критики и осуждения, получает больше позитивных эмоций, привыкает смотреть на мир с интересом и надеждой.

**Мария ЛЕГЕНЧУК** ■

# 2 в 1: дом престарелых и... детский сад

Во всем мире все больше программ объединяют досуг пожилых людей и маленьких детей. Речь идет о создании специальных общественных пространств и волонтерских программах. Такой подход принято называть межпоколенческим программированием. И хотя его реализация связана с некоторыми трудностями, она дает отличные результаты для всех участников.

## На противоположных концах жизни

В течение истории человечества разные поколения всегда жили под одной крышей или, по крайней мере, по соседству. Однако сегодня многое изменилось. Молодые семьи предпочитают самостоятельность и нередко переезжают в другие города и даже страны. Такое географическое разделение приводит к тому, что дети растут без бабушек и дедушек, а пожилые люди видят своих внуков только по праздникам. Другими словами, молодые (до 21 года и младше) и пожилые люди (от 60 лет и старше) становятся все более разобщенными.

В то же время продолжительность жизни неуклонно растет, и количество пожилых людей в структуре общества увеличивается, что дополни-

тельно способствует их изоляции от других возрастных групп. С другой стороны, дети и молодежь часто испытывают недостаток общения со взрослыми, поскольку большинство из них имеет обоих работающих родителей. Кроме того, повышается количество неполных семей, а родители-одиночки имеют еще меньше времени на своих чад.

Именно поэтому в западных странах еще в 80-х годах прошлого века сформировалась концепция межпоколенческого программирования, т.е. создания таких программ и мероприятий, которые расширяли бы сотрудничество, взаимодействие или обмен навыками и знаниями между двумя поколениями, находящимися на противоположных концах человеческой жизни: детьми и стариками.

## Общие пространства

Примером реализации программ межпоколенческого программирования может послужить опыт центра ONEgeneration, расположенного в Лос-Анджелесе (Калифорния, США). Он был создан более 40 лет назад как центр дневного ухода за пожилыми людьми, а в 1994 году на его территории открылся детский сад.

Сегодня ONEgeneration объединяет примерно 160 пенсионеров, которые посещают программу хотя бы несколько раз в неделю, и 10 детских групп для малышей в возрасте от 6 недель до 6 лет. Каждое поколение имеет собственные планы занятий, но часть времени они проводят вместе. Старики кормят младенцев из бутылочек, читают детям книги, учат их рисовать, вспоминают любимые песни и игры из собственного детства, делясь своими навыками, терпением и опытом с дошкольниками. Пенсионеры и детсадовцы вместе ухаживают за домашними животными, занимаются садоводством, готовят простые блюда, танцуют, играют на музыкальных инструментах, гуляют на воздухе или просто пускают мыльные пузыри.

Такое сотрудничество дает детям образцы для подражания, помогает им приобретать новые интересы, развивает эмоциональный интеллект, а также такие качества, как уважение и сострадание. Для пожилых людей общение с детьми является важным источником жизненной энергии: уменьшает их социальную изоляцию, дарит чувство причастности, повышает субъективную оценку личного благополучия.

Объединение дома престарелых и детского сада – это, пожалуй, идеальная площадка для взаимодействия по-



колений. Однако на пути ее создания возникает множество препятствий. В большинстве стран существуют строгие стандарты, касающиеся строительства, оснащения, работы и штатного расписания детских садов и домов престарелых, которые нередко противоположны друг другу. К тому же, чтобы обеспечить комфорт и безопасность малышей и стариков, приходится учитывать множество мелочей. Например, в центре ONEgeneration все стулья имеют подлокотники, поскольку некоторым старикам трудно подняться или сесть без опоры.

Найти, построить и оборудовать помещение, в котором потребности обеих возрастных групп будут учтены, а все детали – тщательно спланированы, сложно. Однако существуют другие межпоколенческие программы. Так, многие муниципальные библиотеки и начальные школы в США и Великобритании привлекают пожилых людей в качестве добровольцев, которые занимаются с детьми чтением, декоративно-прикладным искусством, музыкой. Кстати говоря, ученики школ, в которых старики-волонтеры читают книги, по статистике имеют более высокие показатели тестов на скорость чтения и понимание прочитанного по сравнению с их сверстниками в других образовательных учреждениях.

В программах межпоколенческого программирования волонтерами могут выступать и дети. Так, в дом престарелых Bridge House, расположенный в городе Абингдон (графство Оксфордшир, Великобритания), регулярно навещают ученики близлежащих школ. Подростки учат стариков, проживающих в специализированном учреждении, управлять со смартфонами и компьютерами.

Существуют также программы, предназначенные для молодежи. Например, Университет МакМастера (Гамильтон, провинция Онтарио, Канада) продвигает концепцию совместного проживания, объединяющую иностранных студентов, которые нуждаются в языковой практике,

Школьники, участвующие в программах наставничества между поколениями, имеют лучшие показатели успеваемости, на 46% реже употребляют наркотики и на 27% алкоголь, а также на 52% реже пропускают уроки.



и пожилых людей, проживающих по соседству с вузом и имеющих свободную комнату. Студенты могут снять недорогое жилье или получить его бесплатно в обмен на небольшую помощь по дому, а пожилые люди – почувствовать себя нужными, вовлеченными в чью-то жизнь, уменьшить социальную изоляцию и отчужденность от общества.

### Выгодно всем

Гипотеза о том, что одиночество может быть фактором риска для здоровья пожилых людей, неоднократно подтверждалась. Так, шестилетнее исследование Национального института старения США, охватившее 1,6 тыс. человек старше 60 лет, которые вышли на пенсию в 2002 году, продемонстрировало, что одиночество было связано с ухудшением всех функций, в том числе со снижением общей подвижности и силы. Кроме того, участники исследования, которые чувствовали себя изолированными, жаловались на недостаток общения, имели более высокий риск смерти в течение периода наблюдения даже с учетом поправок на демографию, депрессию, хронические заболевания и другие показатели здоровья.

С другой стороны, американская некоммерческая организация Generations United собрала целый ряд статистических данных, подчеркивающих важность программ сотрудничества между поколениями. Ее специалисты подсчитали, что пожилые люди, которые регулярно работают с детьми, сжигают на 20% больше килокалорий

в неделю, реже падают, испытывают меньше зависимости от трости или ходунков и показывают более высокие результаты в тестированиях памяти, чем их сверстники. Кроме того, они лучше ориентируются в инновациях и новых технологиях, что позволяет им увереннее чувствовать себя в повседневной жизни и замедляет снижение когнитивных функций.

Детям, которые страдают от недостатка внимания, испытывают трудности в обучении и общении или же просто нуждаются в том, чтобы кто-то выслушал их проблемы, также полезно участие в программах межпоколенческого программирования. Взаимодействие с пожилыми людьми, которые имеют большой жизненный опыт и достаточное количество свободного времени, позволяет им приобретать навыки общения и решения проблем, формировать позитивное отношение к старению и чувство цели.

