

МИСТЕР БЛИСТЕР

№10 • октябрь 2020

ПЛОХОЙ СОТРУДНИК? В АКТИВ КОМПАНИИ!



**Олексій Душка:
«Ніяковію, коли
впізнають на вулиці»**



ФАРМБИЗНЕС

Чем утолить кадровый голод?

МИР МЕДИЦИНЫ

Спасти
Ихтиандра

ПРОФИЛАКТИКА

Фобия и зависимость
в одном флаконе

Флавамед®

Амброксолу гідрохлорид

Для лікування вологого кашлю^{1,2,3}



Флавамед® розчин від кашлю

- не містить етилового спирту¹
- має запах малини¹



Флавамед® Макс таблетки шипучі

- особлива форма випуску²
- має високий вміст амброксолу^{**}
60 мг в 1 таблетці²



Флавамед® таблетки від кашлю

- з насічкою для поділу таблетки³



Інформація про безрецептурні лікарські засоби для спеціалістів охорони здоров'я.

* Флавамед® розчин від кашлю можна застосовувати дітям від 2 років. Дітям віком до 2-х років застосовувати лише за призначенням лікаря¹. ** порівняно з вмістом амброксолу в препараті Флавамед таблетки³.

Перед застосуванням, будь ласка, уважно ознайомтеся з повною інструкцією для медичного застосування, повним переліком побічних реакцій, протипоказань, особливостей застосування препарату 1. Флавамед® розчин від кашлю №1729 від 30.07.2020, РП UA/3591/01/01.

2. Флавамед® МАКС таблетки шипучі 1925 від 30.08.2019, РП UA/3591/03/01. 3. Флавамед® таблетки від кашлю №1466 від 26.06.2020, РП UA/3591/02/01.

Виробник: Берлін Хемі АГ, Німеччина. Показання. Секретолітична терапія при гострих і хронічних бронхопальмоніальних захворюваннях, пов'язаних із порушенням бронхіальної секреції та ослабленням просування слизу. Протипоказання. Флавамед® не можна застосовувати пацієнтам із відомою гіперчутливістю до амброксолу гідрохлориду або до інших компонентів препарату. У випадку рідкісних вроджених станів, через які можлива непереносимість допоміжної речовини, прийом препарату протипоказаний. Побічні ефекти. Диспепсія, нудота, блювання, діарея тощо.

UA-FLA-05-2020-V1_print. Затверджено 17.09.2020.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Представництво «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ». Адреса: м. Київ, вул. Березняківська 29, 7-й поверх. Тел: +38(044) 494 33 83, факс +38(044) 494 33 89.

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№10 (196) 2020
 Издаётся с 2001 года

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

Соучредители
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»
 ЧП «Максима Хелс Рисбъчъ»

Издатель
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

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

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

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Фото: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE
 Фото на обложке: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»
 Украина, Киев, ул. Выборгская, 84
 Сдано в печать 21.09.2020
 Подписано в печать 22.09.2020
 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@mister-blister.com следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	4
перспектива. Недоверие к вакцинам против COVID-19 растет . . .	5
правила игры. Чем утолить кадровый голод?	7
узелок на память. Опасности полипрагмазии для пожилых пациентов	11

ПРАКТИКА

персонал. Плохой сотрудник? В актив компании!	14
стратегия. Кризис – это шанс на рост бизнеса	16
актуально. Прививки для взрослых	18
есть способ! Почему я все время устаю?	22

МИР МЕДИЦИНЫ

за семью печатями. Спасли Ихтиандра	24
думка эксперта. Імунітет треба зміцнювати дбайливо	27
азбука здоровья. Непростой простатит	28
время для себя. Набить руку, ногу и другие части тела	30

ПРОФИЛАКТИКА

на все сто! Выглядеть всегда шикарно возможно	32
страна детства. Ошибки приемных родителей	34
«модная» болезнь. Фобия и зависимость в одном флаконе	36

НА ДОСУГЕ

про зірок. Олексій Душка: «Ніяковію, коли впізнають на вулиці»	38
nota bene. З Хьюмером без нежитю жити!	42
авторські подорожі. Сім порад до розгадування коду вічності. . .	44
радимо прочитати. Книжкове асорті	47
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий взгляд. Я все могу! Я могу все! Все могу я!	50





Група ризику щодо COVID-19

Учені з Медичного центру Седарс-Сінай (США) провели онлайн-опитування, в якому взяли участь понад 86 тис. осіб. Серед них понад 53 тис. повідомили про біль або дискомфорт у животі, кислотний рефлюкс, печію або відрижку, а також назвали ліки, які вони приймали для полегшення цих симптомів. При цьому понад 3,3 тис. респондентів дали позитивний результат на COVID-19. Коли дослідники проаналізували отримані дані, вони виявили, що люди, які використовували для лікування печії інгібітори протонної помпи, мали підвищений ризик позитивного результату тесту на COVID-19 (в 2–4 рази) порівняно з особами, які не приймали такі ліки. Автори також зауважили, що пацієнти, які застосовують інгібітори протонної помпи двічі на день, мають більш високий ризик зараження коронавірусом, ніж ті, хто приймає їх один раз на день. Учені пов'язують це з тим, що ліки цього класу зменшують кислотність шлунка, що заважає організму вбивати потенційно шкідливі бактерії і віруси.

Сучасний ацетилцистеїн у саше

У холодну пору року, коли всі навколо кашляють, постає питання вибору засобу, що розріджує й виводить мокротиння з органів дихання. Еталоном серед таких препаратів можна вважати ацетилцистеїн, що був упроваджений у клінічну практику ще в 60-ті роки минулого століття. Спочатку було відомо, що це чудовий муколітик, а згодом у препараті виявили антиоксидантні, протизапальні, імуномодулювальні і цитопротекторні властивості (захищає клітини печінки, легень, кровоносних судин тощо). Отже, при ГРВІ і їх бактеріальних ускладненнях ацетилцистеїн – це б в 1! Колись його призначали лише дорослим, а згодом ретельне вивчення цієї речовини показало її добру переносимість і у дітей. Тож нині на фармринку є сучасні препарати ацетилцистеїну в формі саше, які можна давати навіть дітям від 6 років і дорослим для очищення дихальних шляхів від густого слизу, який утворюється там унаслідок бронхіту, трахеїту тощо.

Як підвищити престиж професії?

На прохання російського видання «Фармвестник» компанія Top of Mind MR & C провела опитування 155 працівників аптек у різних регіонах Росії. Результати неприємно здивували: 47% респондентів шкодують про те, що свого часу обрали для себе цю професію; 54% провізорів і фармацевтів розглядають варіант зміни сфери діяльності (13% воліють стати медичними представниками фармкомпаній, а 12% готові працювати на фармвиробництві).

Що ж не влаштовує російських колег? На перше місце опитані поставили припинення екстемпорального виробництва, що суттєво звузило коло їхніх обов'язків, а отже, і значимість. На думку співробітників аптек, з медичних працівників вони перетворилися на продавців ліків. Друга вада професії – низькі зарплати. Щоб підвищити престиж професії, російські першостольники пропонують зрівняти себе в правах, зарплатах і пільгах з медиками. Ще одним фактором може стати посилення взаємодії «лікар-фармацевт» і жорсткий контроль відпуску препаратів. У коментарях учасники опитування висловлювали найрізноманітніші думки про те, як змінити стан речей на краще: «зменшити кількість аптек», «зробити аптеки державними» і навіть... «повернутися в СРСР».

Загадкова рідкісна хвороба

Викладач фармакології з Єльського університету (США) Барбара Ерліх розкрила механізм, що призводить до розвитку рідкісної хвороби, відомої як синдром Вольфрама, а також запропонувала метод її лікування. Синдром Вольфрама вражає приблизно одного з 500 тис. людей у світі. Це захворювання характеризується розвитком діабету в дитинстві, а в підлітковому віці супроводжується психічними порушеннями, втратою зору, слуху і нетриманням сечі. Більшість пацієнтів помирають приблизно в 30 років. Лікування синдрому Вольфрама на сьогодні не існує. Нове дослідження допомогло з'ясувати, що ключову роль у його розвитку відіграє порушення обміну кальцієм (в клітинах підшлункової залози руйнується білок вольфрамін і функції кальцієвих каналів порушуються). Фармакологи перевірили багато ліків щодо їх ефективності у відновленні провідності кальцієвих каналів і виявили дві речовини, що працюють: кальцаїновий інгібітор та ібупрофен. Останній затверджений майже 20 років тому для лікування астми в Південній Кореї і Японії, а нині він проходить випробування в США як потенційний засіб від розсіяного склерозу і бічного аміотрофічного склерозу. Протягом наступних шести місяців Барбара Ерліх розпочне дослідження на тваринах, щоб підтвердити ефективність цих препаратів у запобіганні прогресуванню синдрому Вольфрама.

Недоверие к вакцинам против COVID-19 растет

По самым оптимистичным прогнозам первые вакцины от COVID-19 станут доступны только к концу текущего года. Однако недоверие к ним уже есть. Поводом послужила приостановка одного клинического исследования и все, что за этим последовало.

Пауза в клинических испытаниях

В начале сентября компания AstraZeneca, которая считается одним из лидеров гонки по разработке вакцин против COVID-19, неожиданно объявила о приостановке клинических испытаний своей вакцины, которую она разработала в сотрудничестве с Оксфордским университетом. Причиной стала серьезная побочная реакция на прививку. О подробностях инцидента компания ничего не сообщила, однако американские журналисты из New York Times разузнали, что дело было связано с одним британским пациентом, у которого обнаружили поперечный миелит – воспалительный синдром, поражающий спинной мозг и часто возникающий из-за вирусных инфекций.

Уже менее чем через неделю после прекращения клинического испытания фазы 3 AstraZeneca и Оксфордский университет получили зеленый свет на его перезапуск в Великобритании. Вероятно, диагноз «поперечный миелит» просто не подтвердился. Иначе авторам вакцины пришлось бы доказывать, что этот случай никак не связан с привив-

кой, и клинические испытания были бы заморожены на длительный срок. Впрочем, это справедливо, только если журналисты были правы, поскольку никаких разъяснений от AstraZeneca не последовало и на этот раз.

Неприятные последствия

Паузу в клинических испытаниях никак нельзя назвать выходящим из ряда вон событием, фармкомпании поступают так всякий раз, когда обнаруживается потенциально необъяснимое заболевание, чтобы внимательно расследовать такой случай. Но всего за пять дней многочисленные эксперты успели спрогнозировать самые различные трудности на пути разработчиков вакцин против COVID-19, а пациенты утратили значительную долю доверия к этим вакцинам. Так, опрос, проведенный в США компанией Engine, предоставляющей медиа- и маркетинговые услуги, показал, что только 27% респондентов согласны получить вакцину от COVID-19, когда она будет готова. Почти треть (32%) опрошенных указали, что их уверенность в вакцине COVID-19 «значительно снизилась» после новостей о



приостановке клинических испытаний вакцины AstraZeneca. Правда, опрос Engine обнаружил, что 77% американцев все-таки согласны привиться от COVID-19, но почти половина из них прежде планируют дождаться данных по безопасности вакцины.

Плохая новость для фармкомпаний

Недоверие к вакцинам против COVID-19 усиливается, и это плохая новость для фармкомпаний, занимающихся их разработкой. В результате скандалов и споров только в США они уже потеряли примерно 15% пациентов, которые говорят, что не будут делать прививку от COVID-19 ни за что. И это помимо 9% антипрививочников, выступающих против любых прививок.

Фармкомпаниям необходимо учитывать также сомнения потребителей по поводу возвращения к нормальной, «доковидной» жизни. Только 33% респондентов Engine были полностью уверены, что все вернется в свою колею после того, как будет доступна эффективная вакцина. Но если вакцинация не изменит общую ситуацию, увидят ли люди смысл в том, чтобы делать прививку?

Лина СПИР ■

Лидеры антиковидной гонки

Специалисты AstraZeneca и Оксфордского университета испытывают рекомбинантную аденовирусную вакцину, в которой для транспортировки генетического материала коронавируса SARS-CoV-2 в организм человека используется модифицированный аденовирус обезьяны, сконструированный так, чтобы он не мог воспроизводиться.

В лидерах гонки также находятся две мРНК вакцины. Однако их создатели тоже столкнулись с проблемами. В частности, оказалось, что они должны храниться при очень низких температурах. Так, вакцина Pfizer и BioNTech сохраняет стабильность при температуре -70 °C. В обычном же холодильнике она «живет» не более 2 суток. Moderna заявляет, что ее вакцина хранится при -20 °C, что, конечно, дает ей некоторое конкурентное преимущество перед Pfizer, но ничуть не облегчает задачу транспортировки и хранения. Учитывая эти ограничения, аналитики считают, что обе эти вакцины смогут использовать только в клиниках с надлежащим оборудованием.



Вакцина Супутник V викликає сумніви

Головний інфекціоніст США Ентоні Фаучі не впевнений у тому, що вакцина проти COVID-19, створена в РФ, буде ефективною і безпечною, адже темпи її розробки і тестування були дуже стислими. Він засумнівався в тому, що РФ провела всі клінічні дослідження належним чином, і зазначив, що імунізація людей неперевіреною препаратом небезпечна. «Будь-хто може сказати, що вже створив вакцину і виробляє її. Але потрібно довести безпеку і ефективність. І я сумніваюся, що росіяни зробили це. Але, знаєте, ми скоро все побачимо», – підсумував Ентоні Фаучі. Йдеться про вакцину Супутник V, створену фахівцями Національного дослідницького центру епідеміології і мікробіології імені М.Ф. Гамалії (Росія). Уже зараз розпочинається масова вакцинація росіян цією вакциною. Раніше повідомлялося, що таке щеплення вже зробила одна з доньок президента РФ Володимира Путіна. При цьому у ВООЗ і низці західних країн відзначали, що Супутник V не проходив випробувань на людях або приматах.

