

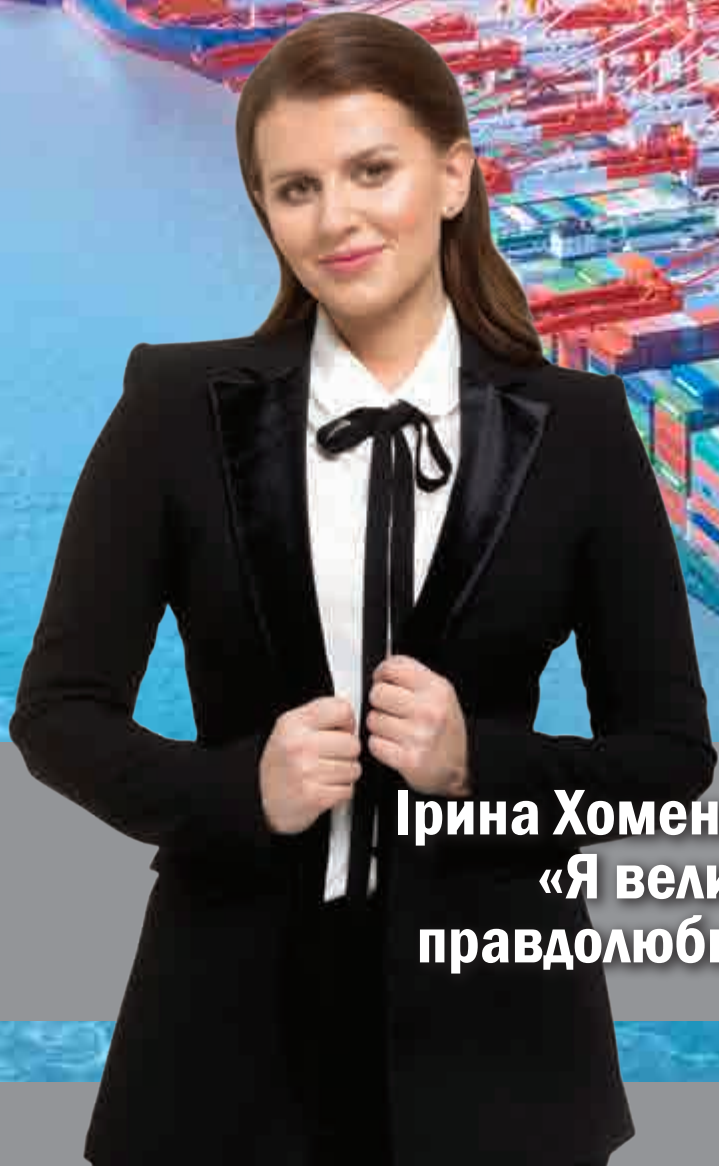
популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР

A cartoon character named Mr. Blister, depicted as a muscular man in a white suit and a top hat, holding a cane. He is positioned between the words 'МИСТЕР' and 'БЛИСТЕР' in the main title.

№5 • май 2020

Товарооборот или товарозастой?



**Ирина Хоменко:
«Я велика
правдолюбка»**

ФАРМБИЗНЕС

В богатых странах
дефицит лекарств

МИР МЕДИЦИНЫ

Эпидемия испанки:
невыученные уроки

ПРОФИЛАКТИКА

Правила защиты
от родителей

УРОХОЛУМ[®] – сила природи для ваших нирок!



- 🌿 ЗНИЩУЄ ІНФЕКЦІЮ
- 🌿 ЗНИМАЄ ЗАПАЛЕННЯ
- 🌿 СПРИЯЄ ОДУЖАННЮ



Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

Склад лікарського засобу: 1 мл препарату містить водно-спиртовий екстракт (1:1) із суміші: моркви дикої плодів 0,2 г, ортосифону тичинкового листя 0,18 г, споришу трави 0,15 г, кукурудзи стовпчиків з приймочками 0,12 г, бузини чорної квіток 0,1 г, хвоща польового трави 0,1 г, хмелю суплідь 0,05 г, берези бруньок 0,05 г, звіробою трави 0,04 г, м'яти перцевої листя 0,01 г, допоміжна речовина – етанол 40%.

Показання для застосування: у складі комплексної терапії гострих та хронічних захворювань (неспецифічної інфекції) сечовивідних шляхів (цистит, уретрит) та нирок (пієлонефрит), хронічних неінфекційних захворювань нирок (нефрит, нефроз); сечокам'яна, нирковокам'яна хвороби та сольовий діатез (профілактика утворення конкрементів, в т.ч. після їх видалення); хронічний холецистит, дискінезія жовчовивідних шляхів.

Спосіб застосування та дози: дорослим та дітям віком від 12 років приймати перед вживанням їжі по 10-20 крапель, розводячи невеликою кількістю води, тричі на добу. Курс лікування визначається лікарем із врахуванням перебігу захворювання, характеру супутньої терапії та триває від 5 днів до 1 місяця. За призначенням лікаря курс терапії можна повторити. **Категорія відпуску:** без рецепта.

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№5 (193) 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 Рисбъч»

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

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

Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила Гурин

Литературный редактор Инна Мудла

Руководитель рекламного проекта Илона Устищенко

Консультант по маркетингу Ольга Онисько

Медицинский редактор Ирина Сапа, канд. мед. наук

Корректор Светлана Грицай

Дизайн и верстка Александр Грипинич

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Фото: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Фото на обложке: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Дружарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 21.04.2020

Подписано в печать 23.04.2020

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

следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	4
соціальний ракурс. Експертна інформація про ліки від COVID-19 . . .	5
правила игры. Время сотрудничества хищников и травоядных . . .	7
nota bene. Флотто – влучне лікування отиту!	9
стратегия. В богатых странах дефицит лекарств	10
технології. Вітаміни для всіх і кожного	12

ПРАКТИКА

моя аптека. Першостольники на першій лінії допомоги	14
досьє. Очки и контактные линзы	18
искусство продаж. Товарооборот или товарозастой?	20
актуально. Естафета полінозу з весни до осені	22

МИР МЕДИЦИНЫ

есть способ! Доктор-бренд: имя работает на вас	24
вузлик на пам'ять. Німесулід при гострому і хронічному болю . . .	26
неотложная помощь. Как распознать инфаркт	28
за семью печатями. Эпидемия испанки: невыученные уроки . . .	29

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Игра не стоит свеч	32
страна детства. Правила защиты от родителей	34
здоровье и профессия. Чем болеют политики	36
ты и я. Оргазм под микроскопом	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Ирина Хоменко: «Я велика правдолюбка»	40
авторські подорожі. Утаємничена Полтавщина	44
кинозал. Рекомендовано к просмотру	47
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий взгляд. Любовь и карантин	50

• КРАПЛІ • СПРЕЙ 👁️ 147 814

ЕВКАБАЛ®

КСИЛОМЕТАЗОЛІН

НЕЖИТЬ
швидке полегшення

esparma GmbH #риніт #алергія #набряк #краплі #спрей
View all 1629 comments
2 DAYS AGO
Подбайте про товарний запас!

Реклама лікарського засобу.

Переходьте в онлайн!

Криза, спровокована епідемією COVID-19, призведе до «цифрового переважання» у фармацевтичній галузі й змінить модель взаємодії компаній з клієнтами. Замість того, щоб розглядати COVID-19 просто як фактор, що впливає на бізнес, усім гравцям фармринку необхідно переналаштувати свою поведінку і готуватися до глобального переходу в онлайн-формат. Такі думки лунали на галузевому заході eyeforpharma Barcelona, який проводили у вигляді інтернет-конференції. Там, наприклад, звучала думка про те, що впроваджуються обмеження на відвідування лікарень та кабінетів лікарів. Уже зараз лікарі проводять попередній скринінг, щоб вирішити, хто з пацієнтів повинен бути присутнім на очному огляді, а кому достатньо телемедичної консультації. Використовуються також технології віртуальних залів очікування. Відповідно, може змінюватися алгоритм призначення та відпуску ліків, і виробники та дистриб'ютори мають зуміти вбудуватися до нової системи.

При всіх типах нежитю

Препарати ксилометазоліну в формі крапель і спрею покращують носове дихання в усіх категорій хворих, незалежно від причини захворювання. Вони діють при алергічному, інфекційному та вазомоторному риніті. Короткий курс застосування таких назальних деконгестантів (не більше 10 днів) при ГРВІ може скоротити тривалість нежитю приблизно на 30%. Важливо також, що, зменшуючи набряк слизової оболонки порожнини носа, ксилометазолін дає змогу іншим лікарським засобам, що мають антимікробні або антиалергічні властивості, краще проникати у верхні дихальні шляхи. В аптеках широко представлені препарати ксилометазоліну для дітей і дорослих.

FDA відкликає ранітидин

Нове дослідження, проведене на замовлення FDA, показало, що з плином часу в препаратах ранітидину може накопичуватися потенційно небезпечний канцероген N-нітрозодиметиламін (NDMA) навіть за нормальних умов зберігання. А при завищених температурах виникає значне зростання його кількості, повідомляє pharma.net.ua. NDMA у ранітидині виявили ще влітку 2019 року, провели тестування, і результати змусили американського регулятора відкликати весь ранітидин з ринку США. Рішення стосується Rx- і OTC-форм препарату всіх виробників, зокрема генериків. Цілком можливо, що приклад американців незабаром наслідують й інші країни.

Карантин зберігає десятки тисяч життів

Загальнонаціональний карантин у багатьох європейських країнах скорочує не тільки поширення коронавірусу, а й смертність. За даними дослідників Лондонського імперського коледжу, таким чином у 11 країнах до кінця травня було збережено від 21 тис. до 120 тис. життів, повідомляє asccemedin.com. У дослідженні, опублікованому в Nature, оцінюється вплив нефармацевтичних втручань, зокрема закриття шкіл та заборону масових зібрань, на поширення вірусу в деяких частинах Європи, як то в Італії, Іспанії та Великобританії. Автори визначили ефекти через зміни ефективного числа розмноження вірусу. Якщо це число більше одиниці, інфекції будуть поширюватися. Якщо менше – частота нових заражень знижуватиметься доти, доки спалах не стане контрольованим. Звіт показує, що деякі з досліджуваних країн, зокрема Італія, змогли знизити це ключове число. Згідно зі звітом, може знадобитися кілька тижнів, щоб відчутти повний ефект карантину, особливо в країнах на відносно ранніх стадіях епідемії. Дослідники з обережністю зазначають, що рано говорити, чи забезпечують карантинні обмеження очікуваний ефект в певних європейських країнах. Але «якщо нинішні тенденції збережуться, є підстави для оптимізму», пишуть вони.

Благочинна допомога

Китайський мільярдер і власник компанії Alibaba Group Джек Ма пожертвував 14 млн доларів США на протистояння коронавірусу в Китаї. Ці кошти залучені для створення вакцини, витрачаються на профілактичні заходи та лікування хворих. Крім того, частину з них отримали дві урядові організації на розробку ліків. Джек Ма також пропонує науково-дослідним організаціям Китаю використовувати обчислювальні потужності на безоплатній основі, щоб прискорити і спростити пошук ліків від коронавірусу. Alibaba Group раніше вже виділяла 144 млн доларів, щоб придбати медобладнання і ліки для клінік провінції Хубей, де вперше було виявлено спалах захворювання.

Експертна інформація про ліки від COVID-19

Державний експертний центр МОЗ України (ДЕЦ) запустив ресурс covid19.dec.gov.ua. Тут розміщується інформація про дію лікарських засобів, які сьогодні застосовують для профілактики та лікування COVID-19. Відомості доступні як пересічним українцям, так і фахівцям медичної галузі.

Досвід інших країн – у реальному часі

Проект створений з метою поширення достовірної інформації, систематизованої експертами ДЕЦ на основі даних ВООЗ та офіційних державних установ з понад 50 країн.

– Через поширення коронавірусної інфекції усі країни мають однаковий виклик: брак доказової бази, результатів тривалих клінічних випробувань ліків, які застосовуються при лікуванні COVID-19, – говорить Тетяна Думенко, директорка Державного експертного центру МОЗ. – Наші експерти оперативно збирають і аналізують ті дані, які ми можемо отримати з реальної лікарської практики різних країн, наукових статей, рекомендацій органів охорони здоров'я, проміжних висновків досліджень. Це величезний масив інформації, який експерти ДЕЦ опрацьовують та надають МОЗ для використання у протидії COVID 19. Наші дані важливі також для лікарів та пацієнтів: їм потрібне надійне джерело достовірної інформації про ліки.

Наразі ресурс складається з п'яти розділів: антисептики, жарознижувальні препарати, противірусні засоби, ліки, що впливають на імунну відповідь, та ліки, які застосовуються для неінфекційних захворювань при COVID-19. У описі кожного пре-

У 2019 році Україна приєдналася до Європейської мережі оцінки медичних технологій. Це дає змогу адаптувати та використовувати сучасні міжнародні методики, щоб на основі фармакоекономічного аналізу обирати ліки для держзакупівель та включення в держреєстри.

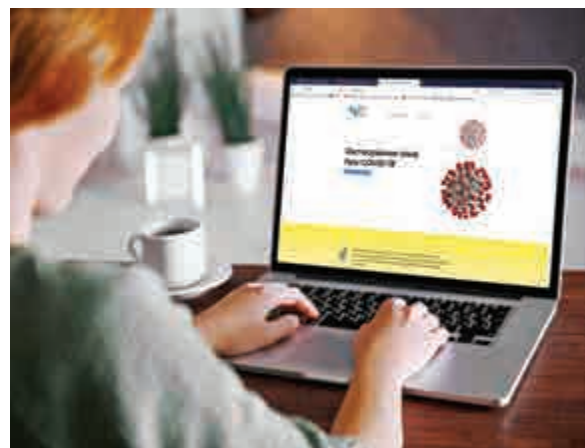
парату (всі вони вказані за міжнародними непатентованими назвами) є інформація про досвід застосування та отримані результати, викладена у стислій формі. Для прийняття рішень при важких станах це дуже важливо.

Інформацію ресурсу постійно доповнюють та оновлюють, але вона не є заклик до самолікування. Пацієнтам рекомендовано обов'язково консультиватися з сімейним лікарем і виконувати його призначення. А от антисептики можна вибирати самотужки: ресурс дає детальний опис усіх, що нині зареєстровані і є на ринку.

Новий формат реєстрації та перереєстрації

Нещодавно ДЕЦ відвітував про свою діяльність у 2019 році. Зокрема, тут зареєстровано на 10% більше нових ліків, ніж у 2018 році, та істотно скорочено заборгованість перед заявниками з розгляду документів: до 90% по окремих напрямках, наприклад, експертиза безпеки. Це стало можливим завдяки запуску нового формату роботи із заявниками (сервісного центру) та впровадженню низки електронних послуг. За перший рік роботи сервісний центр прийняв близько 50 тис. відвідувачів – виробників ліків та їхніх представників.

– Процеси реєстрації, перереєстрації та внесення змін у реєстраційні документи стали більш зручними до виробника, – пояснює Тетяна Михайлівна. – Ми також продовжуємо удосконалювати електронні канали комунікації. Наприклад, у заявників з'явилася можливість надавати у цифровому форматі звіти про побічні реакції на ліки. А ще ми удосконалили електронну



систему «Візуалізація», тож тепер заявники – виробники і спонсори, які хочуть провести клінічні випробування ліків в Україні, – можуть онлайн відстежувати всі етапи розгляду своїх документів.

Доступність клінічних випробувань

У ДЕЦ триває перехід на електронний документообіг. Уже зараз із заявником працює виключно оператор. Завдяки цьому експерти звільнились від прийому документів та консультування заявників, не працюють з паперовими формами. Це на 40% збільшило час, який вони можуть присвятити експертизі. Та й для заявників усі процеси тепер набагато зручніші, адже можна подавати документи в міру їх готовності.

Завдяки покращенню взаємодії із заявниками у 2019 році погоджено для проведення в Україні найбільшу кількість міжнародних клінічних випробувань з 2012 року – 210. Отже, до 20 тис. українських пацієнтів можуть бути залучені до них, тобто отримувати сучасне лікування та всі супутні обстеження безкоштовно.

Ганна ДОВГАНЬ ■

Вибір засобу для стоп – за складом

Відвідувачі аптек часто просять першостольника допомогти з вибором засобів для шкіри стоп, схильної до утворення натоптенив, мозолів і тріщин. Правильний підхід при цьому – орієнтуватися на склад кремів, бальзамів тощо. Так, молочна кислота відлущує зроговілі клітини шкіри, а сечовина збільшує здатність шкіри поглинати воду, робить її більш проникною для вітамінів. Вітамін А підвищує стійкість шкіри ніг до інфекцій. Вітамін Е захищає клітини від ушкоджень, зумовлених порушенням обміну речовин. Пантенол прискорює загоєння дрібних ранок, нормалізує водний баланс. Олії авокадо і жожоба пом'якшують шкіру і надають їй еластичності. Для ще більш інтенсивного догляду за шкірою засіб може містити лінолеву кислоту, яка має протизапальну дію і покращує захисні властивості шкіри (бар'єрну функцію).

COVID-19 загрожує фіброзом

У пацієнтів, які перехворіли на COVID-19 і яким кілька тижнів проводилася штучна вентиляція легень, на 20–30% знижується дихальна функція. Це пов'язано з тим, що дихальні м'язи за час свого вимушеного «простою» зменшуються в об'ємі. Після одужання і реабілітації функція легень може повернутися до норми, але це довгий процес, який триває від кількох тижнів до кількох місяців. Інша загроза – наслідки використання дихальних сумішей з високою концентрацією кисню. Це може врятувати життя, але нашкодити легням, оскільки з часом імовірний розвиток фіброзу і недостатність дихальної функції. Всім, хто проходив інтенсивне лікування від COVID-19, протягом року треба періодично звертатися до лікарів для оцінки роботи та стану легень.

Фінансові стимули виробникам

Індія витратить 1,3 млрд доларів США, щоб збільшити випуск власних активних фармацевтичних інгредієнтів. Як і багато інших країн, Індія виявилася залежною від недорогих субстанцій з Китаю. Спалах коронавірусу істотно позначився на їх цінах і термінах постачання, тому в Індії ухвалили рішення зробити інвестиції у власне виробництво. Індійський уряд надасть фінансові стимули фармвиробникам протягом наступних 8 років. Так Індія має утримати позицію одного з великих глобальних постачальників генеричних препаратів. Її поставки забезпечують 40% ринку генериків США. При цьому Індія купує близько 70% активних фармацевтичних інгредієнтів у КНР.

Усунення прищів підвищує якість життя

У новому дослідженні американські вчені оцінили ефективність, безпеку і переносимість тазаротену (0,045%) у формі лосьйону для шкіри. До участі в експерименті було залучено 1614 пацієнтів підліткового віку з вугровою висипкою. Їм випадковим чином призначали лосьйон з активною речовиною або з плацебо. Як критерії оцінювання було вибрано інтенсивність запальних явищ (папули і гнійнички) та кількість незапальних уражень шкіри (комедони) за шкалою Evaluator Global Severity (EGSS). Пацієнти також заповнювали опитувальник Acne-QoL з визначення якості життя. Виявилось, що застосування лосьйону з тазаротеном співвідноситься зі статистичним зменшенням вираженості вугрової висипки і з поліпшенням психологічного стану. Тазаротен – топічний ретиноїд третього покоління, що випускається у вигляді крему, гелю або піни. Його регулярне використання у клінічній практиці дещо обмежують незначні побічні явища у вигляді подразнення шкіри. Щоб усунути їх, була розроблена поліпшена формула, доповнена полімерним носієм. Це вдосконалило біодоступність тазаротену і підвищило профіль його переносимості.

esparma 115 595

БАЛЬЗАМЕД
ЛІКУВАЛЬНИЙ КОМПЛЕКС

ЗДОРОВІ СТОПИ – ЗАПОРУКА
ЗДОРОВ'Я ОРГАНІЗМУ

БІМЕЦЬКА ЯКІСТЬ

проблемна шкіра стоп

esparma GmbH #Сухість #Тріщини #Актив_день #Інтенсив_ніч
View all 1357 comments
2 DAYS AGO
Догляд за стопами від професіоналів Німеччини!
Подбайте про запас до сезону!

Реклама лікарського засобу.

У комбінації зі статинами

Препарат на основі риб'ячого жиру ікосапент етил, який випускає ірландська Amarin, отримав дозвіл від FDA на нове показання – використання у пацієнтів з гіперліпідеміями на додаток до терапії статинами для зниження ризику несприятливих серцево-судинних результатів. Затвердження ґрунтувалося на результатах масштабного дослідження REDUCE-IT, яке проводилося за участю понад 8 тис. добровольців. REDUCE-IT довело, що ікосапент етил знижує відносний ризик розвитку серцево-судинних захворювань на 25%. Ця речовина є похідною від омега-3 поліненасичених жирних кислот, які отримують з риб'ячого жиру високого ступеня очищення. Спроба розширити сферу її застосування в комбінованій терапії із статинами була відхилена FDA в 2013 році: агентство запросило додаткові дані, для чого довелося запускати дослідження, і воно виявилось цілком успішним. Наразі більшість засобів з омега-3 кислотами, що позиціонують як корисні для серця та судин, мають статус дієтичних добавок.

Время сотрудничества хищников и травоядных

Во время пандемии COVID-19 фармацевтическая отрасль находится в центре внимания. Общество обращается к ней за новыми эффективными лекарствами или вакцинами. Очевидно, что компании, которые смогут удовлетворить этот запрос, получают огромный выигрыш. Но как они им распорядятся? Погонятся за прибылью или предпочтут укрепить свою репутацию?

Две стратегии

Несколько недель назад американская биотехнологическая компания Gilead, чье лекарственное средство ремдесивир для лечения лихорадки Эболы считается многообещающим при COVID-19, обратилась в Управление по продуктам и лекарствам США (FDA), чтобы классифицировать его как орфанное средство. Такой статус препарата мог бы дать компании выгоды от более длительной патентной защиты и другие льготы. FDA согласилось предоставить ремдесивиру статус препарата для лечения редкого заболевания буквально через несколько дней после того, как ВОЗ объявила о пандемии COVID-19. Это решение вызвало огромную волну возмущения. Вскоре компания Gilead «осознала свою ошибку» и попросила FDA отозвать присвоенный ремдесивиру статус орфанного препарата. Вся эта история ухудшила репутацию Gilead, руководство которой недооценило силу общественного мнения.

А вот компания Johnson&Johnson решила действовать совершенно иначе. Ее научный директор Пол Стоффелс недавно объявил, что цена их новой вакцины против SARS-CoV2 составит всего 10 долларов США. Насколько это будет выгодно компании, пока оценить сложно, к тому же производство вакцин никогда не считалось особо прибыльным. Однако подобное заявление позволило

Пандемия COVID-19 дала фармкомпаниям возможность восстановить доверие общества к ним, но смогут ли они воспользоваться этим шансом, покажет время.

Johnson & Johnson получить огромный репутационный выигрыш уже сегодня, как минимум за 12–18 месяцев до ожидаемого появления вакцины.

Давление сверху

Фармацевтические компании испытывают огромное давление не только со стороны общественности, но и со стороны национальных властей, которым не нравятся патентные монополии, не вызывавшие вопросов в «мирное» время. Не в восторге правительства и от того, что FDA и Европейское агентство по лекарственным средствам (EMA) становятся основными каналами защиты интеллектуальной собственности в сфере лекарственных средств.

В некоторых странах уже действуют напрямую. Так, парламент Чили единогласно принял резолюцию, в которой говорится, что глобальная вспышка коронавируса оправдывает использование принудительного лицензирования для облегчения доступа к вакцинам, лекарствам, средствам диагностики, приборам, расходным материалам и другим технологиям, направленным на борьбу с COVID-19. Подобные изменения в своем законодательстве рассматривают и другие страны, например Эквадор, Германия, Канада.

Фармкомпаниям придется научиться реагировать на эти вызовы, и примеры уже есть. Так, 19 марта специальным законом Израиль разрешил импортировать генерические версии препарата компании AbbVie Inc (комбинация лопинавира и ритонавира) для лечения пациентов с коронавирусом, хотя на то время он был защищен патентом. На следующую



щий день после этого решения AbbVie заявила, что отказывается от патентных прав на него.