Выигрывает от этих программ и общество. Межпоколенческое программирование способствует передаче культурных традиций и ценностей от старшего поколения младшему, помогает формировать социальную идентичность, одновременно поощряя терпимость и стирая негативные стереотипы. Добровольное участие пожилых людей в образовательных программах для детей разгружает учителей и воспитателей детских садов. А положительный оздоровительный эффект, который пенсионеры получают от работы с малышами, снижает расходы на здравоохранение.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Всегда на высоте

Однажды психологи решили узнать, чего больше всего на свете боятся мужчины. Результат опроса оказался вполне предсказуемым: абсолютное большинство представителей сильного пола покрываются холодным потом от мысли, что однажды в постели их подведет стратегический орган. Мужские опасения по поводу осечки в самый неподходящий момент имеют высокие шансы сбыться. По статистике проблемы с эрекцией знакомы практически каждому второму.

## Горе от ума

Еще пару лет назад неприятности с эрекцией грозили появлением в медицинской картотке пациента убийственного диагноза: «импотенция». Потом врачи посоветовались и решили заменить слово-приговор на более мягкий и менее обидный термин – «эректильная дисфункция». И правильно сделали, ведь импотенция – понятие обширное: тут и утрата либидо (сексуального влечения), и проблемы с семяизвержением и оргазмом. А эректильная дисфункция расшифровывается коротко: невозможность достичь эрекции или сохранить ее до конца полового акта.

Часто это случайные осечки, но еще чаще – сигналы крупной неприятности.

– Для того чтобы половой член мужчины в нужное время и в нужном месте всегда оказывался на высоте, необходима слаженная работа сосудистой, гормональной и нервной систем, – объясняет Олег Никитин, кандидат медицинских наук, врач-уролог высшей категории. – Если хотя бы в одной из них наметились нарушения, прийти в полную боевую готовность ему, скорее всего, не удастся.

Интересно, что проблемы с эрекцией чаще преследуют интеллектуалов и эрудитов, как правило – горожан. Чем ниже уровень интеллекта, тем реже мужчина краснеет перед своей партнершей из-за неудачи. В чем секрет? Возможно, в том, что человеку думающему свойственно сомневаться. В том числе – и в своих сексуальных способностях. Но как только мужчина ощутил неуверенность и беспокойство, стал думать о постельном

фиаско – его страх вступил на путь материализации.

Есть и другое вполне логичное объяснение. Депрессия и проблемы с эрекцией – близнецы-братья: в 90% случаев эректильная дисфункция навещает мужчин в крайне угнетенном настроении. А поскольку тоска как диагноз знакома сегодня абсолютно большинству городских жителей, неудивительно, что в мегаполисе осечки случаются чаще, чем где-нибудь в стогу сена.

Словом, в списке причин эректильной дисфункции на первом месте – внутренние конфликты. Уходит депрессия – возвращается эрекция. Ко-

нечно, если партнерша не превратит случайный промах в постоянную проблему. Любые упреки и шутки на щекотливую тему реально могут сделать здорового человека больным. Поэтому врачи призывают женскую половину человечества относиться к подобным вещам с пониманием и участием.

Другая категория риска – новички сексуального фронта. Ожидание неудачи, падения в глазах партнерши или страх совсем некстати сделаться отцом мешают половому члену юноши обрести надлежащую твердость. Если опасения оправдываются, в следующий раз молодой человек уже за-



ранее программирует себя на провал и попадает в ловушку. Проверить, что это – болезнь или результат собственных комплексов – можно по наличию утренней эрекции: если с ней все в порядке, значит, пора навестить психоналтика.

### Органические причины неудач

Впрочем, даже крайняя самоуверенность и абсолютная моральная устойчивость не помогут в случае, если у мужчины нарушена продукция тестостерона и других половых гормонов. Болезни, мешающие работе фабрик по выпуску гормонов, – сахарный диабет, зоб и другие, также влияют на «строевую подготовку» пениса. Есть у эрекции еще один грозный враг – атеросклероз. Краткий экскурс в анатомию полового члена обнаруживает в нем две системы кровоснабжения. Одна действует постоянно и обеспечивает питание клеток. Другая включается в работу только после поступления в мозг сигнала о половом возбуждении. Одновременно кавернозные тела (пустоты внутри полового органа) начинают наполняться кровью и расширяться вплоть до момента, пока не пережмут венозные сосуды, тогда отток крови из пениса прекращается. Но если в кровеносных сосудах сформировались атеросклеротические бляш-

ки, полноценной эрекции достигнуть не удастся.

Стать постоянными клиентами врачей-андрологов (а заодно и психотерапевтов) серьезно рискуют курильщики. Никотин ухудшает кровоснабжение пениса, из-за чего тот в нужный момент не может наполняться кровью. Всего две сигареты с высоким содержанием никотина способны испортить многообещающую ночь. Хотя настоящие проблемы ждут любителя табака в недалеком будущем: никотин имеет свойство накапливаться в организме. Впрочем, чаще всего, по наблюдениям Олега Никитина, отравляет жизнь мужчинам смешанный вариант эректильных нарушений.

### Жизнь продолжается

И половая – в том числе, даже тогда, когда диагноз «эректильная дисфункция» подтверждается. Сначала доктор пытается установить причину безучастности полового члена к самым сексуальным событиям в постели. Для этого он использует так называемые международные опросники, состоящие из множества разноплановых вопросов. Ответы на них, переведенные в баллы, помогают врачу определить вид дисфункции.

Возможно, все дело во внутренних противоречиях, и тогда лучшим лекарством для мужчины будут беседы с психотерапевтом и врачом-андрологом. Но если душа пациента «на месте», ведутся поиски в области «органики»: специальные приборы изучают особенности системы кровоснабжения пениса, его иннервацию (чувствительность нервных окончаний). Обязательно проверит доктор и гормональный фон: достаточны ли уровни тестостерона, пролактина и других, необходимых для хорошей эрекции. После того как причина найдена – назначается лечение.

Радикальные методы терапии – таблетки и операция. Сегодня в аптеках можно приобрести средства на любой вкус и ценник. Отличие препаратов нового поколения от устаревших модификаций: они включаются в работу по мере надобности. Ведь существенный недостаток силденафила заключался в том, что он давал эрекцию через полчаса после приема, независимо от ситуации. Если ожидания мужчины так и не оправдывались, приходилось принимать другую таблетку,

Исследования специалистов центра обоняния из Чикаго привели к неожиданному результату: смешанный аромат тыквы и лаванды, который мужчина ощущает на любовном ложе, увеличивает приток крови к его половому органу на 40%.

дабы привести пенис в спокойное состояние. Последние изобретения фармакологов дают сильному полу больше свободы.

Запущенные формы атеросклероза, когда просвет венозного сосуда полностью перекрыт атеросклеротическими бляшками, требуют хирургического вмешательства. Название процедуры звучит устрашающе – протезирование полового члена. На практике в пенис вживляют специальные структуры, обеспечивающие ему необходимую плотность при введении во влагалище. Ассортимент протезов сегодня достаточно широк: есть мягкие с регулируемой плотностью. Есть жесткие – не слишком удобный вариант, так как мужское достоинство постоянно находится в эрегированном состоянии.

Впрочем, чудеса хирургии порой дают осложнения, поэтому на операционный стол мужчин укладывают только в крайнем случае. Считается, что большинству можно помочь менее травмирующими способами. Например, методом локального отрицательного давления. Говоря образно, на половой член надевается специальная пластиковая банка, в которой создается отрицательное давление, и сосуды пениса искусственно наполняются кровью. Вакуумный эректор можно приобрести в аптеке и всегда иметь под рукой. Секс-шоп-индустрия предлагает мужчинам свои варианты решения проблемы – фаллопротезы с нишей для собственного полового члена, которые крепятся на бедрах специальными ремешками или надеваются на тело при помощи специальных кожаных плавок.