Лікування кашлю у дітей від 1 року

Серед клієнтів аптек є категорія людей, які віддають перевагу лише засобам з натуральними компонентами. Якщо йдеться про лікування кашлю, їхній запит задовольнити легко – адже в аптеках є німецький сироп з екстрактами подорожника і чебрецю. Відомо, що подорожник обволікає слизові оболонки дихальних шляхів, утворюючи на них шар, який захищає їх від подразнення кашльовими поштовхами, і сприяє зменшенню запалення. Крім того, подорожник містить речовини, що мають антибактеріальні властивості. Чебрець же багатий на ефірну олію, яка також сприяє знищенню вірусів і бактерій, посилює секрецію слизу і усуває спазм бронхів, що полегшує відходження в'язкого мокротиння. Дуже важливо, що препарат можна приймати навіть дітям від 1 року, для яких перелік дозволених за віком препаратів досить обмежений.

Зміна тарифів у ДЕЦ

Державний експертний центр (ДЕЦ) МОЗ України оголосив про зміну тарифів на проведення експертиз лікарських засобів з 1 жовтня. Зміни торкнуться цілого ряду послуг, подробиці наведені в Наказі ДЕЦ №155 від 28 серпня 2020 року. Отже, змінюються тарифи на такі послуги: експертизи матеріалів на лікарські засоби, що подаються на державну реєстрацію (перереєстрацію); експертизи матеріалів щодо внесення змін до реєстраційних матеріалів протягом дії реєстраційного посвідчення; експертизи матеріалів щодо клінічних випробувань; експертизи матеріалів щодо можливості включення лікарського засобу до Державного формуляру лікарських засобів. Наприклад, згідно з новими тарифами, експертиза матеріалів для реєстрації лікарського засобу та медичного імунобіологічного препарату з повним досьє з 1 жовтня обійдеться заявникові в 174 630 грн, лікарського засобу рослинного походження з повним досьє – 139 830 грн. Ціна експертизи матеріалів з перереєстрації лікарського засобу та медичного імунобіологічного препарату буде коштувати 65 460 грн, гомеопатичного – 29 040 грн.

Генна профілактика інфарктів та інсультів

Розробники компанії Verve Therapeutics запропонували використовувати замість статинів та інших медикаментозних засобів нову технологію – базове редагування геному. На відміну від добре відомої системи виправлення генів CRISPR, яку часто називають «молекулярними ножицями», цей підхід не ріже ДНК вертикально по ланцюжку. Замість цього корекція в геномі здійснюється на одній «базі», або літері: одну замінюють іншою, не зачіпаючи нуклеотиди навколо. У двох дослідженнях фахівці Verve Therapeutics вже підтвердили на моделі мавп, що цей підхід вимикає гени PCSK9 та ANGPTL3, залучені до розвитку серцево-судинних патологій. Що стосується потенційних побічних ефектів, то їх, здається, немає. «Нам вдалося підтвердити концепцію абсолютно нового способу профілактики інфарктів та інсультів: ліки вводяться одноразово і постійно знижують рівень холестерину і тригліцеридів», – заявив генеральний директор Verve Therapeutics Секар Катірсан. Незважаючи на те, що розвиток нового методу контролю дисліпідемій перебуває лише в зародковій стадії, Verve Therapeutics вже обіцяє розпочати випробування з участю людей у 2022 або 2023 році.

Чем утолить кадровый голод?

Сейчас во всех отраслях часто говорят о нехватке персонала. Медицина и фармацевтика – не исключения. О том, почему здесь все острее ощущается кадровый голод и ждать ли волны увольнений из-за пандемии коронавируса, мы беседуем с Андреем Анучиным, директором специализированного рекрутингового агентства «Фарма Персонал».

– Андрей, каких кадров сейчас не хватает на фармрынке?

Дефицит, прежде всего, на исполнительских позициях. В аптеках недостаточно первостольников. В промоциональном сегменте – фармпредставителей. В сфере производства – специалистов. В медицине – врачей, медсестер, лаборантов. Все эти сегменты бизнеса конкурируют между собой за кадры: один и тот же специалист с медицинским образованием может работать и в клинике, и в промоциональной сфере, и в аптеке. Но из-за того, что падает престиж профессии, количество выпускников высших и средних медицинских учебных заведений уменьшается с каждым годом. Самая болезненная тема для менеджмента аптечных сетей – это текучесть кадров, которая достигает 50% в год. Одни уходят, другие приходят.

– С чем это связано?

Большая конкуренция персонала: компании переманивают толковых сотрудников. К этому добавьте отток кадров. Он с каждым годом увеличивается, поскольку границы открыты и наших специалистов ждут в других странах с распростертыми объятиями. За рубежом дефицит кадров не меньше, чем у нас. В Польше посчитали, что если украинцы не приедут к ним на работу, то рухнет экономика. А притока кадров в Украину нет... Список стран, откуда мы можем пригласить людей, не так велик. Например, специалисты Вьетнама и Филиппин очень отличаются от нас ментально. И наши работодатели не готовы привлекать их в свой бизнес.

– Пандемия сильно повлияла на ситуацию?

Рынок персонала сейчас в Украине настолько дефицитный, что пока ниче-



го вообще не произошло. Работодатели ожидали, что будет экономический кризис, что фармкомпании начнут закрываться и на рынок выплеснется определенное количество сильного персонала, благодаря чему удастся перекрыть кадровый дефицит. Но ситуация сложилась парадоксальная: компании не сворачивают деятельность, а пытаются удержать свой персонал. Много работодателей заморозили вакансии: больше 60% из них не набирают сотрудников, при этом 90% – и не сокращают.

– Это пойдет на пользу отрасли?

Я думаю, что нет. Как эксперт этого рынка прогнозирую большую волну банкротств и сокращений, потому что бизнес «доедает» свои последние жировые прослойки. Руководство компаний сознательно тратит средства на удержание персонала и продолжает платить зарплаты, независимо от того, падают продажи или растут. По данным нашего

исследования, 61% компаний не изменили заработную плату, а 27% – предоставляли сотрудникам оплачиваемый отпуск с ее сохранением. Но наступит момент, когда денег не станет. Это связывают со второй волной коронавируса в октябре-ноябре. И как только это случится, менеджменту придется сокращать персонал. Могу предположить, что в январе мы найдем с 10% увольнений. При неблагоприятном развитии ситуации, если COVID-19 будет набирать обороты, бизнес упадет настолько, что работодатели могут потерять до 30% персонала. Так что прогноз по отрасли пессимистический.

– Как изменится заработная плата до конца года?

Согласно нашему исследованию, в 67% компаний зарплатная политика останется прежней. Еще 24% компаний признались, что не определились. Они ждут развития событий. Если говорить о более стратегическом прогнозе, то COVID-19 мы переживем.

– Андрей, какой будет кадровая политика на фармрынке в ближайшие годы?

Основные причины кадрового голода в Украине никуда не денутся. Поэтому дефицит специалистов сохранится в ближайшие 5–10 лет. Что может повлиять на рынок? Процессы глобализации и роботизации не предвещают ничего хорошего для первостольников или фармацевтов. Все, что можно автоматизировать, будет автоматизировано. Ряд профессий и в фармсфере, и в медицине может естественным путем нивелироваться. Поэтому стоит уже сегодня задуматься о повышении уровня собственной квалификации и расширении сфер деятельности.

Виктория МАКАРЕНКО ■

Росію звинуватили у спробі крадіжки

Британська кіберполіція повідомила, що хакери, пов'язані зі спецслужбами Росії, намагалися зламати і викрасти дані про розробку вакцин проти коронавірусу в США, Великобританії та Канаді. Йдеться про групу APT29, яка протягом 2020 року зазіхала на цю інформацію та інтелектуальну власність. Агентство національної безпеки США погодилося з аргументами британських колег. За даними американців, група APT29, також відома як the Dukes або Cozy Bear, є одним з підрозділів російської розвідувальної служби, виявлених під час розслідування ФБР втручання російських хакерів у вибори президента США. «Абсолютно неприпустимо, що російські спецслужби націлені на тих, хто бореться з пандемією коронавірусу, – заявив Домінік Рааб, міністр закордонних справ Великобританії. – У той час як вони переслідують свої інтереси з негідною поведінкою, Великобританія та її союзники продовжують важку роботу з пошуку вакцини і захисту глобального здоров'я». Він додав: «Великобританія буде продовжувати протидіяти тим, хто проводить кібератаки, і працювати з нашими партнерами, щоб притягнути винних до відповідальності».

Зараження COVID-19 після масового заходу

Ще в лютому 2020 року фармацевтична компанія Biogen провела конференцію в Бостоні, в готелі Marriott Long Wharf (США). Це призвело до зараження COVID-19 майже 20 тис. жителів міста протягом кількох наступних тижнів. Такого висновку дійшла команда вчених з Массачусетського технологічного інституту і Гарвардського університету разом з фахівцями з Центральної лікарні штату. Результат роботи дослідників ґрунтується на секвенуванні й аналізі геному коронавірусу у 772 людей з COVID-19 в округах штату Массачусетс. Під час експерименту вдалося виявити, що 289 людей мали зв'язок з тими, хто був учасником міжнародної фармконференції Biogen, яка проходила протягом двох днів. У фармкомпанії заявили, що не мали наміру когось спеціально піддавати ризику.

Кому загрожують бактеріальні ускладнення

У дослідженні, опублікованому в журналі Infection Control & Hospital Epidemiology, повідомляється про «дуже поширене», але найчастіше не виправдане застосування антибіотиків для пацієнтів з COVID-19 у лікарнях Нью-Йорка. Щоб визначити частоту і доцільність застосування протимікробних препаратів, а також ризик поширення антибіотикорезистентності, вчені з США провели ретроспективне дослідження лікування 4 267 пацієнтів з COVID-19. За його результатами дослідники констатували, що найбільший ризик розвитку бактеріальних інфекцій на тлі COVID-19, коли дійсно потрібні антибіотики, є лише для кількох категорій пацієнтів: тих, які перебувають у відділеннях інтенсивної терапії; у інтубованих; з кількома інвазивними медичними пристроями; для тих, які просто тривалий час перебувають у стаціонарі. Найбільш поширеними патогенними мікроорганізмами, що активізувалися на тлі COVID-19, виявилися *Staphylococcus aureus* (44%), *Pseudomonas aeruginosa* (16%), різні види *Klebsiella* (10%), *Enterobacter* (8%) і *Escherichia coli* (4%).

«Містер Блістер» відтепер у YouTube!



Щоб підписатися, перейди за посиланням
<https://bit.ly/3crPoVy>
 або зіскануй QR-код

натисни «нагадати»



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

3 6 РОКІВ



Інформація про лікарські засоби призначена для медичних і фармацевтичних працівників. З додатковою інформацією про лікарські засоби, а також про можливі побічні реакції, можна ознайомитися в інструкціях для медичного застосування лікарських засобів.

* Engystol, таблетки. Ін. UA/2053/02/10 від 20.02.2018. Склад, діючі речовини: 1 таблетка містить: Сульфат D4 - 37,5 мг, Сульфат D10 - 37,5 мг, Вітаміноцитрат інтріндринат D6 - 75 мг, Вітаміноцитрат інтріндринат D10 - 75 мг, Вітаміноцитрат інтріндринат D30 - 75 мг; допоміжні речовини: магній стеарат; лактоза; моногідрат. Побічні реакції: В окремих випадках можливі реакції гіперчутливості. Протипоказання: Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату.

** Engystol, розчин для ін'єкцій. Ін. UA/2053/01/10 від 02.10.2019. Склад, діючі речовини: 1,1 мл розчину містить: Сульфат D4 - 3,3 мг; Сульфат D10 - 3,3 мг; Вітаміноцитрат інтріндринат D6 - 6,6 мг; Вітаміноцитрат інтріндринат D10 - 6,6 мг; Вітаміноцитрат інтріндринат D30 - 6,6 мг; допоміжні речовини: натрію хлорид; вода для ін'єкцій. Побічні реакції: У певних випадках можуть виникати висипання на шкірі, свербіж, кропив'янка. Протипоказання: Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату.

Виробник: Біологіше Хейльмгерт, Хейль Лейб/ Biologische Heilmittel Heel GmbH. Маркет затверджено замовником 29.10.19 р.

У США не вистачає фармацевтів

Фармацевтичне управління штату Оклахома (США) оштрафувало найбільшу американську аптечну мережу CVS за неналежний відпуск рецептурних лікарських засобів і недоукомплектований штат у чотирьох торгових точках. Розмір стягнення становив 125 тис. доларів. За словами Марті Хендрікс, виконавчого директора фармууправління штату Оклахома, в місті Овассо нестача працівників в аптеці мережі CVS спровокувала проблеми зі здоров'ям у людини, яка страждає на епілепсію. В аптечному пункті цей пацієнт зміг придбати лише чверть потрібної йому дози препарату. Після цього інциденту фармууправління розпочало розслідування і аналіз роботи аптек CVS у штаті. І з'ясувалося, що в місті Бартлсвілл відпуск рецептурних ліків у 21% випадків супроводжувався помилками, а в місті Мур було допущено неточність при продажу антибіотику для дитини віком 1 року. В аптеці міста Чокто через недостатню чисельність співробітників виявилися не забезпеченими 99 рецептів на ліки. Марті Хендрікс зазначив, що проблеми з нестачею кадрів – характерна проблема в США. Гроші, які будуть отримані як штраф, фармууправління хоче спрямувати на розширення інспектування аптек в Оклахомі.

Допомога виробникам від держави

МОЗ України хоче допомогти вітчизняним виробникам засобів індивідуального захисту (ЗІЗ) оновити обладнання підприємств, щоб їхня продукція відповідала нормам міжнародної сертифікації. «У нас завжди було бажання, щоб максимальна кількість цих товарів вироблялася в Україні, – сказав очільник МОЗ Максим Степанов. – Я вже дав доручення своєму заступнику Світлані Шаталовій провести консультації з нашими виробниками: скільки їм потрібно часу на переоснащення і яка допомога від держави. Потім з конкретними пропозиціями ми звернемося в Мінекономрозвитку і вже на їхній базі створимо відповідну робочу групу, щоб запустити виробництво необхідних медичних виробів саме в Україні». Максим Степанов повідомив також, що зараз в країні немає сертифікованого виробництва костюмів біозахисту, які потрібні медикам для безпечної роботи з пацієнтами, інфікованими коронавірусом. «Держава буде допомагати. Ми знаємо критерії якості цих засобів, а також скільки і куди їх потрібно постачати», – підсумував він.