От конкуренции к открытости

Хотя, как и в любом другом бизнесе, в фармацевтике любят поговорить о партнерстве, большинство компаний предпочитают вести свои разработки в строгой секретности. Они не доверяют конкурентам, а иногда даже прибегают к таким методам, как промышленный шпионаж. Однако сегодня очевидно, что только открытость и дух сотрудничества могут ускорить разработку препаратов и вакцин, чтобы победить SARS-CoV2 и помочь человечеству справиться с будущими вспышками. Это серьезный вызов для фармкомпаний. Смогут ли они научиться делиться информацией, отодвинув на второй план коммерческие соображения? Прекратить враждовать, чтобы пережить общую беду, как это происходит в засуху у последнего водопоя, куда вместе идут хищники и травоядные?

Ольга ОНИСЬКО ■

Обережність не завадить

Американська асоціація кардіологів, Американський коледж кардіології та Товариство ритму серця США виступили із закликом дотримуватися обережності при застосуванні гідроксихлорохіну і азитроміцину у хворих на COVID-19, які мають серцево-судинні захворювання. Обидва ці препарати позиціонуються як потенційно ефективні для лікування коронавірусної інфекції, але важливо знати, що у великій категорії пацієнтів вони можуть збільшувати ризик таких ускладнень, як піруетна шлуночкова тахікардія, інші аритмії, а також раптова смерть. Свою заяву американські кардіологи зробили у зв'язку з пропагандою використання гідроксихлорохіну для лікування COVID-19, незважаючи на відсутність переконливих даних, які б свідчили про їхню ефективність від цієї інфекції.



Ще один атипичний симптом

Усі добре знають про типові симптоми COVID-19 (лихоманка, сухий кашель, задишка, слабкість) та нетипові (втрата нюху, відчуття смаку). Ще одна ознака, яка може свідчити про наявність вірусу в організмі, – поява гематом на стопах (пальцях, підшвах) внаслідок ураження дрібних кровоносних судин. Фото цього симптому опублікувала іспанська Рада ортопедів. Найчастіше синці на ногах за наявності коронавірусу спостерігалися у дітей і підлітків, однак не у всіх випадках. Італійські дерматологи теж помітили це явище. Так, лікар з міста Барі Маццотті Троколі зауважив, що гематоми на стопах з'являються приблизно у кожного п'ятого пацієнта з коронавірусом. «Якщо шляхом подальших спостережень вдасться підтвердити, що це клінічна ознака COVID-19, то її можна буде використовувати для виявлення дітей-носіїв, які можуть заражати інших людей», – стверджує він.

Лондонський пацієнт позбувся ВІЛ

Другий у світі пацієнт, який вилікувався від ВІЛ, – 40-річний Адам Кастільехо. Цього чоловіка називали «лондонським пацієнтом» донедавна, поки він не назвав своє ім'я у ЗМІ. Адам жив із цим діагнозом із 2003 року, йому тоді було 23. Згодом у нього діагностували рак. Три роки тому чоловіку зробили операцію з пересадки стовбурових клітин, яка мала допомогти здолати онкологію. У донора клітин виявилася рідкісна мутація, яка перешкоджає ВІЛ заражати імунну систему.



Адам припинив антиретровірусну терапію 30 місяців тому, і протягом цього періоду у нього не виявлено вірусу у крові, спинномозковій рідині, лімфі та кишечнику. А перший пацієнт, який став відомим тим, що вилікувався від ВІЛ, – Тімоті Браун. Його називали «берлінським пацієнтом». Здолати вірус імунодефіциту людини йому вдалося завдяки подібній операції у 2007 році. Медики наголошують: зазначені пересадки стовбурових клітин є дуже складними операціями, їх проводять за крайньої необхідності у разі онкології. Підбір донора дуже складний, і пересадка стовбурових клітин не гарантує успіху лікування. Тому лікарі не беруться поки називати цей метод універсальним рішенням для хворих на ВІЛ.

Чи була змова?

Антимонопольний комітет почав розгляд через різке подорожчання медичних масок у Києві і області. Справу відкрито проти низки аптечних установ, постачальників і виробників. Про це повідомив голова Київського обласного територіального відділення АМКУ Олексій Хмельницький на своїй Facebook-сторінці. За словами чиновника, ціни на маски виросли до 20–30 грн за штуку, проте купити їх в аптеках, як і раніше, можна не всюди. За словами пана Хмельницького, така ситуація має ознаки антиконкурентних домовленостей між аптеками, постачальниками і виробниками. Він також зазначив, що в разі, якщо ці порушення будуть підтверджені під час розслідування, компаніям загрожуватиме штраф у розмірі 10% від доходів за минулий рік.



Розширення показань

Mallinckrodt і Novoteris планують протестувати особливу висококонцентровану форму оксиду азоту з використанням спеціалізованого пристрою доставки для терапії COVID-19. Перше дослідження проведуть в медучастанках Ванкувера (Канада). Крім того, заплановані дослідження в США: Mallinckrodt вже узгодила це з FDA. Розробники вважають, що NO проявить пряму противірусну активність проти SARS-CoV-2. Крім того, на їхню думку, NO може також допомогти впоратися з легневими ускладненнями інфекції. І сам оксид азоту, і засіб його доставки від Mallinckrodt і Novoteris – не новинка. Їх ще з 2000 року використовують у США для лікування респіраторних захворювань у новонароджених. Тепер творці цього продукту розраховують розширити показання для його застосування.

Флотто – влучне лікування отиту!

Серед ускладнень сезонних ГРВІ та запальних недуг ЛОР-органів дуже поширеним є отит. Найчастіше він вражає малюків – до трирічного віку приблизно 90% дітей обов'язково хворіють на нього, подеколи й не раз. Чому так відбувається, чим небезпечний отит і як допомогти малюку? Першостольники мають знати відповіді на такі запитання схвильованих батьків.

Особливості дитячого організму

Залежно від того, яку зону вуха вразив отит, його визначають як внутрішній, зовнішній та середній. У дітей до трьох років найчастіше буває останній, тобто гостре запалення середнього вуха. Таку назву має частина органа слуху, що поєднана з носоглоткою евстахієвою трубою, а від зовнішнього вуха відділена барабанною перетинкою. У маленьких дітей через вікові анатомічні особливості ця труба значно коротша та ширша, ніж у дорослих, тому інфекція з верхніх дихальних шляхів дуже легко потрапляє по ній до середнього вуха.

У більшості випадків розвиток середнього отиту у дітей щоразу відбувається за одним і тим самим сценарієм. Спочатку виникає нежить або біль у горлі через респіраторну вірусну інфекцію, потім до неї приєднується бактеріальна, яка проникає до середнього вуха, тобто отит зазвичай стає ускладненням ГРВІ.

У дорослих отит може бути середнім, як у дітей, і зовнішнім, наприклад після відвідування басейна або купання у відкритій водоймі. Зовнішній отит також часто турбує людей, які користуються слуховими апаратами.

Незалежно від віку пацієнта отит – це небезпечне захворювання. Він провокує менінгіт, парез лицьового нерва, тромбоз судин мозку, сепсис тощо. У малюків отит може призвести до погіршення слуху, а це спричинить уповільнення розвитку

Флотто слід закапувати у вухо 2–3 рази на добу по 4 краплі. Курс лікування не повинен перевищувати 10 днів.



мовлення та загального розвитку дитини.

Симптоми, що треба «розшифрувати»

Головний симптом отиту – це біль у вусі, інколи дуже сильний, що немов «стріляє» або пульсує. Якщо він виникає у дорослого, то визначення діагнозу – не проблема. А от як розпізнати отит у дитини, яка ще не вміє говорити і не здатна описати свої відчуття?

Про наявність середнього отиту у малюка може свідчити те, що він стає неспокійним, кричить, плаче, крутить головою, тримається рукою за вушко, крутиться, намагаючись знайти позу, в якій біль трохи слабшає. Немовлята при отиті не можуть як слід спати та вживати грудне молоко або адаптовану суміш. У дітей до 1 року ознакою отиту є посилення болю, якщо злегка натиснути пальцем на невеличкий хрящовий бугорок на передній частині вуха.

Крім болю до симптомів отиту належать підвищення температури тіла,

лихоманка та ознаки загальної інтоксикації – головний біль, слабкість, відчуття нездужання. Якщо запалення у вусі прогресуватиме, то ймовірний розрив барабанної перетинки і виділення з вуха крові або гною. Біль після цього може дещо зменшитися, але самопочуття залишатиметься поганим.

Слушні поради фармацевта

Часто буває так, що відвідувачі зі скаргами на біль у вусі в дорослого або дитини відразу поспішають до аптеки. Адаже з певної причини на прийом до лікаря неможливо потрапити негайно чи взагалі нерéalно, бо день вихідний, а біль просто нестерпний. Їм слід пояснювати, що при отиті потрібне комплексне лікування. І до лікаря звернутися все ж таки необхідно, бо тільки він може призначити антибіотик чи інший засіб, залежно від особливостей отиту. Варто також наголошувати, що першим кроком у лікуванні отиту завжди має бути застосування вушних крапель, які сприяють усуненню болю та запалення. Таку подвійну дію має Флотто (SCHONEN). Це комбіновані вушні краплі з двома компонентами, що діють синергічно: феназон має анальгетичні та протизапальні властивості, а лідокаїн – це місцевий анестетик.

Початок ефекту препарату відчутний вже за п'ять хвилин після застосування, а за 15–30 хвилин больовий синдром майже повністю зникає. Отже, Флотто прицільно та влучно діє на головні ознаки отиту – біль та запалення. І діє він досить обережно, тому його можна застосовувати для лікування отиту навіть у немовлят віком від одного місяця.

Ганна ПЕТРЕНКО ■

В богатых странах дефицит лекарств

На фармацевтических рынках самых развитых государств мира в последнее время все чаще наблюдается дефицит лекарств. Речь идет не только о нехватке антисептиков, гидроксихлорохина и парацетамола, связанной с пандемией коронавируса, но и с систематическим отсутствием в больницах и аптеках жизненно важных препаратов. Почему так происходит, и есть ли у систем здравоохранения шанс побороть дефицит?

Откуда ноги растут

На фармацевтическом рынке США дефицит жизненно важных препаратов остается постоянной проблемой. По оценкам Института безопасности лекарств (ISMP), чаще всего он возникает в отделениях неотложной помощи (87%). Также врачам не хватает препаратов, используемых в анестезиологии (85%), обезболивающих средств (81%), лекарств для терапии инфекционных (71%) и сердечно-сосудистых заболеваний (68%). Конечно же, речь идет не обо всех препаратах. В основном дефицит касается недорогих генериков, например местных анестетиков, антибиотиков, солевых растворов и пр.

Примерно 40% случаев нехватки лекарств касаются стерильных парентеральных препаратов. Дело в том, что их производство связано со значительными трудностями и затратами, однако имеет низкую рентабельность.

Для производителей единственный способ получить хоть сколько-нибудь значительную прибыль – выпускать такие лекарственные средства в больших объемах. Из-за этого небольшие компании вынужденно уходят с рынка, а производство консолидируется и монополизировано. А любой сбой в работе монополиста моментально вызывает нехватку этих лекарств. Кроме того, поскольку преимущественное большинство фармпредприятий являются частными компаниями, они могут в любой момент свернуть производство того или иного препарата по коммерческим соображениям, и регуляторы не имеют возможности запретить им это сделать.

По данным Управления по продуктам и лекарствам (Food and Drug Administration, FDA), большое влияние на рынок недорогих генериков оказывают задержки поставок сырья и компонентов. Значимыми фактора-

Опрос членов PGEU, которая объединяет более 400 тысяч фармацевтов в Европе, показал: по мнению 87% из них, ситуация с нехваткой лекарств в 2019 году ухудшилась по сравнению с 2018-м.

ми риска являются рост спроса на лекарства (как это случилось в начале пандемии COVID-19) и отсутствие финансовых стимулов у производителей.

Имеют место и другие причины, например, непредвиденные поломки промышленного оборудования, аварии и стихийные бедствия. Так, после урагана «Мария», который обрушился на Пуэрто-Рико в сентябре 2017 года, в больницах и клиниках США возник серьезный дефицит растворов для инъекционных препаратов.

Проблема нехватки лекарств существует и в Европе. Согласно отчету Фармацевтической группы Европейского союза (PGEU), в 2019 году дефицита ряда препаратов наблюдалась в аптеках 24 государств ЕС. В 67% стран в дефиците было более 200 препаратов, в том числе и самых распространенных, влияющих на дыхательную, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему.

Риски пациентов, аптек и клиник

Самый большой риск, возникающий из-за дефицита лекарственных средств, связан, конечно же, с безопасностью пациентов и тем потенциальным вредом, который будет причинен, если они не получат надлежащую помощь из-за отсутствия того или иного препарата. Но есть также и



другие неблагоприятные последствия, например отложенные процедуры, побочные эффекты, ошибки в назначениях и пр. В августе-октябре 2017 года Институт безопасности лекарств провел опрос менеджеров больничных аптек, а также их агентов по закупкам. Оказалось, что за этот период в 71% аптек были случаи, когда они не смогли предоставить пациентам рекомендованный препарат или лечение. 47% специалистов, оказавшихся в такой ситуации, отметили, что это привело к тому, что пациенты получили менее эффективный препарат, а 75% заявили, что из-за отсутствия нужного лекарства лечение пациентов было отложено.

Дефицит лекарств подрывает доверие людей к аптекам. Связан он и с финансовыми потерями. Во-первых, их несут пациенты, которые вынуждены приобретать более дорогие аналоги, которые к тому же часто не покрываются страховкой. В проигрыше также аптеки и лечебные учреждения. В основном это связано с дополнительными трудозатратами и временем, которое фармацевты и врачи тратят на борьбу с нехваткой лекарств. Это подтверждает исследование, проведенное компанией Vizient – одним из крупнейших поставщиков медицинских услуг в США. Его результаты показывают, что дефицит лекарств обходится медицинским учреждениям в 359 млн долларов в год на оплату труда, или в 8,6 млн человеко-часов, направленных на поиск ресурсов, обновление технологий, реализацию стратегий смягчения дефицита и обеспечение непрерывности ухода.

В поисках решений

Еще в июле 2018 года FDA создало целевую группу по проблеме нехватки лекарств, которая должна была предложить пути решения проблем. Одним из них стало временное ограничение экспорта или увеличение импорта дефицитных лекарственных средств в те моменты, когда в них возникает острая потребность.

FDA попросило всех производителей заранее сообщать о любых предполагаемых перебоях в поставках сырья или других подобных проблемах. Управление также разработало программу поддержки фармкомпаний, желающих быстро нарастить производство дефицитных лекарственных средств, которая предполагает уско-

ренное одобрение новых производственных линий и сырья. В крайних случаях регулятор согласился продлевать срок годности существующих запасов важного препарата. Такое решение принимается на основании данных о стабильности, предоставленных производителями и проверенных FDA, и позволяет медицинским учреждениям «протянуть» до выпуска новой партии лекарства.

Кроме того, FDA призвало правительство США дополнительно стимулировать компании, занимающиеся выпуском важных препаратов, а со своей стороны учредило специальную премию «Помощь в борьбе с нехваткой лекарств», чтобы обеспечить таким предприятиям по крайней мере общественное признание.

Все эти действия помогли уменьшить дефицит некоторых жизненно важных препаратов, однако развернувшаяся пандемия COVID-19 вывела проблему на новый уровень.

Новые угрозы

Новый кризис цепочки поставок в первую очередь связан с двумя странами – Индией и Китаем, которые являются главными поставщиками активных фармацевтических ингредиентов, вспомогательных веществ и недорогих генериков.

Как только в Китае был введен жесткий карантин, многие производственные мощности остановились и поставки сырья значительно снизились. Впрочем, поскольку большинство фармацевтических компаний имели запасы на 6–12 месяцев работы, а остановка китайских предприятий длилась недолго, с этой ситуацией

фармацевтический рынок справился относительно легко. Однако в случае более длительного сбоя в цепочке поставок производители во всем мире, безусловно, столкнутся с трудностями.

Немалую обеспокоенность у регуляторов и участников фармрынка вызвало также решение Индии ограничить экспорт 26 активных фармацевтических ингредиентов (АФИ) и производимых из них лекарств. Поскольку на долю этой страны приходится до 20% выпускаемых в мире генериков, такое решение может привести к проблемам с поставками парацетамола, некоторых антибиотиков, например, тинидазола и эритромицина, прогестерона, витамина B12.

Стремясь защитить свои внутренние рынки, в той или иной мере ограничивать экспорт лекарств во время пандемии стали и другие страны мира, например Великобритания и Германия. Однако это лишь временная мера. Производители фармацевтических препаратов в Европе и США слишком сильно зависят от Индии и Китая.

В течение нескольких десятилетий глобализация вела к тому, что и сырьевые базы, и производственные линии все чаще перемещались в развивающиеся страны с более дешевой рабочей силой. Теперь государства ЕС и США задумываются о необходимости пересмотреть цепочки поставок, вернуть производство на собственные территории или «разбросать» его по разным регионам мира, чтобы уменьшить зависимость от определенных стран и предотвратить возможный дефицит лекарств в будущем.

Ольга ОНИСЬКО ■



Вітаміни ДЛЯ ВСІХ І КОЖНОГО

Навесні кожна людина потребує вітамінної підтримки, особливо важливо це для тих, хто має знижений імунітет, неповноцінне харчування, хронічні захворювання. В аптеках є багато різних засобів, але важливо вибрати для себе та своїх близьких такий, корисні речовини з якого будуть повністю засвоюватися. З огляду на це, варто звернути увагу на продукти, що мають форму випуску DUOCAP.

Класична формула

Якщо раціон людини не містить достатньо вітамінів, амінокислот та омега-3 поліненасичених жирних кислот (ПНЖК), передусім страждає імунітет. Щоб його зміцнити, завдяки технології DUOCAP було створено комплекс для дорослих та дітей з 12 років, з яким ви щодня отримаєте необхідні для організму речовини:

- 8 незамінних амінокислот, які не виробляються організмом та потрібні для побудови багатьох білків. При їх нестачі порушується робота різних органів та систем, зокрема імунної.

- Альфа-ліноленова кислота (омега-3), яка сприяє нормалізації функції серцево-судинної та нервової систем.

- Вітаміни А, D₃, Е, що впливають на кровотворення, захищають зір, протидіють передчасному старінню та розвитку хронічних захворювань.

- Вітаміни групи В, які покращують обмін речовин і кровотворення, нормалізують тонус судин та зменшують стресові реакції.

Комплекс з таким складом допомагає організму створити баланс, необ-

хідний для міцного імунітету, здорового та насиченого життя.

Для здоров'я серця

Більшість симптомів хвороб серцево-судинної системи розвиваються повільно, тому зазвичай тривалий час вони залишаються непоміченими, а дізнаємося ми про них несподівано. Саме тому важливо «прислухатися» до свого організму та мати збалансований раціон харчування. Для підтримки здоров'я серця нам щодня потрібно отримувати з продуктами в достатній кількості омега-3 ПНЖК, вітаміни групи В, вітаміни К та D, магній. Усі ці корисні компоненти можна знайти в комплексі у формі DUOCAP. Вони зменшують ризик серцевих захворювань, оскільки запобігають тромбоутворенню та іншим негативним змінам у судинах, покращують їх еластичність, сприяють нормалізації артеріального тиску, беруть участь у регуляції холестерину, перешкоджають віковому розвитку остеопорозу.

Майбутнім мамам

Іноді навіть у здорової жінки з настанням вагітності знижуються захисні сили організму. Це відбувається тому, що імунна система майбутньої мами починає працювати за двох. Щоб підтримати організм, їй важливо щодня отримувати цілу низку корисних речовин. Задовольнити підвищені потреби, коли жінка вагітна або годує груддю немовля, допомагають такі важливі речовини:

- Омега-3 ПНЖК, які сприяють фізіологічному перебігу вагітності, знижують ризик післяпологової депресії, важливі для формування мозку

DUOCAP – це запатентована система доставки «капсула в капсулі»: менша знаходиться всередині більшої. Таке розділення вітамінів та інших компонентів забезпечує їх вивільнення саме там і тоді, де й коли це потрібно, завдяки чому відбувається оптимальне їх засвоєння.

плода, нормалізують плацентарний кровообіг.

- 9 вітамінів – А, D₃, Е, С, вітаміни групи В, зокрема В₉ (фолієва кислота) – всі вони необхідні, але найважливішою є фолієва кислота, яка знижує ризик вроджених вад розвитку у дітей.

- Залізо запобігає розвитку анемії та відповідає за когнітивний розвиток дітей.

- Йод покращує стан щитоподібної залози, нормалізує гормональний фон жінки.

Отже, майбутня мама отримає необхідне до свого харчування для забезпечення нормального перебігу вагітності та лактації, для здоров'я та розвитку малюка.

Технологія DUOCAP дає змогу помістити рідкі інгредієнти в дві окремі капсули і далі поєднати їх в одну. Зокрема, омега-3 ПНЖК та жиророзчинні вітаміни, які найкраще всмоктуються в шлунку, – у зовнішній капсулі, а до внутрішньої, меншої капсули включено решту вітамінів та мінералів для їх оптимального засвоєння в інших відділах травного тракту. Завдяки такому розподілу вагітна жінка не відчуватиме нудоти та важкості після прийому цього засобу.

Ганна ПЕТРЕНКО





NEWTONE
PHARMA

VitaTone



VitaTone Classic

*для міцного здоров'я, імунітету
та активного способу життя!*



VitaTone Cardio

*для здоров'я серця
та судин!*



VitaTone Pregnancy

*для здоров'я мами
та дитини!*

Унікальна форма
випуску DUOSCAP –
«капсула в капсулі»
для забезпечення
надходження необхідних
для здоров'я речовин
та оптимального
їх засвоєння.



**Вітамінні комплекси VitaTone
від британської компанії Newtone Pharma.**

Представництво Newtone Pharma Limited в Україні
Телефон: +38 (044) 490-32-77

E-mail: office@newtonepharma.com
Сайт: vitatone.ua

Першостольники на першій лінії допомоги

Працівники аптек щодня виходять на роботу. Незважаючи ні на що вони мають бути доброзичливими і допомагати відвідувачам. Клієнти навряд чи знають, що за їхніми привітними усмішками – безліч особистих клопотів, турбот, хвилювань. Фармацевти теж нині потребують підтримки, розуміння і доброго слова навіть від колег. Тому «Містер Блістер» за традицією карантинного спілкування вирушив у віртуальне відрядження столичними аптеками. Сьогодні ви дізнаєтеся, чим живуть ваші колеги і як їм вдається зберігати оптимізм у цей непростий час.

– Наскільки змінився розпорядок аптеки відтоді, як запровадили карантин?

Режим нашої роботи взагалі не змінився, – говорить Катерина Літвінова, завідувачка аптеки №1 ТОВ «Бюро фармації та медицини». – Аптека знаходиться при лікарні, отже, ми орієнтуємося на режим її роботи і максимально враховуємо потреби хворих та їхніх родичів – наших постійних клієнтів. А от наш аптечний пункт зараз працює на три години менше. Зберігати попередній графік не було сенсу, оскільки кількість відвідувачів зменшилася. Трохи додали нам переживань оприлюднені наприкінці бе-

резня зміни до постанови КМУ №211 «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19». У цьому документі аптекам рекомендували працювати цілодобово. На думку урядовців, це мало посприяти зменшенню черг і скупчень відвідувачів та забезпечити виконання запроваджених протиепідемічних заходів. Однак на той час ми вже спостерігали іншу тенденцію. В аптеці був наявний основний асортимент лікарських засобів, а відвідувачів значно поменшало, ажіотажу та черг ми не бачили. Тому в зміні режиму роботи не було сенсу. Добре, що

керівництво мережі вчасно нам надало роз'яснення, що то всього-на-всього рекомендації. І зваживши усі «за» та «проти», ми не стали працювати цілодобово.

– Як про здоров'я та безпеку тих, хто регулярно за першим столом, подбало керівництво мережі?