Для поддержания спортивной формы полового органа диетологи советуют мужчинам нажимать на укроп, шпинат, грецкие орехи и сельдерей. Психологи – поменьше концентрироваться на мысли: встанет – не встанет, и думать во время прелюдии об ублажении партнерши, ее переживаниях и ощущениях.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■



Shutterstock / FOTODOM UKRAINE

# Jerry Heil:

## «Що правда – то не соромно»

Співачка Jerry Heil, яка триумфально підкорила український музичний олімп пісню «#Охрана\_отмена», розповіла нам, чим мріє завоювати європейського глядача, що радить мамі, яка теж знедавна стала викладати свої співочі відео в Інтернет, і чому раніше в неї з батьком не було таких гарних стосунків, як зараз.



- Народилася в 1995 році в місті Василькові Київської області. Справжнє ім'я – Яна Шемаєва.
- У три роки розпочала навчання в музичній школі. Тут майбутня співачка провчилася до 15 років, а потім продовжила освіту в Київському інституті музики ім. Р.М. Глієра.
- У 16 років виклала своє перше відео на YouTube – кавер на пісню Somewhere Only We Know гурту Keane. Першу хвилю популярності приніс кавер на пісні групи «Океан Ельзи». Переспівала увесь їхній альбом «Без меж» за вісім хвилин.
- У жовтні 2019 року співачка представила перший великий сольний концерт.
- Навесні 2019 року Jerry Heil опублікувала пісню «#Охрана\_отмена», що набула нечуваної популярності, в Instagram. Вона була переспівана сотні разів, зокрема Настею Каменських і Вірою Брежнєвою. У грудні 2019-го пісня потрапила в топ-10 музичних відео в Україні за версією YouTube Rewind 2019.

**– Остання новина: ти стала півфіналісткою Національного відбору на участь в «Євробаченні». Якою пісню хочеш підкорити Нідерланди, де конкурс пройде під слоганом «Відкривайся»?**

Передусім, треба сказати, що це не перша моя спроба потрапити на «Євробачення». Але минулого року мене навіть не взяли на кастинг пісенного конкурсу. Тому, мабуть, це те питання, яке внутрішньо нині хотіла б закрити. Але стільки вже думок вислухала з приводу свого рішення! Наприклад, кажуть, що конкурс ще нікому не допоміг стати популярнішим, швидше, навпаки. В разі, якщо не пройду, це може знизити лояльність аудиторії до мене. Побажання кардинально різні – від «звичайно, ти зможеш!» і «обов'язково спробуй» до «ти вище цього безглузлого шоу». Моя пісня називається «Vegan». Це про мій стиль життя і про те, що наша країна готова до змін, готова бути толерантною у всіх аспектах, зокрема і у виборі харчування. Композиція написана англійською мовою. Проте у тексті міститься гра слів, яку українські слухачі можуть не зрозуміти. Трошки переживаю з цього приводу.

**– З середини минулого року в тебе було чимало концертів. Хвилюєшся перед виходом на сцену?**

У мене ще не дуже великий досвід, щоб не хвилюватися. Я відчуваю, наскільки це велика відповідальність перед моїми прихильниками. Знаю, що багато зірок перед виходом на сцену, аби зменшити хвилювання, використовують різні ритуали, в тому числі релігійні – хрестяться, читають молитви. Я людина не релігійна, але віруюча. Хрещуся перед їдою. Але перед виходом на сцену нічого не гепаю, не



стукаю, не натираю. Просто виходжу і викладаюся повністю.

**– На який час наперед визначений твій робочий графік? Подобається шалене життя чи жалкуєш за тим, що вже не так багато часу, щоб побути на самоті?**

На півроку точно розписаний графік. Я зараз не можу взяти навіть маленьку відпустку, все дуже щільно заплановано. Але не шкодую, бо люблю бути активною, адже рух – це життя. Дійсно, інколи хочеться перепочити, занурившись у свої думки, поглянути на своє життя збоку, зрозуміти, у якому напрямку рухатись далі. Але це лише на деякий час. У мене ніколи, приміром, не виникало бажання вести закритий блог лише для своїх. Я людина, яка любить спілкуватися, просто потім потрібно трошки часу на відновлення.

**– Ти кажеш: «Інтернет – це моє друге життя». Люди, що добре тебе знають, зауважують, що навіть найпростіше тло довкілля ти вмієш можеш перетворити на круту локацію. Цього можна навчитися?**

Існує безліч методів, різних інструментів, як навчитися робити класний контент. Але при цьому головне пам'ятати, що ти завжди повинна залишатися максимально природною у кадрі.



Фото надані прес-службою Jery Heil.



Якщо штучно намагатимешся сподобатись, люди навіть через екран одразу все збагнуть. І просто пройдуть повз.

**– У тебе є своя формула успіху?**

У мене є дві фрази, які я постійно собі нагадую по життю, навіть три. По-перше, я собі завжди говорю, що правда – то не соромно. Якщо хтось щось про тебе дізнався, нехай навіть якісь неприємні речі, і якщо це правда, то це не соромно, бо так і є. Наступне – завжди залишатися собою. Пам'ятаєте, як у Оскара Уайльда? «Будь собою. Інші ролі вже зайняті». І третє. Це те, що допомагає мені завжди рости. З якогось часу я почала звертати увагу на те, що в певних ситуаціях, коли не знала, як діяти, розмірковувала: а як би поведився хтось, хто для мене є авторитетом? І в якийсь момент поставила собі запитання: а чому не думаю, як би себе повела ідеальна я? У мене відтоді з'явився в Інстаграм хештег #ідеальнаяна. Це реально діє – ти не створюєш кумирів із когось, а показуєш, на що спроможна ти сама або сам. Ще не варто судити й інших по собі. У американських індіанців є прислів'я: «Перш ніж засуджувати когось, візьми його мокасини і пройди весь його шлях, спробуй всі його сльози, відчуй весь його біль. Спіткнись через кожен камінь, який був під його ногами. І тільки після цього говори, що ти знаєш, як правильно жити».

Я би радила взагалі нікому не створювати собі кумирів. Тому що краще

себе уявляти ідеальним і тягнутися до цього образу, аніж бути на когось схожим. Тож у мене немає кумирів, але є ті, ким я захоплююся. Думаю, що люди це в мені відчують: якийсь такий справжній стрижень. Я не прикидаюся кимось, не нав'язую себе, не видаю нічого про себе, відверто розповідаю – навіть те, що не дуже приємно згадувати. Приміром, про булінг у школі. Я одягаю те, що хочу. Кажу в піснях те, що на думці, не добираю суперкрасивих слів, а пишу про життя, близьке кожному.

**– Навіть у дуже талановитих і фартових людей буває так, що на початку їхнього творчого шляху визнання не приходить. Як це пережити?**

Якщо хочеш чогось досягти – дій! Коли починала вести блог, він виявився не надто цікавим. Але я працювала далі. Взагалі у мене є правило – потрібно шукати, пробувати, не зупинятися, і у всьому цьому вирі ти зрозумієш, чим варто займатися саме тобі. Просто роби те, що подобається, і рано чи пізно двері до успіху відкриються. Такий закон життя: чим більше працюєш, тим більше шансів досягти успіху. А кожна невдача робить нас тільки сильніше. Хоча хочеш-не хочеш – все одно зачіпають негаразди. І от коли дуже боляче, я використовую такі «ліки»: уявляю, що загорнута в довжелезний плащ, і всі невдачі, неприємні слова чи образи не проходять скрізь цю «захисну оболонку». В мене імунітет на це!