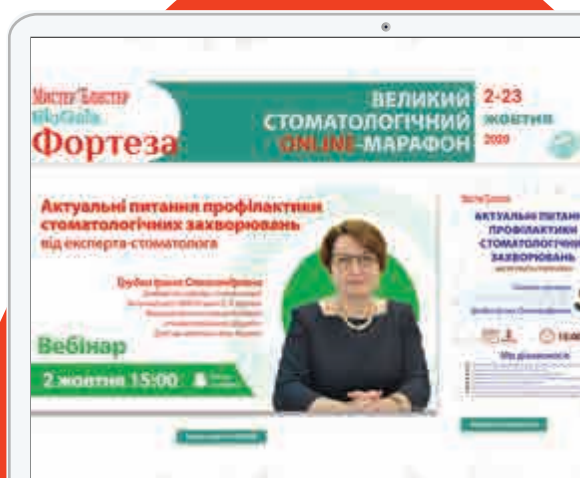
Чіп для контролю глюкози в крові

Бельгійська компанія Indigo Diabetes, яка випускає медичне обладнання, отримала фінансування в 38 млн євро на створення пристроїв безперервного контролю глюкози надмалого розміру. Принцип їхньої дії буде таким: невеликий сенсорний чіп, введений під шкіру, постійно вимірює рівень глюкози в крові і в реальному часі відправляє інформацію на додаток, встановлений у смартфоні користувача або іншому пристрої. Чіп також здатний оцінювати ризик кетоацидозу. За словами розробників, система дає змогу дуже швидко виявляти небезпечні для життя ситуації як пацієнтам, так і лікарям. Нова інвестиція допоможе бельгійській компанії, де зараз працюють тільки 25 осіб, підготувати і запустити фазу клінічних досліджень їхньої розробки.

Безкоштовні
онлайн-вебінари
для фармацевтів
Підвищуй свою професійну
майстерність постійно!



Зареєструйся у «Містер Блістер Хаб» за посиланням <https://hub.mister-blister.com/> або просто зіскануй QR-код



Опасности полипрагмазии для пожилых пациентов

Население Украины, как и всего мира, быстро стареет. Согласно докладу ВОЗ, выпущенному несколько лет назад к Международному дню пожилых людей (1 октября), ожидается, что с 2000 по 2050-й год число людей старше 60 лет удвоится, что потребует кардинальных социальных перемен. В первую очередь они, конечно же, коснутся медицины и фармацевтики, ведь пациенты пожилого возраста требуют особого внимания, в том числе и от сотрудников аптек.

Три главных фактора риска

Пациенты пожилого возраста являются ключевыми клиентами аптек не только из-за своей численности, но и потому, что каждый из них принимает много лекарств. Эксперты подсчитали, что примерно четверти людей 60–69 лет назначено как минимум пять рецептурных препаратов, а в возрасте 70–79 лет – семь. Использование такого количества медикаментов, даже прописанных по показаниям и в соответствующих дозах, создает серьезный риск. Есть как минимум три основных опасности полипрагмазии:

- **Побочные эффекты.** Чем больше лекарств принимают пациенты, тем выше вероятность тяжелых побочных эффектов, госпитализации и даже смерти. Часто очень пожилые пациенты и люди, страдающие букетом хронических заболеваний, исключаются из клинических испытаний. Поэтому профили эффективности и безопасности препаратов не всегда соответствуют типичной популяции.

- **Лекарственные взаимодействия.** Их риск возрастает с каждым добавленным препаратом. Исследования показывают, что более 20% побочных реакций на лекарства вызваны их взаимодействием¹. И это особенно опасно для пожилых пациентов, здоровье которых более уязвимо.

- **Падения.** Это одна из самых серьезных угроз здоровью и независимости пожилых пациентов. Падения являются основной причиной черепно-мозговых травм и переломов шейки бедра у пожилых. По статистике каждые 20 минут пожилой человек

умирает от последствий падения². Поэтому особую озабоченность вызывают лекарства, которые влияют на центральную нервную систему, нарушают координацию движений, вызывают сонливость и пр.

Тревожные звоночки

Фармацевты могут бороться с полипрагмазией у пожилых людей. Для этого вовсе не обязательно изучать истории болезней. Опытному первостольнику часто достаточно просто взглянуть на список покупок пожилого клиента, с которым он приходит в аптеку. Вот что должно насторожить вас в первую очередь:

- Два или более лекарства, которые используются для лечения одной и той же болезни. Возможно, они назначены разными врачами, еще вероятнее, что одно из них пациент принимает по старой привычке (или по совету соседки), а второе – по назначению доктора.

В отличие от критериев Бирса, STOPP/START-критерии содержат перечень лекарств, в отношении которых доказана потенциальная польза при определенных клинических ситуациях (START-критерии). Например, антикоагулянты у больных с фибрилляцией предсердий или витамин D и кальций при остеопорозе или переломах.

- Средства для лечения острых состояний, которых уже нет, или препараты, которые нельзя принимать очень долго. Например, ингибиторы протонной помпы при слишком длительном приеме могут увеличить риск инфекции *Clostridium difficile*, усилить потерю костной массы и привести к переломам костей. Поэтому каждый раз, отпуская такой препарат пожилому человеку, необходимо напоминать о том, что его крайне нежелательно принимать больше 8 недель.



- Покупка лекарств, которые нельзя применять вместе. В число неблагоприятных пар, к примеру, входят НПВС и кортикостероиды, НПВС и антикоагулянты, периферические блокаторы альфа-1 и петлевые диуретики.

- Лекарства, которые опасны для пожилых людей. Таких препаратов довольно много и постоянно держать их в оперативной памяти сложно. Поэтому во всем мире фармацевты, а часто и врачи пользуются специальными исключающими списками, или PIM (от англ. Potentially Inappropriate Medication – потенциально неподходящие лекарства).

Списки потенциально неподходящих лекарств

В США общепринятым исключительным списком является перечень лекарств по критериям Бирса. Он был введен в практику еще в 1991 году и с тех пор неоднократно обновлялся. Назван этот перечень в честь гериатра Марка Бирса. Каждая из его позиций – это не только название препарата, но и соответствующие рекомендации экспертов о том, как с ним обращаться, а также рейтинг качества доказательств, подтверждающих мнение эксперта. Другими словами, это не абсолютный список «плохих» и «хороших» препаратов. Его следует применять индивидуально к каждому пациенту в зависимости от состояния, сопутствующих заболеваний, лекарств и симптомов.

В критериях Бирса выделено несколько групп препаратов:

- лекарственные средства, применения которых следует избегать у пожилых людей;

- потенциально не рекомендуемые лекарства, применения которых следует избегать у пожилых людей с определенными заболеваниями во избежание их обострений;

- препараты, которые следует применять с осторожностью.

В Европе существует свой аналог критериев Бирса – STOPP/START-критерии (от англ. Screening Tool of Older Persons' potentially inappropriate Prescriptions (STOPP) – инструмент проверки потенциально неподходящих рецептов пожилых людей и Screening Tool to Alert doctors to Right Treatment (START) – инструмент скрининга, предупреждающий врачей о правильном лечении. Он также представляет собой перечень препаратов, не рекомендованных пожилым людям и сгруппированных в зависимости от их действия на органы и системы. Наибольшее число потенциально неподходящих лекарств находится в разделах «центральная нервная система», «сердечно-сосудистая система» и «опорно-двигательный аппарат».

Что делать фармацевту?

Когда вы видите, что пожилые пациенты приобретают потенциально опасные препараты или их сочетания, предупредите их об этом. Если препарат порекомендовал семейный врач, предложите пациенту связаться с ним и уточнить назначение. Иногда врач может назначить неподходящее, на первый взгляд, лекарство намеренно, поскольку, по его мнению, в данном конкретном случае потенциальная польза будет превышать риск. Но также случается, что врач просто выпустил из виду, что выписанное им лекарственное средство не подходит пожилому человеку. В этом случае ваш звонок может предотвратить серьезную проблему.

Не бойтесь «конфликта» с врачом, но и не провоцируйте его. Вместо того, чтобы использовать такие фразы, как «почему вы прописали это пациенту с диабетом?», попробуйте более мягкий подход: «Я заметил, что вы прописали это лекарство больному диабетом, что обычно не рекомендуется. Не согласитесь ли вы объяснить мне ваше решение?» Предоставление врачу возможности объяснить свои аргументы превращает обмен мнениями в сотрудни-

Подробнее читайте на нашем сайте:

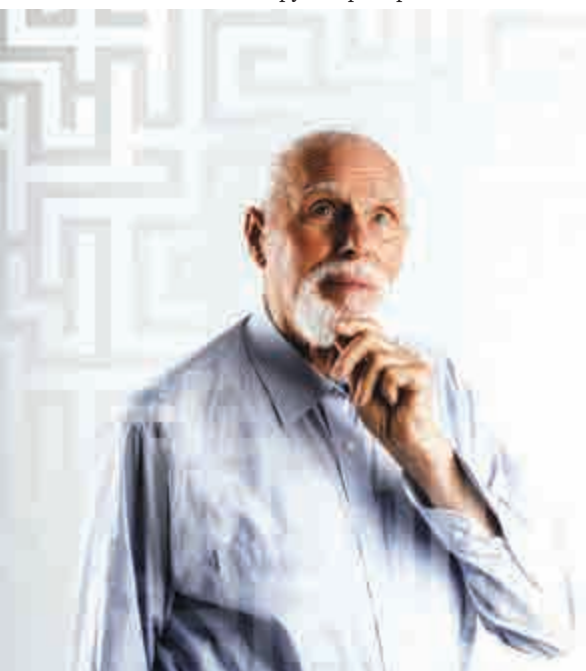


чество, а не в обвинения или критику. В любом случае вы подготовите почву для совместной работы над решением, а не для борьбы за то, кто прав.

Если клиент жалуется на то, что ему сложно понять ваши предостережения и указания, предложите ему связаться с кем-то из его более молодых родственников, например, с детьми или внуками, чтобы вы смогли поговорить с ними и рассказать о потенциальных рисках и побочных эффектах и дать указания по приему препаратов. Конечно, сделать это нужно деликатно, поскольку многие пожилые люди стремятся как можно дольше оставаться самостоятельными и полностью отвечать за свое здоровье.

Наконец, вы можете предложить пожилым клиентам вашей аптеки дополнительную услугу – профессиональный анализ их медикаментозной терапии. Как правило, пациенты с хроническими заболеваниями посещают не одного, а нескольких врачей, назначающих им разные препараты, которые часто не сочетаются или, напротив, дублируют друг друга.

Объявите, что они могут принести в аптеку список или упаковки всех лекарств, которые принимают, а ваши фармацевты помогут оптимизировать его. Такая консультация, конечно, потребует времени, однако ее социальное значение сложно переоценить. К тому же вы можете использовать ее для продвижения вашей аптеки. Так, пересмотренный перечень лекарств стоит распечатать на фирменном бланке аптеки (с указанием ее контактов) и отдать клиенту. Вы можете не только сократить его, но и дополнить необходимыми препаратами. Наконец, предложите клиенту приходиться с каждым новым рецептом именно в вашу аптеку, чтобы иметь возможность еще раз перепроверить схему лечения.



Перечень лекарств, прием которых пожилыми людьми потенциально нежелателен (по критериям Бирса)

Препараты	Обоснование и рекомендации
Неселективные НПВП для перорального применения	Повышенный риск желудочно-кишечного кровотечения или язвенной болезни в группах высокого риска. Использование ингибитора протонной помпы или мизопростала снижает, но не устраняет риск. Язвы верхних отделов желудочно-кишечного тракта, сильное кровотечение или перфорация, вызванные НПВП, возникают примерно у 1% пациентов, получавших лечение в течение 3–6 месяцев, и примерно у 2–4% пациентов, пролеченных в течение 1 года
Индометацин	Чаще других НПВП оказывает неблагоприятное воздействие на ЦНС и другие органы
Антигистаминные средства первого поколения	Высокий антихолинергический потенциал. Развитие толерантности, особенно при использовании в качестве снотворного. Снижение клиренса с возрастом. Риск появления спутанности сознания, сухости во рту, запора и других антихолинергических эффектов или признаков токсичности. Допустимо использование дифенгидрамина при острой тяжелой аллергической реакции
Спазмолитики (атропин, алкалоиды белладонны, скополамин и пр.)	Высокий антихолинергический потенциал. Неопределенная эффективность
Тиклопидин	Доступны более эффективные и безопасные альтернативы
Нитрофурантоин	Возможна легочная токсичность, гепатотоксичность и периферическая невропатия, особенно при длительном применении. Доступны более безопасные альтернативы
Периферические блокаторы альфа-1 (доксазозин, теразозин)	Высокий риск ортостатической гипотензии. Не рекомендуется в качестве обычного лечения гипертонии. Альтернативные препараты имеют лучший профиль соотношения риск–польза
Центральные альфа-блокаторы (клонидин, гуанфацин, метилдопа, резерпин (> 0,1 мг/сут.))	Высокий риск неблагоприятного воздействия на ЦНС. Может вызвать брадикардию и ортостатическую гипотензию. Не рекомендуется в качестве обычного лечения гипертонии
Дронедарон	Сообщалось о тяжелых исходах у пациентов с постоянной фибрилляцией предсердий, тяжелой или недавно декомпенсированной сердечной недостаточностью
Дигоксин	Использование в качестве средства первой линии при фибрилляции предсердий или сердечной недостаточности может быть связано с повышенной смертностью. Более высокие дозы не связаны с дополнительной пользой и могут увеличить риск токсичности. Снижение почечного клиренса дигоксина может привести к увеличению риска токсических эффектов
Амиодарон	Обладает большей токсичностью, чем другие антиаритмические препараты, применяемые при фибрилляции предсердий
Релаксанты скелетных мышц	Большинство миорелаксантов плохо переносятся пожилыми людьми, поскольку обладают побочными антихолинергическими эффектами, седативным действием, повышают риск переломов. Эффективность в дозировках, переносимых пожилыми людьми, сомнительна
Десмопрессин	Высокий риск гипонатриемии. Есть более безопасные альтернативные методы лечения
Ингибиторы протонной помпы	Риск инфекции <i>Clostridium difficile</i> , потери костной массы и переломов. Избегать приема сроком > 8 недель
Метоклопрамид	Может вызывать экстрапирамидные эффекты, в том числе позднюю дискинезию; риск может быть выше у ослабленных пациентов. Избегать, кроме случаев гастропареза
Эстрогены с прогестинами или без них	Доказательства канцерогенного потенциала (рак груди и эндометрия). Отсутствие кардиопротекторного эффекта и когнитивной защиты у пожилых женщин. Приемлемо использовать вагинальный крем или таблетки
Тестостерон	Возможны проблемы с сердцем. Противопоказан мужчинам с раком простаты
Тригексифенидил	Доступны более эффективные альтернативы
Изоксуприн	Отсутствие эффективности
Бензодиазепины	Повышена чувствительность к бензодиазепинам и снижен метаболизм таких препаратов длительного действия. В целом они повышают риск когнитивных нарушений, делирия, падений, переломов и травм в ДТП. Могут быть целесообразны при судорожных расстройствах, нарушениях быстрой фазы сна, тяжелом генерализованном тревожном расстройстве
Залеплон	Агонисты бензодиазепиновых рецепторов имеют побочные эффекты, аналогичные присущим бензодиазепинам у пожилых людей
Барбитураты	Высокая физическая зависимость и высокий риск передозировки
Антипсихотики первого (обычного) и второго (атипичного) поколения	Повышенный риск нарушения мозгового кровообращения (инсульт) и более высокая скорость снижения когнитивных функций и смертности у людей с деменцией. Избегать, за исключением шизофрении, биполярного расстройства или краткосрочного использования в качестве противорвотного средства во время химиотерапии
Антидепрессанты	Высокий антихолинергический потенциал. Седативный эффект, повышение риска ортостатической гипотензии

Ольга ОНИСЬКО

Плохой сотрудник? В актив компании!