Нас одразу забезпечити засобами індивідуального захисту, а в аптеках було встановлено дозатори з антисептичними розчинами, – згадує Тетяна Любченко, завідувачка аптечного пункту №2 ТОВ «Фармацевтична фірма «Столиця». – А ще усіх співробітників проінструктували та навчили усім цим правильно користуватися, зокрема – дотримуватися часового режиму та тонкощів знімання й утилізації масок та одноразових рукавичок. Наразі масок, рукавичок, антисептиків для персоналу в нашому аптечному пункті достатньо. А ще тут встановлено кварцовий фільтр для знезараження повітря та змонтовано додаткові захисні екрани, які відділяють нас від відвідувачів. Хоча, ви ж бачите, вони у нас – гіпервідповідальні: ледь не у протигазах приходять! Та як би там не було, усі співробітники «Столиці» пройшли практикум щодо розпізнавання симптомів коронавірусу та черговості дотримання необхідних заходів, якщо є підозра інфікування.

– Які хибні діагнози зараз вигадують собі люди і які найнезвичайніші ліки при цьому просять?

Усі ті самі, що й раніш. Хіба що тепер до спектра вигаданих хвороб



Аптека №1 ТОВ «Бюро фармації та медицини»

Аптечний пункт №2
ТОВ «Фармацевтична фірма «Столиця»



додався і коронавірус, – говорить Марія Качинська, завідувачка аптеки №1 ТОВ «Фармацевтична фірма «Олімп». – У будь-якому випадку ми не можемо нехтувати скаргами пацієнта, якщо він відчуває незале. Насамперед, проводимо фармацевтичну опіку згідно з новим стандартом, що має назву «COVID-19». Відповідно до цього документа при зверненні осіб зі скаргами з боку респіраторної системи ми маємо з'ясувати наявність чи відсутність характерних симптомів – кашлю, лихоманки, утруднення дихання та поставити запитання щодо історії поїздки до країн з місцевою передачею COVID-19 та контактів з інфікованими коронавірусом людьми. Якщо відповіді негативні, а отже, ризик зараження малоімовірний, то далі діємо за протоколами відпуску безрецептурних лікарських засобів і радимо за необхідності проконсультуватися з лікарем у прийнятний спосіб. Такі ж поради даємо і тим, у кого є згадані симптоми, але описаних контактів та поїздки не було. Якщо ж стає відомо, що людина могла контактувати з хворими на коронавірус чи нещодавно повернулася з-за кордону, то теоретично ризик зараження може існувати. Відтак, якщо респіраторні симптоми тривають понад 14 днів, то ми

спряємо тому, щоби цю особу було направлено до лікаря.

– Порівняйте, будь ласка, типові запити на початку карантину і через місяць. Наскільки вони змінилися?

На початку карантину відвідувачі тривожилися, що виникне дефіцит, і тому брали препарати, якими звикли лікуватися довго, у великих кількостях, – вважає Аліна Авдеева, завідувачка аптеки №1 ТОВ «Фармацевтична фірма «Столиця». – Робили запас масок, антисептиків і жарознижувальних засобів, не звертаючи уваги на ціну і те, як далеко знаходиться аптека. Деякі ладні були їхати на інший берег міста, аби купити той чи інший препарат. Багато хто пояснював свою поведінку тим, що в такий спосіб... зекономить кошти. Люди переживали, що ліки сильно подорожують. Зараз, коли для всіх очевидно, що дефіциту немає, пацієнти купують препарати в набагато меншому обсязі, при цьому вибираючи в Інтернеті найзручнішу за розташуванням для себе аптеку з доступними цінами. Так, ціни насправді лишилися доступними. І зараз на державному рівні відслідковуються ціни на товари, необхідні для запобігання поширенню гострої респіраторної хвороби COVID-19, та на товари, що мають істотну соціальну значущість.



Аптека №1 ТОВ «Фармацевтична фірма «Столиця»

Аптека №1 ТОВ «Фармацевтична фірма «Олімп»



Знаю, що до переліку товарів протиепідемічного призначення включено гідроксихлорохін, фавіпіравір, ремдесивір, 11 позицій антисептиків та дезінфекційних засобів, 20 позицій засобів індивідуального захисту. Думаю, більше паніки та черг в аптеках не буде, адже не відбулося того міфічного очікуваного подорожчання. Люди трохи заспокоїлися, не скуповують у аптеках все, що, на їхню думку, згодиться для лікування симптомів коронавірусу.

Сьогодні, коли відвідувач називає досить великий перелік препаратів, що хоче придбати, ми обережно з'ясуємо, з якої причини він це робить. Щоб ви розуміли, це зовсім не через паніку. Просто людина купує препарати для кількох сімей, поки ті дотримуються карантину.

– Чи є панічні настрої у працівників аптеки? Як їх долає?

Співробітники насправді більше стривожені станом економіки, ніж ризиком захворювання. Хоча останнє теж для нас усіх важливо, – відповідає Тетяна Кутова, завідувачка аптечного пункту №1 ТОВ «Фармацевтична фірма «Столиця». – Фармацевти працюють у великому фізичному й психічному напруженні. Цей стан досить небезпечний для їхнього здо-

ров'я, адже постійний стрес сильно позначається на імунітеті. Буквально виснажує його. Психічне напруження першостольника також може впливати на якість фармапоки. Так, знервований провізор – це неприпустимо в принципі, а в кризових умовах – то й взагалі! Звісно, що нам доводиться ставати психологами передусім для себе самих. Я особисто з розумінням поставилася до бажання колег у непростий час взяти відпустку. Ми всі люди, і маємо на те причини. Адже поки не працюють школи і дошкільні заклади, а бабусь і дідусів, які у поважному віці, не можна взяти за няньок дітям, сподіватися немає на кого. Тому відпустка – це кращий вихід з ситуації, що склалася. Що стосується нашого спокою та самовладання... Ми повсякчас працюємо над собою: дбаємо про збереження внутрішнього балансу та власний захист, вибудовуємо правильну лінію поведінки у роботі з клієнтами, організовуємо процес відпуску медикamentів та виробів медичного призначення максимально швидко і професійно. Ну, і намагаємося стримувати паніку у наших відвідувачів. Паніка виникає через недостатню інформованість. Тому терпляче пояснюємо, як можна захиститися від зараження, як запобігти ускладненням, куди звертатися у разі підозри у себе інфекції. Намагаємося розвінчати по-



милкові переконання. Ми розповідаємо пацієнтам, чому слід сумлінно дотримуватися правил безпеки на карантині – так, це важко, це новий досвід для всіх нас, утім, від відповідальності кожного залежить не тільки його життя, а й здоров'я людей довкола. Іноді людям достатньо просто кількох добрих слів і підтримки.

Так, ми слідуємо за силою та тембром голосу, усміхнені та привітні. У такий спосіб ми можемо вселити нашим відвідувачам віру в те, що добро неодмінно подолає зло. Тобто що ліки та засоби боротьби з підступним вірусом неодмінно будуть. А наразі необхідно звикати жити в нових реаліях і максимально дбати і про себе, і про ближніх.



Аптечний пункт №1 ТОВ «Фармацевтична фірма «Столиця»

– У вашій аптеці, як правило, багато клієнтів, які мають хронічні захворювання. Чи є необхідні для них ліки?

Зараз вони досить нечасто ходять до нас, і це закономірно, адже люди з різними хронічними захворюваннями перебувають у групі ризику, – ділиться Наталя Хардіна, завідувачка аптечного пункту №3 ТОВ «Азимут». – Як правило, ліки, які вони запитують, у нас завжди в наявності. Але в умовах карантину намагаємося пояснити, що зараз краще купувати препарати не блістерами, як вони звикли, а упаковками. Це дасть змогу людям з хронічними захворюваннями зайве не виходити на вулицю та не контактувати з можливими носіями вірусу. Однак це особлива категорія покупців: більшість з них не може собі цього дозволити через складне фінансове становище. Ми, фармацевти, ставимося до всіх клієнтів із розумінням та готовністю допомогти. Останнім

Аптека №2 ТОВ «Азимут»

Ви можете долучитися до нашої рубрики, надіславши на електронну пошту редакції info@mister-blister.com чи у месенджер нашої сторінки у Facebook фото та коротку розповідь про роботу вашої аптеки. Ми радо поділимося вашим досвідом на сайті чи в журналі «Містер Блістер».

часом з радістю спостерігаємо, що з'явилися волонтери, які збирають у соцмережах кошти і намагаються покрити потреби у ліках першої необхідності для людей найвразливіших категорій. Власне, ці хлопці й дівчата все закуповують і розносять по домівках тих, хто потребує. Вони дотримуються усіх необхідних заходів захисту, не контактують напряму з хронічними хворими. Тому ми зараз можемо бути спокійні за тих наших відвідувачів, до кого приходять такі помічники. Бо окрім ліків вони отримують ще й гарну психологічну підтримку: про них не забули, вони – потрібні. Знаєте, це додає сил!



– Транспортне сполучення у столиці зараз досить обмежене. Як ви добираєтеся до роботи і додому?

Керівництво мережі для всіх співробітників аптеки у Київській міській держадміністрації отримало перепустки, адже ми належимо до тих, хто фактично забезпечує життєдіяль-

ність столиці, – говорить Надія Пугачова, завідувачка аптечного пункту №2 ТОВ «Азимут». – Ця перепустка та документ, що підтверджує місце нашої роботи, і дають нам право на проїзд у міському транспорті. На щастя, маршрути прокладені так, що ми з колегами якраз можемо до роботи

доїхати. І, що тишить, людей у громадському транспорті зовсім мало. Частіше колегу там зустрінеш, ніж звичайного пасажира, що виїхав прогулятися містом під час карантину. Тому дистанції у транспорті дотримуємось, зайве не спілкуємось.

– Чи сумуєте без виробничих нарад, навчань, семінарів?

Ви знаєте, не встигаємо! – посміхається Людмила Ленська, завідувачка аптеки №2 ТОВ «Азимут». – Керівництво мережі регулярно проводить оперативне інформування персоналу засобами корпоративного зв'язку. У нас добре налагоджено електронний документообіг, тому вчасно отримуємо нормативні, розпорядчі, методичні документи щодо порядку дій, організації роботи, особливостей виробничих процедур на час карантину. Що стосується корпоративних зустрічей, то за потреби ми їх влаштуємо дистанційно – опанували засоби конференцзв'язку. Щоб ви розуміли, цього... діти нас навчили. У них же зараз дистанційне навчання, а у нас – дистанційний обмін досвідом. Зараз головне – обмежити контакти та зберегти здоров'я, нівелювати поширення вірусу. Решту надолужимо після карантину.

Ганна ДОВГАНЬ ■



Аптечний пункт №2 ТОВ «Азимут»

Очки и контактные линзы

Выбор между очками и контактными линзами, как правило, лежит в сфере личных предпочтений. Поскольку они выполняют одну и ту же задачу – исправляют рефракционные ошибки, прибавляя или уменьшая силу фокусировки хрусталика, в этом вопросе люди чаще всего опираются на стиль жизни, комфорт, привычку, бюджет и эстетику. И все же как у традиционных очков, так и у контактных линз есть свои плюсы и минусы, которые стоит учитывать.

На глазах по колесу, коромысло на носу

Очки имеют много преимуществ по сравнению с контактными линзами. Их легко очистить и еще легче снять и надеть, что особенно важно для пожилых людей с пресбиопией, которые используют очки только для того, чтобы разглядеть мелкий шрифт.

Ношение очков не увеличивает риск развития инфекций. Наоборот, они служат физическим барьером, помогая предотвращать попадание в глаза пыли, аллергенов и инфекций. Специалисты рекомендуют отдавать предпочтение очкам в период вспышек ОРЗ.

Очки могут служить не только средством коррекции зрения, но и модным аксессуаром. Наконец, они обходятся дешевле, чем контактные линзы, поскольку их не нужно менять слишком часто.



Вехи прогресса

Первые контактные линзы, изготовленные из выдувного стекла, появились в 1888 году. Они были громоздкими, носить их можно было только несколько часов подряд, поскольку эти линзы не пропускали кислород, который глаза, в отличие от других органов, получают непосредственно из воздуха. Первые линзы не стали популярными, но изобретатели не сдавались. В 30-х годах XX века стекло заменили пластиком. В 40-х появились первые роговичные контактные линзы, которые были значительно меньше склеральных. В 70-х годах линзы стали мягкими, в 80-х – газопроницаемыми.

Удобно и эстетично

Преимущества имеются и у контактных линз. Поскольку они располагаются непосредственно на глазах, то нормализуют не только центральное зрение, но и периферическое. Кроме того, определенные заболевания, например кератоконус и анизейкония, лучше корректируются с помощью контактных линз. Они не сползают, не падают, поэтому в них значительно удобнее заниматься спортом (исключением может считаться разве что плавание).

В отличие от очков, линзы не намокают и не запотевают из-за дождя, снега или перепадов температур. Но главной причиной их выбора остается все же эстетика. Большинство пользователей контактных линз – это женщины в возрасте до 40 лет, которые не нравятся себе в очках или же просто хотят изменить цвет глаз, что легко сделать при помощи контактных линз.

Это нужно учесть!

Противопоказанием к ношению контактных линз считаются некоторые заболевания, например, острые инфекции, аллергия, сухость и повышенная чувствительность глаз. В остальных случаях они безопасны, если используются правильно. Впрочем, по статистике осложнения, связанные с ними, еже-

годно затрагивают примерно 5% пользователей. Чаще всего к ним приводит несвоевременная замена линз, рассчитанных на определенный срок службы (день, две недели, месяц). Когда их носят дольше, чем положено, или не снимают на ночь, глаза плохо снабжаются кислородом.

Пользователи контактных линз несколько раз в день касаются своих глаз, чтобы вставлять и снимать их. Если делать это неправильно или недостаточно очищать линзы, возможны неприятные последствия. Среди типичных проблем – конъюнктивит, повреждения роговицы, птоз (опущение века).

Выбирая между очками и контактными линзами, стоит помнить и о защите глаз от ультрафиолета. Хотя некоторые линзы могут блокировать попадание света этой части спектра в глаза, они не защищают веки, поэтому тем, кто предпочитает именно их, нужно дополнительно пользоваться солнцезащитными очками. Тем же, кто носит очки, стоит присмотреться к моделям с защитными от ультрафиолета фотохромными линзами, которые остаются бесцветными в помещении или при тусклом освещении, но темнеют на ярком солнце, обеспечивая комфорт для глаз.

Лина СПИР ■

7 ЕСКУЗАН® цінностей

ФАРМ



ДОСЬЄ



Потужний венотонік з ендотелійпротекторними властивостями

1 ЕСКУЗАН містить стандартизований екстракт кінського каштану, що має близько 20 активних компонентів, які посилюють дію один одного. Препарат не тільки нормалізує тонус вен, а й надійно захищає від пошкоджень ендотелій судин. Причому він потужно діє на всіх рівнях – оберігає і поверхневі вени, і глибокі. Дієвість ЕСКУЗАНУ підтверджена багаторічним успішним застосуванням мільйонами людей декількох поколінь. Рекомендуючи ЕСКУЗАН, ви допомагаєте відвідувачу на багато років зберегти здоров'я судин, а отже, й організму в цілому. Він буде вдячний провізору за цінну пораду, а ви отримаєте постійного та лояльного клієнта.

Збереження здоров'я судин зсередини і краси ніг зовні

2 При регулярному застосуванні ЕСКУЗАН відчутно зменшує та усуває симптоми хронічної венозної недостатності, зокрема варикозу: набряки ніг, важкість, втому та біль у ногах, судоми литкових м'язів, свербіж шкіри – повертає легкість ходи, задоволення від активного життя. Зупиняє прогресування судинної сітки, деформації вен на ногах – зберігає красу ніг. Курс лікування має бути хоча б двічі на рік тривалістю 1-3 місяці – це інвестиція у активне життя у майбутньому. ЕСКУЗАН можна рекомендувати без сумнівів, коли потрібен надійний і перевірений часом венотонік.

Обов'язкова супутня рекомендація

3 Клієнту, який звернувся до аптеки по місцевий засіб для лікування варикозу, компресійний трикотаж, засіб для лікування геморою, порадьте докупити ЕСКУЗАН. Така рекомендація значно посилить результативність терапії. На відміну від місцевих засобів, ЕСКУЗАН діє зсередини на суть проблеми венозної недостатності та варикозу. Застосування саме цього препарату може стати вирішальним у подоланні прогресування хвороби. Клієнти це оцінять та запам'ятають.

Високотехнологічне виробництво у Німеччині

4 Суворий контроль якості на всіх етапах виробництва, від збору сировини до пакування, згідно з європейськими стандартами GMP. Усі технологічні процеси відбуваються на території Німеччини. Виробництво постійно модернізується, і тепер ЕСКУЗАН представлений двома лікарськими формами: добре відомими краплями і новинкою – капсулами пролонгованої дії. Наявність двох форм випуску розширює цільову аудиторію препарату ЕСКУЗАН, тому ви зможете задовольнити вимоги всіх покупців, яким потрібен якісний венотонік.

Популярні краплі та новинка – капсули

5 Якщо для клієнта в пріоритеті зручність, порекомендуйте новинку – ЕСКУЗАН ЛОНГ капсули. Модифікована форма вивільнення діючої речовини дала змогу приймати його по 1 капсулі 2 рази на добу. Такий режим застосування сподобається людям, які працюють і дотримуються активного способу життя. Якщо ж для клієнта важливіша ціна – порекомендуйте ЕСКУЗАН краплі. Вартість ліків є вагомим аргументом для людей літнього віку. Ви ж у будь-якому разі будете у плюсі, бо допомогли клієнту й здійснили продаж товару.

Позитивний профіль переносимості

6 ЕСКУЗАН має кращу переносимість порівняно з деякими іншими венотоніками, які інколи зумовлюють дискомфорт у ШКТ такої інтенсивності, що пацієнти змушені переривати курс лікування. ЕСКУЗАН має добрий профіль безпеки і менше протипоказань, ніж синтетичні ліки. Крім того, сама оболонка капсули захищає ШКТ від подразнення. Це особливо важливо для людей, які мають хронічні патології органів травлення. Розповідаючи їм про добру переносимість ЕСКУЗАНУ, ви демонструєте свою турботу та високий професіоналізм. Це дуже високо цінується.

Доступна ціна

7 ЕСКУЗАН у разі доступніший за розкручені бренди, реклама яких оплачується, у кінцевому підсумку, з кишені покупця. Для наочності зробіть розрахунок вартості курсу лікування і денної дози – і клієнти зрозуміють, що лікування ЕСКУЗАНОМ допоможе їм заощадити кошти. За нинішніх умов така нетривіальна позиція аптеки є ознакою людяності і заслуговує на вдячність усіх ваших покупців.



КАПСУЛИ

ЛІКУВАННЯ
ВАРИКОЗУ
по-німецьки надійно

Реклама лікарського засобу.

esparma®

Товарооборот или товарозастой?

Товарные запасы связывают значительную часть финансов аптеки, играют ключевую роль в управлении денежным потоком и прибыльностью, поэтому управление ими имеет огромное значение. Даже небольшие ошибки здесь могут привести к сильному финансовому удару.

Найти баланс



Две главные ошибки, связанные с формированием запасов – это накопление излишков и нехватка товара. Когда вы закупаете и храните слишком много всего, ваш денежный поток замедляется. Чем больше продуктов у вас на полках, тем меньше ваш банковский счет, с которого вы должны проводить регулярные платежи. К тому же требуются расходы на хранение еще не проданных товаров, особенно если есть специальные нормы по температурному режиму. Если вы не сможете оперативно избавиться от остатков, то рискуете столкнуться с кризисом платежеспособности. У товаров также может истечь срок годности, и вы просто потеряете деньги.

В то же время слишком маленький товарный запас тоже чреват финансовыми потерями. Слишком частая доставка повышает трудоза-

траты и время на получение, проверку и складирование товара. Кроме того, вы рискуете столкнуться с дефектурой. Если у вас не окажется нужного препарата, клиент не будет ждать, а уйдет в другую аптеку. Следовательно, главная задача управления товарными запасами – найти баланс между избыточным и недостаточным количеством товара, а точнее, баланс между тремя типами издержек:

- Издержки заказа товара, т.е. затраты, связанные с доставкой, получением, проверкой и размещением товара.
- Издержки на хранение единицы товара. Сюда же можно включить и расходы, связанные с «заморозкой» части оборотных средств, вложенных в товар, а также потери в связи с истечением срока годности.
- Издержки дефектуры – убытки, которые несет аптека из-за потерянных продаж, связанных с отсутствием запасов, особенно в самых продаваемых категориях. Их стоимость труднее всего измерить, но часто легче всего увидеть.

Полезные показатели

Чтобы понять, насколько хорошо работает система управления товарными запасами в аптеке, необходимо регулярно отслеживать ключевые показатели ее эффективности. Самый важный из них – это коэффициент оборачиваемости, который показывает, сколько раз вы полностью «проворачиваете» свои товарные запасы за один год. Этот показатель можно рассчитать по формуле:

Коэффициент оборачиваемости = годовая себестоимость запасов ÷ среднее количество запасов,

где среднее количество запасов = (запасы на начало года + запасы на конец года) ÷ 2. (Иногда вместо среднего количества запасов используют общее количество запаса, которое можно найти в балансовой ведомости).

Коэффициент оборачиваемости должен быть больше 10. Если это не так, возможно, вам придется пересмотреть свою стратегию управления запасами. Хорошо, если этот показатель составляет от 12 до 18 – чем выше, тем лучше.

Полезно также высчитать количество дней, необходимое для оборота запасов вашей аптеки:

Время оборота запаса = 365 ÷ коэффициент оборачиваемости.

В идеале, чтобы полностью обернуть товарные запасы, аптеке требуется от 20 до 37 дней.

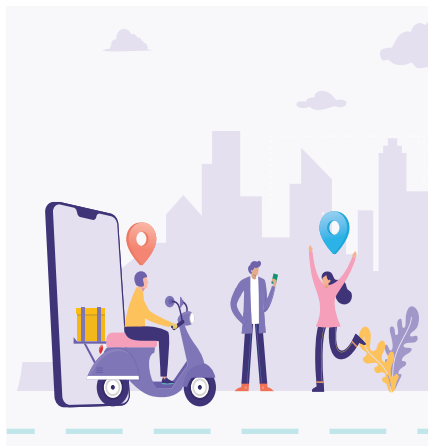
Еще один полезный показатель – процент чистой прибыли:

Процент чистой прибыли = среднее количество запасов ÷ чистая прибыль.

Чем выше результат, тем больше денег вы зарабатываете.



Алгоритмы заказа



Сегодня, как правило, товарные запасы в аптеках не измеряются на глазок и не контролируются вручную, а управляются специальным программным обеспечением, которое хранит записи по каждой товарной позиции, автоматически учитывает каждую транзакцию и посылает уведомления, когда запасы подходят к концу. Но в какой именно момент компьютерная система должна это сделать? Какой запас товара следует считать минимальным? Где установить точку повторного заказа, чтобы не допустить дефектуры и одновременно не перегружать полки товаром? Одним из методов выбора таких точек на основе годовых данных о затратах и спросе является расчет по формуле:

Экономичный размер заказа = $\sqrt{(2RC/H)}$,

где: R – годовой объем продаж товара (годовой спрос), C – издержки на заказ единицы товара, H – издержки на хранение единицы товара.

Результатом этого уравнения является то количество товара, которое вы должны покупать при каждом заказе, чтобы минимизировать общие переменные издержки.

Большинство программных решений для автоматизации управления товарными запасами используют алгоритм min/max, где значение «min» представляет остаток товара, при котором система инициирует повторный заказ, а значение «max» – целевой уровень запаса после повторного заказа. При использовании этого метода экономичный размер заказа должен быть разницей между вашим минимумом и максимумом. Например, если он равен 50

упаковкам, ваш минимум может составлять 10, а максимум 60. Каждый раз, когда в аптеке будет оставаться 10 упаковок товара, вы будете заказывать еще 50, чтобы пополнить свой запас до максимума.

Еще один метод оптимизации товарных запасов состоит в разделении их на базовые и страховые (резервные). Базовый запас – это та часть товара, которую вы пополняете после продажи клиентам, страховкой – то, что держите на всякий случай. В алгоритме min/max значение min отражает резервный запас. И основное правило заключается в том, что каждый день в аптеке должен быть достаточный базовый запас и как можно меньший страховой. В теории аптека могла бы и вовсе обходиться без него, если есть надежный поставщик и стабильный, хорошо предсказуемый спрос. Другими словами, вы должны точно знать, кто войдет в вашу аптеку в ближайшее время и что именно он закажет, а также иметь гарантию того, что поставщик найдет нужный вам товар и доставит его строго к назначенному времени. Но поскольку так происходит не всегда, резервный запас, пусть даже минимальный, все-таки необходим.