**– Як часто буваєш вдома у батьків? Як зустрічають?**

Приїжджаю до батьків не так часто, як хотілося б. І що цікаво: через вимушені розлуки я стала ближчою з родиною. Раніше у мене з батьком не було таких хороших стосунків, як нині. Тепер він почав так зворушливо проявляти свою любов! Раніше я від нього ніколи не чула, що він мене любить, ми не часто обіймалися. Можливо, тому, що в моєму дитинстві мало проводили разом часу, бо батьки завжди багату працювали. Коли ми їхали кудись на автобусі, сидючи поруч, і можна було лягти татові головою на плече – це було дуже круто. А зараз він просто розцівів. Мабуть, запишався тим, що відбувається в моєму творчому житті, і не стримується в почуттях. Або зрозумів, що всі ми не вічні, тому не треба відкладати на майбутнє те, щоб сказати все приемне, що є на душі. Ми почали багато розмовляти, більше довіряти одне одному. І мене це дуже тішить! Я цілком задоволена тим, які зміни зараз відбуваються у наших стосунках. Мама, помічаю, навіть ревнує трошки.

**– Батьки слідкують за твоїми успіхами? Привозиш їм свої інтерв'ю в газетах та журналах?**

Мама не пропускає жодної програми зі мною, читає усі інтерв'ю. Інколи навіть критикує, я прислухаюся, бо її поради завжди в ціль. А взагалі і батько, і мама горді за мене.

**– Ваша мама також співає та викладає відео в Інтернет...**

Мені завжди здавалося, що вона мріяла через мене реалізувати свою



мрію – співати. Мама привела мене в музичну школу, коли мені було три роки. Сама в дитинстві вона співала на всіх святах у селі, але в неї не було можливості отримати спеціальну освіту. Мама розповідала, як до них одного разу приїхав вчитель з гри на акордеоні, щоб відібрати для себе нових учнів. Вона дуже хотіла піти на зустріч, але її не пустила бабуся. Сказала, що то не жіноча справа – грати на акордеоні. І, на мою думку, ця дитяча травма дається взнаки і досі. Тому все, чим я змогла допомогти, – це створити для мами акаунт в Інтернеті і сказати: «Ти співаєш і от сюди заливаєш відоси». І вона так тішиться! По її лінії у нас музичні родичі. Дідусь співав, прадідусь теж – дуже красиво, у нього навіть прізвисько було Соловей. Коли мене запитують,

чи не думала про дует з мамою, відповідаю, що колись це обов'язково станеться.

**– Зараз у кожній відомій людині – купа своїх хейтерів у коментаторах. Спілкуєтесь з ними?**

У мене дуже щира спільнота, майже немає хейтерів. Сподіваюся, що так буде й надалі. Окрім того, дякуючи тому, що за день читаю неймовірну кількість коментарів, я вже маю певний імунітет на негатив. Хоча в основному більшість – позитивні відгуки, хоча бувають і не дуже приємні. Але, по-перше, я така людина, яка недовго ображається. По-друге, будь-які коментарі, що не мають у собі конструктиву, краще пропускати повз, ставитися до них з гумором.

**Наталія ФОМІНА** ■





# Ріже горло гострим лезом?

## Пропоную всім



# ФОРТЕЗАааААаАААа!

**ФОРТЕЗА** - спрей для ротової порожнини, 30 мл; розчин для ротової порожнини, 120 мл. Склад: діюча речовина: benzydamine; спрей для ротової порожнини: кількість 1 дози – 0,18 мл, що відповідає 0,270 мг бензидаміну гідрохлориду; розчин для ротової порожнини: 15 мл розчину містять 22,5 мг бензидаміну гідрохлориду. Показання: для симптоматичного лікування подразнень і запалень ротоглотки; для лікування болю, що обумовлений гінгівітом, стоматитом, фарингітом; у стоматології після екстракції зуба та з профілактичною метою. Протипоказання. Підвищена чутливість до діючої речовини або до інших компонентів препарату. Побічні реакції. Відчуття печіння, сухості у роті; гіпестезія ротової порожнини, нудота, блювання, набряк, зміна кольору язика, зміна смаку; реакція гіперчутливості; анафілактична реакція; ларингоспазм; бронхоспазм; фоточутливість; ангіоневротичний набряк; висипання, свербіж, кропив'янка; запаморочення, головний біль. Препарат містить парагідроксibenзоати (метилпарабен), які можуть спричинити алергічні реакції уповільненої дії. Форма відпуску. Без рецепта. Виробник: АБДІ ІБРАХІМ Ілач Санай ве Тіджарет А.Ш., Туреччина для «Дельта Медікел Промоушнз АГ», Швейцарія. Заявник: Дельта Медікел Промоушнз АГ. Р.П. МОЗ України: №УА/13797/01/01 від 26.01.2015; №УА/13797/02/01 від 26.01.2015.

Інформація про лікарський засіб. Forteza/Фортеза, SCHONEN – зареєстровані товарні знаки Дельта Медікел Промоушнз АГ. Повна інформація про застосування препаратів та повний перелік побічних реакцій містяться в інструкції для медичного застосування. Представництво «Дельта Медікел Промоушнз АГ»: вул. Чорновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 • DMUa.Fort.19.01.02

# Зимова феєрія буковинських хранителів світу

Село Красноільськ на кордоні з Румунією. 364 дні його мешканці живуть звичним життям. Але щороку рівно на одну добу, з вечора 13 по вечір 14 січня, це село перетворюється на іншу реальність, а вся чоловіча половина населення – на дивовижних істот.

## Красна Маланка

Красна – це румунська назва села. Красноільськом воно стало тільки в 1968 році. За однією з версій, в XIX столітті село називалося Красна Путна, бо лежало на шляху до монастирів у румунській Путні, які зараз входять до списку ЮНЕСКО завдяки своїм унікальним фресковим розписам зовнішніх стін. А Маланка – народне дійство, обряд, що в живому вигляді зберігся саме на Буковині. Це справжній культурний скарб регіону і один з останніх форпостів живої народної традиції. В різдвяний час тут майже в кожному селі влаштовують веселу переберію. Найви-

доміша – у Вашківцях, але хто хоче автентичного справжнього дійства, а не туристичного кітчю, треба їхати де-інде. Тому вирушаємо саме у Красноільськ!

Свято Красна Маланка починається тут увечері 13 січня: всю ніч гурти на своїх кутках (всього кутів сім, хоча маланкують п'ять з них: дві Путни, Сус, Дял і Тражани) ходять від дворища до дворища, не мінаючи жодного, вітають господарів, бажаючи щастя-здоров'я і всіляких гараздів, а ті віддячують частуванням і грошима.