Столкнувшись с тем, что человек плохо выполняет свои обязанности, будь то молодой и неопытный стажер или проверенный коллега, который внезапно стал работать спустя рукава, руководитель оказывается между двух зол: либо уволить сотрудника, либо пустить все на самотек. Оба этих варианта неудачны, ведь при честной обратной связи и надлежащем управлении неэффективный сотрудник может превратиться в один из лучших активов компании.

Откровенный разговор

Многие руководители аптек испытывают неловкость и смущение, обсуждая с сотрудниками их поведение или неудачи в работе. Стремясь избежать конфронтации, они закрывают глаза на незначительные промахи. Этот подход хорош, если человек осознает, что допустил ошибку. Но в большинстве случаев люди просто не понимают, что делают что-то неправильно. Если они уверены, что с их работой все в порядке, проблемное поведение не исчезнет. Напротив, со временем оно может даже ухудшиться. Именно поэтому молчать об этом нельзя.

Готовясь к разговору с неэффективным сотрудником, вооружитесь конкретными примерами. Вместо того чтобы говорить «вы плохо обслуживаете клиентов», укажите на конкретный случай: «Вчера к вам обратилась за консультацией женщина, но вы вместо того, чтобы уде-



лить ей время, грубо ответили, что слишком заняты». Затем объясните сотруднику, как именно ему нужно было действовать. Например: «Я знаю, что вам надо было принять товар, но эту задачу следовало отложить, если клиент обращался к вам за помощью». Чем более предметной и подробной будет ваша беседа, тем больше пользы она принесет.

Нет ничего удивительного в том, что серьезные промахи сотрудников могут вызвать у руководителя раздражение, злость или даже гнев. Но когда вы беседуете с подчиненным, демонстрировать эти эмоции нельзя. Старайтесь оставаться уравновешенным и объективным, ни в коем случае не повышайте голос, иначе собеседник почувствует, что на него «напали», инстинктивно начнет защищаться и просто не сможет воспринять ваши слова.

Поиск причин

Заканчивая разговор, убедитесь, что подчиненный услышал и понял вас, дайте ему возможность высказать свое видение проблемной ситуации, а также спросите, в чем, по его мнению, кроется причина неэффективной работы. Ведь несоответствие человека вашим ожиданиям не обязательно означает, что он не подходит для своей должности. Например, если вы не объяснили сотруднику, какие из его должностных обязанностей наиболее важны, он просто может направлять свою энергию на второстепенные задачи.

Причиной низкой производительности и досадных ошибок также могут быть временные проблемы в личной жизни. Возможно, в такой ситуации лучшим решением всех проблем будет предоставить коллеге отпуск? Если же основная причина затруднений лежит в недостаточной подготовке или отсутствии опыта, будьте готовы провести дополнительное обучение, назначить наставника, дать совет. В любом случае человек должен почувствовать, что ему не придется действовать в одиночку.

План повышения эффективности

Если откровенные разговоры с сотрудником не дают результата, не спешите опускать руки. Вы можете составить для него план повышения эффективности, в котором в письменной форме изложите его недостатки и приведете шаги, которые следует предпринять для их устранения.

Определив области, в которых работнику требуется улучшить свои навыки, выпишите конкретные цели, которых ему предстоит достичь. Каждая из них должна соответствовать критериям SMART (акроним от английских слов specific, measurable, attainable, relevant, time-



bound), т.е. быть конкретной, измеримой, достижимой, соответствующей и своевременной.

Подробное и структурированное изложение SMART-целей позволит сотруднику понять, как должен выглядеть успех, и что ему нужно сделать для его достижения. Но просто выдать такой план подчиненному нельзя, вы должны вместе с ним проработать каждый пункт и согласовать все цели.

Кроме того, к плану повышения эффективности обязательно должен прилагаться график со сроками. Устанавливая их, помните, что у сотрудника должно быть достаточно времени, чтобы продемонстрировать свой прогресс, поэтому более длительные сроки позволяют добиться больших успехов. Но в то же время, если вы имеете дело с поведенческой проблемой, которая может нанести вред аптеке, устанавливайте более сжатый график.

После того как цели и сроки согласованы, распечатайте две копии плана: для себя и сотрудника. Этот документ станет дорожной картой, с которой вы время от времени будете сверяться, чтобы отслеживать прогресс.

И все-таки уволить!

Если вы потратили время и ресурсы на то, чтобы помочь сотруднику стать лучше, но он не сдвинулся с места, его все же придется уволить. Дело в том, что низкая эффективность и производительность труда одного человека неизбежно влияет на весь коллектив. Другие работники будут недовольны, если им придется постоянно «подтягивать хвосты» нерадивого коллеги. Поэтому если вы приняли решение распрощаться, реализуйте его немедленно, чтобы не потерять командный дух и доверие других, значительно более эффективных сотрудников.

Ольга ОНИСЬКО ■

Кризис – это шанс на рост бизнеса

Экономисты предупреждают, что наша страна стоит на пороге крупного финансового кризиса. Однако спад деловой активности совсем не означает, что ваш бизнес ждет гибель – закрытие аптеки. Напротив, используя кризис с умом, вы можете укрепить свои рыночные позиции и обеспечить рост финансовых показателей.

Выбирайте лучших

С точки зрения обывателей высокий уровень безработицы, который неизбежно сопровождает любой кризис, – это очень плохо. А с точки зрения бизнеса – совсем наоборот. Когда на рынке труда много безработных специалистов, вы можете выбрать самых талантливых и трудолюбивых. Сейчас наступает лучшее время, чтобы избавиться от непродуктивных сотрудников, а взамен создать по-настоящему звездную команду. Однако для этого нужно заранее проинспектировать процессы найма, обучения и наставничества в аптеке, убедиться в том, что вы мотивируете сотрудников на результат и помогаете им добиться успеха.

Ищите выгодные предложения

Кризис неизбежно приводит к падению продаж. Стремясь это компенсировать, многие поставщики стимулируют сбыт скидками и акциями. Следите за рекламными предложениями, ведите переговоры и не стесняйтесь торго-

ваться. Ведь выгодные сделки, заключенные во время экономического спада, помогут вам оставаться конкурентоспособными на рынке.

Антикризисные предложения можно искать не только у дистрибуторов лекарственных средств, но и у других компаний. Вы давно планировали сделать пандус, обновить мебель в аптеке или установить новое освещение? Сейчас это может стоить дешевле, чем раньше.

Высвобождайте деньги

Вы будете оставаться на плаву и даже развиваться, только если сохраните свою платежеспособность: возможность выплачивать зарплату, рассчитываться с поставщиками, оплачивать счета. Стоит заранее задуматься об открытии кредитной линии, это один из лучших способов перестраховаться и гарантировать то, что у вас всегда будут средства для расходов.

А ключом к стабильности денежного потока является грамотное управление товарными запасами. Пересмотрите свою политику в этой сфере, обновите программное обеспечение, проведите инвентаризацию, избавьтесь от товаров, которые слишком долго связывают деньги. Закупайте только то, что действительно нужно вашим клиентам. Высвободив как можно больше финансовых средств, направьте их на то, что способствует росту бизнеса.

Переходите в наступление

Начните с анализа работы ближайших конкурентов. Посмотрите на их рекламу, посетите их аптеки, расспросите покупателей об опыте взаимодействия с ними. Задумайтесь, в чем и как

именно вы можете превзойти другие аптеки.

Кризисный период – не время прекращать рекламу своего бизнеса. Даже если вы вынуждены экономить каждую копейку, воспользуйтесь бесплатными возможностями цифрового маркетинга. Присутствуйте в социальных сетях, регулярно обновляйте свой сайт, рассылайте письма по электронной почте. Активизация маркетинговых усилий даст вашей аптеке импульс для развития, столь необходимый в тяжелое время.

Завоевывайте клиентов

Уровень обслуживания – это еще один пункт, на котором нельзя экономить во время кризиса. Если в вашей аптеке он всегда был высок – держите планку, а если вы не могли похвастаться хорошим сервисом – самое время его улучшить. Все сотрудники должны быть внимательными, профессиональными и заслуживающими доверия.

Рассмотрите возможность внедрить новые услуги. Например, оптимизируйте часы работы аптеки, организуйте доставку хотя бы в пределах ближайшего микрорайона. Предложите клиентам делать предварительный заказ на сайте аптеки.

Во время кризиса многие люди сталкиваются с финансовыми трудностями. Если вы сможете им сэкономить или получить больше за свои деньги, они охотно начнут пользоваться вашими услугами. Речь идет не только об акциях и скидках, но и о консультациях по замене препаратов на более дешевые аналоги. И пусть такая помощь клиентам не увеличивает вашу прибыль сразу, она покажет им, как вы их цените, и значительно повысит лояльность.

Лина СПИР ■



7 ЕВКАБАЛ® БАЛЬЗАМ цінностей

ФАРМ



ДОСЬЕ

esparma®

НАТУРАЛЬНИЙ ЗАСІБ ВІД ЗАСТУДИ



1 **Натуральний протизастудний препарат**

Евкабал БАЛЬЗАМ – незамінний засіб від застуди для дітей і дорослих. Ефективно діє при перших її симптомах – нежитю, болю у горлі, кашлю, болю в м'язах, кволості. У складі лише натуральні та випробувані часом фітокомпоненти – евкаліптова та хвойна олії. Тому лікування буде ефективним та безпечним для всієї сім'ї. Рекомендуючи Евкабал БАЛЬЗАМ, першостольник допомагає надійно вирішити проблему клієнта, за що той ще не раз прийде в аптеку за влучною порадою і ефективними ліками.

2

2 **Потужна противірусна і протимікробна дія**

Евкабал БАЛЬЗАМ чинить противірусну і протимікробну дію, сприяє розрідженню мокротиння, посиленню його виведення, послабленню катаральних проявів у респіраторних шляхах – це так званий «універсальний солдат» у боротьбі із застудою. Пропонуючи Евкабал БАЛЬЗАМ, фармацевт допомагає полегшити перебіг ГРЗ та прискорює одужання клієнта, за що він буде неодмінно вдячний.

3

3 **Безпека перш за все: дітям від 6 місяців – дозволено МОЗ**

Евкабал БАЛЬЗАМ один із дуже небагатьох препаратів, яким дозволено лікувати застуду у дітей з 6 місяців, що свідчить про його надзвичайно м'яку дію та високу безпеку. На відміну від інших засобів, він не містить камфори та ментолу, які часто зумовлюють алергічні реакції у дітей молодшого віку. Малюкам від 6 місяців можна робити розтирання та цілющі ванни з препаратом. Під час цих процедур діючі речовини потрапляють в організм дитини через шкіру і вдихаються. Таке лікування – справжній порятунок для малюків, яким ще не можна приймати всі ліки. Тому вдячні матері дітей віком від 6 місяців стануть особливою категорією ваших постійних покупців.

4

4 **Багатофункціональний у використанні**

Евкабал БАЛЬЗАМ замінює собою три протизастудні препарати, адже його можна застосовувати і для інгаляцій, і для розтирань, і для лікувальних ванн. Така багатофункціональність робить його універсальним засобом для домашньої аптечки. Ефект посилюється при комплексному лікуванні: розтирання і ванни чудово доповнюють і примножують ефект інгаляцій. Тож один засіб замість трьох та ще й для всієї родини – це неабияка економія! Наголошуйте на цьому, і ваші продажі зростуть у рази.

5

5 **Комфортне лікування**

Під час використання Евкабал БАЛЬЗАМУ у приміщенні залишається аромат евкаліпта та хвої, тому лікування ним приємне, як SPA-процедура. Цю властивість препарату вподобують жінки, які піклуються не тільки про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких, а й про психологічний клімат у родині. Коли застуда погіршує самопочуття, деякі з нас, особливо діти, стають вередливими. Цілющий аромат Евкабал БАЛЬЗАМУ не тільки лікує, а й розслаблює, допомагає заспокоїтися. Це ще одна відчутна перевага. Рекомендуйте препарат жінкам, і вони розкажуть подругам про комфортне лікування завдяки вашим порадам.