Инвентаризация и анализ



Впрочем, каким бы совершенным программным обеспечением вы ни пользовались, без проведения инвентаризации, т.е. физического подсчета остатков не обойтись. Наверняка, вы хотя бы однажды сталкивались с ситуацией, когда компьютер говорит, что товар есть в наличии, но вы не можете его найти. Что это – программная ошибка, или товар просто затерялся на полках? Без

Для проведения инвентаризации нет нужды дополнительно нанимать сотрудника, закрывать аптеку или работать сверхурочно. Однако необходимо, чтобы был человек, ответственный за сбор и анализ информации по товарным остаткам.

инвентаризации нельзя ответить на этот вопрос. Обычно этот процесс является частью текущей работы фармацевтов. Все товарные запасы подразделяются на небольшие секции, и сотрудники аптеки постепенно выполняют подсчет остатков в этих секциях, переходя от одной к другой.

Расчет оптимального товарного запаса по каждой позиции – дело трудоемкое. К тому же здесь необходимо учитывать сезонные колебания спроса, глубину ассортимента, конкуренцию внутри товарных групп и пр. Также нужно постоянно отслеживать «неподвижные» товары, которые подолгу лежат на полках, не принося ни копейки денег. Хотя бы раз в квартал (а желательно чаще) нужно составлять список товаров, которые не были проданы за последние 30, 60 и 120 дней, а также отслеживать другие тенденции: изменения спроса, частоты заказов, колебания цен и пр.

Если у вас не хватает ресурсов на анализ каждой торговой позиции, в первую очередь обратите внимание на самые прибыльные товары и категории. Вы можете применить правило 80/20 (принцип Парето), поскольку 20% товаров обычно обеспечивают 80% прибыли, и уделить особое внимание анализу тенденций по самым доходным товарам.

Такие регулярные проверки, наряду с инвентаризацией, настройкой программного обеспечения и расчетом ключевых показателей эффективности помогут оптимизировать управление товарными запасами и принимать более взвешенные решения при закупках. Кроме того, вы сможете лучше планировать мероприятия по усилению сбыта, например, по привлечению новых клиентов, улучшению мерчандайзинга, стимулированию продаж и импульсивных покупок.

Ольга ОНИСЬКО ■

Естафета полінозу з весни до осені

На повні груди вдихати пахощі лісу, саду, польових трав – що може бути краще для жителя мегаполісу, який вирвався з кам'яних джунглів у відпустку або на вихідні? Однак багато людей від березня і аж до вересня включно позбавлені цієї можливості через поліноз – алергічне захворювання, зумовлене пилом рослин, які квітуть.

На території України різні рослини-алергени цвітуть, немов передаючи одна одній естафету: тільки-но відцвітають одні, як інші розпочинають викидати невидимий пилок у повітря. За сухої вітряної погоди він розноситься на великі відстані й тривалий час не осідає. Тож хворі на поліноз без кінця страждають від чхання, ринореї, закладення носа, сльозотечі й почервоніння очей. Нетривалі дощові періоди відносного спокою змінюються загостреннями, коли з-за хмар знову визирає сонце і розквітає черговий алерген.

У багатьох алергічний риніт вже став хронічним і триває цілий рік. Це пов'язано з тим, що без лікування імунна система людини починає неправильно реагувати на дедалі більшу кількість алергенів. Скажімо, спочатку в людини спричиняє поліноз тільки пилок злакових, а згодом – вже й хрестоцвітних рослин.

Поліноз є не просто неприємним, а й небезпечним захворюванням, адже він створює передумови для розвитку бронхіальної астми. Свій негативний внесок в його поширення роблять несприятливі екологічні умови та забруднення повітря у великих містах. Через



Календар цвітіння рослин-алергенів*

Період виявлення пилку в повітрі
Період максимальної концентрації пилку в повітрі

Травень

1 декада

вільха ліщина ясен сонях тимофіївка осика
сосна подорожник
береза верба тополя

2 декада

вільха ліщина пирій осика клен подорожник
тимофіївка
береза тополя сосна сонях ясен

3 декада

вільха тополя липа сонях тимофіївка
подорожник кропива дуб пирій
ясен клен береза сосна осика

Червень

1 декада

вільха клен сонях подорожник кропива
дуб пирій ясен липа сосна осика
тимофіївка

2 декада

дуб вівсяниця сосна сонях райграс
кропива подорожник ясен
пирій липа тимофіївка осика

3 декада

сосна райграс осика кропива подорожник
вівсяниця
пирій липа тимофіївка

Липень

1 декада

липа райграс осика
пирій тимофіївка подорожник кропива
вівсяниця

2 декада

пирій липа осика
тимофіївка райграс подорожник кропива
вівсяниця

3 декада

пирій кропива амброзія
тимофіївка райграс подорожник вівсяниця

Серпень

1 декада

пирій кропива тимофіївка подорожник
вівсяниця лобода полин амброзія
райграс

2 декада

тимофіївка райграс кропива подорожник
вівсяниця лобода полин амброзія

3 декада

райграс подорожник кропива полин
лобода амброзія

це від пилкової алергії страждають люди навіть у тих місцевостях, де квітучих рослин зовсім небагато.

Покращити самопочуття їм допоможе насамперед промивання носа морською водою, яка очищує слизову від пилку. Не обійтись також без прийому антигістамінних засобів та місцевого застосування назальних кортикостероїдів. Річ у тім, що не тільки гістамін є відповідальним за симптоми полінозу, а й інші медіатори реакції гіперчутливості до алергенів, наприклад лейкотрієни. При зменшенні синтезу та

вивільнення цих речовин із лейкоцитів усувається набряк та запалення слизових оболонок носа та очей.

Сучасні ендоназальні кортикостероїди взагалі не спричиняють системної дії та, відповідно, побічних системних ефектів, оскільки вони впливають лише на осередок алергічного запалення. Саме це притаманне, наприклад, мометазону фууроату, що призначений для лікування сезонного та цілорічного алергічного риніту у дорослих і дітей віком від двох років.

Ніна ЛОГВИНЧУК

*Определитель высших растений Украины / Добрачаева Д.Н., Котов М.И., Прокудин Ю.Н. и др. - Киев: Наук. думка, 1987. - 548 с.

СУЧАСНА КОМБІНАЦІЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ АЛЕРГІЧНОГО РИНИТУ

ХЬЮМЕР

Флікс^{Flix}

ПРОМИВАТИ НІС ПРОСТО!



ВІД 1
МІСЯЦЯ

ПРОТИАЛЕРГІЙНИЙ ЕФЕКТ
ВИРАЖЕНИЙ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЕФЕКТ
ВІДСУТНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ДІЇ



ВІД 2
РОКІВ

- ↑

 - Очищення слизової оболонки носа від алергенів
 - Посилення мукоциліарного кліренсу
 - Покращення сприйняття інтраназальних лікарських засобів
- ↓

 - Скорочення тривалості контакту з алергенами
 - Зниження сухості слизової оболонки порожнини носа, її зволоження
 - Зменшення потреби в антигістамінних препаратах та ендоназальних кортикостероїдах
- < 12

ДІТЯМ ВІД 2 ДО 11 РОКІВ

 - **Терапевтична доза:**
по 1 впорскуванню в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 100 мкг/добу)
- > 12

ДОРΟΣЛИМ І ДІТЯМ ВІД 12 РОКІВ

 - **Початкова доза:**
по 2 впорскування в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 200 мкг/добу)
 - **Підтримуюча доза:**
по 1 впорскуванню в кожную ніздрю 1 раз на добу (всього 100 мкг/добу)

* «Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 050 Плеротинний» є ініціаторами міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 рр.
Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Плеротинний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларация відповідності PH050/01/UA, PH150/01/UA, Виробник: «Лаборатори ФЛІКС», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. Є протипоказання. © DMUA, Natix 19.09.03
Інформація про лікарський засіб «Флікс - спрей назальний, суспензія 0,05% на 18 г або по 9 г у флаконах з насосом-дозатором №1 (70 доз або 140 доз)» - склад: бічна речовина: мометазону фураат; 1 доза містить 51,8 мкг мометазону фураату моногідрату, що еквівалентно 50 мкг мометазону фураату. Допоміжні речовини. Лікарська форма. Спрей назальний, суспензія 0,05% на 9 г або 18 г у профілактичному флаконі з насосом-дозатором. Фармакотерапевтична група. Протипоказання та інші препарати для місцевого застосування при захворюваннях порожнини носа. Кортикостероїди. Код АТХ R01A D09. Побічні реакції. Порушення кровотоку, фарингіт, відсуття почування у носі, відсуття подразнення у носі, свербіж в носі, головний біль, подразнення гортані, біль у глотці, діарея, нудота та ін. Уваги зберігання. Зберігати при температурі не вище 25 °С у недоступному для дітей місці. Не заморозувати. Термін придатності. Для флаконів місткістю 9 г – 2 роки, для флаконів місткістю 18 г – 3 роки. Категорія відпуску. За рецептом. Виробник. АБДІ ПРАХІМ Іван Савка єе Підкарегі А.М., Туреччина. Заявник. Дельта Медікал Промоушнс АГ, Швейцарія. Р.П. МОЗ України: 01/13463/01/01. Наказ МОЗ №1418 від 24.06.2019.
Повна інформація про застосування та повний перелік побічних реакцій міститься в інструкції для медичного застосування або в листівці-вкладці. Флікс/Флікс, SCHÖNEN – зареєстровані торгові знаки «Дельта Медікал Промоушнс АГ». Представництво «Дельта Медікал Промоушнс АГ»: вул. Чорновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 • DMUA.FLIX.20.02.01.

Доктор-бренд: имя работает на вас

Какой врач не мечтает о том, чтобы при упоминании его имени в общественном сознании тут же возникал образ как минимум Стива Джобса от хирургии, Илона Маска от педиатрии или Ричарда Брэнсона от кардиологии?! Но если врач не понимает, для чего ему нужна популярность, в чем его миссия, какая польза от его бренда обществу, – лучше мечтать о чем-то другом. Быть доктором-брендом – это ответственность, профессионализм и трудоемкая работа.

Рекомендуют даже незнакомцы

Зачем врачу брендировать свое имя? По разным причинам. Например, чтобы шагать в ногу со временем. А сегодня как раз то самое время – брендов, медийной раскрутки, персональных историй и личной миссии, реализуемой в социуме и соцсетях.

Высокая конкуренция и преимущества в оплате – тоже весомый повод развивать свой личный бренд: не секрет ведь, что очередь из пациентов под кабинетом известного врача длиннее, а сумма его гонорара в разы выше, чем у коллеги с нераскрученным именем. Личный бренд – это когда доктора рекомендуют даже незнакомые люди.

– Ну, и потом: если не врачи, кто еще будет излучать свет и, как прожекторы, освещать путь идущим? – считает Татьяна Святенко, профессор, доктор медицинских наук, эксперт Минздрава Украины по специальности «Дерматология». – Уверена, именно медики – ин-

теллигентные, хорошо подготовленные, образованные люди – достойны быть в авангарде общества, генерировать и реализовывать стратегические и политические задачи в медицине, и не только в ней. Возможность влиять на важные решения в жизни страны – еще один повод развивать свой бренд, строить собственную стратегию успеха, узнаваемости, формировать в коллективном восприятии свой уникальный медийный образ.

Имя-бренд в медицине держится на многих китах: профессионализме, непрерывном развитии, общественно-полезной активности, доверии, безупречной репутации, моральных ориентирах. Врач, претендующий на собственный бренд, должен иметь принципиальную позицию и не сдавать ее, даже если она сегодня непопулярна и грозит потерей рейтингов. Пример: педиатр Евгений Комаровский. Одним из первых он начал говорить о лишних назначениях, гипердиагностике, поднимать

актуальные вопросы доказательной медицины. Поначалу его мысли, идеи воспринимались в штыки, но Комаровский не изменял им, и теперь некоторые из его убеждений определяют взгляды в обществе.

Риски раскрутки и ценность доверия

Парадоксально, но доктором-брендом на какое-то время может стать каждый – маркетинговые технологии и стратегии, мелькание в массмедиа и соцсетях позволяют при желании даже студенту-интерну достигнуть уровня «бренд» в сжатые сроки. Но если плохой артист-бренд всего лишь засоряет эфир низкопробным материалом и коробит наш слух, то масштаб вреда, который может причинить некомпетентный доктор-бренд, глубже и драматичней. Когда молодой врач, закончивший интернатуру год назад, продвигает себя как опытный доктор, он рискует не только своим именем, но и подрывает доверие к врачебному сообществу в целом. Жаль, что не все начинающие эскулапы это понимают и зачастую после вуза вместо круглосуточной практики в клиниках идут на тренинги «Как стать успешным и заработать миллион».

В основе бренда врача лежит репутация, последовательность, принципиальность, экспертность его мнения. Именно на экспертность делает ставку пациент, а она – синоним профессионализма, который не выдают вместе с дипломом об участии в тренинге. К сожалению, некоторые путают бренд врача в социуме и в соцсетях – идет подмена понятий. Да, бренд врача-авторитета подразумевает активность в социальных сетях, но если кроме на-



крученного числа подписчиков и ярких картинок за доктором-брендом нет ни базы, ни знаний, ни опыта – это псевдобренд, который не стоит доверять.

Вообще доверие пациентов – то, что отличает настоящих врачей-брендов. Между прочим, если пациент доверяет доктору, то выздоравливает гораздо быстрее – такой вывод медицинских психологов, исследовавших эту тему, был опубликован в журнале «General Hospital». Врачу, ступившему на путь создания собственного бренда, стоит развивать в себе семь качеств, вызывающих доверие у пациентов. Вот они:

- **Уверенность.** Убеденный врач делает уверенным пациента.

- **Сочувствие.** Врач старается понять, что переживает и ощущает пациент физически и эмоционально.

- **Гуманность.** Доктор – заботливый и добрый.

- **Персональность.** Врач запоминает пациента как личность.

- **Прямота.** Честно и понятным языком рассказывает все, что пациенту нужно знать.

- **Уважение.** Всерьез воспринимает вклад пациента в лечение и сотрудничает с ним.

- **Скрупулезность.** Доктор работает упорно и добросовестно.

– Ключевой подход, который я использую, – партисипативность, т.е. активное участие пациента в лечебном процессе, – объясняет Татьяна Святенко. – Это совещательная модель отношений – самая эффективная. Хотя часто замечаю, что по старинке многие ждут от врача опекунской роли, при которой не сам пациент, а доктор снимает любые возникающие вопросы, принимает решения и несет за них ответственность. На самом деле врач не должен заставлять, доминировать, миссия врача – помогать. И еще несколько простых, но действенных правил: отвечать на вопросы понятным языком, объяснять, если что-то неясно. Как показывает практика, очень важно элементарное внимание, когда врач называет пациента по имени, помнит о его проблемах со здоровьем,

Важная характеристика успешного врача – выход за рамки профиля, интеграция на междисциплинарном уровне, известность среди коллег других специализаций своими принципами, идеями и успехами в профессии.



спрашивает: «Как вы себя чувствуете?»

доктор сделал себя и свое имя брендом, это будет работать на него.

Большого опыта недостаточно

Основное задание врача – хорошо и качественно лечить, а опыт нарабатывается с годами. Но это не значит, что молодой врач не может создавать свой бренд. Известный доктор может быть как умелым практиком, так и блестящим теоретиком. В отличие от врачей с большим стажем, многие вчерашние выпускники медвузов транслируют взгляды современной доказательной медицины, изучают разнообразные информационные базы, иностранные ресурсы, серьезные медицинские источники и ссылаются на них. Когда новичок в медицине пишет, что он овладел определенной методикой, стажировался в таких-то клиниках у известных преподавателей (список фамилий), изучал указанные источники, ресурсы (далее следует их перечень) – это выглядит корректнее и убедительней, чем просто ссылка на свой богатый опыт.

Правило следующее: меньше пафоса, больше уважения к учителям и собственного анализа информации. На самом деле достать до уровня доктор-бренд (настоящий, а не фейковый) способны не все. Но расти должен каждый врач, иначе он будет неконкурентоспособным. Маркеры профессионального роста – востребованность в кругах пациентов, признание среди медиков, поток клиентов, которых направляют другие врачи. В этом смысле медицинская среда достаточно честная. Если уж

Медийная активность

Врач должен присутствовать в интернет-пространстве и соцсетях. Да, это непросто – тратить время на резонансные посты, отвечать на вопросы, дискутировать, но нужно себя к этому приучать, если хочется быть современным врачом-новатором. А доктор-бренд – однозначно новатор.

Публичная активность добавляет баллов в графу «популярность», «экспертность», «репутация». Вот почему создание собственного сайта, активность в соцсетях, написание статей для популярных журналов и онлайн-ресурсов для широкой аудитории, участие в профессиональных конференциях, круглых столах, обсуждениях горячих тем на форумах пациентов – обязательная часть жизни доктора-бренда.

– Блоггерство не отнимает у меня много времени, – делится Татьяна Святенко, – и я вижу в этом одну из своих миссий – достучаться до людей, рассказать им о профилактике кожных болезней. Сегодня соцсети – действенный инструмент, я веду свою страничку около пяти лет и уже вижу результаты этой работы. Кроме того, мои мысли и заметки – попытка добавить позитива в восприятие личности украинского врача в обществе. Если бы мы все делали это, я и мои коллеги – предпринимали маленькие шаги каждый на своем рабочем месте, думаю, в конце концов произошли бы глобальные перемены.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Німесулід при гострому і хронічному болю

Найпоширенішою причиною, яка змушує пацієнта звернутися до лікаря, є біль. Підраховано, що він супроводжує близько 70% всіх захворювань*. Багатох біль турбує постійно – то трохи зменшувачись, то знову посилюючись. Як же з ним боротися, чим його знімати?

Правильна тактика

Дуже часто біль виникає в спині, суглобах ніг, рук, тобто він пов'язаний з артритом, остеоартрозом, ревматизмом, остеохондрозом, травмами. Чи не менше поширений головний, зубний і циклічний біль, що вражає жінок у певні дні менструального циклу.

Біль жахливо неприємний сам по собі, але ще гірше те, що він дуже шкодить організму. Через нього неможливо нормально рухатися, що значно знижує якість життя, зумовлює появу тривоги і депресії. Мало того, біль може дестабілізувати серцево-судинну систему, що стає загрозою життю людини. Доведено також, що існує чіткий взаємозв'язок між інтенсивністю болю в спині і зниженням мінеральної щільності

кісткової тканини, тобто розвитком остеопорозу.

На думку фахівців, біль часто стає хронічним через те, що людина неправильно лікувалася в гострому періоді. Правильна тактика – діяти треба відразу ж при появі болю, якомога раніше. І ще важливо з розумом вибирати знеболювальний засіб.

Переваги молекули

Для лікування болю і запалення призначені нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП), але не всі вони однакові за властивостями. Більш сучасними вважаються селективні інгібітори циклооксигенази-2 (ЦОГ-2). За цим складним науковим формулюванням криється проста суть: такі препарати перешкоджають дії тільки певних ферментів – тих, що спричиняють біль і запалення, але не зачіпають інші, корисні для організму. До селективних інгібіторів ЦОГ-2 належить німесулід. Серед його переваг фахівці зазначають також те, що він швидко всмоктується в травній системі і швидко з неї виводиться, тобто не накопичується, а тому мінімально впливає на обмінні процеси. При цьому сила і швидкість знеболювальної дії німесуліду вражають: уже через 30 хвилин після прийому всередину людина, як правило, відчуває поліпшення стану. А максимальний знеболювальний і протизапальний ефект розвивається через 1–3 години. Особливістю молекули німесуліду є і те, що його концентрація може бути вищою безпосередньо в осередку запалення, наприклад у тканині суглоба, ніж у плазмі крові, що підвищує безпеку його застосування.

При виборі конкретного препарату німесуліду слід звертати увагу на його виробника. Оптимально, якщо це відома компанія, наприклад, з Європи.

Форма випуску має значення

Багато хто знає, що тривалий прийом НПЗП може спровокувати небажані реакції з боку шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи, особливо у людей з «букетом» хвороб (артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, гастрит, пієлонефрит, сечокам'яна хвороба, бронхіальна астма тощо). У цьому плані німесулід теж має «плюси» у вигляді гарної переносимості – він зрідка викликає побічні ефекти, що було доведено в низці наукових досліджень*.

При виборі конкретного препарату німесуліду для усунення гострого або хронічного болю важливо звертати увагу на форму його випуску. Оптимально, якщо це розчинні гранули для приготування питної суспензії. Німесулід у вигляді гранул швидко створює необхідну концентрацію в сироватці крові, тому він швидше забезпечує ефект порівняно з таблетованою формою. Крім того, німесулід у гранулах коротший час взаємодіє зі слизовою шлунка, тим самим знижуючи ризик розвитку контактного пошкодження і побічних реакцій.

Отже, якщо людину турбує біль будь-якої локалізації, препаратом вибору може бути німесулід у формі гранул. Приймати його бажано негайно, щоб знизити ризик хронізації патологічного процесу. Цей препарат діє ефективно і добре переноситься більшістю пацієнтів.

Ніна ЛОГВИНЧУК ■

* Имамединова Г.Р., Чинасова Н.В. Німесулід при ліченні острий і хроніческой боли в клініческой практике // Медицинский совет, №11, 2017.



Как распознать инфаркт

Сердечный приступ, или инфаркт миокарда, возникает из-за блокировки притока крови к сердцу. Причиной этого чаще всего становятся атеросклеротические бляшки в коронарных артериях. В результате нарушения кровоснабжения часть сердечной мышцы может перестать выполнять свою функцию. Прогноз заболевания зависит от того, какой объем тканей поврежден и как быстро пациент получил медицинскую помощь. Именно поэтому так важно научиться распознавать симптомы инфаркта.

Факторы риска

Риск развития сердечного приступа увеличивается у мужчин старше 45 лет и у женщин старше 55. «Отягощающими обстоятельствами» в этом возрасте служат стресс, курение и ожирение, а также ряд хронических заболеваний: гипертония, сахарный диабет, атеросклероз, гиперхолестеринемия.

Отсутствие физической активности также является фактором риска. Чем больше двигается человек, тем выше его шансы сохранить здоровье сердца на более продолжительный срок.

Характерные симптомы

Поскольку сердечный приступ может быть фатальным, важно вовремя распознать его и как можно скорее обратиться за медицинской помощью. Для этого Американская кардиологическая ассоциация предлагает обращать внимание на четыре группы симптомов:

- Дискомфорт, ощущение сдавливания или полноты в области груди, которое не исчезает при изменении положения тела, но может пройти самостоятельно через несколько минут, а затем вернуться.
- Боль или дискомфорт в руках, шее, спине, животе или челюсти.

- Внезапная одышка, неритмичное поверхностное дыхание.
- Холодный пот, тошнота, головокружение.

Сердечный приступ также часто сопровождается чувством ужаса, ощущением, что жизнь заканчивается. Когда у человека появляются эти симптомы, необходимо немедленно вызвать скорую помощь.

«Тихий» сердечный приступ

Сердечные приступы бывают и «тихими». Такие чаще всего происходят у женщин в постменопаузе. Они могут сопровождаться кратковременной болью или чувством сдавливания в груди и не иметь никаких других симптомов.

Почти 80% женщин, перенесших «тихий» сердечный приступ, отмечают, что замечали ранние «звоночки», предупреждавшие их об ухудшении состояния. Где-то за месяц до инфаркта они наблюдали у себя хотя бы один из следующих симптомов:

- Нарушение сна.
- Чрезмерная усталость, мышечная слабость, тревожность.
- Стенокардия и дискомфорт в груди.
- Боль в желудке или в верхней части тела (шея, челюсть, руки, верх спины);

Каждый перенесенный сердечный приступ значительно повышает вероятность следующего, более тяжелого.

- Одышка, потливость.

Любой из этих симптомов может быть предиктором инфаркта, поэтому требует консультации врача.

Действовать надо быстро

Чем быстрее человек с инфарктом миокарда попадет в больницу, тем больше у него шансов выжить и избежать серьезных осложнений. До приезда скорой ему можно дать небольшую (75–150 мг) дозу ацетилсалициловой кислоты (если он не имеет аллергии) или нитроглицерин, но только в том случае, если его ранее прописал врач.