Майте на увазі, що 14 січня у цьому селі офіційний вихідний: ніхто з місцевих мешканців на роботу не йде. З

цього приводу до Красноільська не ходить громадський транспорт (sic!), село просто відрізане від цивілізації і живе своєю реальністю. Бажаючи побачити на власні очі Маланку приїждять самі – хто як може. Насправді є два способи: власним автомобілем або замовити трансфер з Чернівців. Або зробити так, як це зробили ми з колежанкою, – організували групову мандрівку Київ – Красноільськ з зупинкою-ночівлею в Чернівцях.

Отже, ми приїжджаємо в Красноільськ, і нас одразу захоплює вихор свята. Здалека чути звуки барабана і дивний ритмічний приспів. Ідемо на звуки – і втрапляємо на подвір'я, звідки якраз виходить маланкарська ватага.

## Вибух первісного шаленства

Красна Маланка зазвичай витримується як по нотах: коли процесія підходить до чергового двору, першими заходять туди Діди і Баби в традиційних буковинських народних костюмах і майстерно зроблених гротескних масках (до слова, на все село є тільки один майстер, який виготовляє їх з пап'є-маше; раніше в багатьох селах Буковини маланкарі носили такі маски, але наразі ця традиція майже втрачена, лишилася тільки у Красноільську та у Вашківцях). Ці персонажі віниками символічно вимітають з подвір'я все зло і негаразди. «Ми в цей день ганяємо злого духа», – поважно кажуть вони.

Потім заходять Царі і Цариці – їх так називають, бо голови вінчають корони, прикрашені бісером і низками намиста (за їх кількістю можна дізнатися, наскільки головний убір старий, бо щороку додається одна низка), віншують господарів, бажають щастя і достатку. Також у процесії беруть участь



Якщо наступного року захочете побачити це дійство на власні очі, то майте на увазі, що готелю в Красноільську немає. Тож розрахуйте ночувати в Чернівцях або ж встигнути повернутися на нічний потяг. Збираючись, обов'язково завчасно організуйте трансфер з Чернівців до Красноільська, або ж приєднайтеся до нашої мандрівної групи, і тоді ви точно отримаєте гарну організацію своєї подорожі і яскраві враження на цілий рік.

«жиди» – персонажі у високих циліндрах, які пропонують купити «з-під поли» різні штучки, і гротескні «лікарі», які намагаються полікувати усіх, кого можуть спіймати.

Кульмінація дійства, яка найбільше подобається журналістам і приїжджим, починається, коли у ритуал вступають «цигани» і «ведмеді». У назві персонажів – відлуння тих історичних часів, коли в Румунії жило багато циганів, котрі дресировали ведмедів для ярмарків. Однак вигляд перемазаних сажею «циган» у звіриних шкурах, зі справжніми сокирами в руках піднімає у генетичній пам'яті ще давніші часи – коли всі племена мали власного тотема, а лісові мешканці найчастіше таким тотемом вважали ведмедя (регіон називається Буковиною, бо тут росли букові ліси, в яких «вуйки» і водилися). «Ведмеді» починають ревити, змагатися і боротися між собою, а «цигани» упокорюють їх булавами і сокирами (і це виглядає зовсім не бутафорно!). Після цього



«ведмеді» танцюють, і всі знову підходять до старовинну пісню про те, як з лісу привели першого ведмедя і він став служити людям. Виглядає цей танець сили досить брутально, але вся Маланка в Красноільську – справжній вибух первісного, архетипно-глибинного шаленства, свято маскулітності і чоловічої сили.

Попри те, що під час святкування вживається чимало алкоголю, п'яних серед учасників Маланки немає, і свою грізну зброю хлопці контролюють бездоганно. Не буває і бійок чи з'ясування стосунків.

Є цікавий факт: Красноільськ – одне з небагатьох сіл в Україні, де зафіксована постійна позитивна демографічна статистика. І здається мені, в цьому є і заслуга Маланки, бо особлива енергія і еротичний заряд під час дійства відчувається майже фізично. Щороку з Красноільська хтось із приїжджих дівчат повертається додому з пораним серцем. Бо неможливо не закохатися у цих хлопців – хоча б на короткий зимовий день.

### Важко бути «ведмедем»

Черговість виступу кутків визначена багато років тому і ніколи не змінюється. А от «цигани» і «ведмеді» різні у кожному з них, і це й створює ту феєрію образів, заради якої більшість туристів і фотографів щороку з'їжджаються в Красноільськ. У одних «ведмедів» – розкішні солом'яні крила, розмахом до 5–6 метрів, прикрашені штучними квітами та гірляндами (на згадку

про дерево, до якого за плечі був прив'язаний перший ведмідь, приведений з лісу). У інших теж крила із соломми, але у вигляді сердець – всі потребують любові, навіть ведмеді! Треті «ведмеді» нагадують копиці сіна.

Роль клишоногого – справа добровільна, бо найважча. Костюм важить до 70 кілограмів, і якщо очеретяні «копиці» можна зняти, щоб перепочити, то костюми «крилатих» не знімаються, і хлопці ходять у них цілу добу. Відпочивають, час від часу лягаючи на землю або притуляючись до стіни зі сторонньою допомогою. Тож «цигани» не тільки водять своїх «ведмедів», а й піклуються про них. Ведмеді із кута Сус навіть води не вип'ють самостійно, бо їхні руки зафіксовані костюмом так, що до обличчя і не дотягнешся. Тому годують і напувають їх «цигани» або інші учасники ходи.

«Ведмедами» можуть бути тільки неодружені парубки, що зближує Красну Маланку з подібними традиціями в Європі, де в зимових карнавальних процесях теж беруть участь волохаті звіроподібні створіння, роль яких виконують молоді неодружені чоловіки.

Гроші, зібрані маланкуванням, йдуть на оновлення і створення карнавального вбрання, яке готують ретельно і довго. Наприклад, з літа красноільці заготовляють очерет і соломку, і майстри, чие вміння передається з покоління в покоління, створюють костюми, щоб встигнути вчасно.

Коли відтанцює останній «ведмідь» – гурти розходяться по своїх кутках, зні-

Фото автора.



мають «крила», змивають сажу, ховають костюми до наступного року. Як закінчується ритуал – ніхто не знає. Це їхня таємниця. І так і має бути.

### Світ не помре, доки в ньому існуємо ми

Красноільська Маланка – унікальне явище не тільки для Буковини, але й для Румунії, де теж у новорічно-різдвяні дні ганяють нечисть, так само як ганяють її в інших балканських країнах (болгарські кукери, наприклад). У багатьох європейських країнах це продовжують ще й напередодні Великого посту – подекуди такі карнавали збереглися із середньовіччя.

Що вражає: в цей один день на рік життя Красноільська підпорядковане традиції, задавненість якої вже ніхто не пам'ятає. Всі у цей день згадують старовинний приспів «Maі sus», у якому йдеться про перемогу людини над ведмедем, про перемогу людського начала над тваринним. «Світ потрібний і ми потрібні світові, і тому ми ніколи не помремо, а світ не помре, доки в ньому існуємо ми», – виспівують красноільські юнаки, які в цей день на короткий час перетворюються на хранителів світу. Хоча коли починаєш з кимось з них про це говорити, він тільки своїм солот'ямним крилом поведе: «Ми просто святкуємо і отримуємо радість від святкування». Жінки в красноільській Маланці участі не беруть, проте зараз роблять винятки для дівчаток – можливо, данина гендерній рівності, а можливо, є й якісь інші причини...