6

6 **Відома німецька якість**

Уже кілька десятиліть Евкабал БАЛЬЗАМ від фармкомпанії «Еспарма» представлений на полицях аптек України. Препарат випускається в Німеччині згідно з європейськими стандартами GMP. Це є запорукою його незмінно бездоганної якості. Високі лікувальні властивості Евкабал БАЛЬЗАМУ доведені з позицій доказової медицини. Отже, ви можете без жодних сумнівів рекомендувати Евкабал БАЛЬЗАМ тим покупцям, для яких якість – на першому місці.

7

7 **Вигідна ціна**

Оскільки аптечний асортимент постійно дорожчає, для багатьох людей вартість ліків – вирішальний критерій. І за ним Евкабал БАЛЬЗАМ теж перемагає конкурентів! Його вартість дуже помірною і поміркована, що при усіх наявних перевагах цього препарату робить його одним із лідерів серед протизастудних ліків. Рекомендація Евкабал БАЛЬЗАМУ сприятиме збільшенню продажів в аптеці: доступність ціни, з одного боку, дає змогу широко рекомендувати препарат більшості клієнтів, а з іншого – ціна не мізерна і дозволяє збільшити прибутки аптеки.

Прививки для взрослых

Бытует мнение, что все необходимые прививки человек получает в детстве. На самом деле это не так. Во всех странах есть широкий перечень прививок, рекомендованных для молодых, взрослых и пожилых людей. И пока мы ждем обнадеживающих новостей о вакцине против COVID-19, над которой сегодня работают несколько десятков крупнейших фармкомпаний, можно задуматься и о других важных прививках, которые также могут сохранить нам здоровье и даже жизнь.

Коклюш, дифтерия, столбняк

Вакцинация от дифтерии и столбняка является единственной, которую официально рекомендуется делать взрослым в Украине. Ее необходимо повторять каждые десять лет, а получить можно бесплатно по направлению семейного врача в поликлинике. Кроме того, прививку от столбняка могут сделать внепланово в травмпункте, если у человека есть глубокая и серьезная рана.

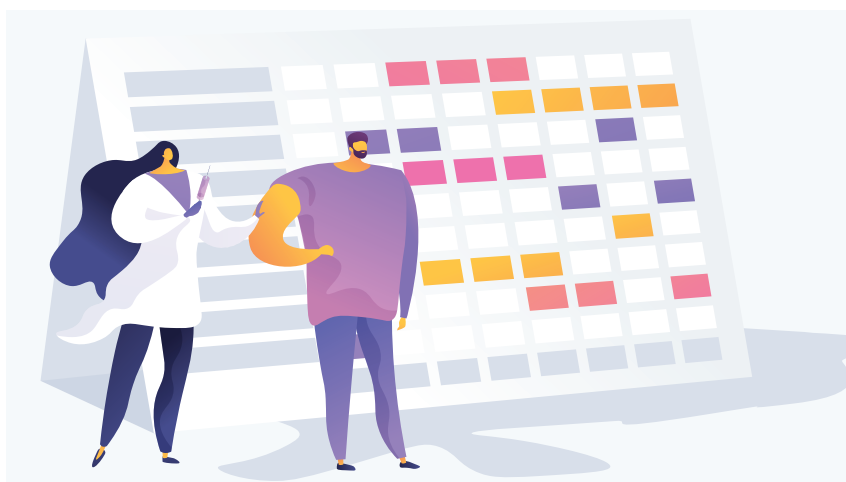
Прививки от коклюша взрослым в нашей стране не положены, однако международные рекомендации предписывают делать их всем беременным женщинам, а еще лучше – всем родственникам, которые собираются контактировать с новорожденным ребенком до двухмесячного возраста, т.е. пока он сам не получит прививку от коклюша.

Гепатит А и В

Вакцины от гепатита А и В нужны людям, которые имеют определенный фактор риска или просто хотят быть надежно защищенными от этих болезней.

Гепатит А часто называют болезнью грязных рук. Заразиться им можно, употребляя неочищенную воду, грязные фрукты и овощи. Особенно рискуют «подхватить» его путешественники, отправляющиеся в страны третьего мира с жарким климатом.

Гепатитом В заразиться не так легко, инфицирование происходит через кровь или во время сексуального контакта, но и вылечить эту болезнь сложнее. Более того, она может стать причиной хронического воспаления печени, которое со временем перерастет в цирроз.



В принципе гепатитом А или В может заразиться любой человек, но больше всего рискуют врачи, путешественники, а также гомосексуалисты. Им рекомендуется сделать прививки. Вакцинироваться стоит и пациентам, которые имеют хронические заболевания печени или регулярно получают препараты крови.

Для защиты от гепатита А нужно получить 2 дозы вакцины с интервалом 6–18 месяцев, а для профилактики гепатита В – 2 или 3 дозы, в зависимости от марки вакцины. Также существует комбинированная вакцина, защищающая от гепатита А и В. Для формирования устойчивого иммунитета людям в возрасте 16 лет и старше нужно получить три ее дозы.

Вирус папилломы человека

Инфекция, вызываемая некоторыми штаммами вируса папилломы человека (ВПЧ), может привести к раку шейки матки, вульвы и влагалища у женщин и раку полового члена у муж-

чин. Она также может вызвать рак анального канала и горла.

В Украине вакцинация от ВПЧ не входит в Календарь профилактических прививок, но в развитых странах мира ее проходят мальчики и девочки в возрасте 11 или 12 лет, что дает им защиту от онкогенных штаммов вируса на всю жизнь. Женщинам моложе 26 лет и мужчинам до 21 года также рекомендуется сделать эту прививку, если они пропустили вакцинацию в подростковом возрасте. Теоретически вакцинироваться могут и взрослые в возрасте от 27 до 45 лет, но доказательства пользы от этой прививки противоречивы. Всего нужно получить три дозы препарата: вторую – через месяц или два после первой, а третью – через полгода после первой.

Пневмония

Заражение пневмококковой инфекцией чаще всего приводит к пневмонии, но также может вызывать менингит или инфекции крови. Для защиты

существуют две вакцины: 13-валентная пневмококковая конъюгированная и 23-валентная пневмококковая полисахаридная.

Прививки от пневмококковой инфекции делают детям, но в нашей стране они в Календарь профилактических прививок не входят. Взрослым людям вакцинация от пневмококка показана только в случае наличия хронических заболеваний, например сердечной недостаточности, бронхиальной астмы, болезней легких или почек, иммуносупрессии и пр. Ее также рекомендуют курильщикам и всем людям, достигшим 65-летнего возраста. Считается, что пожилым лучше всего получить 13-валентную вакцину, а затем не ранее чем через год – 23-валентную, которая защищает от большего количества штаммов пневмококка, однако в Украине ее нет.

Опоясывающий лишай

Его настоящее название – *Herpes Zoster*, варицелла-зостер, или герпес-вирус человека типа 3. Возбудитель этого заболевания – тот же самый вирус, что вызывает ветрянку у детей, но считается, что вакцинироваться от него должны все взрослые старше 60 лет, включая тех, кто уже болел ветрянкой или опоясывающим лишаем. По статистике у каждого третьего человека, перенесшего ветрянку, в течение жизни развивается опоясывающий лишай.

Вакцина против *Herpes Zoster* существует с 2006 года, и за это время, например, в США она уже снизила количество случаев опоясывающего лишая

на 51%. Она также защищает от состояния, называемого постгерпетической невралгией (осложнение, вызывающее жгучую боль).

Опоясывающий лишай, а точнее связанное с ним воспаление, ассоциируется с повышенным риском развития инсульта. Ученые из американского Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC) недавно доказали, что вакцинация также способна его снизить. Они подсчитали, что прививка от *Herpes Zoster* уменьшила вероятность ишемического и геморрагического инсульта примерно на 12–18%. При этом вакцинация обеспечивала самую сильную защиту у категории пациентов в возрасте от 66 до 79 лет.

Корь, эпидемический паротит, краснуха

В принципе вакцину КПК вводят только в детстве, и если вы своевременно получили две прививки, беспокоиться не о чем. Однако взрослые люди, конечно, не помнят, от чего они иммунизировались в 1 год и в 5 лет, а медицинские записи могут быть неточны или вовсе утеряны. Если вы родились после 1957 года и не уверены, что привиты, лучше все-таки сделать эту прививку, особенно на фоне высокой заболеваемости корью в Украине. В крайнем случае можно сдать анализ крови на антитела к этим заболеваниям. Такой анализ (а если он окажется отрицательным – и прививку) особенно рекомендуется сделать учителям, работникам здравоохранения и женщинам, планиующим беременность.

Менингит

Ни одна менингококковая вакцина не входит в Календарь профилактических прививок в Украине, а вакцина против возбудителей серогруппы В, которая чаще всего становится причиной менингококкового менингита и септицемии в Европе, и вовсе не зарегистрирована в нашей стране. Менингококковая инфекция особо опасна для детей и подростков, но согласно международным рекомендациям прививку от всех ее серогрупп (А, С, W, Y, В) желательно сделать всем молодым людям от 19 до 23 лет, особенно имеющим хронические заболевания, а также студентам, планирующим жить в общежитии.

Грипп

Прививка от гриппа снижает риск заразиться примерно вдвое, но даже если вы заболите после вакцинации, болезнь будет протекать мягче и продлится меньше. Согласно международным рекомендациям она особенно показана беременным женщинам, пациентам с любыми хроническими заболеваниями, лицам старше 65 лет, а также тем, кто работает с людьми: медикам, фармацевтам, учителям, кассирам и пр. Но в принципе ее стоит получить всем взрослым и детям старше 6 месяцев.

Поскольку вирус гриппа постоянно мутирует, прививку от этого заболевания важно делать ежегодно до конца октября. Детям процесс вакцинации желательно начинать раньше, потому что им для защиты необходимы две дозы, а их следует вводить с интервалом не менее четырех недель (за несколько недель до начала сезона гриппа).

В этом году прививка от гриппа имеет первостепенное значение. Сложно даже представить, что будет происходить в поликлиниках и больницах, когда вспышка гриппа наложится на эпидемию коронавируса. По данным CDC, в этом году мировые производители выпустили рекордное количество вакцин против гриппа, увеличив свое производство на 11% только в США. Это связано с прогнозируемо высоким спросом на них в текущем году и попытками властей предотвратить перегрузку систем здравоохранения в зимний период.

Ольга ОНИСЬКО ■



Дефлю: 1, 2, 3 – при ГРВІ

Сезон застуд 2020–2021 років обіцяє бути складним, адже збільшення кількості випадків «звичайних» ГРВІ відбуватиметься паралельно зі зростанням захворюваності на грип. То як же захищатися від різноманітних респіраторних інфекцій? Звісно, за допомогою лінійки Дефлю!

Зміцнення «вхідних воріт» організму

Коли у горлі починає дерти, а з носа – капати через нежить, це ознаки того, що збудники ГРВІ намагаються здолати бар'єр місцевого імунітету, який знаходиться на слизових оболонках верхніх дихальних шляхів. Зміцнити ці «вхідні ворота» організму допоможуть засоби першої лінії спротиву – Дефлю Сільвер НІС (краплі та спреї) та Дефлю Сільвер ГОРЛО (спрей). Їх основою є колоїдний розчин срібла у формі наночасточок (45–55 нм). Ця речовина має широкий спектр активності: сприяє знищенню хвороботворних вірусів і бактерій. А нанорозмір дає змогу кожній частинці срібла накривати мікробів усією поверхнею, щоб діяти краще.

Дефлю Сільвер НІС у краплях розрахований на дітей від року, тому він містить колоїдне срібло та декспантенол для зволоження слизової маленьких

ний біль та підвищення температури, це означає, що організм залучає до боротьби другу лінію оборони – загальний імунітет. Відповідно, його треба підтримати засобами системної дії. Для цього є Дефлю таблетки, Дефлю сироп і Дефлю саше, що містять комплекс екстрактів лікарських рослин, цинк та вітамін С. Ці засоби допомагають активувати імунітет, підвищити опірність організму до інфекцій. Рослинні складові Дефлю – первоцвіт, вербена, бузина та інші – ще й сприяють

(згодом лінійка буде розширюватися). Цей антисептик діє проти бактерій, різних вірусів, мікобактерій та грибів, оскільки містить етиловий спирт (82%) і перекис водню. А щоб ці речовини не пересушували та не подразнювали



носок. До складу спрею Дефлю Сільвер НІС, призначеного для дорослих та дітей від трьох років, включено ще екстракт ісландського моху, який теж бореться з інфекціями та запаленням. У Дефлю Сільвер ГОРЛО (можна застосовувати з чотирьох років) є екстракти ісландського моху, шавлії, ефірні олії евкалипта та м'яти – рослин, відомих своєю здатністю протидіяти ГРВІ та застуді.

Допомога в одужанні

Якщо до нежитю та болю в горлі додаються загальне нездужання, голов-

швидкому позбавленню від нежитю та кашлю.

При появі ознак застуди та ГРВІ Дефлю саше стане першою допомогою дорослим та дітям від трьох років. У кожному пакету цього засобу – порошок для приготування запашного теплового напою, що відновлює захисні сили. Малюкам сподобається і Дефлю сироп зі смачним екстрактом шишши (вітамін С). А дорослим та дітям з шести років можна приймати Дефлю таблетки. Їхній склад посилений лізоцимом і троксерутином, які включаються в місцеву дію при розжовуванні або розсмоктуванні.

Захист та догляд

Для зменшення захворюваності лікарі радять часто мити руки, а якщо це неможливо, – обробляти їх антисептиком. Тож третя лінія спротиву – Дефлю Захист. Наразі до неї входить лише один засіб – Дефлю Захист Руки

вали шкіру, до складу Дефлю Захист Руки включено цілий комплекс корисних речовин:

- Гліцерин, декспантенол, рицинова олія створюють на руках захисний бар'єр.
- Екстракт алое і протеїни шовку глибоко зволожують шкіру.
- Бісаболол з ромашки лікарської заспокоює подразнення, сприяє усуненню запалення і прискоренню загоєння.

За формою випуску Дефлю Захист Руки являє собою гель, тому він не розтікається, не розливається і витрачається дуже економно. Важливою є мінімізація впливу на слизові очей, органів дихання при застосуванні Дефлю Захист Руки, на відміну від аерозольних форм антисептиків, що можуть спричинити алергічні реакції. Після нанесення Дефлю на руки відразу виникає відчуття, що шкіра стала м'якшою і ніжнішою.