Инфаркт часто путают с остановкой сердца, однако он связан с закупоркой артерии, ведущей к сердцу, а его остановка – с прекращением перекачки крови по всему органу. И все же сердечный приступ может привести к остановке сердца. Поэтому, если человек с признаками инфаркта внезапно потерял сознание, нужно немедленно начать сердечно-легочную реанимацию. Тем, кто не умеет этого делать, врачи рекомендуют выполнять только нажатия на грудную клетку с частотой от 100 до 120 раз в минуту.

Оказавшись в больнице, человек с подозрением на сердечный приступ пройдет ряд исследований (ЭКГ, анализ крови на сердечные маркеры, УЗИ сердца, рентген грудной клетки) и получит лечение в соответствии с диагнозом.

Лина СПИР



Эпидемия испанки: невыученные уроки

Сегодня любят проводить аналогии между распространением COVID-19 и пандемией испанского гриппа, охватившей человечество более 100 лет назад. Сравнить их, пожалуй, не слишком корректно хотя бы потому, что пандемия испанки в своем историческом контексте была в десятки, а то и в сотни тысяч раз опаснее и масштабнее нынешней. И все же эти всемирные эпидемии имеют много общего. Возможно, человечество оказалось бы значительно лучше подготовлено к новой пандемии, если бы «выучило уроки» испанского гриппа.

Откуда пришла болезнь?

Эпидемия гриппа 1918–1920 годов получила название «испанка» вовсе не из-за своего происхождения. Просто во время Первой мировой войны Испания была нейтральной страной и ее пресса не подвергалась цензуре. Во многих европейских странах газетам запрещалось писать об эпидемии, как обо всем, что могло «подорвать моральный дух», а испанские журналисты освещали ситуацию довольно подробно. Это создало ложное впечатление, что болезнь в основном свирепствовала именно в этой стране, в результате чего ее стали называть «испанской леди» или попросту «испанкой».

Настоящее же место возникновения вызвавшего пандемию штамма гриппа H1N1 остается спорным. Одни ученые выдвигают аргументы в пользу США, другие утверждают, что вирус пришел из Китая, а в США он только мутировал, третьи приводят доказательства, что этот же вирус только в значительно более легкой форме «ходил» в Европе еще в 1915–1916 годах¹.

Событием, положившим начало первой волне пандемии, большинство исследователей считают вспышку на военной базе в Кэмп-Фанстоне (штат Канзас, США) в самом начале весны 1918 года. В течение трех недель 1100 солдат были госпитализированы, а еще тысячи получили амбулаторное лечение. А в течение двух следующих месяцев (с марта по май 1918 года) с этим респираторным за-

болеванием было госпитализировано 11,8% всех солдат США².

Три волны гриппа

Удивительно быстро болезнь распространилась по всей территории США, пересекла Атлантический океан на военных судах и проникла почти во все уголки Европы. Испанка ширилась едва ли не быстрее сегодняшней эпидемии коронавируса, при том, что в 1918 году не было международного авиасообщения, а передвижения наземным транспортом в Европе были сильно затруднены из-за войны.

Хотя во время первой волны заболеваемость была очень высока и многие люди нуждались в госпитализации, смертность от испанки не сильно превышала показатели сезонного гриппа. О характере заболевания первой волны известно, что его начало было внезапным, газеты сообщали, что некоторые люди падали, гуляя по улице. Лихорадка, сопровождающаяся слабостью, вы-

сокой температурой и желудочно-кишечными симптомами, продолжалась 2–3 дня, после чего человек, как правило, выздоравливал, хотя и имел общее недомогание еще несколько недель после болезни.

К началу лета инфекция начала стихать, однако облегчение оказалось кратковременным. Уже в середине августа 1918 года стали появляться сообщения о второй волне эпидемии³. Именно она стала наиболее массовой и смертоносной. Так, из более чем 260 тыс. испанцев, которые умерли во время эпидемии, 75% погибли именно во второй волне, а 45% – в октябре 1918 года⁴.

Вирус мутировал настолько резко, что некоторые врачи считали его не гриппом, а легочной чумой, лихорадкой денге, холерой или тифом. Испанка второй волны действительно выглядела страшно. В считанные часы у человека развивался сильный кашель с выделением крови. Начиналось кровотечение из желудка, кишечника, носа и ушей.



Наливались кровью глаза, из-за нехватки воздуха губы бледнели, а лицо приобретало серый или синий цвет. В одних случаях люди задыхались, в других – захлебывались собственной кровью.

Всего за три месяца (с сентября по ноябрь 1918 года) болезнь охватила практически весь мир. Первым очагом второй волны ученые считают портовый город Плимут на юге Англии, откуда штамм H1N1 отправлялся на кораблях в самые разные уголки мира.

Третья и последняя волна пандемии в большинстве стран мира началась в первые месяцы 1919 года. Она имела самый большой географический охват и среднюю смертность (значительно выше, чем у первой волны, но несколько ниже, чем у второй).

Таким образом, три волны испанского гриппа совершили «кругосветное плавание» чуть менее чем за год, что очень необычно для этого заболевания. Еще одна странность заключалась в том, что в Северном полушарии вспышка наблюдалась весной, летом и осенью, хотя обычно заболеваемость гриппом растет в зимние месяцы. Но самой большой загадкой остается то, почему эпидемия неожиданно утихла, а еще точнее, почему штамм H1N1 стал менее опасен, ведь даже после того, как эпидемия завершилась, он возвращался три зимы подряд, но уже в качестве обычного сезонного гриппа³.

Заболеваемость и смертность

Испанку называют «матерью всех пандемий», потому что это действительно была самая массовая и разрушительная эпидемия в истории человечества⁵. За период с января 1918 года по декабрь 1920 года испанским гриппом переболело более 500 млн – примерно треть населения мира. Если бы эта эпидемия развернулась сейчас, когда количество жителей земли практически достигло 7,79 млрд человек, речь бы шла о 2,6 млрд заболевших.

К сожалению, нельзя исключать, что коронавирус COVID-19 со временем догонит и перегонит испанский грипп. Но пока дела обстоят не так плохо. Несмотря на то, что ВОЗ объявила пандемию еще 11 марта, мы пока далеки даже от минимального эпидемического порога в 1% населения мира, т.е. 77,9 млн человек.

По последним оценкам испанка унесла от 50 до 100 млн жизней, т.е. от 10% до 20% заболевших, или от 3% до 5% населения Земли, но при этом уче-

ные считают, что реальные цифры могут быть еще выше⁶. Всего за 24 недели испанский грипп убил больше людей, чем ВИЧ и СПИД за 24 года. Конкуренцию ему могла бы составить разве что «черная смерть» – эпидемия чумы в Европе, которая длилась дольше и уничтожила больший процент населения, однако в абсолютном выражении число ее жертв было меньше⁷.

Что же касается сегодняшней пандемии COVID-19, то, по прогнозам экспертов, она не будет столь фатальной, поскольку многие люди переносят эту болезнь в очень легкой или бессимптомной форме и не попадают в общую статистику заболевших⁸. Несовершенством методик подсчета специалисты также объясняют огромную разницу в статистических данных, поступающих из разных стран мира. Так, соотношение погибших к общему числу заболевших в Италии составляет 0,12, а в Германии – всего 0,02, и ученые считают, что это свидетельствует лишь о том, что диагностика в Италии поставлена значительно хуже⁸. Впрочем, показатели летальности и смертности все же будут, хотя и не столь значительно, отличаться в разных странах мира. По крайней мере, именно так происходило и с испанкой, где заболеваемость и смертность во многом зависели от военных действий, уровня жизни, скученности населения, питания, других заболеваний, качества медицинской помощи и пр.

Одной из самых пострадавших стран оказалась Индия, куда испанский грипп пришел под названием Бомбейской лихорадки, убившей примерно 12–17 млн человек, т.е. 5–7% населения. Еще выше была смертность в Иране, где по оценкам умерло от 8% до 22% от общей численности населения⁹.

Испанский грипп оказался особенно опасным в изолированных сообществах, где у многих людей был ограниченный контакт с прежними штаммами гриппа, поэтому отсутствовал какой-либо иммунитет, который мог сформироваться ранее. На Таити 13% жителей умерли в течение одного месяца, но больше всех, пожалуй, пострадало Западное Самоа: здесь было заражено 90% населения, а 30% взрослых мужчин, 22% взрослых женщин и 10% детей умерли¹⁰. В поселениях инуитов, коренных народов Северной Америки, сообщалось о 70% убыли населения, а некоторые общины в Африке были полностью уничтожены³.

В то же время в странах, которых накрыла первая волна эпидемии, смертность была ниже, поскольку люди, зараженные в начале эпидемии, приобрели иммунитет к этому штамму вируса. Так, в США испанским гриппом переболело почти 28% населения, т.е. 105 млн человек, однако смертность составила 0,48–0,64%¹¹.

W-образная кривая

Одной из самых удивительных особенностей испанского гриппа было нео-



бычное W-образное возрастное распределение заболеваемости и смертности. Известно, что сезонный грипп наиболее опасен для людей с ослабленным иммунитетом: детей до 2 лет и стариков старше 70, поэтому кривая смертности обычно имеет форму буквы «U». Однако во время испанки смертность в этих возрастных группах была даже ниже, чем во время обычного гриппа, а 99% смертей имели место среди людей в возрасте до 65 лет, и почти половина из них пришлась на категорию от 20 до 40 лет¹².

До сих пор не до конца понятно, почему это произошло. Возможно, людям старшего поколения некоторый уровень защиты обеспечило то, что антигенно подобный штамм гриппа циркулировал до 1889 года, и они успели им переболеть. А в целом высокую смертность одна распространенная гипотеза связывает с цитокиновыми бурями. Ученым удалось воссоздать штамм гриппа H1N1 1918 года, используя образцы ткани жертвы инуитского происхождения, похороненной в вечной мерзлоте Аляски. Зараженные этим вирусом лабораторные животные умирали от цитокиновых бурь – чрезмерной реакции иммунной системы¹³. Это может объяснить, почему грипп 1918 года оказал удивительное влияние на молодых, более здоровых людей с сильным иммунитетом, однако не дает ответа на вопрос, почему от испанки так сильно страдали и беременные женщины, ко-

торые, как известно, имеют сниженный иммунитет. По разным данным их уровень смертности колебался от 23% до 71%, а из беременных, переживших роды, 26% потеряли ребенка¹⁴. К тому же во время испанки многие пациенты умирали от вторичных бактериальных пневмоний и менингитов, поскольку антибиотиков еще не существовало. Но и эти осложнения, как правило, не затрагивали пожилых людей.

Возможно, если бы ученые за прошедшие сто лет все-таки разгадали загадку W-образной кривой испанского гриппа, то смогли бы лучше понять необычное возрастное распределение летальных случаев коронавирусной инфекции. Оно почти противоположно испанке. Смертность от COVID-19 минимальна у детей, молодых людей и беременных женщин, но резко начинает расти с увеличением возраста¹⁵.

Лечение не всегда во благо

Как и сегодня, в 1918–1920 годах эпидемию пытались остановить с помощью карантина. В отдельных регионах школы, магазины, рестораны, театры, церкви, музеи и даже суды не работали больше года. Кое-где были запрещены рукопожатия, общественные собрания, а за плевков на улице можно было получить немалый штраф. В некоторых городах без медицинских масок не пускали в транспорт. Общественные помещения, транспорт и улицы постоянно дезинфицировали смесью воды и гипохлорита натрия, а также фенольным маслом или креолином¹⁶.

В целом города и регионы, объявлявшие карантин, имели меньшую заболеваемость испанкой и смертность от нее. Однако он помогал не всегда. Так, Австралия, которая ввела строгую морскую блокаду, не избежала вспышки, а лишь отсрочила ее на 9 месяцев⁶.

Для профилактики инфекции врачи рекомендовали полоскать рот и нос раствором соли и соды, перекисью водорода или смесью масла и ментола, избегать людных мест, закрытых помещений и прямого контакта с больными, соблюдать здоровую диету, часто гулять на свежем воздухе, проветривать дома и больше отдыхать. Доступное лечение включало диету, антисептические полоскания горла, низкие дозы хинина, кодеина и камфорное масло. Однако далеко не все методы лечения были безопасны. Например, больным давали дышать малыми дозами хлора, яд выжигал зараженную слизистую оболочку дыха-

По мере изучения испанского гриппа историки медицины постоянно переоценивают его смертность в сторону увеличения. Это связано с открытием новых архивных документов, медицинских записей, отчетов миссионеров, церковно-приходских книг и т.д.

тельных органов вместе с инфекцией, и на какое-то время больной приобретал способность дышать. Но рассчитывать дозу было не просто.

Кроме того, по рекомендации генерального хирурга армии США для лечения испанки применяли очень большие дозы ацетилсалициловой кислоты – от 8 до 31 г в день. О токсичности этого препарата и симптомах отравления им тогда просто не знали¹⁷. Часть смертей от испанки, безусловно, можно записать на счет такого «лечения», поскольку в огромных дозах салицилаты вызывают гипервентиляцию и отек легких, а также резко снижают свертываемость крови. Этот урок особенно полезно вспомнить сегодня, когда ученые во всем мире экспериментируют с различными молекулами в поисках лекарства от COVID-19.

Во время эпидемии испанки врачи пытались создавать и применять примитивные антипневмококковые вакцины и иммунные сыворотки. Неплохо работал метод, который используют и сегодня, – переливание крови от выздоровевших пациентов только что заболевшим. Однако, по большому счету, медицина оказалась бессильна, а эпидемия закончилась сама по себе, видимо, из-за мутации вируса⁶.

Что же касается долговременных последствий, то из-за высокой смертности молодых людей испанка осталась в истории как худший демографический кризис XX века. Только в США после эпидемии средняя продолжительность жизни сократилась на 12 лет⁵. Кроме того, современные исследования показали, что люди, рожденные в период пандемии и сразу после нее, продемонстрировали снижение уровня образования, доходов и социально-экономического статуса, увеличение показателей физической инвалидности¹⁸. Но в то же время сложно отрицать, что пандемия 1918–1919 годов способствовала невероятным улучшениям общественного здравоохранения, а также научному прогрессу.

Ольга ОНИСЬКО



1. Oxford JS, Gill D. A possible European origin of the Spanish influenza and the first attempts to reduce mortality to combat superinfecting bacteria: an opinion from a virologist and a military historian // *Hum Vaccin Immunother*. 2019;15(9):2009–2012. 2. Wever PC, van Bergen L. Death from 1918 pandemic influenza during the first world war: a perspective from personal and anecdotal evidence // *Influenza Other Respir Viruses*. 2014;8(5):538–46. 3. Redaun M. The Spanish flu-part I: the second and third waves // *Vaccine*. 2012;30(10):1717–21. 4. Miller A, Tilla C, Deer C. The 1918–1920 «Spanish» influenza pandemic // *Clinical Infectious Diseases*. v. 47, issue 5, 1 September 2008. 5. Anderson K. 1918 influenza: the mother of all pandemics // *Emerg Infect Dis*. 2006;12(12):2016–2018. 6. Johnson NPAS, Mueller J. Updating the accounts: global mortality of the 1918–1920 «Spanish» influenza pandemic // *Bull Hist Med*. 2002;76:105–16. 7. Robinson Meyer 29 April 2016. Human extinction isn't that unlikely // *The Atlantic*. Archived from the original on 1 May 2016. Retrieved 6 February 2018. 8. Verity S, Okell LC, Duggall A, et al. Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: a model-based analysis // *The Lancet Infectious Diseases*. 2020. 9. Mayor S. Myriads of flu experts warn of need for pandemic plans // *British Medical Journal*. 2003;327(7265):882. 10. https://en.wikipedia.org/wiki/Spanish_flu 11. The Pandemic: the United States in 1918–1919: a model-based analysis // *Department of Health & Human Services*. 12. Age-Specific Mortality during the Mystery of High Young Adult Mortality // *Journal of the Royal Society Interface*. 2009;6(24):20090351. 13. Gagnon A, Miller M.S., Halman S.A. et al. Exam. Joaquin Macdonen. 14.05.08. 2013; 8(6): e99866. Published online 2013 Aug 5. 15. Tumpney JM, Bester CT, Agallier P, et al. Characterization of the reconstructed 1918 Spanish influenza pandemic virus // *Science*. 2009;325(5945):77–80. 16. Halssens O. Undersøelser over influenzaens opretten specielt i Bergen 1918–1922. Bg. 1323. 66 s. II. (Håndskrift Systemus. Med. and. Ab. 2. Klaus Hørrassens bint. Sk. 3). 15. The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Coronavirus (COVID-19). China CDC, February 17 2020. 16. Echeverri B. La gripe española. la pandemia de 1918–1919. Colección Monografías (132). Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas, 1993. 17. Colonial Annual Report, 1919. 18. Starke K. M. Reply to Noymer et al. *Clinical Infectious Diseases*. 2010. 30 (6): 1203–1204.

Игра НЕ СТОИТ СВЕЧ

Везение, фортуна, чутье, интуиция – важный компонент жизненного успеха, но отнюдь не решающий. Казалось бы, это очевидно. Но так полагают не все. Люди с игровой зависимостью ставят в своей жизни исключительно на удачу и в итоге проигрывают. Кто склонен к игровой зависимости и чем опасно это увлечение?

Делайте ваши ставки, господи

В крупных игорных домах нет окон и часов. Казино существует вне времени. Есть музыка, шум, плеск фонтанов, накал эмоций и мелькание купюр, неслышанное везение и невиданные проигрыши. Который нынче час? Теперь день или ночь? Реальность уплывает из-под ног вплоть до момента, когда клиент, спустивший все до копейки, попадает на улицу. Клянется, что больше сюда ни ногой, но спустя пару дней занимает деньги и снова, затаив дыхание, следит за вращением рулетки. В его жизни осталась только игра, из которой он вряд ли выйдет победителем.

Привычку играть на деньги психотерапевты ставят в один ряд с зависи-

мостью от алкоголя, наркотиков и табака. Действительно, между курением опиума и игрой – не такая уж большая разница: оба увлечения притягивают фетиш-призом – необыкновенными переживаниями или баснословным богатством. На оба тратятся все время и деньги, а без них начинается ломка. Итог у наркомана и игрока тоже похожий: расшатанное здоровье, слабые нервы, долги, потеря семьи и потеря себя...

Истории известны случаи, когда в рулетку, кости, карты спускались целые состояния, гибли богатые и знаменитые люди. В середине XIX века крупный немецкий землевладелец барон Вейзенхоф проигрался до нитки и переквалифицировался в писари. Высокооплачиваемый скрипач Генрих Ве-

нявский, не справившись с собственным азартом, умер в полной нищете.

Восемь признаков зависимости

Зависимость может вызвать любая азартная игра и не только. Есть еще букмекерские конторы, онлайн-тотализаторы, автоматы, ипподром, всевозможные лотереи. Да из простого домино можно сделать то, что увлечет в пропасть! Что же отличает безобидное времяпрепровождение от тяжелой зависимости? Психотерапевты выделяют несколько пунктов, характерных для вредной привычки:

- Попытки решить свои финансовые проблемы с помощью игры, вера в то, что это реально.
- Стремление продолжать играть, несмотря на проигрыши.
- Появление долгов. Среди зависимых игроков в США их сумма – от 120 долларов и выше.
- Желание играть на большие деньги, повышать ставки.
- Сужение сознания – игрок не видит других способов заработка.
- Увеличение игрового времени и сокращение времени, проводимого в реальной жизни.
- Уход от социальных контактов – потеря друзей, семьи, работы.
- Биологические реакции: эмоциональные срывы, фазы депрессии, психоза (долги растут, а выигрыш не приходит).

В чем соль

За азартом всегда скрыта глубокая психологическая проблема. По наблюдениям Олега Чабана, психотерапевта, профессора, доктора медицинских наук, заведующего отделением погра-



ничных состояний и соматоформных расстройств Украинского НИИ социальной и судебной психиатрии и наркологии Минздрава Украины, ее след почти всегда тянется из детства. Чаще всего – это недостаток заботы со стороны родителей (воспитание по принципу Золушки), подавление сына отцом (95% игроков – мужчины), контроль за каждым шагом ребенка. В игре возмужавший, но не избавившийся от внутреннего гнета человек пытается победить образ всемогущего отца. Оружие – молниеносная победа и сказочное богатство.

Второй вариант – гиперопека, сдвигание супругами пыли со своего наследника, ограждение его от любых переживаний. В том числе – на тему финансовых раскладов семьи. При ребенке не озвучивают фразы типа «до конца месяца у нас осталось зная сумма, решаем, как быть»... Напротив, последние сбережения идут на удовлетворение детской прихоти. Во взрослой жизни потенциальный игрок по-прежнему плохо ориентируется в финансовых вопросах и превращается в легкую мишень для выжимки денег.

Проблема отношений в родительской семье живет в голове неосознанно. О ее существовании периодически напоминают неудачи в собственном бизнесе, полеты вниз с карьерной лестницы. Человек ищет компенсацию: пробует пьянство – не подходит, если уровень IQ позволяет осознать последствия в виде цирроза печени. А тут друзья посадили на тотализатор, где можно упражняться со своим интеллектом, выстраивать логические системы.

– Игра – это инфантильный поиск быстрого решения финансовых проблем, – объясняет Олег Чабан. – Инфантильный потому, что игрокам присуще детское или магическое мышление, вера в чудо, в то, что шарик остановится на «зеро», и он выйдет из казино миллионером. Этим человек живет и постепенно выключается из реальности. Его ориентиры – одиночки-счастливчики, сорвавшие джек-пот. Он думает: а чем я, собственно, хуже? И я могу поставить эту стопку на красное и купить себе остров! Как правило,

В стремлении изучить психологию игрока Федор Достоевский проиграл в Висбадене все свои сбережения и, судя по его письмам, не мог заплатить в гостинце даже за стакан чая.

свою «карьеру» игроки начинают с выигрыша. На остров, конечно, не хватает, но рождается иллюзия возможности мгновенного решения всех неурядиц. Победа подстегивает к новым играм и новым ставкам. Но в конечном итоге приходят разочарование, долги и тяжелая депрессия. Ведь выигрывает всегда казино!

Известный российский психотерапевт Сергей Зайцев описал шесть стадий развития игровых срывов. Первая фаза – воздержание, когда человек говорит себе: «Все, хватит, не нужны мне эти миллиарды, возвращаюсь к нормальной жизни» – по аналогии с алкоголиком, решившим бросить пить. Вторая фаза – автоматические фантазии: игрок, сидя дома или в офисе, прокручивает в памяти разные эпизоды игры, с увлечением смотрит фильм, в котором герой спускает все свои сбережения. Пока в его мыслях присутствует критика: «Зачем я это делал?! Нет, больше не пойду!» Третья фаза – нарастание эмоционального напряжения. Фантазии на тему игры приводят к нарушению сна, дрожанию рук, срыву голоса, раздражительности и агрессии против окружающих. Четвертая фаза – принятие решения играть. Затем пятая – вытеснение решения (игрок взывает к остаткам силы воли). И шестая стадия – возвращение к игре. Подобную схему возврата к привычке можно проследить и у алкоголика, и у наркомана. Причина срыва легко объяснима: отказавшись от игры, человек не решил внутренней проблемы, из-за которой к ней пристрастился.

У женщин есть тормоза

Примечательно, что слабый пол гораздо реже попадает в сети игровой зависимости. Дамы вообще намного реже играют. Биологический инстинкт кормить и охранять ребенка наделил их более мощными «тормозами». Но бывают исключения. Процесс рождения женщины-игрока не похож на мужской сценарий. Первое отличие – возраст: вредные привычки у женщин формируются во второй половине жизни, а у мужчин – в первой. Вторая особенность – сам мотив. Игра в казино для женщины – не метод решения проблемы отношений с родителями, а способ убежать от собственного возраста. Женской натуре присуще наблюдение за временем (она отслеживает его по своей внешности). Под



своды игорного дома ее приводит страх перед старостью, а в казино, как известно, времени не существует. Здесь снова можно стать молодой, привлекательной и богатой. И пользоваться сногшибательной популярностью у мужчин.

...Лечится игровая зависимость крайне плохо. В ход идет все: госпитализация, психотерапия, антидепрессанты, психоанализ и так называемая бихевиотерапия – тренировка поведением. Психотерапевт практически живет возле своего пациента, ищет глубинную причину зависимости, формирует у него чувство безопасности, поощряет поведение, не связанное с игрой, и наказывает любые попытки на уровне тела и души вспомнить о «прошлой жизни».