Щороку в цей день туристів у Красноільську більше. Але, разом з тим, Красна Маланка не намагається їм сподобатися. І це правильно, адже в першу чергу це їхня традиція, а не шоу. Священний ритуал, а не показові виступи для приїжджих. Вони дозволяють нам бути присутніми при їхньому святі, дозволяють доторкнутися до них, але водночас залишаються у своєму світі чи, вірніше сказати, міжсвітті у цей день... І це треба розуміти і поважати.

Якщо запитати, відколи в селі існує Маланка, вам скажуть: «Скільки існує село, стільки й Маланка ходить». Село

засноване 1431 року, тож будемо вважати цю дату точкою відліку. Хоча насправді традиція ця значно давніша – навіть серед буковинських Маланок, які збереглися досить добре, це унікальна маніфестація сплаву найрізноманітніших древніх традицій Старої Європи, від тотемічних культів до трагедійного шаманства, відгомін прадавніх чоловічих ініціацій. І дуже важливо, що це явище зберігається настільки автентично.

Щоправда, костюми дедалі більше модифікуються. Наприклад, цього року на крилах у «ведмедів» з'явилися електричні гірлянди. В темряві вони зблискували і світилися, і юнаки нагадували якихось футуристичних, незвичайних істот, дивних постмодернових янголів... Як дослідниці традицій і обрядів мені більше до душі автентика і строгість, але моя внутрішня мисткиня не може не захоплюватися цим перформансом, що зближує традиційне ритуальне дійство з сучасним візуальним мистецтвом, адже Маланка – обряд живий, і він міняється разом із світом. Як там вони співають? «Світ існує, доки в ньому існуємо ми». Світ існує, доки існує тяглість традицій, які продовжують розвиватися, втримуючи у глибині своїй суть і сенс. І річ не в тому, українська ця традиція чи ні, а в тому, що це одна з небагатьох Маланок, яка є реальною луною тих часів, коли ще не було поділу на етноси і народи.

**Громоваця БЕРДНИК, ■**

письменниця, авторка мандрівного проекту «Спіраль Сили»



# Книжкове асорті

Родинні саги – один із найкращих жанрів літератури. Всього за кілька днів можна вивчити життя багатьох поколінь, поринути у вир стількох історичних подій!.. Такі книги варто читати якраз узимку, довгими темними вечорами.

## Перший роман з великого циклу



Пропонуємо вам вирушити у британський Корнуол, у далекий 1783 рік та познайомитися із похмурим та впертим Россом Полдарком – солдатом, який повертається додому після війни у США. На нього чекають лише старі борги, його кохана вийшла заміж за іншого, а родинний маєток перетворюється на руїни. Проте Полдарк не легко збити з ніг: Росс відкриває стару шахту і розпочинає поволі відновлювати своє життя та спадок.

«Росс Полдарк»\* (видавництво «Фабула», 2018) – перший роман із популярної саги Вінстона Грема, яка налічує 12 книжок. Важко визначити, чим книжка захоплює одразу – чи то атмосферою морського узбережжя Британії, яку Грем вміло передає читачеві, чи то персонажами, яких дуже легко полюбити і за якими завжди цікаво стежити. Вони не ідеальні, їхні вади не романтизовані, а їхні помилки часто загрожують крахом не одній родині. І все ж Полдарки здатні надовго полонити увагу та час, який у їхньому товаристві летить напрочуд швидко.

\* За книгою знято чудовий однойменний серіал (2015–2019).

## Вікторіанська трагікомедія



Форсайти збираються 1886 року, щоб відсвяткувати заручини юної Джун.

Перед читачем постає неординарна родина – усі вони доволі багаті, сміливі, рішучі й неймовірно горді. Справжній клан, для якого честь і благополуччя родини завжди на першому місці. Проте достатньо лише маленької тріщинки, щоб життя перетворилося на суцільний хаос...

«Сагу про Форсайтів»\* Джона Голсуорсі (видавництво «Фоліо», 2006) вважають класикою світової літератури. І не дарма – чого варта лише мова оповіді! Персонажі прописані неймовірно. Жоден з них не є однозначно хорошою чи поганою людиною, кожного можна як полюбити, так і зненавидіти. Ірен, Сомс, Джоліон і Джун – усі вони постають такими живими на сторінках роману, що хочеться знати про них все більше й більше.

\* Найкращою екранізацією вважають телесеріал від BBC 1967 року.

## Дім-легенда



Удалині на горі стоїть дивний дім, про який ходять чужеродні чутки. Кажуть, споконвіку в ньому господарюють жінки, а чоловіки лише зрідка забідають на його поріг. Кажуть, деякі прилітають птахами і полишають по собі синів, яким судилося блукати світом... Галині і хочеться вірити історіям бабусі, і не хочеться. Проте вона не може не помічати загадкову циклічність у долях кількох поколінь її родини...

«Дім на горі»\* Валерія Шевчука (видавництво «А-ба-ба-га-ла-ма-га», 2013), безумовно, – один із найкращих творів української літератури. Шевчук майстерно переплітає вигадку й реальність, історію й міф. Роман заплутаний, багатогранний, багатозначний, повний відчуття чогось незбагненого, незвіданого. Пояснювати його раціонально і не варто – це лише зруйнує магію дому на горі.

\* Роман поділено на дві частини: повість-преамбулу та цикл із 13 новел.

## Буковинська панорама



За останні кілька століть надзвичайна кількість змін розбурхала життя не однієї родини. Пройти шлях довжиною у 225 років та ознайомитися із усіма історичними перипетіями читачі можуть разом із п'ятьма сім'ями, головними персонажами роману «Букова земля»\* Марії Матіос (видавництво «А-ба-ба-га-ла-ма-га», 2019).

Авторка детально досліджувала історію Буковини, щоб порушити теми, які досі в літературі ніхто не чіпав, наприклад, про прихід німців на ці землі у XVIII сторіччі. Сама ж Буковина постає центром для всіх ниток – сюжетних ліній, які крізь неї переплітаються між собою, постаючи перед читачем як одне цілісне полотно історії Європи з 1789 року і аж до 2014-го, переносючи нас то до Румунії, то до Баварії і навіть до Москви. Через велику кількість історичних фактів твір іноді схожий на наукову дисертацію, але дуже цікаву.

\* На особливу увагу заслуговує чудова мова роману.

# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Ухудшение финансовой ситуации очень негативно скажется на настроениях людей. К тому же опять попытаются залезть населению в карман – навязать новые платы или займы.

**Политика.** Нам могут еще больше заморочить голову и уже явно говорить на белое черное и наоборот, чтобы принять не слишком хорошие законы и правила игры.

**Экономика.** Есть определенные разногласия в правительстве, особенно в экономическом блоке, а также между ним и производителями. Из-за того, что нет взаимопонимания, страдают все.

**Международные отношения.** Похоже, над нами сжалются и дадут денег – средства от международных организаций будут поступать. Отдельный вопрос, на что они пойдут...



## Овен 21.03–20.04



**Работа.** Вам приходится многое успевать делать за короткие промежутки времени. Но вы четко понимаете, как управлять своей жизнью и деятельностью в условиях жестких дедлайнов, поэтому у вас все получается замечательно.

**Деньги.** Финансовая помощь приходит откуда не ждали и вовремя. Наверное, семья решит несколько улучшить ваше материальное положение, а может, и друзья постараются.