Отже, запам'ятайте інформацію про лінійку засобів Дефлю 1, 2, 3 – при ГРВІ: Дефлю Сільвер – спротив вірусам і бактеріям на слизових; Дефлю сироп, таблетки, порошок – посилення загальної опірності організму; Дефлю Захист – знезараження шкіри рук і дбайливий догляд за нею.

SCHONEN

Дефлю®
Deflu®

ДОЛАЄ
ДОПОМАГАЄ
ДБАЄ

**ПАТОГЕНИ
ДОЛАЮ***

**ОДУЖАТИ
ДОПОМАГАЮ**

**ПРО ЗДОРОВ'Я
ДБАЮ**



*Колоїдне срібло має широкий спектр протівірусної, антибактеріальної та протигрибкової активності, тому може сприяти пригніченню багатьох патогенів на слизовій оболонці носа, горла і ротової порожнини.

Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АГ» (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585 00 41.

Реклама медичного виробу: **ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спрей**. Декларація про відповідність №01-18/02 в.2. **ДЕФЛЮ® порошок для орального розчину**. **ДЕФЛЮ® ЗАХИСТ РУКИ, гель**. Сан. гіг. висновок №12.2-18-1/7040. Не є лікарськими засобами. Є протипоказання. За більш детальною інформацією звертайтеся до листівок-вкладішів. На правах реклами. DM.Def.20.05.06

Почему я все время устаю?

Порой это случается с лучшими из нас: человек просыпается утром после полноценных выходных, а то и после отпуска, но чувствует себя совершенно разбитым. Нет ни сил, ни энергии не только для новой трудовой недели, но и для того, чтобы просто подняться с постели. Если апатия и упадок сил не проходят, есть смысл побывать на консультации у психотерапевта. А вдруг это синдром хронической усталости?

Симптомы и маски

Жертвы синдрома хронической усталости (СХУ), а две трети из них – женщины, жалуются на изнеможение после минимальных усилий, на постоянную боль в суставах и мышцах, невозможность работать и концентрировать внимание. Общепринятым в медицине сейчас считается представление о СХУ как о заболевании нервной и иммунной систем неясной природы. Правда, врачи-скептики предлагают таким пациентам записаться на курсы психотерапии, побольше двигаться и меньше лениться. Однако за подобным состоянием далеко не всегда маскируется банальная лень. По наблюдениям психотерапевта Лидии Стадник, синдром хронической усталости проявляется целым букетом разнообразных симптомов, их как минимум десять:

1. Несмотря на отдых, снижение уровня энергии ощущается с самого утра в понедельник, усталость чувствуется целый день, а к концу недели накапливается до критического состояния.

2. Сила воли на нуле. При обычном утомлении можно собрать волю в кулак и выполнять все необходимое, а вот при хроническом – любые усилия тщетны.

3. Человека ничто и никто не радует: ни работа, ни отдых, ни семья, ни новые возможности развития, ни перспективы профессионального роста.

4. Негативизм и брюзжание становятся стилем жизни – «глаза бы мои никого не видели, уши бы не слышали».

5. Расстройства сна – проблемы с засыпанием, бессонница – одна из визиток СХУ.

6. Поскольку запасы сил не восполняются организмом, возникают проблемы с памятью, концентрацией внимания, теряются гибкость мышления и свежесть восприятия.

7. Человек с СХУ не может похвастаться выносливостью и физической активностью, хорошим аппетитом и интересом к сексу.

8. Упадок сил снижает иммунитет, учащаются болезни, любой сквозняк заканчивается больничным.

9. Вспышки раздражительности и агрессивности – типичные «маячки» синдрома. Круг общения у людей с СХУ постепенно сужается: кто же захочет общаться с нытиком и грубияном?

10. Одна из масок синдрома – уход в зависимое поведение, т.е. злоупо-

При работе за компьютером важно каждые 50 минут делать получасовые перерывы, а смартфон убирать из зоны видимости, чтобы избежать искушения регулярно его проверять.

ребление алкоголем, компьютерными играми и т.д.

Олег Назар, иммунолог, кандидат медицинских наук, уверен в том, что не каждую слабость следует рассматривать как проявление хронической усталости. Однако если четкие клинические симптомы СХУ (немотивированная слабость, нарушение координации, концентрации внимания и работоспособности, головные боли, развивающиеся практически сразу после пробуждения без видимых причин) не исчезают после отпуска, витаминотерапии, смены рода деятельности – стоит обратиться к своему семейному врачу. Скорее всего, проблема гораздо сложнее и понадобится специфическое иммуностропное лечение.

Причины потенциальные и реальные

Достаточно долго причиной СХУ ученые считали вирусы. Предполагалось, что в развитии этого загадочного заболевания инфекционный компонент играет немаловажную роль. А все потому, что в 2009-м ученые обнаружили в крови 68 из 101 обследуемого пациента с СХУ особый ретровирус XMRV, связанный с вирусом лейкоза мышей. Для блокирования активности этого вируса врачи-сторонники теории вирусного происхождения СХУ даже стали назначать своим



пациентам антиретровирусную терапию, которую обычно проходят больные СПИДом. Но новейшие данные европейских ученых подвергают сомнению вирусную теорию СХУ: в нескольких исследованиях, в которых всесторонне изучались больные с этим синдромом, ни у одного из них ХМРВ не нашли. Сегодня ученые придерживаются мультифакторной теории развития заболевания, считая, что психические причины играют одну из ведущих ролей.

– Синдром хронической усталости – распространенное наказание за перфекционизм, – утверждает Лидия Стадник. – Когда человек маниакально стремится к выполнению работы безукоризненно и в срок, без права на ошибку – в будущем он имеет все шансы познакомиться с синдромом. В группе риска – злостные трудоголики: не успев порадоваться завершению одного процесса, такие люди сразу хватаются за следующую задачу. Девиз потенциальных жертв СХУ: повышение эффективности превыше всего! И никаких передышек. Со временем накапливаются усталость и внутренний протест, окружающие начинают выводить из себя. За ежедневной суетой вдруг оказывается, что интерес к работе утерян, появляется постоянная неудовлетворенность, теряется сам смысл некогда любимой работы. Если душевную апатию игнорировать, состояние переходит на телесный уровень, расцветает психосоматика: частые простуды, проблемы с желудком и даже ослабленное зрение могут быть проявлениями СХУ на уровне тела.

Снова хочется жить!

Синдром формируется не за один день. С момента зарождения состояния и до постановки окончательного диагноза может пройти до полутора лет. Избавиться от этого расстройства, соответственно, быстро не получится. Но опускать руки не стоит. В первую очередь, важно не бросаться из крайности в крайность (от трудоголизма к абсолютному безделью, например), а расставить приоритеты.

Главной ценностью, естественно, является сам человек. Поэтому стоит взять себе за правило, окончив одно дело, делать паузу, вознаграждать себя тем, что вы любите. Пусть это бу-



дет поход в кино, чашечка чая в кафе на террасе с давним другом, загородная прогулка – нельзя отказывать себе ни в чем, что может доставить удовольствие. И не забудьте похвалить себя за проделанную работу, поделиться своими достижениями с другими.

– В мире полно абсурдных правил и законов, – объясняет Лидия Стадник. – Их стоит критически переосмысливать, выделять то, что действительно нужно делать, и то, что делать необязательно. Освобождение от негативных установок и стереотипов также поможет избавиться от чувства хронической усталости. Помните, что крепость иммунитета и самочувствие зависят от баланса пяти составляющих жизни человека: душевного спокойствия, здоровья, семейного благополучия, работы и реализации в социуме. Каждой из них нужно регулярно уделять внимание!

Важные детали

Для профилактики СХУ необходимо скорректировать свой образ жизни:

- Побольше гулять на свежем воздухе. Головной мозг, занимая всего 2% массы тела, поглощает 18% получаемого организмом кислорода (гораздо больше, чем остальные органы).
- Предпочесть фаст-фуду здоровую пищу: хлеб грубого помола, крупы, бобовые, рыбу, птицу, субпродукты,

богатые витаминами группы В и никотиновой кислотой.

- Нормально выспаться. Восемь часов сна в сутки – это средняя цифра, каждому для восстановления организма может потребоваться свое время (от шести до девяти часов).

- Менять виды активности. Переключение с умственного труда на физический не дает нервной системе «перегреться».

- Постоянно двигаться. На занятиях спортом организм откликается выбросом эндорфинов – природных лекарств от стресса и усталости.

- Следовать правилам разумного тайм-менеджмента. Среди задач первыми стоит выполнять главные, во время приходиться на работу и покидать ее, не задерживаясь сверхурочно, делать то, что можно, заранее и не откладывать важные вещи на последний момент. Полезный навык – делегировать часть работы коллегам.

- Самая утомительная работа – та, которую вы не любите. Вот почему стоит пересмотреть свое отношение к профессии, определиться, своим ли делом вы заняты.

- Избегать передозировки информацией. Сегодня мы регулярно проверяем смартфон, заходим в мессенджеры, листаем страницы соцсетей, читаем новости на сайтах – постоянное потребление информации ведет к быстрой утомляемости.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Спасти Ихтиандра

Такие люди привыкли к любопытным взглядам, сканирующим их с ног до головы, как и к непрошеным советам, сочувствию и брезгливости окружающих. Увы, проявления их болезни – ихтиоза, при котором пересушенная кожа шелушится, трескается и отслаивается, как рыба чешуя, трудно скрыть, замаскировать, заретушировать. Все, что остается, – принять свой облик и перестроить под диагноз весь образ жизни.

Точный диагноз

История болезни Галины N типичная для этой патологии. Практически с детства она наблюдалась у дерматологов и аллергологов с диагнозом «атопический дерматит», который сопровождала сухость и покраснение кожи. Летом чувствовала себя немного лучше, зимой снова хуже, но после 35 лет пошло обострение: начала чесаться кожа ног, затем зуд перекинулся на другие части тела, кожа стала «гусиной», шершавой, стала трескаться, ногти слоились, на ладонях проступили папиллярные линии и узоры. За полтора месяца этих метаморфоз Галина похудела на пять килограммов, а вся поверхность кожи покрылась как будто чешуей серого цвета. Для уточнения диагноза женщины назначили биопсию и гистологическое исследование образца кожи. При этой процедуре сначала ткань полностью обезвоживают, а затем пропитывают специальным парафином. После этого тонкий срез кожи помещают на стекло. Благодаря различным красителям под микроскопом видны клетки разного происхождения. Таким образом можно выявить, например, клетки рака, кишечных болезней и другие. Гистологическое исследование показало, что клетки эпидермиса Галины поразили кератоз (ороговение кожи) с шелушением и склерозированием. Но чтобы поставить окончательный диагноз, пациентке понадобилась консультация генетиков.

– Генетическое исследование выявило в гене FLG мутацию с.2282del4, которая отвечает за развитие ихтиоза, – говорит Елена Бычкова, генетик, кандидат медицинских наук. – У Галины подтвердилось достаточно редкое наслед-

ственное заболевание – вульгарный ихтиоз, много лет маскировавшийся под атопический дерматит. Этот генетический недуг бывает и врожденным, и приобретенным. Он сопровождается нарушением кератинизации, шелушением и чрезмерной сухостью кожи.

Совсем иной образ жизни

Ихтиоз – довольно редкое заболевание. Согласно мировой статистике, им болеет каждый 20-й человек. Точные данные по Украине сегодня отсутствуют, неясна и причина возникновения этого заболевания. Есть гипотеза о том, что на развитие ихтиоза влияет нарушение функционирования одного из главных компонентов дермы – филагтрина.

– Белок филаггрин обеспечивает барьерную функцию кожи и слизистых оболочек, необходимую для удержания влаги и защиты организма от чрезмерного проникновения извне различных аллергенов, – говорит врач-дерматолог, профессор Лидия Калюжная. – При ихтиозе филаггрин теряет свои супервозможности. Именно поэтому кроме выраженной сухости кожи и ее шелушения ихтиоз сопровождается склонностью к аллергическим реакциям.

Жизнь людей с ихтиозом значительно отличается от образа жизни большинства из нас. Эти люди почти никогда не потеют, что очень опасно, ведь потоотделение выполняет функцию терморегуляции организма, без нее человек перегревается и получает тепловые удары. Из-за дефицита филагтрина и недостатка витамина А кожа постоянно пересыхает, трескается, в трещины попадает пыль, возникают хронические воспаления. Порой сухость кожи

настолько сильно выраженная, что некоторые движения вызывают боль. Несколько часов в день больной ихтиозом вынужден втирать в кожу увлажняющие кремы.

Плод Арлекина

Первые упоминания о поражении кожи, характерном для ихтиоза, встречались еще в III–IV веках до нашей эры в Китае и Египте. Наиболее точно описал симптомы болезни врач Роберт



Вилла в 1808 году, а английский дерматолог Уилсон в 1843-м предложил термин «заболевание кожи в виде рыбьей чешуи». Выдающийся английский писатель Артур Конан Дойль, врач по образованию, в рассказе «Человек с белым лицом» изобразил клиническую картину заболевания, где доктор диагностировал у главного героя ихтиоз и опроверг подозрение на лепру. Вот цитата из этой книги: «Неоспоримый случай псевдопроказы или ихтиоза. Это заболевание вызывает отвращение и трудно лечится, но, к счастью, оно неапно».

– Подавляющее большинство различных видов ихтиоза передается из поколения в поколение с 50% вероятностью, – говорит Елена Бычкова. – Для проявления болезни достаточно унаследовать мутацию от одного из родителей, чаще всего от папы. Несмотря на наследственные тенденции, люди могут много лет наблюдаться у специалистов с ложными диагнозами, как это случилось с Галиной.

Впрочем, кроме генетических форм, есть еще приобретенный ихтиоз, который развивается на фоне злокачественных новообразований, аутоиммунных или инфекционных болезней, поэтому

при подтверждении ихтиоза важно провериться на другие возможные патологии. Единственная форма ихтиоза, которая видна сразу и не вызывает сомнений, – врожденный ихтиоз, или плод Арлекина.