Отдельный этап лечения – вживание человека в нормальный социум, решение проблем с коммуникацией (с игорным столом, как известно, разговаривать не нужно), возвращение интереса к противоположному полу. В Польше, например, есть общества игроков, созданные по типу клубов анонимных алкоголиков. И все же полное выздоровление – большая редкость и большая удача. Ведь в душе игрока всегда живет уверенность в том, что в следующий раз он обязательно выиграет.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Правила защиты от родителей

В общении с детьми многие взрослые применяют на первый взгляд безвредные, но на поверку – токсичные, манипулятивные приемы, влияющие на детскую самооценку и формирование личности. Существуют типичные тактики. Разберемся, в чем их причины и последствия влияния на психику.

Контроль или его отсутствие?

День за днем отец и мать совершают большой и маленький выбор, который влияет на жизнь ребенка. Пассивные родители, проявляя безразличие, позволяют детям самим принимать решения. Чрезмерно контролирурующие пытаются организовывать жизнь детей по своему усмотрению. Детский психолог Елена Голубева считает, что и пассивность, и контроль до разумной степени могут быть целесообразны для детского развития, но, к сожалению, взрослые порой переступают черту «разумности».

Вполне обосновано, к примеру, что родители ожидают от пятнадцатилетнего подростка личной ответственности в вопросах своей гигиены, но не ждут ее от трехлетнего малыша. Осознавая, что степень контроля над ребенком по мере его взросления уменьшается, некоторые родители в попытке восстановить прежнее влияние могут применять эмоциональные манипуляции. Как правило, у каждого из родителей-манипуляторов есть свой излюбленный прием влияния на ребенка.

Методы манипуляции

Дэниэл Флинт, консультант в области поведения и детско-родительских отношений, научный сотрудник кафедры клинической психологии Боулинг Грин Государственного университета в штате Огайо (США), приводит данные недавно опубликованного исследования, где выделяются три наиболее распространенных приема.

- **Личные нападки.** Родители, склонные к манипуляциям, пытаются установить психологический контроль над своими детьми, снижая их самооценку. Что они делают для этого:

- утверждают, что ребенок недостойный член семьи;

- постоянно напоминают и попрекают ребенка тем, чем пожертвовали ради него;

- стараются возложить на него вину за свои чувства;

- выставляют ребенку счет за собственные проблемы;

- не дают ему забыть о прошлых ошибках.

Доктор Флинт в качестве примера предлагает рассмотреть следующую ситуацию: подросток возвращается домой позже оговоренного времени. Родитель у порога встречает его обличительной тирадой: «Как ты мог так поступить со мной? Ты знаешь, как сильно я волнуюсь о тебе и все равно вер-

нулся так поздно?! Ты специально элишь и выводишь меня из себя, вынуждаешь нервничать!»

В этом спиче зашифровано метасообщение: эмоции можно использовать в качестве средства давления. На первый взгляд, подобная реакция кажется вполне обоснованной. Ведь родители справедливо опасаются за безопасность подростка. И все же взрослый, осознанно или нет, оказал на ребенка психологическое влияние, обвинив его в своих эмоциях. Проблема, по мнению Дэниэла Флинта, здесь в том, что родитель использует свои чувства, на которые имеет полное право, в попытке установить психологический



контроль над ребенком. Не стоит удивляться, когда ребенок, усвоив урок, в следующей ссоре использует тот же прием: «Я ничего не мог с этим поделать, ты же меня разозлил, заставил нервничать! Конечно, я выбежал и хлопнул дверью!»

• **Обесценивание чувств.** Это распространенная тактика манипулирования во многих семьях.

– В общении с подростками родители перебивают их, заканчивают за них предложения, ведут себя так, будто сами знают, что думает или чувствует их ребенок, пытаются в нужном им ключе менять его отношение к событиям, фактам и переживаниям, – объясняет Елена Голубева. – Сложно найти того, кто никогда и никем не манипулирует в близком общении. Такова человеческая природа – верить собственным чувствам больше, чем чужим. Подобное обесценивание – скорее механизм самозащиты, а не нападения. И все же для подростков, чья личность только формируется, обесценивание со стороны родителей может быть разрушительным.

Обесценивание детских чувств одновременно наносит ущерб отношениям между родителем и ребенком, устанавливая эмоциональную иерархию: чувства родителя важнее, чем ребен-

ка. Это вредит индивидуальности ребенка – ставит под сомнение реальность и важность его впечатлений и эмоций.

• **Лишение любви.** Многочисленные исследования привязанности показывают, что у детей формируется глубокая эмоциональная связь с родителями. Тепло физического прикосновения в младенчестве, формирование чувства безопасности рядом с родными – значимые части общего механизма отношений, которые принято называть родительско-детской любовью. Однако манипулирующие отец или мать могут использовать привязанность как средство психологического контроля.

Недавнее исследование американских психологов подтверждает, что лишение любви – распространенный способ наказания родителями разочаровавшего их ребенка. Разгневанный родитель избегает визуального контакта с чадом, перестает с ним разговаривать до тех пор, пока провинившийся не исправит свое поведение. Как отмечает Дэниэл Флинт, ни один из родителей-манипуляторов не стремится нанести ребенку осознанный вред, не думает: «Как бы мне использовать ту привязанность, которая установилась между мной и ребенком, когда он был совсем маленьким, чтобы сейчас напасть на него и заставить делать то, что я хочу?» Вместо этого взрослые сначала пробуют массу других способов воздействия. По разным причинам они не срабатывают – ни системный подход, ни изъятие смартфона, ни смена пароля Wi-Fi, ни попытки «заземления»... Родители чувствуют себя неадекватными, возможно, винят себя в том, что упустили ребенка и цепляются за все, что могло бы сработать. Им кажется, что остался единственный вариант: лишить неуправляемого ребенка своей любви.

Из поколения в поколение

Дэниэл Флинт приводит результаты исследования, которое выявило основные предпосылки для манипулятивного поведения родителей: чувствительность к боли и неприятие негативных эмоций. Доказано, что обиженные люди обижают других. Дети, подвергающиеся эмоциональному насилию, по цепочке подвергаются эмоциональному насилию собственных детей. Повторение поведе-

Некоторые люди отказываются заводить детей из страха, что повторят манипулятивную модель поведения родителей.

ния обеспечивают прочные нейронные связи, определяющие наши привычные реакции на окружение, сформированные, прежде всего, при общении с родителями. Связи эти очень устойчивы к изменениям. Причем для их активизации вовсе не обязательно часто общаться с отцом и матерью – достаточно одной встречи раз в несколько лет.

Аналогичным образом влияют на нас и контакты с другими членами семьи, напоминающие о родителях. Порой даже незнакомец, чье поведение чем-то напоминает родительское, тоже может выступить в роли триггера. Мало того, эти же самые нейронные связи в значительной степени определяют, каких партнеров мы выбираем. Нас чаще привлекают те, в ком мы находим знакомые черты, пусть и неприятные. И что самое печальное, велика вероятность, что мы передадим повторяющиеся дисфункциональные паттерны своим детям, а значит, и у них возникнут те же самые проблемы.

Впрочем, как утверждает Елена Голубева, если вам не повезло и вас растил родитель-манипулятор, вы все же обречены повторять в своей семье тот же сценарий. Прежде всего нужно понять, почему родители ведут/вели себя именно таким неподобающим образом. Нездоровые поведенческие паттерны обычно складываются на протяжении минимум трех поколений. Отыскать истину в истории возникновения конфликтов внутри семьи помогает метод генограммы – исследование семейного прошлого, позволяющее в новом свете увидеть деструктивное поведение родителей. После этого уже можно разработать собственные стратегии, чтобы обойти выработанные родителями психологические защиты и приемы. Плюс – «отловить» и обезвредить наследственный деструктив в собственном поведении. Проработать свой неприятный детский опыт можно самостоятельно или с психотерапевтом – это вполне реально. Так же, как и стать для ребенка более терпимым, понимающим и принимающим родителем.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Чем болеют ПОЛИТИКИ

Высокий доход и мобильность – типичные качества наших политиков – в начале года неожиданно превратились в уязвимость и факторы риска: отдых на горнолыжных курортах Европы спровоцировал заражение коронавирусной инфекцией некоторых представителей украинского политикума. Впрочем, в группу риска в данном случае они попали скорее случайно, но есть и у нашей элиты «свои» профильные врачи, которых они посещают чаще обычного. Разберемся, какие проблемы со здоровьем особенно досаждают власть имущим.

Портрет лидера

Что, кроме желания и целеустремленности, нужно для успешной политической карьеры? Прежде всего, харизма и твердый внутренний стержень – утверждают психологи. Припев известной песни Андрея Макаревича про изменчивый мир, под который не стоит прогибаться, – вполне бы сошел за девиз поваров политической кухни. Однако не все харизматичные натуры становятся министрами и президентами. Для проявления стержня необходимо еще и удачное стечение обстоятельств. Пример из жизни: работал себе на одном из варшавских заводов простой слесарь Лех Валенса. Он так и мог бы остаться им до конца своих дней, если бы не толчок извне: правительство в очередной раз ущемило интересы его соотечественников. Будущий президент Польши не смог сдержать внутреннего протеста, к нему присоединились единомышленники, и он повел их за собой...

Амбиции, ответственность, честолюбие, активная жизненная позиция и стремление к лидерству отличают потенциальных трибунов еще в школьные годы. Для завоевания авторитета у одноклассников школьник Володя Путин свешивался на вытянутых руках с балкона многоэтажки. Упражнения на балконе, как видим, не прошли зря: теперь за его экстраординарными, скажем так, выходками следит целый мир.

По мнению Анны Алексеевой, психолога, старшего научного сотрудника Института подготовки кадров государственной службы занятости Киева, политикам присущи абстрактно-логический ум, умение действовать в экстремальных условиях и предвосхищать события. С другой стороны, они должны быть коммуникативны, артистичны и обладать ораторскими способностями. Кстати, если три последних качества преобладают над честолюбием и ответственностью, на политическую арену выходит политик-актер, строящий свой имидж на интригах, шумихе, скандалах. У политика-деятели, человека дела, а не только слова, на первом месте – профессиональные качества.

Болезни успешных

Выборы и перевыборы, борьба с терроризмом, ответственность перед избирателями, конкуренция и конфронтация, интриги и скандалы вносят в жизнь политика постоянные стрессы. А их действие, как известно, – палка о двух концах. Если микро-стрессы часто идут на пользу (подопытные крысы, которым регулярно показывают кота, быстрее находят корм в лабиринте), то длительные волнения обычно заканчиваются болезнями. Слабое место власти имущих – сердце и сосуды. После серии исследований американские ученые присвоили гипертонии звание «болезни успешных людей».

Чем эмоциональней, но при этом и сдержанней политик, тем хуже для его нервной системы. А вот у

Скачки давления, стенокардия, гипертония, атеросклероз, инфаркт, инсульт – спутники политических карьеристов.

зачинщиков драк в залах заседаний или любителей выплеснуть на пиджак оппонента жидкость из стакана с нервами все в порядке. Экспрес-



сивные холерики не накапливают мрачные мысли, что по теории психосоматики чревато язвенной и желчнокаменной болезнью, а выражают их открыто, не слишком заботясь о том, как это будет выглядеть со стороны.

Впрочем, проблемы с сердцем и расшатанные нервы – не единственные в списке политических недугов. В нем, по наблюдениям Олега Чабана, психотерапевта, профессора, заведующего отделением пограничных состояний и соматоформных расстройств Украинского НИИ социальной и судебной психиатрии и наркологии Минздрава Украины, также значатся бессонница от переутомления, мигрень, хронический гастрит и холецистит.

– Здоровье политических лидеров постоянно проходит проверку на прочность, – говорит Олег Чабан. – Одно из самых суровых испытаний – страх потери поста. Как правило, он появляется у педантичных и консервативных трудофилов, быстро достигающих «потолка» в своем профессиональном разви-

тии. Боязнь остаться не у дел лишает человека сна, снотворное поглощается в немых количествах и вскоре перестает действовать. Кстати, зависимость от снотворных была в свое время у Леонида Брежнева, умершего от инсульта в состоянии глубокого маразма. В стремлении сохранить власть политик сражается за нее всеми мыслимыми и немыслимыми способами, и как следствие – начинает болеть, впадает в депрессию, порой кончает жизнь самоубийством.

Есть на вершине политической карьеры другой риск – отравление властью. От него не застрахованы даже самые благородные и талантливые. Возомнив себя заместителями Бога на земле, высшие руководители превращаются в диктаторов и тиранов, полностью теряют связь с другими людьми, включая родителей. А обратная сторона этой звездной болезни – скачки давления и артрит.

– Еще один побочный симптом отравления властью – сверхподозрительность, настороженное отношение к окружению, – комментирует Наталья Костинская, профессор, врач-гомеопат, заведующая кафедрой фармакологии, нормальной и патологической физиологии Института экологии и медицины Киева. – Лидеру повсюду мерещатся враги, жаждущие занять его место. Не зная, кому доверять, он пытается все держать под контролем, устраивает «чистки» и проверки. Ему по-прежнему досаждают бессонница, добавляется тремор рук, инфекционные заболевания. Кожа приобретает сероватый оттенок, покрывается сыпью. В гомеопатии это люди ртутного типа. К нему принадлежало большинство революционеров, за свершения которых в будущем расплачивалась вся страна.

Отдельная тема – женщины в политике. Мужчины-психологи находят в них мало женственных черт. Чего стоит революционерка Индира Ганди? Или Маргарет Тэтчер? За мужскую напористость последнюю прозвали «железная леди». У дам, вершащих грандиозные дела в стране, как правило, остается мало времени на личную жизнь. Возможно, повелевая массами, они решают глубокие бессознательные личные конфликты. Проблема выбора меж-

ду властью и семьей (женщине без нее одиноко живется на свете) часто приводит к нарушениям менструального цикла, маточным кровотечениям, болезням кожи, депрессии и невротическим расстройствам. Со временем изменения проникают в характер, привнося раздражительность, надменность, беспокорство. Недостаток любви и тепла женщина-политик пытается утопить в работе, но чувство одиночества всегда сильнее.

Не так давно в прессе активно обсуждалось состояние здоровья бессменного канцлера Германии Ангелы Меркель, которую неоднократно на публике накрывали волны мелких неконтролируемых судорог. Серьезных диагнозов врачи у политика так и не нашли, списав состояние на обезвоживание и нервное перенапряжение. Что, в принципе, очень похоже на правду: канцлер – известный трудолюбивый – практически не имеет перерывов в своем расписании. К слову, у Ангелы Меркель нет детей, а нерастратенная энергия материнской любви, видимо, полностью трансформировалась в любовь к державе и политике.

Что политику хорошо

- Иметь дело для души. Например, Виктор Ющенко нашел себя в пчеловодстве и живописи. И если первое увлечение вскоре стало мемом, то его картины (пейзажи, зарисовки на исторические темы) – достаточно глубокие и профессиональные, с точки зрения искусствоведов. Рисование – отличный способ снять накал стрессовых ситуаций.

- Встречаться со старыми друзьями, близкими людьми – теми, с кем можно не бояться быть самим собой. Привычка играть (в политике без этого нельзя) постепенно проникает в повседневную жизнь, превращая приватную жизнь в спектакль или формальность. Иногда этот стереотип нужно разрушать.

- Раз в полгода посещать психоналтика.

- Философски относиться к переменам. Утрата поста или высокой должности – не самое страшное событие в жизни. Потеря смысла жизни – куда серьезней.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Оргазм ПОД МИКРОСКОПОМ

«Между ними такая химия!» – говорим мы о паре, которую тянет друг к другу, как магнитом. И это не просто метафора. Нашими чувствами в немалой степени дирижируют биохимические процессы в организме. О том, как и когда это происходит, рассказали эксперты в вопросах анатомии и любви.

Бабочки в животе

Замечали, что человек влюбленный как будто немного не в себе? Влюбившись, мы испытываем непреодолимое желание быть рядом с объектом желаний, воспринимаем его некритично, через розовые очки. Нас влечет к любимому, как наркомана к очередной дозе, а если предмет страсти недоступен – испытываем самую настоящую ломку. Сравнение не случайно: с точки зрения биохимии в организме влюбленного происходят реакции сродни наркотической зависимости. Некоторые специалисты утверждают, что влюбленность действует на мозг так же, как доза кокаина. В кровь выбрасываются те же гормоны, что и при стимулировании организма наркотическим веществом – вазопрессин, адреналин и дофамин. Они обеспечивают не только эффект «бабочек в животе», но и обезболивающее действие – зубы отчаянно влюбленному можно лечить без наркоза.

Сказывается действие и других нейромедиаторов. Так, серотонин вызывает подавленность, депрессивность – как у людей с невротическим расстройством. Он тесно связан с дофамином, который вырабатывается при встрече с объектом страсти и дарит ощущение счастья. Именно эти два гормона и отвечают за эмоциональные «качели», характерные для зарождающейся влюбленности.

Запах женщины

Начинается все с феромонов.

– Это биологические маркеры, половые гормоны, которые выделяются с потом на поверхность кожи и поглощаются кожными бактерия-

ми, – рассказывает Дмитрий Чамара, сексотерапевт, директор Киевского гештальт-института. – Такой коктейль у каждого из нас уникален. С помощью феромонов как животные, так и люди выбирают подходящего партнера, даже если мы этого не осознаем.

Запах мужчины, желанный для одной женщины, для другой может не представлять интереса, а то и казаться отталкивающим. Никаких логических объяснений здесь нет, это просто индивидуальные особенности поиска партнера.

– Чувствительность к феромонам мужчины зависит и от менструального цикла женщины, – добавляет Дмитрий Чамара. – Во время овуляции, когда изменяется гормональный статус, она ярче реагирует на появление потенциального партнера.

Любовь живет три года

Гормональный коктейль по мере развития чувств меняется. В период влюбленности, который действительно длится от года до трех, стимулирующее воздействие на мозг оказывают фенилэтиламин, норэпинефрин и дофамин. Эти вещества, стоящие в одном ряду с амфетаминами (возбуждающими наркотиками), ускоряют обмен веществ, вызывают эйфорию и состояние, подобное алкогольному опьянению. Мы буквально пьянеем от любви. Особенно это касается дофамина. Хелен Фишер, профессор антропологии американского Университета Рутгерс, автор книги «Почему мы любим: природа и химия романтической любви», называет его «приворотным зельем».

Когда спустя некоторое время концентрация дофамина в крови па-

дает, некоторые готовы на все, чтобы завести новый роман, лишь бы вновь заполучить привычную дозу. Таких людей на планете около 30%. Мы называем их легкомысленными, но зачастую они не виноваты – просто им достался ген, обеспечивающий повышенную восприимчивость к дофамину, вплоть до физического страдания от его нехватки. Кроме того, у ветреников сексуальное влечение заметно выше, чем у остальных.

И все же любовь часто живет дольше, чем три года. За счет чего? Гормонов – только других. В период



привязанности, наступающий после этапа влюбленности, в организме повышается уровень окситоцина и эндорфинов. Первый называют «гормоном верности», он вырабатывается при телесном контакте и заставляет нас чаще прикасаться к партнеру. Также окситоцин активно продуцируется в процессе родов и лактации, закладывая физиологический фундамент материнской любви. По словам австралийского биолога Ричарда Айвелла, «окситоцин – очень древний гормон, отвечающий за выживаемость даже самого примитивного организма вроде дождевых червей, у них также обнаруживаются следы окситоцина». У человека окситоциновый период может длиться всю жизнь, и если он достаточно насыщенный, потребности в поиске острых ощущений на стороне не возникнет.

– Невозможно чувствовать высокий накал страсти всю жизнь, и после 10 лет брака жена вряд ли будет в эйфории от одного лишь прикосновения мужа, – рассуждает Ольга Евланова, психотерапевт, персональный и семейный лайф-коуч. – Но если пара поддерживает эротизм (в отличие от сексуальности, это

участие в чувствах друг друга, а не просто реакция тела), то они еще долго не потеряют интерес друг к другу. Можно выработать общую сигнальную систему – например, прикасаясь к руке партнера определенным образом, настраивать себя на близость. Важно и просто чаще обниматься, проявлять нежность и заботу – это также способствует выработке окситоцина.

Что до эндорфинов, то эти «гормоны радости» организм начинает продуцировать примерно спустя два года от начала влюбленности – как противодействие возбуждающему эффекту фенилэтиламина. Они оказывают успокаивающее, расслабляющее действие и придают уверенности в себе.

Ничего личного

Чисто физиологический секс, как у животных, между людьми невозможен, утверждают специалисты.

– Даже если это случайная связь, она все равно сопровождается определенной гаммой переживаний, ожиданий, проекций, – объясняет Ольга Евланова. – Между партнерами устанавливается эмоциональная связь, сила и длительность которой напрямую связаны с качеством секса. Если это было ярко, красиво – вырабатывается большое количество «гормонов радости», и партнеры вновь стремятся друг к другу. Просто секс может быть толчком, который приводит к формированию настоящего, глубокого чувства.

В процессе сексуального контакта происходит масса химических реакций. В начале близости продуцируется дофамин, вызывающий удовольствие и возбуждение, в процессе и в момент оргазма – окситоцин, призывающий к объятиям, а по завершении – эндорфины, дающие ощущение умиротворения и счастья.

– Биохимия организма во время секса постоянно меняется, – говорит Дмитрий Чамара. – У мужчин повышается уровень тестостерона, отвечающего за эрекцию, также выделяются вазопрессин и адреналин, способствующие расширению сосудов и улучшению циркуляции крови. А после оргазма продуцируются серотонин и пролактин, вызывающие удовлетворение, расслабление и сонливость, а также окситоцин,

Сложный «коктейль» из гормонов может смешаться в организме буквально за считанные секунды, а значит, любовь с первого взгляда действительно существует.

привязывающий партнеров друг к другу.

Брачный сезон

Гормоны регулируют нашу сексуальную активность в течение года. Так, главный мужской гормон тестостерон в больших количествах выделяется под воздействием ультрафиолета.

– Временем пробуждения сексуальности справедливо считается весна, а летом этот процесс продолжается и набирает обороты, – объясняет Дмитрий Чамара. – Помимо солнечной активности на него влияет и увеличение числа визуальных сексуальных стимулов – женщины носят уже более открытую одежду, прихорашиваются. Важно и то, что этот период ассоциируется с отдыхом: человек может замедлить ритм жизни, расслабиться, прислушаться к своим ощущениям, временно избавиться от давления социума. В итоге сексуальная энергия не сублимируется в агрессию или творчество, а идет по прямому назначению.

У женщин либидо во многом определяется колебаниями гормонов (эстрогенов и прогестерона) в пределах менструального цикла. Прием контрацептивов может корректировать этот процесс, делая половое влечение более стабильным. Состояние влюбленности также дает женщине независимость от гормональных метаморфоз – эмоции оказываются сильнее физиологии.

Что касается возраста, то известно, что у мужчин после 35 лет снижается количество тестостерона – и на подвиги в постели тянет меньше. А у женщин, напротив, в этот период наступает пик сексуальной активности из-за повышения уровня преандрогенов. Однако на одни только гормоны полагаться не стоит, все индивидуально.

– В любом возрасте человек способен любить и наслаждаться сексом, – считает Ольга Евланова. – Может, физически он и становится слабее, но опыт, умение понимать и принимать свое тело приходят только с возрастом. А без этого подлинное удовольствие невозможно.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Ірина Хоменко: «Я велика правдолюбка»

Відома телеведуча та актриса гумористичної студії «Мамахохотала» Ірина Хоменко розповіла нам, як в образі головного ревизора країни навчилася проходити «крізь стіни», а також зізналася, чому вдома з сином розмовляє замість кішки дитячим голосом.



- Народилася 9 липня у місті Боярка Київської області.
- Після закінчення школи відправляла документи до Київського інституту музики ім. Р.М. Глієра та до Київського національного університету культури і мистецтв. Однак у підсумку вступила до Національного технічного університету «КП».
- За освітою – медичний інженер. Якийсь час працювала в Національному інституті серцево-судинної хірургії імені М.М. Амосова. Але потім вирішила, що все-таки це не її покликання.
- Актриса гумористичної студії «Мамахохотала».
- Ведуча телепроектів «Ревізор. Магази́ни» та постшоу «Таємний Агент» на «Новому каналі».
- Заміжня, разом з чоловіком Богданом виховує сина Дамира.