**Личная жизнь.** Вы сейчас очень притягательны, но не склонны использовать обаяние в корыстных це-

лях, ведете себя достойно и сдержанно. Иногда приходится отбиваться от поклонников или поклонниц.

## Телец 21.04–20.05



**Работа.** Придется все строить чуть ли не с нуля, поскольку в сфере ваших деловых интересов появляются новые направления. Нужно научиться получать от них результаты.

**Деньги.** Сейчас они приходят легко и в достаточных количествах – наслаждайтесь тратами. Для полноты гармонии разделите их на телесные, эмо-

циональные и умственные удовольствия.

**Личная жизнь.** Предстоит сделать непростой выбор то ли между несколькими поклонниками, то ли между холостой и семейной жизнью. В любом случае лучше понадеяться не на логику и ум, а на чувства и интуицию.

## Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** Помимо прежних направлений приложения усилий у вас начинают появляться новые. Вполне возможно, что со временем они станут основным видом деятельности.

**Деньги.** «Везет же некоторым!» – именно так могут реагировать на ваши финансовые успехи окружающие. К вам ведь и вправду сейчас будут словно притягиваться купюры.

**Личная жизнь.** Гарантированы укрепление чувств, ощущение полного счастья и семейной идиллии, когда все родные и близкие поддерживают друг друга.

## Рак 22.06–22.07



**Работа.** Профессиональная деятельность приобретает новые смыслы. И вы показываете себя как истинного профи, который во всем разбирается, а в случае чего и других способен научить.

**Деньги.** Приходит понимание, что для хороших доходов необязательно



ходить на работу. Можно зарабатывать в дороге, путешествуя, на лету – где угодно. Подумайте, как это осуществить.

**Личная жизнь.** Страсти вокруг вас разбушуются нешуточные, но ваша главная задача – оставаться спокойными и не ввязываться в разбор полетов. Будьте сами собой, и все бури постепенно улягутся.

### Лев 23.07–23.08



**Работа.** В вашем опыте и активной жизненной позиции все будут очень нуждаться. Вы же постоянно что-то затеиваете, вокруг вас создается вихрь из идей, людей и новых возможностей.

**Деньги.** Может показаться, что у вас связаны руки и вы не в силах развернуться на полную, чтобы достичь тех финансовых высот, к которым стремитесь. На самом деле присмотритесь: не вы ли сами себя ограничиваете?

**Личная жизнь.** Вы пока не готовы к бурным страстям, наверное, от прошлых еще не совсем отошли. Поэтому пока стоите скромно в сторонке, прислушиваясь к своим эмоциям и желаниям.

### Дева 24.08–22.09



**Работа.** Спокойная и планомерная работа – залог успеха в этом месяце. Для вас сейчас главное – не рваться вперед, но и не отставать, все выполнять четко и в срок. И тогда признание не за горами.

**Деньги.** Пока у вас пауза в росте доходов. То ли вы не решили, как лучше зарабатывать, то ли еще ваши работодатели или клиенты не поняли, что за все нужно платить... Впрочем, вам даже и тратить-то некогда будет.

**Личная жизнь.** Новые чувства нахлынут совсем неожиданно и закрутят в водовороте. Подготовиться к этому невозможно, но вот насладиться всеми нюансами новых эмоций очень даже захочется.

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Вы завоеуете славу самого умного и продвинутого сотрудника, который знает, как все устроено, и способен не только уверенно двигаться по привычным рельсам, но и создавать новые направления, делать открытия.

**Деньги.** Семена финансового благополучия уже засеяны. Остается немного подождать, пока они взойдут и удивят вас буйным ростом. А пока пометайте о богатстве и о том, на что его потратите.

**Личная жизнь.** Хотя до весны еще далеко, у вас, кажется, она уже наступила: благодаря любви сердце бьется сильнее, жизнь становится яркой и полноценной.

### Скорпион 24.10–22.11



**Работа.** Наверное, вам придется вести очень интенсивную международную деятельность, много общаться с иностранными партнерами, ездить в командировки, а то и вовсе отправиться по делам за рубеж на весь месяц.

**Деньги.** Появятся прекрасные перспективы улучшить свое материальное положение. И пусть пока это всего лишь надежды и обещания, даже от появления света в конце тоннеля вам станет намного легче и радостнее.

**Личная жизнь.** Дом и семья могут в вас очень нуждаться, но вы пока не будете посвящать им все свое время. Сохраняйте то, что есть, берегите и чувства, и все эмоциональные привязанности прошлых лет.

### Стрелец 23.11–21.12



**Работа.** Даже если ваша деятельность не связана с творчеством, все равно придется включать воображение, придумывать и вовсю креативить, создавая что-то новое и привлекая к процессу коллег.

**Деньги.** Есть большая вероятность того, что вы будете что-то все время праздновать, собирать друзей и родственников и вообще вести разгульный образ жизни, расходуя на всяческие удовольствия значительные средства.

**Личная жизнь.** Вы готовы разорвать свои прежние связи и начать все заново. С одной стороны, это, конечно, полное безрассудство, но с другой – смелый и решительный шаг. Все зависит от того, как вы к этому относитесь.

### Козерог 22.12–20.01



**Работа.** Только четкость действий и ответственность помогут справиться с наплывом разных срочных дел, которые вдруг на

вас навалятся. Вы решительной рукой отложите в сторону все ненужное, а к срочному приступите немедленно.

**Деньги.** Финансовый успех уже стучится в ваш дом, и вы готовы принять все преимущества обеспеченного человека, в том числе уже присматриваете себе нечто шикарное из обязательного набора миллионера.

**Личная жизнь.** Захочется что-то кардинально изменить: то ли сойтись с любимым, то ли разойтись с нелюбимым, то ли принять решение бросить все и отправиться в монастырь. Прежняя жизнь уже невозможна!

### Водолей 21.01–19.02



**Работа.** Предстоит много встреч, конференций и вообще общения на всех уровнях. Успех в работе будет зависеть от коллег и партнеров, которые или протягивают руку помощи, или заставляют быть постоянно в тонусе.

**Деньги.** Ожидается очень спокойный и стабильный поток финансов, который вас вполне устраивает. Вы умело распоряжаетесь средствами – знаете, где их взять и как потратить так, чтобы полностью покрыть все потребности.

**Личная жизнь.** Вам хватает общения на работе, поэтому дома захочется побыть с собой наедине, помолчать и всячески оградиться от каких-либо контактов, а тем более отношений. Семья это понимает и принимает ваши правила игры.

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** В этом месяце все ваши шаги направлены на то, чтобы достичь намеченных заранее целей. Если вы будете четко следовать своим же планам, то все произойдет в срок, просто всем на удивление.

**Деньги.** Можете рассчитывать на повышение уровня доходов. Вы уже давно трудились над тем, чтобы пробить свой привычный финансовый потолок. И вот наконец это произошло! Сейчас уже пора планировать и новый уровень траг.

**Личная жизнь.** Все будет похоже на корриду: страсти кипят, взаимные обвинения, ревность, потом бурные примирения – и так по кругу. Наслаждайтесь, если вам так нравится.

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



**М**ы с мужем любим троллить окружающих. По молодости, когда существовало такое социально-бытовое понятие, как очереди в магазинах, Андрей нередко изображал слабоумного, чтобы побыстрее оказаться у прилавка. А я, играя роль опекунши, транслировала информацию о том, что будет, если «несчастный инвалид» не получит доступ к пище прямо сейчас. Так удавалось отхватить сыр, колбасу, а порой и вермут. Правда, однажды нас вычислили и пригрозили, что превратят вымышленный диагноз в реальный. Но мы были молоды и быстроноги!