– Плод Арлекина – одна из самых тяжелых форм ихтиоза, – говорит Лидия Калужная. – Часто, узнав об этой внутриутробной патологии, женщины отказываются рожать ребенка. Кожа новорожденного покрыта роговым панцирем, состоящим из толстых щитков серо-черного цвета, гладких или зазубренных, разделенных бороздами и трещинами, как рыба чешуя. Рот у такого младенца растянут, нос и ушные раковины деформированы, веки вывернуты, брови отсутствуют, конечности укорочены. Ребенок рождается мертвым или умирает вскоре после рождения от дыхательной, сердечной, почечной недостаточности.

Первое достоверное описание ихтиоза плода было сделано в 1750 году священником в Южной Каролине. Вот что он написал в своей монографии: «Во вторник, 5 апреля 1750 года, я пошел посмотреть на очень страшного ребенка, родившегося накануне ночью... Кожа его была сухой, твердой,

Человек, больной ихтиозом, ассоциируется с Ихтиандром, главным героем фильма советских времен «Человек-амфибия». Но жабр у него нет, хотя «ИХТИС» в переводе с греческого означает «рыба».

потрескавшейся во многих местах и напоминала рыбью чешую. Руки и ноги выглядели раздутыми, закрученными и раздвигались с большим трудом».

Проблемы адаптации

К сожалению, полное излечение, как и профилактика ихтиоза, невозможны. Современная медицина способна лишь уменьшить симптоматику.

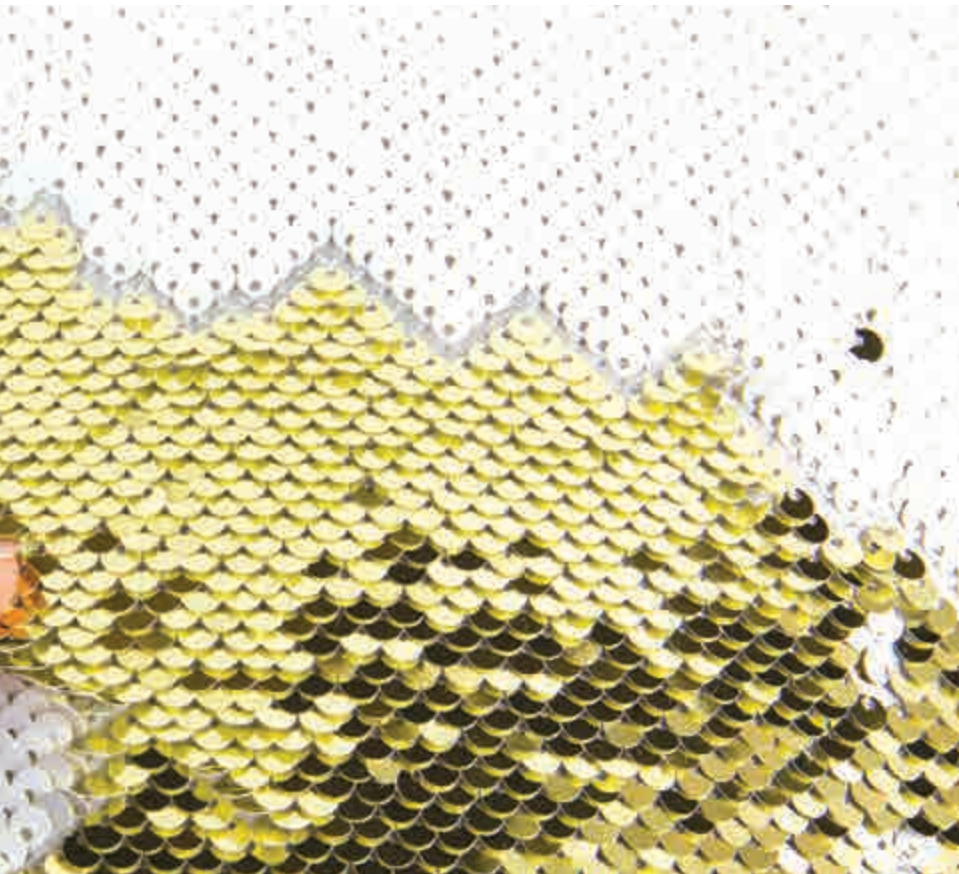
– Для этого показана лекарственная терапия: комплексы витаминов А, В, С, Е и никотиновая кислота, гормональные препараты для улучшения работы щитовидной железы, – говорит Лидия Калужная. – Крайне важны местные препараты и физиотерапия. Для увлажнения кожи больным прописывают мази и кремы. Салициловая кислота снимает воспаление и обеззараживает кожу. В качестве физиотерапевтических процедур назначают лечебные ванны и грязевые обертывания, которые заживляют кожу, снимают зуд.

Кроме физических неудобств люди страдают от психологического дискомфорта, нервных срывов и депрессии.

– Большой проблемой пациентов с ихтиозом является социализация детей и взрослых, их взаимодействие с обществом, – утверждает Елена Голубева, психолог, кандидат психологических наук. – И не только из-за особенностей лечения и необходимости постоянного наблюдения за кожей. «Рыбью чешую», которой, кажется, покрыта кожа больных, видно издали, это отталкивает окружающих, особенно в детских коллективах. Таких детей не берут за руку, с ними не хотят дружить. Семьям, у членов которых есть ихтиоз, трудно находиться в общественных местах. Прохожие часто подходят с вопросами, советами, осуждением и не слишком тактичными замечаниями. Но жить вне общества невозможно, и эти люди имеют такое же право на полноценную жизнь, как и все остальные.

В разных странах существуют сообщества больных ихтиозом, созданные для взаимной поддержки и интеграции в социум. Хорошо было бы, чтобы такое появилось и в Украине.

Виктория КУРИЛЕНКО ■





РЕЦЕПТ ДЛЯ «МИСТЕРА БЛИСТЕРА»

Летом по традиции мы попросили вас хорошенько обследовать журнал, вспомнить весь анамнез и выписать рецепт процветания и успеха «Мистеру Блистеру» на ближайшие 12 месяцев. Письма с советами посыпались в редакцию пачками! Мы целыми днями распечатывали конверты и фиксировали основные назначения. О них сейчас и расскажем.

Оценили взаимопомощь

Так уж получилось, что с первых дней пандемии людей охватила паника перед невиданной и неведомой угрозой, а в аптеках воцарился хаос. Первостольники лишь констатировали, что с полок сметают практически все препараты. Да, наши соотечественники привыкли многое брать про запас. Печальным в данной ситуации было то, что реальных советов посетителям аптеки провизор дать не мог: единого протокола лечения коронавирусной болезни не существовало. К тому же некоторые противовирусные препараты и жаропонижающие средства обросли кучей мифов. Их признавали то суперпанацеей, то абсолютно бесполезными и даже опасными. Тогда в редакцию посыпались обращения первостольников с просьбой объяснить, что же отвечать клиентам аптеки при запросе препаратов для облегчения состояния при коронавирусе.

Наши посты на страничке «Мистера Блистера» в facebook и заметки на сайте журнала не остались незамеченными: на выручку пришли... тоже первостольники! Оказывается, в некоторых аптеках не ждали официальных заявлений и напрямую сотрудничали с кафедрами фармакотерапии медицинских вузов. В этом направлении работала и редакция. Результат нас порадовал: ответы специалистов мы оперативно разместили на наших ресурсах, и первостольники смогли применить рекомендации. Они получали благодарные отзывы клиентов и, в свою очередь, выражали признательность «Мистеру Блистеру» в ответах на вопросы анкеты.

Высказались за продолжение

Особым успехом в минувшие 12 месяцев пользовались материалы на тему психологии. Вы откровенно говорите, что поведение покупателей начало резко меняться именно под влиянием коронавирусной паники. Вот здесь и помогли разрядить накаленную обстановку наши уроки по распознаванию психотипов клиентов и советы по построению с ними эффективных диалогов. Надо сказать, что рекомендации психологов высоко оценены вами во всех разделах журнала. По вашим словам, они подсказывали варианты решения проблем для хронических больных, упрощали общение с проблемными клиентами, помогали гасить конфликты в коллективе и даже уладить невзгоды личного характера.

По-прежнему на пике востребованности – советы по увеличению продаж, рекомендации по формированию ассортимента аптеки и практикумы по внедрению современных технологий. Разумеется, популярные рубрики и направления мы непременно будем вести и впредь, осваивая новые темы.



Скорректировали курс

Итак, каким же выглядит ваш рецепт «Мистеру Блистеру» на ближайший год?

- Повторить курс фармопеки и продолжать уроки по улучшению продаж.
- Обязательно публиковать обучающие и психологические материалы, размещать больше житейских историй.
- Помнить о легком стиле подачи, не скромничать с диалогами и радовать инфографикой.
- Осваивать новые каналы подачи информации и способствовать внедрению более удобной навигации по сайту журнала.
- Побуждать первостольников решать профессиональные задачи, думать над тестами и разгадывать кроссворды.
- Радовать оригинальным стилем верстки, красочными иллюстрациями и содержательными макетами.
- Наполнить журнал тематическими подборками и спецпроектами.

Мы искренне признательны за ваши ответы, критику и рекомендации. Принимаем все и приступаем к работе согласно прописям!

Напоминаем, что авторы самых информативных ответов на вопросы анкеты получают антисептический гель Дефлю Захист Руки или симбитик Флувир.



Імунітет треба зміцнювати дбайливо

Про важливість зміцнення імунітету знає, мабуть, кожен. І способів зробити це – величезна кількість: починаючи від вживання свіжих овочів і закінчуючи прийомом різних засобів. Але як зміцнити імунітет безпечно, знають тільки лікарі. Ми поговорили про це з лікарем-алергологом вищої категорії, імунологом, кандидатом медичних наук Олегом Назаром.

– Оже Володимирівичу, давайте почнемо з самого початку. Що таке ослаблення захисних сил?

Якщо людина хворіє 5–6 разів на рік на ГРВІ та застудні захворювання з ускладненнями – бронхітом або запаленням легень, то це означає, що існують проблеми з імунітетом. Можна сказати, що основні прояви імунної недостатності – це відсутність ефекту від традиційної терапії, синдром «хронічної втоми», алергічні реакції і часті ЛОР-захворювання.

– Що може бути причиною зниження імунітету?

Імунна система є складною структурою. Як ви розумієте, причин для її ослаблення дуже багато. Це супутні захворювання, перенесені травми або операції. Важливий і спосіб життя. Якщо людина неправильно харчується, палить, зловживає алкоголем, переїжджує або, навпаки, не отримує нормального фізичного навантаження, живе в несприятливих екологічних умовах, це не піде на користь її імунітету.

– Що саме потрібно робити для його зміцнення?

У першу чергу нормалізувати спосіб життя, збалансувати харчування і режим сну. Інфекція найчастіше потрапляє на шкіру і слизові оболонки. Відповідно, і там, і там є маса імунних факторів: це лімфатичні вузли, сама слизова містить імуноглобуліни, інтерферони тощо. Одним з головних механізмів захисту слизових оболонок є секреторний імуноглобулін А. Від його концентрації і залежить активність імунної системи. Практично всі препарати, які можуть підвищувати вміст секреторного імуноглобуліну А, є іму-

ностимуляторами. Тому корисні різні засоби – пробіотики, компоненти бактерій, лізати бактерій, які збільшують кількість імуноглобуліну А.

Якщо ж говорити про продукти, що містять спеціальні штами лакто- і біфідобактерій, які відновлюють мікрофлору і сприяють синтезу імуноглобуліну А, то їх можна приймати як для профілактики, так і в гострому періоді. Важливо розуміти, що 80% імунної системи знаходиться в кишечнику.

– Який засіб для підвищення імунітету ви рекомендуєте пацієнтам?

Мої пацієнти приймають Fluvir. У Fluvir чітка доказова база, що ґрунтується на клінічних дослідженнях. З одного боку, він нормалізує мікрофлору, а з іншого – підвищує синтез секреторного імуноглобуліну А.

Є поняття «неспецифічні фактори імунної системи». Ті, які працюють завжди і проти всього. Хоч стафілокок, хоч герпес, хоч вірус – реакція йде однакова. Ось так і імуноглобулін А. Він намагається зв'язатися з усіма інфекційними агентами, які потрапляють на слизову оболонку. Якщо, наприклад, у дитини схильність до стоматиту і низький вміст імуноглобуліну А в слині, то при-

значати Fluvir теж можна, згідно з розробленою виробником схемою прийому. Плюс йде нормалізація мікрофлори – травлення повертається до норми, підвищується всмоктування поживних речовин. До того ж це не виснажує роботу імунної системи. Fluvir дбайливо впливає на імунітет, і його можна призначати навіть дітям з 2-х місяців.

– І питання, яке не можна не поставити, враховуючи сьогоднішню епідемічну ситуацію. Чому так важливо зараз зміцнювати імунітет у великих колективах?

Є таке поняття – передсезонна імуностимуляція. Ми знаємо, що навесні і восени, перед зміною сезону, люди починають хворіти. Чому? По-перше – активізуються респіраторні інфекції. По-друге – підводить колективний імунітет. З точки зору епідеміологів, в замкненому колективі складно залишитися здоровим, якщо хтось почне хворіти. У такому випадку може допомогти неспецифічна профілактика – стимуляція імунної системи. Якщо імунітет працює адекватно, то хвороба матиме легкий перебіг. Тому ми рекомендуємо засоби, які м'яко зміцнюють імунітет. ■

Розлогіше читайте тут: fluvir.com



Непростой простатит

Если попросить врача-уролога набросать портрет человека с диагнозом «хронический простатит», картина будет приблизительно следующей: сутулая фигура, потухший взгляд, нервозность и скованность в движениях, ипохондрия и занудливость. Образ, мягко говоря, не слишком магнетический. Впрочем, о собственной привлекательности такой мужчина думает меньше всего. Куда больше он занят мыслями о здоровье своей предстательной железы.