– Нещодавно переглянула концерт «Мамахохотала» і залишилася в захваті: так все щиро і душевно! Чия заслуга?

Я вважаю, що це дуже класний симбіоз, що складається з праці нашої команди. Це як намисто, що збирається з намистинок, кожна з яких – дуже важлива. Якщо хоч однієї не стане, краса не буде такою гарною. Коли сценаристи пишуть номери, вже знають, хто що буде грати, редактори – прекрасно редагують, ми – додаємо щось своє. Усі наші мініатюри – це стопроцентні ситуації з життя. Плюс до всього – крута робота наших гримерів, режисерів. Вони роблять просто надзвичайні речі. Ось була у нас якась сценка в купе потяга. Приходжу на генеральну репетицію, а на сцені стоїть... вагон з поліціями – нижніми і верхніми. Навіть шторка на вікні, яка рухається, як в справжньому потязі. Я просто в захваті була від тієї роботи!

– Чи збираєтеся ви разом в буденному, не гастрольному житті?

Збираємося, в нас бувають свої вечірки, корпоративчики. Хтось кинув клич: «Давайте гульнем?» А чому б і ні? Зняли якесь місце – і зустрілися. Три роки поспіль зимові свята відзначали колективом. Я один раз пропустила з поважної причини – була вагітна сином. Разом відпочивали в Буковелі, в Грузію їздили. Правда, зараз не так часто виходить зібратися спонтанно, як раніше, – у всіх вже сім'ї, діти. Крім того, у кожного з нас – купа інших проєктів. А єдиний місяць, коли можемо повноцінно відпочити, – січень. Мені, приміром, не вдалося поїхати до моря влітку, тому відпочила з сім'єю на Шрі-Ланці в перший місяць зими.

– Артисти кажуть, що кожне місто на гастролях приймає по-своєму. Як у вас?

Так і є! На мою думку, найвибагливіший глядач – в Одесі. Найвдячніший – у Харкові, тут нас зустрічають оваціями. Це дуже приємно! Це місто зазвичай у графіку одне з найперших, куди їдемо з туром. А закінчуємо частіше всього саме одеськими концертами. До цього часу всі номери вже добре «обкатані», бо програма концертів у всіх містах практично однакова. І я кажу, що якщо вдається виступити в Одесі з аншлагом – це багато чого варте.

– Як використовуєте вільний час на гастролях?

Його майже не буває! Зазвичай після концерту, що триває три-чотири години, у нас прийнято фотографуватися з глядачами – а це не менше години. Виходимо із залу об одинадцятій, а то і о дванадцятій ночі. Відпочиваємо в готелі до шостої ранку, і – переїзд до іншого міста. А там о п'ятій вечора ми вже маємо бути на сцені для генерального прогону. Подеколи можемо виділити час для найпростішої екскурсії. Максимум, що бачимо, – місто за вікном автобуса. Дуже зрідка, але трапляється, випадає день перерви між виступами. От тоді багато гуляємо! Я обов'язково складаю план, що потрібно побачити, де сфотографуватися. Коли були останнього разу в Одесі, всі дружно зібралися і пішли на море. Воно прекрасне в будь-яку пору року!

– Ви кажете, що розписуєте плани маленьких подорожей, а чи плануєте кожен свій день?

Так, планую. У мене стільки справ, що можу за рік списати три щоденники! От, наприклад, сьогодні (наша розмова відбувається до карантину. – Авт.): о сьомій ранку я мала здати аналізи, повернутися додому, зібрати і завести сина до дитячого садка, о дев'ятій – написати пост до соцмережі, через півгодини – невеличке відео для НЛО TV, де виходять наші проекти з «Мама-хохотала». О 13-й – приїхати до костюмерної, щоб обрати собі одяг, потім була ділова зустріч. О 15.00 був запланований благодійний концерт для дітей з інвалідністю. На 18:30 – інтерв'ю з вами. О 20.00 ще маю поїхати забрати сина з технічного гуртка, він захоплюється конструкторами Lego. Куди він, бідненький, у нас тільки не ходить (сміється)! Ну, якщо серйозно, ми просто в пошуках того, що йому буде стовідсотково до вподоби. У нас було малювання, гімнастика, футбол, але від цього всього відмовилися. Зараз є музичні заняття, англійська, підготовка до школи, бо восени Дамир йде в перший клас. Плавання ще є, він займається з чотирьох місяців. Дитина просто живе в тому басейні! Плаває краще за мене.

– У вашій творчій біографії є ще один дуже цікавий проект «Ревізор. Магази́ни». Які історії з цієї програми вразили вас особисто?

Таких історій багато. Коли я прийшла на цей проект, до кінця не розуміла, наскільки у нас трагічна доля простих людей. Дуже часто складається враження, що нікому ми не потрібні, окрім себе. Але чи піклуємося про себе? Коли говорять про жінок, «які коня на ходу спиняють», то це про наших представниць жіночої статі. Одного разу я зустріла продавчиню на ринку, не згадаю вже, яке це було місто. Її основне місце роботи – медсестра у місцевій лікарні, а на вихідні – підробляє на ринку. Вона, виправдовуючись за недоліки в роботі, розповідала, що санітарні вимоги – це додаткові витрати, а місце на ринку дуже дороге: «Гра, скажи, як мені жити? Вдома лежачий чоловік, другий рік після інсульту, і син-студент, за навчання якого треба платити». Коли бачу очі таких людей, наповнені



Онїхоцид® Емтрікс®

комплексний* засіб для лікування онїхомікозів¹



ВИГІДНІ ПЕРЕВАГИ

Видиме покращення стану нігтів вже через **2-4 ТИЖНІ**¹

Зручне нанесення 1 раз на добу без додаткових маніпуляцій¹

Одна упаковка на 3 місяці використання¹

Інформація для спеціалістів охорони здоров'я про медичний виріб Онїхоцид® Емтрікс. **Склад:** пропіленгліколь, сечовина, молочна кислота, вода та гідроксид натрію. **Показання.** Онїхомікоз тощо. **Можливі побічні явища.** Тимчасове незначне подразнення шкіри, безпосередньо прилеглої до нігтя тощо. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату тощо. Для докладної інформації дивіться інструкцію Онїхоцид® Емтрікс. UA.MD.041-16 від 30.12.2016. **Виробник.** «Моберг Фарма АБ», Густавслундсваген 42, SE-167 51 Бромма, Швеція. **Уповноважений представник в Україні.** «Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ», м. Київ, вул. Березняківська, 29. Тел.: +38(044) 3541717. UA_ONY-04-2019_V1_Press. Останнє оновлення 04.09.2019.



¹ Інструкція для застосування медичного виробу Онїхоцид® Емтрікс UA.MD.041-16 від 30.12.2016. * Онїхоцид® Емтрікс уповільнює розмноження та розповсюдження грибків нігтів, механізм впливу є таким: фізичне руйнування клітинних стінок та клітинних мембран, що стимулює осмотичний ефект та наступну загибель грибкових клітин; кератолітичний ефект – видалення надлишкової кератинізованої тканини нігтя, ураженого грибковою інфекцією. Онїхоцид® Емтрікс покращує зовнішній вигляд деформованих нігтів, покращує гідратацію нігтьової пластини та дбайливо вирівнює зовнішній шар нігтя.

сльозами, навіть не знаю, які підібрати слова. Я сказала: «Ви молодець, що не зламалися!» Ну, а що?.. І таких історій дуже багато: «Доглядаю за старенькою мамою», «а в мене брат-п'яниця», «дітям хочеться щось зібрати». Вони вивертають тобі душу, а ти думаєш, от що можна порадити, які слова підтримки підібрати? А ціни за місця на ринках справді золоті. 250 гривень, щоб поторгувати півдня, як вам? Маєш ви торг чи торгівля не склалася – плати. Між тим, умов на такій роботі – ніяких. На прилавках немає металевих поверхонь, продавці розкладають товар на бетоні чи картонках. Узимку в павільйонах – неймовірний холод, влітку – спека. Холодильників немає, гарячої води – немає. За що вони платять?

– Іро, як ви себе переборювали, коли потрібно було штурмом брати магазини, де вам, м'яко кажучи, були не дуже раді?

Зізнаюся чесно, ця робота була дуже стресовою. У таких ситуаціях говорила собі: «Іро, ти посол доброї волі! За тобою правда. Нічого поганого не робиш, нікому не шкодиш, показуєш проблеми, про які треба розповідати людям». Одного разу я прочитала прекрасну статтю на одному з британських сайтів, де розповідали про королеву Єлизавету. Як я жартую, бабцю Лізу. Там було написано так: ніколи в житті королева, коли спілкувалася з



З сином Дамиром

Ірина Хоменко та Андрій Шабанов – ведучі пост-шоу «Таємний агент»



людьми з якимись вадами, не звертала на це уваги. Шляхетність людини завжди визначається тим, що вона знайде щось хороше у вас і обов'язково це підкреслить. Коли люди заважали нашій роботі, прагнули не пустити нас до якихось закладів, я казала: «Слухайте, може, у вас і проблем ніяких немає! Не виключено, що ті промахи, яких боїтеся, існують тільки у вашій уяві. Можливо, це не проблема? І я взагалі нічого не побачу. Чому ви так реагуєте? Зустрічаєте так неприязно? Дуже часто, коли людина ставиться до тебе з душею, якісь недоліки просто не помічаєш». Чому це ніхто не використовує? Наша програма не ставила собі за мету знищити чийсь бізнес, ми прагнули, щоб люди подивилися на свою роботу зі сторони, зробили висновки, якщо це потрібно. Коли мене не пускали, казала: «Іро, ти все одно туди пролізеши! Немає стіни – йди крізь неї!» І проходила.

– А в житті ви така сама?

Це моя суть – не можу інакше. Завжди такою була. Не так давно читала книжку модного нині психолога Михайла Лабковського і багато в чому з ним погоджуюсь. Приміром, коли вам щось не подобається, не треба мовчати, бо потім будете самі себе з'їдати зсередини: «А чого промовчала? А от якби сказала...» Мій чоловік каже, що я велика правдолюбка. Відповідаю йому, що це не гріх, а моя сутність, і Богдан має її прийняти. Якось прийшла з чоловіком вечеряти в ресторан. У меню було написано «стейки, асорті з овочів на грилі», а

мені принесли шматок м'яса і два кружальця баклажанів. Я покликкала офіціанта: «Прошу, покажіть мені, де тут стейки, а також – кабачки, гриби і томати, як заявлено в меню?» Я принципово не заплатила за це замовлення, навіть не доторкнулася до нього. Пізніше вони вибачилися.

– У магазинах ви прискіпливий покупець, знаючи, як все має бути влаштовано зсередини?

Коли обираю для покупок якийсь супермаркет, керуюся правилом: маю там затриматися не більше ніж на півгодини. Якщо більше, вважаю цей час дарма витраченим. Люблю супермаркети, де зручна навігація. Не прив'язуюсь до якогось одного магазину, якщо є вільний час та потреба, не проти випробувати сервіс магазину, що знаходиться зараз поруч. Серед фасованих товарів на полицях беру ті, що стоять якнайдалі від мене, бо під руку, як ми вже знаємо, нерідко виставляють товар, у якого ось-ось закінчиться термін придатності. Ще одне моє правило – в черзі до каси має бути не більше п'яти покупців, тому закупаю речі переважно в будні. Часто користуюся послугами служб доставки їжі, бо вільного часу обмаль. Крім того, тобі точно не привезуть нічого зайвого, тільки все зі списку. А коли поїдеш за продуктами сама, обов'язково «клонеш» на якийсь хитрий маркетинговий хід.

– Подобається, коли вас упізнають в буденному житті?

Чоловік не любить зі мною ходити по магазинах, бо йому весь час дово-

диться фотографувати мене з кимось (сміється). А якась була цікава ситуація в аптеці! Мене там впізнав один чоловік: «О, то ви ж Іра Хоменко! А чому так виглядаєте?» Я в шоці: «А як маю виглядати? Нафарбована, на підборах і в розкішній сукні? А чому ви в спортивному костюмі, а не в смокінгу?» Він: «Ну, так – логічно».

– Був у вашому житті ще один проект – ви брали участь у конкурсі «Голос країни», але там зовсім інша Іра Хоменко...

Так, насправді я там була вже і не пам'ятаю на скільки кілограмів більша, ніж нині. Але це не важливо! Співала я з дитинства. У п'ять років заявила мамі: «Хочу стати народною артисткою». Сподіваюся, це ще здійсниться (сміється)! Коли потрапила на «Голос», не ставила собі за мету виграти, просто хотіла в цьому всьому «поваритися». Але сама пішла з проекту, бо за правилами мала підписати контракт з умовою, що не маю права співпрацювати три роки з іншими телеканалами. І впевнена, що зробила все правильно, бо незабаром в моєму житті з'явився «Новий канал».

– До слова, як вам далось нещодавнє розлучення з ним?

Коли закінчується проект – це завжди боляче. «Ревізор» – це рік мого життя, а «Таємний агент» – всі три. Коли мене запрошували на цю роботу, навіть вагалася: «Я не телеведуча!» А мені казали: «Ви про себе ще дуже мало знаєте!» Про те, що програми закриваються, мені повідомив генеральний директор Олексій Гладушевський. Я так плакала! А він заспокоював: «Зрозумій, справа не в тобі і не в комусь з колег. Ми просто хочемо трошки змінити напрямок каналу, зробити його більш розважальним». Але для мене це проекти, в які вклала всю душу! Хоча бували ситуації в роботі, які просто рвали мозок. На все життя запам'ятаю сюжет про дівчину, яка працювала на приготуванні дорогої їжі для здорового харчування. І коли фасувала чергове замовлення, плюнула туди! Ми це зняли прихованою камерою. Вона ще сказала своїм колегам: «Які дегенерати це все купляють? Що, самі приготувати не можуть? Ненавиджу!» Ніколи цього не зрозумію! А якщо це якійсь дитині, що потребує спеціального харчування? Або людині похилого віку, що перебуває в лікарні? От навіщо?! Я дуже сподівалась, що вона прийде на наше постшоу і пояснить, чому це зробила. Але вона не прийшла.

– Іро, ви маєте дуже рідкісний талент – вмiсте розмовляти дитячим голосом.

Дитячим голосом час від часу розмовляю в сценках шоу «Мамахохотала». А ще мене запрошують озвучувати мультфільми. В одному дублюю одну з чотирьох героїнь, і ще кілька другорядних персонажів – умію розмовляти жабкою, озвучую хлопчика-тінейджера. Це прикольно! Дублюю і фільми. Якось у стрічці були майже всі чоловічі ролі. Лише п'ять – жіночих. Одну запропонували співачці Лілу, а всі інші продублювала я. Друзі дивувалися: «Іро, це ти? І це ти?»

Нещодавно в нас вдома з'явилася киця, і я, граючись з сином, почала розмовляти ніби від її імені. А оскільки вона ще маленька – дитячим голосом. Сину так сподобалось! Просить тепер: «Мамо, говори, як Тефі!» Він їй, тобто мені, відповідає, розповідає якісь свої історії. А я не вмію читати своїй дитині казки на ніч! Коли це робить мій чоловік, Дамирчик дуже швидко засинає. А коли роблю я зі своїми інтонаціями, то читаємо не одну, а три-чотири оповідки. І це затишується надовго...

Наталія ФОМІНА ■

Ліотон® 1000 гелі
гепарин

Комплексна* дія проти симптомів варикозу¹

покальня протинабрякова дія¹*

місцева антикоагулянтна дія¹*

лікування ускладнень варикозу¹

**1 грам гелю містить:
1000 МО гепарину¹
Неролієву та лавандову олії¹**

Ліотон® 1000 гелі

BERLIN-CHEMIE MENARINI

¹ Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Ліотон® 1000 гелі.
* Фармакологічні властивості.
P/L UA/10925/0101
Інформація про безрецептурний лікарський засіб для спеціалістів у галузі скорої допомоги.
Для додаткової інформації дивіться інструкцію Ліотон гелі, Назва МОЗ України №411 від 07.07.2015 р.
Лікарська форма. 1 г гелю містить 1000 МО гепарину. Показання. Лікувальні захворювання / порушення венозних судин: розширення вен, ускладнень тазу. Протизапальні. Паліаційне чутливість до будь-якого компонента препарату тазу. Зберегти в місці, недоступному для дітей.
Спосіб застосування та дози. Дорослим застосовувати препарат 1-3 рази на добу. Побічні реакції. В окремих випадках можуть спостерігатися реакції гіперчутливості.
Виробник А.МЕНАРІні Мануфактурне, Логістичний Сервіс С.р.Л., Представництво "Берлін-Хеміа, Менаріні Україна Гелі".
Адреса: м. Київ, вул. Бороминська 28. Тел.: (044) 494 33 88. UA_UO-04-2020_V1_Мед.інформаційне заповнення: 04.04.2020

Утаємничена Полтавщина

Проект «Спіраль Сили», про який ми розповідаємо в наших мандрівних нотатках, пов'язаний не просто з подорожами, а з можливістю відкрити для себе і для інших сакральні місця в Україні. Місця сили, які ховаються серед розкручених і загальновідомих об'єктів туризму.

Гарна до естетичної непристойності природа

Полтавщина з туристичної точки зору дуже популярна. Хто ж не знає Диканьку, Сорочинці зі славетним ярмарком або осередок українського традиційного гончарства – Опішню? Поза сумнівом, усі вони заслуговують окремої згадки і розповіді, але наразі мені хотілося б розповісти вам про іншу Полтавщину – про ті утаємничені, маловідомі місця, де розлита сила природи і енергія цілющих неторканих трав, де наживо дихає старовина, захована у ще нерозкопаних, недосліджених поселеннях-городищах та козацькій архітектурі храмів.

Отже, перше з них – селище неподалік Пириятина з красивою давньою

назвою Велика Круча. Це персональне місце сили моєї колежанки і співавторки проекту «Спіраль Сили», звідти вона родом. Вона поділилася ним зі мною, а я вже ділюся з усіма, хто любить відпочивати у спокої і тиші, без натовпу бажуючих помедитувати «шукачів снаги».

Тут є затишний готельний комплекс з дендропарком, а ще – неймовірні краєвиди над річкою Удай. Природа – гарна до естетичної непристойності. Якщо хтось планував цього року поїхати помилуватися лавандою до Провансу, але з очевидних причин не зможе цього зробити, то в час цвітіння цього духмяного зілля можна зробити це саме тут, на берегах Удаю.

Рухаємося далі, де поблизу села Повстин розташоване Полкостенсь-

ке городище – давньоруське місто-фортеця. Зараз тільки кілька пагорбів нагадують про те, що тут раніше було поселення, яке зупиняло половців та інших нападників у часи Володимира Мономаха. Та влітку тут п'яно і пишно цвітуть цілющі трави, з яких плетуть найкращі у світі купальські вінки. Це місце ще тільки чекає своїх археологічних дослідників.

Наступна частина нашої подорожі – Мгарський монастир поблизу Лубнів. Ця обитель пронизана козацьким духом і козацькою історією, тут був написаний втрачений наразі Мгарський літопис – один з найцінніших історичних документів XVII–XVIII століття, де було багато відомостей, зокрема, про спорудження мурованих церков в Україні у XVIII столітті.

Тож коли прийде пора мандрів – ми щиро сподіваємося, що цього літа ця можливість станеться, – будемо раді провести наших читачів Полтавщиною туди, де вповні сонця і цілющих трав, де кожна билінка дихає прадавньою козацькою потугою.

Грецька класика козацької церкви

Пириятин – маленьке містечко, славне своїми сирами, а також водонапірною баштою, яка колись послужила основною локацією для радянського фільму «Королева бензokolонки». І поряд – річка Удай із заплавами, де розкішні краєвиди, які хоч зараз у кіно знімай, поєднуються з фантастичними світанками. Багато хто з наших мандрівників не спить до сходу сонця в цій подорожі або дуже рано прокидається, бо справжній гріх – пропустити той момент, коли перші промені цілують плесо



Церква Архистратига Михайла

Проект «Спіраль Сили»

Мандрівний проєкт «Спіраль Сили» – це авторські мандрівки, які поєднують історію, природу і сакральні елементи цивілізацій і культур, подорожі для індивідуальних мандрівників та невеликих груп, під час яких можна зануритися в культури та традиції, отримати глибші знання про самих себе та навчитися створювати власну історію і міняти світ довкола себе, вивчаючи великий світ, у якому ми живемо. Девіз проєкту: «Пізнаємо себе, пізнаючи Україну, змінюємо себе, пізнаючи світ».

річки, і жоден сплеск не порушує універсальної гармонії, і ви можете долучитися до цього космічного відчуття, усвідомлюючи Божий задум серед нашого земного життя.

Неподалік, у селі Повстині, схована перлина дерев'яної козацької архітектури у стилі бароко. Це надивовижу добре збережена церква Архистратига Михайла. Енциклопедія каже, що храм збудований 1775 року, але тутешній священник розповідає, що в самій церкві на одній з балок при реставрації знайшли рік освячення – 1770-й. Як би там не було, очевидно, це одна з останніх церков, збудованих у цих козацьких місцях до зруйнування Запорозької Січі. Зведений з дубових дошок, храм, присвячений воеводі Небесно-

Річка Удай



го Воїнства, достояв до нашого часу майже у первісному вигляді. У 50-х роках XIX століття церква була дещо змінена в стилі класицизму, після того як Синод заборонив український тип архітектури в сакральному мистецтві. Але грецька класика додала козацькій церкві особливого шарму.

Як стверджують старовинні книги, у певний час священником тут був канонізований православною церквою Дмитрій Ростовський (Туптало), визначний церковний діяч і письменник XVIII століття. Зокрема, йому ми завдячуємо «Життями святих», над якими він працював багато років.

У 20-х роках XX століття, в період боротьби з «опіумом для народу», церква була розграбована – більшовики розбили дзвони і вивезли унікальний іконостас, створений у традиційному «народному» стилі приблизно в той самий час, коли будувалася церква. Але згодом місцеві жителі поновили храм, відновили іконостас за переказами старожилів. І зараз по вихідних та святах у церкві правиться, і всі бажаючі можуть доторкнутися до древніх стін і відчутти старовинний дух храму. Власне, той факт, що дерев'яна церква збереглася так добре, враховуючи всі історичні перипетії XX століття, можна вважати ще й особливим заступництвом її небесного патрона.

Остання обитель запорожців

Інша перлина сакральної барокової архітектури – Мгарський монастир, який знаходиться за годину їзди від Пирятина. За легендами, монастир на цьому місці існував ще «до Батия», тобто це був один з перших руських монастирів. А що було до того на цій горі, яка здіймається серед рівного, як полотно, поля? Ніхто не знає... Нинішній же монастир заснований у 1619 році княгинею Раїною Могилянкою Вишневецькою, а в 1692 році на місці дерев'яної церкви коштом гетьманів Івана Самойловича та Івана Мазепи був збудований кам'яний Спасо-Преображенський собор у стилі козацького бароко, який зберігся до наших днів. Населення монастиря складалося здебільшого із запорозьких козаків. Це була одна з тих обителей, куди козаки,



Цвіте лаванда

котрі вже не могли тримати шаблю в руках, йшли доживати віку і молитися за православний світ. Якийсь час у монастирі під іменем монаха Гедеона перебував син Богдана Хмельницького Юрій.

Зараз це діючий жіночий монастир. Як усі монастирі, що відійшли церкві на початку 90-х, він належить до Московського патріархату, але всьому свій час, як казав один мій старий друг... На території монастиря – доглянутий розкішний сад і квітники, є маленький звіринець, де живуть павичі, а ще тут можна скуштувати неймовірно смачний у літню спеку квас або узвар. І спостерігаючи буйство квітучої вітальності довкола монастиря, я задумалася про феномен: дуже часто у монастирях квіти і дерева ростуть пишніше і яскравіше, ніж в інших місцях, таке враження, що монахи, позбавлені можливості вільно проявляти життєву силу, сублімують її в садах і господарствах. Звісно, мені можуть заперечити, що хто зна, як там ті монахи живуть, але я наразі енергетичні речі маю на увазі, а не таємні думки і дії.