Прошло время – мы должны были бы остепениться. Честно – пробовали... Но это оказалось так скучно, что возобновили свои игрища. Только теперь уже без меркантильной составляющей. А то прожитые годы добавили нам лишнего веса и, соответственно, убавили проворности. Тем более, теперь нет дефицита, зато есть дочь...

Когда она уже была школьницей, мы как-то всей семьей пришли в кинотеатр, и Андрей начал делать вид, что в его рюкзаке живет некто, кто тоже жаждет смотреть мультик, но ему запрещают. Мы, конечно, досмотрели мультфильм «вчетвером», но впоследствии Маша уже ходила в кино с подружками, потому что стеснялась родителей. Однако, когда у дочери у самой появился сын, его любимой сказкой стала история о Некте, который живет у бабушки в рюкзаке и показывается только послушным детям. Андрей собирается на очеред-

ной день рождения внука положить в рюкзак котенка...

Находясь с мужем в каком-нибудь общественном месте – в налоговой или поликлинике, мы нередко разговариваем на несуществующем языке. Подозреваю, что на двух выдуманных языках! Потому что набор тарабарщины, который несем, непонятен никому, включая нас самих, но мы старательно изображаем осознанный диалог. Реакция окружающих бесценна. Одни косятся с подозрением и прижимают к себе сумки, другие – просто смотрят, открыв рот. Бабушка под кабинетом невролога обозвала нас китайцами и отсела в сторону. А парень украдкой снимал нас на камеру... Но, наверное, мне показалось. Ведь иначе мы должны были бы уже стать звездами ютуба!

Больше всего мне нравится играть в мента и задержанную. Это когда Андрей крепко берет меня выше локтя и ведет «в участок», сквозь зубы приговаривая что-то угрожающее на тему «пройдемте, гражданочка», а я лепечу «дяденька, отпустите, больше не буду». Прохожие в недоумении морщат лбы, силясь понять, какое же противоправное действие могла совершить такая добропорядочная на вид матрона. Но вступить за нее им, видимо, мешает грозный вид ее спутника... А мы поворачиваем за угол и хохочем так, что нас впору реально забирать в отделение полиции!

Я упаковываю подарок супругу в честь его очередного юбилея и размышляю, когда же все началось... Может быть, когда я сорвала юный одуванчик,

насадила его на ветку цветущей вишни и подозвала своего свежеепеченного мужа: «Смотри, какое чудо природы»? Тогда Андрей поверил и изумился. Ну, а потом все понял и... отомстил мне, сообщив, что в детстве он воспитывался в военном гарнизоне, где ему в экспериментальных целях вшили в мозг прибор – своеобразный аналог навигационной системы голубя. Это позволяет Андрею свободно ориентироваться в пространстве, куда бы его не завела дорога. Я поверила! Потому что мы действительно не раз с компанией грибников блуждали по лесу, и Андрей нас всегда безошибочно выводил на дорогу. Вскрылся этот обман, когда мы поехали в Гонконг и заплутали в трущобах. Позднее, запивая стресс местным ромом, мы договорились отныне разыгрывать только окружающих.

Сегодня на очереди – посетители ресторана, где мы празднуем день рождения Андрея. Я достаю бархатную коробочку – точь-в-точь такую, в какой обычно лежит кольцо – и встаю на колено (это нелегко из-за обострения артроза) и с выражением громко говорю: «Шкардыр катброгна изаинтрян. Паяджен?» По моему замыслу Андрей должен был ответить «Паяджен», посетители – захлопать в ладоши, а администрация ресторана – принести бесплатный десерт, но муж, похоже, испугался, что сейчас вдруг появится скрипач с розой, и сказал: «Все, хватит, сядь уже, вон суши несут».

И мы начали есть суши. Правильно – десерт в нашем возрасте вреден!

**Александра МИЛОВАНОВА** ■

# ХЬЮМЕР

## ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води для м'якого промивання носа



**П'ЯТИРАЗОВИЙ  
ВИБІР РОКУ\***



\* «Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 350 Екстремальний» є торговельно-марковими фізичними переміщувальними засобами, зареєстрованими в Україні з 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 рр. Реєстраційні номери виробів: «Хьюмер 150 Літтервиченко», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №1070/01/UA, №1151/01/UA, виробника: «Лабіфарма УП» (Франція). Додатково інформація щодо якості та безпеки продукції: [www.humer.com.ua](http://www.humer.com.ua) та у відділі маркетингу: [info@humer.com.ua](mailto:info@humer.com.ua).



німесулід  
**Німесил**®

**ЗНОВУ СТАЄ ПРЕПАРАТОМ РОКУ<sup>2,3</sup>**



**ПАНАЦЕЯ  
ПРЕПАРАТ  
РОКУ 2019<sup>1</sup>**

**ПАНАЦЕЯ  
ПРЕПАРАТ  
РОКУ 2018<sup>1</sup>**



**НІМЕСУЛІД №1  
В УКРАЇНІ<sup>1</sup>**

РПТ № UA9855/01/01

Інформація про рецептурний лікарський засіб для професійної діяльності спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Фармакотерапевтична група: неселективні нестероїдні протизапальні засоби. Код АТХ M01A X17. **Склад:** 1 однодозовий пакет по 2 г гранул містить німесулід 100 мг. **Показання.** Лікування гострого болю. Лікування первинної дисменореї. Рішення про призначення німесуліду слід приймати на основі оцінки усіх ризиків для конкретного пацієнта. Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії. **Спосіб застосування та дози.** Дорослим та дітям старше 12 років призначають 100 мг німесуліду (1 однодозовий пакет) 2 рази на добу після їди. Максимальна тривалість курсу лікування Німесилом — 15 днів. Для того щоб мінімізувати можливі небажані побічні ефекти, потрібно застосовувати мінімально ефективну дозу протягом найкоротшого часу. Рекомендується застосовувати після прийому їжі. **Противпоказання.** Відома підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату, тяжке порушення функції нирок або печінки та ін. **Побічні дії.** Запаморочення, лабільність артеріального тиску, диспепсія, гіпотермія та ін. Повний перелік показань, протипоказань, побічних ефектів, а також докладну інформацію про спосіб та особливості застосування препарату можна знайти в інструкції для медичного застосування препарату Німесил® від 17.07.2019 р. №1625. **Виробник.** Laboratorios Menarini S.A./Laboratories Menarini S.A. **Місцезнаходження.** Альфонс XII, 587, Бадалона, Барселона, 08918 Іспанія. 1. За результатами роздрібного продажу лікарських засобів у грошовому вираженні в АТС-групі M01 AX17 «Німесулід» за січень 2018 — серпень 2019 р., за даними аналітичної системи дослідження ринку «PharmXplorer»/«Фармстандарт» компанії «Proxima Research». 2. «Еженедельник АПТЕКА», № 38 (1159), 2018. С. 2. «Берлін-Хемі/А. Менаріні»: успіх, перевірений роками. 3. <http://panaseja.ua/>.

Код UA-NIM-07-2019-V1-print. Затверджено 27.09.2019 р.

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



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**