Справжня піраміда Березової Рудки

На шляху з Києва до Пирятина є справжня піраміда, збудована за всіма канонами давньоєгипетського мистецтва. Знаходиться вона в селі Березова Рудка, де не раз гостював у поміщиків Закревських Тарас Шевченко. У Ганну Закревську, дружину власника Березової Рудки, він був закоханий.

«Якби зустрілися ми знову,
Чи ти злякалася б, чи ні?

Якєє тихєє ти слово

Тойді б промовила мені?», – писав він їй подумки із заслання.

Кажуть, що всі в роду Закревських були масонами, але вже напевно масоном, і то досить високого рангу був Гнат Закревський, який і вирішив спорудити неподалік від родинного маєтку каплицю над могилами батьків у вигляді піраміди. Будучи дипломатом у Єгипті наприкінці XIX століття, він захопився єгиптологією, як багато тогочасних європейських аристократів. Пізніше і сам Гнат знайшов вічний спокій у піраміді, а його тіло за заповітом було забальзамовано. Для спорудження склепу використовували матеріа-

Піраміда в Березовій Рудці



ли з Північної Африки, а біля входу встановили старовинну єгипетську статую крилатої Ізиди, привезену Гнатом Закревським з Єгипту.

У минулому всередині піраміди був розташований вівтар, а її стіни з однієї сторони були розписані текстами зі Святого Письма, а з іншої – єгипетськими фресками. Зараз піраміда досить таки занедбана, але від того не менш цікава як незвичайна пам'ятка, що може розповісти чимало цікавого про українську шляхту.

Піраміда у Березовій Рудці – одна з трьох європейських пірамід (якщо не рахувати сучасної Луврської). Друга збудована наприкінці XIX століття, також знаходиться на Полтавщині, в Комендантівці Кобеляцького району. Її звів морський офіцер Олександр Білевич, надихнувшись єгипетськими пірамідами. Курйозний факт: зараз у піраміді Білевича знаходиться... храм Московського патріархату. Третя європейська піраміда – в Римі й датується приблизно першими роками до н.е.

Поряд із Березовою Рудкою розташовалося село Крячківка, де упродовж багатьох років існує легендарний вже народний колектив «Древо», відомий унікальним багатоголоссям. Саме з «Древом» асоціюється пісня «Ой, мамо, люблю Гриця» з мультфільму «Жив-був пес», хоча насправді пісні в ньому виконав інший колектив. Але не дивно, що й тепер полтавська земля народжує справжні

космічні таланти, зокрема, родом з Полтавщини зірка українського фольку Катя Chilly.

Стежками полтавських відьом

Мандруючи Полтавщиною, відвідуючи сакральні місця і монастирі, не варто забувати і про те, що ця земля – батьківщина української фантастики і містики, бо ж і Іван Котляревський, і Гоголь дихали і жили її повітрям. Утім, якщо послухати старожилів, то на Полтавщині і досі є дубові гаї, де ще донедавна служили треби ті, хто не захотів у поколіннях приймати християнську віру, а в кількох місцях є власні Лисі гори, на яких у певні ночі збираються відьми з усіх околиць. Кажуть, їх має бути тринадцять, і якщо котрась помирає, то її посестри обирають на те місце іншу. І якби полтавчанські відьми взялися змагатися з київськими – то вийшов би незлецький баттл. То вже таємниця, яку, можливо, вдасться розкрити комусь із наступних мандрівників. Але в будь-якому разі, коли їдеш у такі загадкові місця в правильний час, у правильній компанії і з правильним настроєм, то можна на власні очі побачити різні чуда-дива теплої полтавської ночі. І повірте, знамениті тамтешні наливки тут ні до чого...

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

Рекомендовано к просмотру

По оптимистичным прогнозам, в мае на экранах Украины – две экранизации классики и одна история, которая вполне могла бы произойти в реальности: Дэвид Копперфилд рассказывает о своей жизни без трагизма, но с юмором; девочка-сирота Мэри находит больного брата и дверь в чудесный сад; а обычная ассистентка поп-дивы совершает мини-переворот в мире музыки.



«История Дэвида Копперфилда»

Режиссер: Армандо Ианнуччи

В ролях: Дев Патель, Питер Капальди, Хью Лори, Тильда Суинтон, Бен Уишоу

Сразу следует сказать, данный фильм – не биография всемирно известного американского иллюзиониста, в свое время заставившего на несколько минут исчезнуть знаменитую статую Свободы. Речь идет о его литературном однофамильце. В основе картины – во многом автобиографический роман Чарльза Диккенса «Жизнь Дэвида Копперфилда, рассказанная им самим» (1850). Главный герой – сирота, впоследствии ставший писателем, и история его жизни, рассказанная постфактум, естественно, не лишена художественного вымысла. Понятное дело, что этот литературный шедевр экранизировался множество раз, но как традиционный «роман взросления». Отличие данной постановки в том, что режиссер решил сконцентрироваться на смешной стороне непростой жизни героя. И еще в том, что многие персонажи, населяющие Лондон XIX века, обладают нетипичной для диккенсовских героев внешностью*. Говорят, если бы постановку увидел сам Диккенс, он бы улыбнулся.

2019,
Великобритания,
США

* В роли Копперфилда – звезда «Миллионера из трущоб», британец индийского происхождения Дев Патель.

«Таинственный сад»

Режиссер: Марк Манден

В ролях: Дикси Эгерикс, Колин Ферт, Джули Волтерс

Классический роман британской писательницы Фрэнсис Элизы Бернетт (1911) также был экранизирован не единожды. Среди адаптаций – несколько кинофильмов*, телесериал, телефильм и даже аниме-сериал и мюзикл. А все благодаря жанру фэнтези – вот где есть разгуляться воображению! При том, что сюжет истории – самый что ни на есть прозаический. 10-летнюю сироту Мэри Леннокс после смерти родителей забирает к себе дядя – лорд Арчибальд Крейвен. Настоящий аристократ, он живет в Англии в огромном старинном особняке. Немолодой джентльмен не очень общителен, а правила его жилища строги. Девочке запрещено покидать свою комнату без особой нужды и разгуливать по дому. Но на то она и ребенок, чтобы нарушить приказ. Так Мэри обнаруживает дверь, ведущую в таинственный сад, полный чудес. И... слабым здоровьем двоюродного брата, которому так же, как и ей, запрещено выходить. Но разве дети когда-либо слушались взрослых?



2020,
Канада,
Великобритания,
Франция

Обзор подготовила Анастасия ХАРИЛАНОВА

«Высокая нота»

Режиссер: Ниша Ганатра

В ролях: Дакота Джонсон, Трэйси Эллис Росс

Главную роль в этой романтической музыкальной драме сыграла дочь певицы Дайаны Росс. В жизни Трэйси Эллис Росс – американская актриса, телеведущая, модель, сценарист и продюсер, а в фильме – звезда, икона стиля и голос своего поколения Грейс Дэвис. Суперзвезда имеет огромный успех на сцене, но давно уже не записывала ничего нового. И так бы, наверное, и не записала, если бы не одна незаметная милая девушка Мэгги*, личная ассистентка и огромная поклонница ее таланта. Именно она выступает против менеджера Грейс, убедившего поп-диву, что публика хочет от нее старых песен, и новые не нужны. Мэгги находит слова, чтобы убедить звезду перестать продавать ностальгию, начать жить здесь и сейчас. И вот после 10-летнего перерыва Грейс записывает новую пластинку, а Мэгги реализовывает свою собственную мечту – становится настоящим музыкальным продюсером.



2020,
США

* Роль Мэгги сыграла Дакота Джонсон – дочь актрисы Мелани Гриффит и актера и певца Дона Джонсона.

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Похоже, что карантинные ограничения понемногу снимают и все возвращается к привычной жизни. Люди в большинстве своем законопослушны и ведут себя благоразумно.

Политика. Продолжается активная деятельность для видимости того, что все заняты чем-то важным. Однако может наблюдаться значительное расхождение во мнениях даже в стане единомышленников.

Экономика. Падение приостановлено, намечается улучшение ситуации. Найдутся стимулы и резервы, которые поспособствуют успешным шагам и росту.

Международные отношения. Есть повод для радости. Кажется, в мире уже все болезни и невзгоды побеждают, и мы тоже в этом тренде.



Овен 21.03-20.04



Работа. Сейчас главное – чувствовать защищенность, и ваша деятельность дает уверенность, что все хорошо и будет хорошо. Просто старательно исполняйте свои обязанности.

Деньги. Возможно, придется несколько подождать, прежде чем радоваться поступлениям. Зато уж если получите, то с процентами или дополнительными бонусами – за терпеливость.

Личная жизнь. Привычный жизненный уклад не нарушается. Вы спокойно общаетесь со своими любимыми, иногда пытаетесь манипулировать,

иногда чувствуете, что и вами пытаются управлять. Все как обычно.

Телец 21.04-20.05



Работа. Спокойствие и гармония царят в деловой жизни. И хотя ваши занятия кому-то кажутся рутинными, вы будете с удовольствием выполнять привычные действия, наслаждаясь самим процессом.

Деньги. Если нужна финансовая поддержка, то смело обращайтесь к людям из прошлого – давним знакомым, родным, близким, особенно к тем, которым и вы когда-то помогли.

Личная жизнь. Любые ваши контакты могут запустить влюбленность, о которой так много говорят. Сейчас вы готовы к новым впечатлениям на любовном фронте, поэтому внимательно смотрите по сторонам.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. Спокойный сосредоточенный труд дает ощущение удовлетворенности. Ведь вы заняты делом, приносите пользу и получаете за это достойное вознаграждение. Чего же еще можно желать в наше беспокойное время?

Деньги. Доходов будет много и расходов тоже, но приятных – на общее дело, которое, в свою очередь, не только вернет вам вложенное, но еще и с процентами.

Личная жизнь. Вы просто наполнены любовью. И от этого так хорошо, что вы смело делитесь своим чувством, как солнце, которому трудно удержать лучи.

Рак 22.06-22.07



Работа. Праздничное, приподнятое настроение будет создавать вокруг вас приятную атмосферу, что привлечет и хороших коллег, и прекрасных клиентов.

Деньги. Потребуется вся ваша собранность для того, чтобы в этом месяце с финансами все сложилось как надо. Составьте бюджет, учитывая все нюансы доходов и расходов.

Личная жизнь. Отличные перспективы почувствовать себя любимыми и защищенными от всех превратностей судьбы. У вас есть идеальные отношения с близкими, и сейчас у многих может начаться буквально второй медовый месяц.

Лев 23.07-23.08



Работа. Вы умело управляете своей жизнью в целом и профессиональной деятельностью в частности. Причем бразды правления взяли добровольно, и для многих это новый опыт, ценный именно принятием самостоятельных решений.

Деньги. Помощь приходит отовсюду – начинают стекаться подарки, бонусы, премии и просто деньги, на которые вы даже не рассчитывали. Это потому, что делаете что-то очень правильное и полезное.

Личная жизнь. Недостаточно просто сидеть и вздыхать, глядя на своего партнера (нынешнего или желаемого). Нужно прилагать усилия, чтобы выстроить прекрасные отношения, которые бы устраивали двоих.

Дева 24.08-22.09



Работа. Наверное, вам захочется ввязаться то ли в какую-то борьбу, то ли в соревнование, то ли в конкурентные разборки – уж слишком скучной покажется обычная рутинная работа. Поборитесь, только не забывайте, что все это – лишь игра...

Деньги. Помните, что в жизни всегда есть время и средства для удовольствий, ведь какими бы ни были обстоятельства, находить повод для радости можно и нужно. Так что потратьте деньги на праздник – и убедитесь, что их станет больше.

Личная жизнь. Кажется, пришло время для паузы. Если вы долго колеблетесь, думая, ваш ли человек сейчас рядом, возьмите тайм-аут и спокойно проанализируйте свое состояние, когда вы одни – лучше ли вы себя чувствуете?

Весы 23.09-23.10



Работа. Изменения, с которыми вы столкнетесь, могут оказаться достаточно значимыми. Будьте готовы к то-

му, чтобы уже не вернуться к прежней жизни, а начать все сначала. Вдохнитесь новизной и смело идите вперед!

Деньги. Финансовые цели, которые вы перед собой ставите, будут вполне достижимыми, причем легко и быстро, так что даже напрягаться не придется. Вас словно ведет кто-то к нужному результату.

Личная жизнь. Сейчас не хочется ни общаться, ни отношений новых заводить. Есть желание отдалиться вообще от всех, просто уединиться и отлежаться. Так и сделайте.

Скорпион 24.10-22.11



Работа. Берегите себя, поскольку в этом месяце у вас предвидится ну очень напряженный график и дел будет невпророт – предстоит завершить все, что накопилось в предыдущие месяцы.

Деньги. Доход обещает быть стабильным, хоть и не слишком большим, но рассчитывать на дополнительные средства не стоит. К тому же вас больше занимают вопросы выполнения финансовых обязательств перед другими людьми или банком.

Личная жизнь. Усилится чувство ответственности перед своими близкими и любимыми. Вы осознаете, что все в одной лодке и нужно ею как-то управлять. Но главное, что вы вместе, одна сила – только так справитесь с трудностями.

Стрелец 23.11-21.12



Работа. Почивайте на лаврах – напрягаться особо не придется. То ли у вас работа – не бей лежачего, то ли вы так наладили деятельность, что все происходит само собой.

Деньги. Кажется, что именно вы в этом месяце тот счастливчик, который снимает все финансовые сливки, используя и ум, и смекалку, и обстоятельства. Да, к вам сейчас пойдет деньги, в том числе от родственников, близких и знакомых.

Личная жизнь. Будьте нежны и предупредительны со своими любимыми, помня о том, что достигать своих целей лучше мягко и плавно, с любовью и уважением, а не ломать всех через колено.

Козерог 22.12-20.01



Работа. Не упустите возможность выбрать себе новое направление, поскольку перед вами откроется множество вариантов. И тут главное – не дать себе запудрить мозги и найти действительно стоящий и перспективный вариант.

Деньги. Будьте благоразумны в своих тратах, а еще лучше – отведите время на более детальное планирование доходов и расходов, особенно прогнозируемых, чтобы не терять потом лишнего.

Личная жизнь. Если вы заскучаете, то самое время взглянуть на партнера и ваши отношения под несколько иным углом зрения.

Водолей 21.01-19.02



Работа. Сейчас для вас очень важно общение в любом виде – живом или дистанционном. Именно от контактов с людьми зависит успех деятельности.

Деньги. Особого роста доходов пока не предвидится – они несколько заморожены, зато есть возможность разобраться с тем, насколько вы правильно распределяете свои средства, куда стоит их направлять, а на чем – экономить.

Личная жизнь. Вы пребываете в приподнятом настроении, удивительно привлекательны, и этот ваш веселый весенний настрой приведет к началу нового захватывающего романа.

Рыбы 20.02-20.03

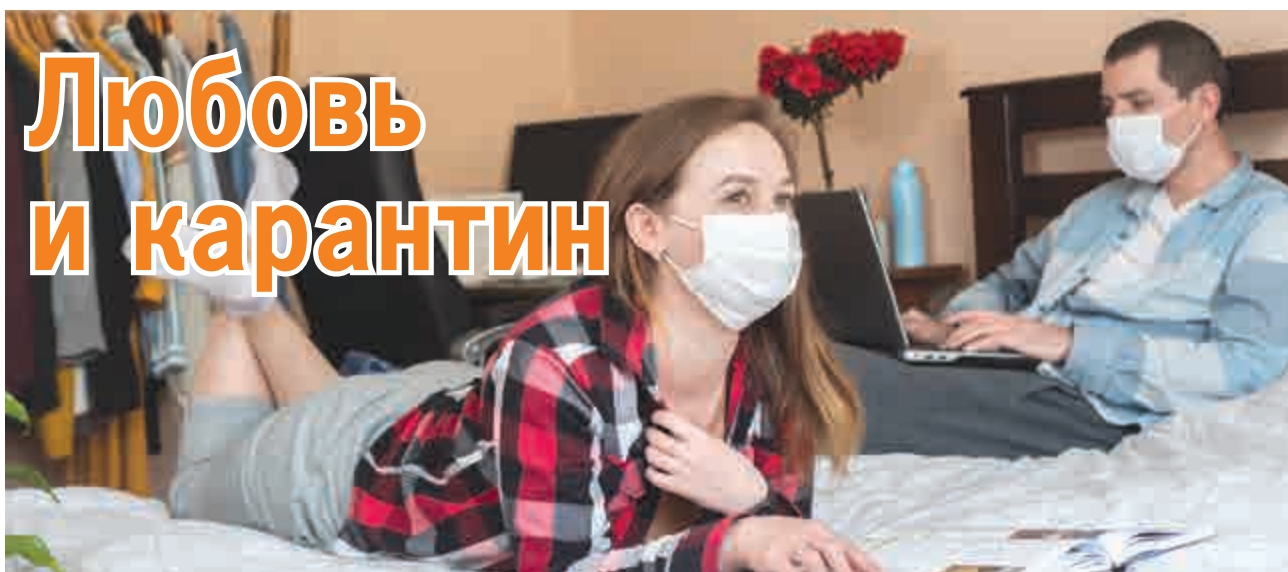


Работа. Месяц может стать переломным в плане деятельности, и вам придется решать, оставаться ли на старом месте или прогапывать дорожку в другом направлении. И есть большая вероятность, что вы отважитесь на новую авантюру.

Деньги. Предстоит выбивать с боем то, что заработано непосильным трудом, доказывая свою правоту, сроки и суммы, поскольку кто-то решит проверить вашу решимость, испытать вас на стойкость.

Личная жизнь. Семья сейчас – лучшая поддержка и опора. Где бы вы ни были, чем бы ни занимались, всегда чувствуете свой незримый тыл, который придает сил. В общем, берегите и цените те отношения, что у вас есть.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■



Любовь и карантин

Говорят, нужно быть поаккуратнее со своими желаниями, потому что иногда они сбываются. Если это так, то боюсь, что именно меня следует назначить ответственной за апрельский карантин... Потому что я всегда – истово, страстно, неистребимо – хотела сидеть дома. А что? У меня прекрасный дом! В нем есть все, что необходимо, – кровать, Интернет и кофе. Каждый выход из этого средоточия уюта и комфорта наполнял мою душу невыразимыми страданиями. Грязь, снег, дождь, ультрафиолет, хамы, бактерии, гопники, аллергенная пыльца, автомобильные пробки – на свете столько всего ужасного, что можно было бы вынести за скобки, всегда оставаясь в родных стенах! Поэтому когда объявили карантин в связи с небезызвестным вирусом, я не возражала. Но далеко не все разделяли мои мечты о самоизоляции. Муж, например...

Нет, сначала он тоже вроде как обрадовался – тому, что теперь можно не торчать часами в заторах по дороге в офис, а то же совещание провести в зооп. Тому, что обязательно каждый день бриться и надевать галстук. Тому, что обедать теперь можно обстоятельно, а не перехватывать на ходу бутербродами.

Первую неделю карантина все было хорошо. У нас были терабайты сериалов, ящик бургундского и скидка на круглосуточную доставку продуктов из супермаркета. А дальше муж начал говорить: «Мне нужно движение». Я достала из кладовки запыхавшийся от долгого бездей-

ствия тренажер-степпер. «Мне нужен воздух», – продолжал благоверный, и я включила одновременно кондиционер, увлажнитель воздуха и ионизатор с ароматом морского бриза. «Мне нужны новые впечатления!» – не унимался муж, и я оформила подписку на канал «Нэшнл джеографик».

Прошла еще неделя – муж хирел, тосковал и толстел. На пару дней его удалось увлечь Изоляцией – группой в Фейсбуке, где творческий люд подручными средствами массово дублировал шедевры мирового искусства. После 36 тыс. лайков за копию Саломеи с головой Иоанна Крестителя муж немного повеселел. И не только потому, что роль головы ему удалась превосходно, но и потому, что, страстно наспорившись в процессе съемок и окончательно обессилив от смеха в финале, мы рухнули в постель и... ну, вы понимаете.

Секс разнообразил наши карантинные будни. Разнообразил бы больше, если бы не семейный стаж в 20 лет. Так что спустя еще неделю муж решительно поднялся с кресла (которое уже начало принимать формы его тела) и твердо заявил, что он так больше не может. И – вышел из дома, несмотря на то, что к тому времени уже была объявлена чрезвычайная ситуация. Разумеется, я снабдила супруга всем необходимым для того, чтобы столкновение с патрулем, отслеживающим соблюдение карантина, не закончилось штрафом. Маска, перчатки, санитайзер и легенда – список препаратов, которые якобы нужно приобре-

сти в аптеке. Конечно, правдоподобнее было бы взять напрокат соседского лабрадора, но бедный Джесси как единственный пес на подъезд пользовался такой популярностью, что уже готов был сгрызть свой поводок.

Муж ушел, а я, доредактировав текст, пересадила цветы и сварив солянку, предалась своему любимому занятию – молитве. Вообще-то мой тренер по йоге, с которым мы ежедневно встречаемся по скайпу, называет это медитацией, но я никогда не могу удержаться в рамках жизнеутверждающих аффирмаций и перехожу к просьбам. Милостивое мироздание, сделай так, чтобы я и мои близкие оставались здоровы, а я обещаю каждый день отжиматься по 10 раз! В сегодняшний свой сеанс связи с космосом я добавила еще одну просьбу: сделай так, чтобы карантин продлили, а я клянусь, что, будучи в Берлине, стану ходить не только по пивным, но и по художественным галереям! И тут меня подбросило от осознания несоответствия моей чепухи...

«Да ты еще больший тормоз, чем я думал!» – сказал муж, вернувшийся с прогулки с довольной улыбкой на лице и веткой цветущей яблони в руках. И велел не переживать – он уже обменял наши майские авиабилеты на ваучер. Полетим в июне. Или в июле. Или... когда-нибудь, в общем, полетим. Я поставила ветку в вазу и нырнула под плед. Если что, видеопрогулка по столице Германии у меня в закладках.

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 050 Енергетичний» – переможці міжнародного фестивалю конкурсів «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 рр.
Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Енергетичний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларація відповідності №Н050/01/ЦІА/№Н150/01/ЦІА. Виробник: «ЛабСанація УРРД», Франція. Перед застосуванням обов'язково прочитуйте інструкцію та уважно ознайомтесь з інструкцією. Е проліпскадіне • DMLA/JUM/1920/03

ЕНГІСТОЛ

Лікарські засоби

У комплексному лікуванні грипу та інших вірусних захворювань*

Показання**

● Гострі та хронічні інфекційні захворювання вірусного походження:

- гепатит
- цитомегаловірусна інфекція
- герпес
- бронхіт
- пневмонія
- коклюш
- грип, ГРВІ

Дія**

- Імунокоригуюча (непряма противірусна)
- Протизапальна
- Дезінтоксикаційна

З НАРОДЖЕННЯ

З 6 РОКІВ



Інформація про лікарські засоби призначена для медичних і фармацевтичних працівників. З повною інформацією про лікарські засоби, в тому числі про всі можливі побічні реакції, можна ознайомитись в інструкції для медичного застосування лікарських засобів.

* Engystol, таблетки. Рр. UA/2053/02/01 від 20.02.2015. Склад діючої речовини: 1 таблетка містить: Solifur D4 – 37,5 мг, Solifur D10 – 37,5 мг, Вілсетоксіпол Гідрохлорид D6 – 75 мг, Вілсетоксіпол Гідрохлорид D10 – 75 мг, Вілсетоксіпол Гідрохлорид D30 – 75 мг; допоміжні речовини: магнею стеварат, лактоза, мандраграт. Побічні реакції: В окремих випадках можливі реакції гіперчутливості. Протипоказання: Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату.

** Engystol, розчин для ін'єкцій. Рр. UA/2053/01/01 від 02.10.2019. Склад діючої речовини: 1,1 мл розчину містить: Solifur D4 – 1,1 мг, Solifur D10 – 1,1 мг, Вілсетоксіпол Гідрохлорид D6 – 6,6 мг, Вілсетоксіпол Гідрохлорид D10 – 6,6 мг, Вілсетоксіпол Гідрохлорид D30 – 6,6 мг; допоміжні речовини: натрію хлорид, вода для ін'єкцій. Побічні реакції: У рідко випадках можуть виникати висипання на шкірі, свербіж, кропив'янка. Протипоказання: Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату.

Фабричне Застосування Хаймгеттель Уельд, ГмбХ/Віснордсхе Нейлунг Heel GmbH. Маєт авторську записку від 29.10.19 р.