Проблемы второго сердца

Спрашивать, почему именно простату (мужской аналог женской точки G, плотного образования величиной с грецкий орех, расположенного под мочевым пузырем) называют вторым сердцем сильного пола, нужно только самого мужчину. По словам Олега Никитина, врача-уролога высшей категории, кандидата медицинских наук, половая сила в мужском понимании – символ реализации не только в сексе, но и в жизни вообще. Признать у себя проблемы сексуального плана – значит, подписаться под собственной несостоятельностью во всем. Поскольку именно предстательная железа активно влияет на гормональный фон и напрямую связана с желаниями и возможностями – выход из строя

стратегического органа психологически сравним с остановкой сердца. Отсюда – перемены в характере и закомплексованность...

Острый и хронический

Простатит – воспаление предстательной железы – проблема городов. Если верить статистике, признаки этой болезни можно найти чуть ли не у каждого третьего мужчины, ведь в последнее время с проблемой в разной степени знакомы 30–40% джентльменов в возрасте за тридцать.

Жизнь в ритме «урбан» богата стрессами и малоподвижна. Оба эти фактора – главные в развитии воспаления простаты. Правда, стресс чаще провоцирует вспышку острого простатита, а сидячая работа – хронического. Первый (острый) вариант чаще связан со сниженным иммунитетом. Перенервничал человек или промерз на улице – иммунные силы ослабили позиции, и вот уже инфекция ищет ворота для внедрения. Такими воротами оказывается простата. Характерные симптомы острого течения болезни – повышенная температура, боли в области гениталий и ануса, нарушения мочеиспускания. Несколько дней правильного лечения – и болезнь уходит. Вполне возможно, безвозвратно. Худший вариант развития событий – переход заболевания в хроническую форму.

Обычно это происходит незаметно. Трудился себе, например, авиадиспетчер в аэропорту, заработал стаж, квалификацию и... хронический простатит. Это немудрено: в постоянном положении сидя наруша-

ется кровоснабжение и обмен веществ в предстательной железе, ухудшается отток простатического отделяемого. Прибавьте к этому постоянный стресс воздушного регулировщика, и станет ясно, почему у некогда жизнерадостного человека потух взгляд и появилась ипохондрия. Ну, а если он вдобавок увлекался фаст-фудом (провокатором запоров), еще и сексом занимался от случая к случаю, тогда простатит для него был всего лишь вопросом времени.

Секрету простаты – составной части спермы – по законам анатомии предписано регулярно отделяться. Половое воздержание ведет к застою в предстательной железе, а это – подходящий фон для развития хронического воспаления. Кстати, эпизодические вспышки африканской страсти (попытка за два дня навестить целый год «целибата») – тоже не лучшая профилактика простатита. Оптимальный режим половой жизни для мужчин любого возраста – регулярный: два раза в неделю – и простата работает, как часы.

Производство тестостерона и других половых гормонов, важных для здоровья предстательной железы и качества эрекции, нарушают сахарный диабет и зоб. Грозный враг эрекции – атеросклероз. Стать постоянным клиентом врача-андролога серьезно рискуют курильщики. Никотин ухудшает кровоснабжение пениса, из-за чего тот в нужный момент не может наполняться кровью. Впрочем, чаще всего, по наблюдениям медиков, управляет жизнью мужчинам смешанный вариант эректильных нарушений.



Найти и обезвредить

О том, что заболевание перешло в хроническую форму, можно догадаться по ноющим болям и чувству дискомфорта в области паха, половых органов, анального отверстия и частым посещениям туалета. Интересно, что на ранних стадиях развития простатита мужчина может на время стать более активным в сексе. Воспаление и застой крови в районе семенного бугорка повышают возбудимость и разжигают страсть. Но очень скоро интерес к сексу пропадает, появляются проблемы с эрекцией. Причина – вовлечение в воспалительный процесс нервов, ответственных за эректильную функцию (их путь в организме проложен через предстательную железу). Но даже при полной боевой готовности запущенный простатит может подложить другую свинью – преждевременное семяизвержение после нескольких фрикций и даже до начала полового акта.

Воспаление предстательной железы бьет не только ниже пояса, но и по голове. Продукты воспаления простаты поступают в кровь, уменьшая работоспособность, увеличивая утомляемость и даже провоцируя депрессию. Последний аккорд хронического воспаления – склероз или замещение ткани простаты рубцовой – совершенно неприятная ситуация, нарушающая работу мочевого пузыря, мочеточника, почек, вплоть до развития почечной недостаточности. Поэтому попасть в кабинет уролога желательно намного раньше.

– Для определения происхождения заболевания мы исследуем содержимое секрета предстательной железы, – рассказывает Олег Никитин. – Часто воспаление вызывают бактерии кишечной группы, хотя в последнее время лидеры по провокациям простатита – хламидии, микоплазма, уреаплазма и другие возбудители ве-



нерических болезней. Тут же проводится антибиотикограмма – проверка на чувствительность болезнетворных микроорганизмов к разным препаратам и подбор подходящего. Впрочем, иногда бактериальное исследование так и не находит патогенный микроорганизм, тогда пациенту ставят диагноз «неинфекционный» или «застойный» простатит.

Кроме антибиотиков, врач-уролог подбирает мужчине комплекс не столь агрессивных методов лечения. Один из традиционных, но несколько архаичных способов – механический массаж простаты. Цель – опорожнить предстательную железу от застойного секрета. Другой прием терапии – назначение препаратов, выделенных из предстательных желез крупного рогатого скота. Они улучшают обмен веществ в проблемном органе. Новый метод лечения простатита – ком-

бинация ультразвукового и теплового воздействия на «второе сердце», плюс попытка выводить секрет простаты через мочеиспускательный канал. Конечно, если простатит давным-давно перешел в хроническую стадию, окончательно избавиться от него будет довольно непросто. Но повышение качества жизни пациенту врачи-урологи обещают.

Для поддержания спортивной формы простаты и полового органа диетологи советуют мужчинам нажимать на укроп, шпинат, грецкие орехи и сельдерей. Психологи – поменьше концентрироваться на мысли «встанет – не встанет» и думать во время прелюдии об убажании партнерши, ее переживаниях и ощущениях. А вот американские невропатологи рекомендуют спрятать где-нибудь под кроватью тыквенный пирог и рядом на тумбочку поставить букетик лаванды. Последние исследования специалистов Центра обоняния (Чикаго) привели к неожиданному результату: смешанный запах тыквы и лаванды увеличивает приток крови к половому органу на 40%! Не сложилось с лавандой – не беда. На тумбочку вместо цветов можно водрузить тарелку с пончиками. Аромат этого кулинарного творения (вкупе с тыквенным пирогом, конечно) дает не менее стойкую эрекцию!

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Меры профилактики

- Следить за весом. Лишние килограммы – один из факторов риска заработать воспаление простаты.
- Не сидеть на холодных камнях – мужчинам это вредно так же, как и женщинам.
- Делать разминки через каждый час при сидячей работе. После работы заниматься игровыми видами спорта.
- В сексе придерживаться принципа регулярности.
- Осторожно относиться к выпивке, углеводной, острой, соленой и копченой пище – провокаторам запоров.
- После 30 лет хотя бы раз в год посещать уролога.

Набить руку, ногу и другие части тела

Говорят, будто мода на татуаж – это лекарство от быстротечности бытия, стремление иметь хоть что-то постоянное в водовороте перемен. Однако тело не всегда благосклонно к рисункам на нем. Исправляют побочные эффекты тату и перманентного макияжа сегодня так же часто, как и проводят эти процедуры. О том, в каких случаях кожа бунтует против «живописи» на ней, почему это происходит и что делать, рассказывает Татьяна Святенко, профессор, доктор медицинских наук, эксперт Минздрава по специальности «Дерматология».

Бровки домиком, губки бантиком

Несомненный плюс перманентного макияжа – он держится и в бассейне, и под дождем. С его помощью можно сэкономить время: просыпаясь – и уже красивая. Но минусов тоже хватает. Если при обычной татуировке краска вводится в подкожную клетчатку на глубину 1–2 мм с помощью специальной иглы, как правило, на предплечья и щиколотки, то перманентный макияж на глубине 0,5–1 мм затрагивает слизистые глаз, губ, а это очень нежные и уязвимые зоны. Да и долговечность макияжа – палка о двух концах: в случаях, когда мастер дал маху, последствия его неквалифицированных действий придется выводить в несколько этапов и платить дорого.

– Не так давно ко мне за помощью обратилась тележурналистка, ее главной жалобой были плотные узелки, выступившие по контуру губ, – рассказывает профессор Святенко. – Пять лет назад в этой зоне она сделала перманентный макияж, и все это время радовалась своему отражению в зеркале. Пока однажды ей вместе со съемочной группой не пришлось ожидать два часа на сильном морозе прибытия опаздывающего президента. После этого по кайме губ и появились уплотнения. Так под влиянием триггера – низкой температуры – кожа отреагировала на попадание в нее красителя. Диагноз, который я ей поставила «тату-ассоциированная гранулема инородного тела» – сегодня довольно распространенный с учетом моды на перманентный маки-

аж и тату. Состояние провоцирует реакция на краситель, в которую вступают клетки иммунной системы фагоциты: ткани набухают и превращаются в воспаленные зудящие узелки. Это может произойти сразу после процедуры, а может даже через несколько лет. Чтобы избавиться от неэстетичных уплотнений на губах, девушке пришлось пройти лечение кортикостероидными препаратами и курс лазеротерапии.

Другая пациентка Татьяны Святенко из-за перманентного макияжа чуть не лишилась бровей. Они начали выпадать спустя два месяца после окрашивания, зона опухла, покраснела, зудела. Исследование образца ткани показало наличие множественных гранулем и отложений пигмента черного цвета. Провокатором такой реакции мог быть некачественный краситель (к сожалению, у нас в стране нет сертификации препаратов для перманентного макияжа), индивидуальная непереносимость краски и другие факторы.

При перманентном макияже, который сохраняется до 5 лет, используют натуральные красители, но даже такие бывают достаточно токсичными, так что побочные эффекты вполне ожидаемы. Например, красный краситель, содержащий киноварь – сульфид ртути, может провоцировать аллергический дерматит и красный плоский лишай. Зеленый с хромом, фиолетовый с марганцем и голубой на основе кобальта могут давать гранулемы, бляшки и эрозию кожи. Солнечная аллергия (сыпь, покраснение, отек, образование волдырей) часто

появляется после введения под кожу желтого красителя из сульфида кадмия, куркумы, желтого хрома.



– Участки с тату вообще не следует подставлять под лучи солнца, особенно в первое время, – рекомендует Татьяна Святенко. – Обязательная процедура для людей с рисунками на теле – за 15 минут до выхода на улицу наносить на кожу солнцезащитный крем с SPF не меньше 30, скрывать участки кожи с тату под одеждой или стараться находиться в тени.

Инфекции и канцерогены

Впрочем, непереносимость красителей – не единственное осложнение, которое может спровоцировать татуаж. Одно из самых опасных – занесение инфекции (гепатит С, ВИЧ, патогенные бактерии, грибы) через нестерильные иглы. По статистике, заболевших гепатитом С намного больше среди татуированных, чем среди людей без тату. Причем про-

блема может проявиться не сразу, а спустя месяцы и годы.

При инфицировании татуировки появляется резкое покраснение кожи. Вместо того чтобы уменьшиться и посветлеть после исчезновения отека, рисунок темнеет и начинает расплываться. Боль в месте накалывания усиливается, кожа чешется и покрывается сыпью или пузырями. Возможна лихорадка с повышением температуры, на месте рисунка появляется открытая рана, через которую будет выделяться гной.

Отдельная дискуссия, актуальная в среде дерматологов, посвящена вопросу о том, провоцирует ли татуировка развитие рака кожи. В исследовании, опубликованном в *European Journal of Dermatology* в 2018 году, описаны 30 случаев рака кожи, развившихся на месте татуировок. Однако четкой взаимосвязи между заболеванием и наличием татуировок ученые все же не нашли. Не считая небольшого исследования, опубликованного в 2017 году, в котором констатировался факт: с течением времени красители растворяются и с током лимфы попадают в лимфатические узлы. Часто в состав краски входит диоксид титана, который, согласно исследованиям, обладает канцерогенными свойствами. И все же для того чтобы доказать взаимосвязь татуировок с раком кожи, необходимо проведение более крупных исследований. На основании тридцати, даже пятидесяти эпизодов такие выводы не делаются.

Неудачная идея

Татуировки из разряда символики закрытых социальных групп давно перешли в категорию обычных ритуалов украшения себя, люди массово делают тату в любом возрасте и статусе. Согласно мировому исследованию немецкой компании Dalia, в Италии тату носит каждый второй: как минимум один рисунок есть у 48% населения. На втором месте по количеству татуировок на душу населения Швеция: здесь нателная «живопись» есть у 47% населения. В Украине почти каждый третий имеет тату.

Однажды ученые Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова в Москве решили выяснить, зачем люди делают татуировки, и провели на эту тему опрос среди сту-

Американская академия дерматологии считает, что отек, покраснение и болезненность татуировки в первые дни после ее нанесения – нормальная реакция организма. Следует насторожиться, если эти симптомы не проходят в течение двух недель.

дентов-медиков. Оказалось, большинство таким образом создают закладки в памяти о неких значимых или романтических событиях в жизни. Чуть меньшая часть респондентов обозначали так свою принадлежность к определенной социальной или религиозной группе, и еще меньшее число респондентов пытались скрыть за рисунком на теле некий косметический дефект. Последняя идея с точки зрения врачей очень неудачная.

– Один из моих пациентов с помощью татуажа хотел закрасить псориазные бляшки на руках, – вспоминает Татьяна Святенко, – но стало только хуже: на месте рисунка появились шелушащиеся высыпания в виде длинных линий – так называемый феномен Кебнера. Псориаз, витилиго, саркоидоз, экзема и другие болезни кожи считаются противопоказаниями для посещения тату-салонов. Более того, при предрасположенности татуировки могут спровоцировать начало развития этих заболеваний.

Есть и другие противопоказания к набиванию тату: сахарный диабет, аллергия на металлы и их соединения, прием препаратов, разжижающих кровь, и лекарств от эпилепсии, острые вирусные бактериальные заболевания, беременность и лактация. Кстати, по международным стандартам, людям в первый год после нанесения татуажа противопоказано донорство крови из-за возможного скрытого инфицирования вирусом гепатита С и другими инфекциями, передающимися при переливании крови.

– Я вовсе не противница тату, – говорит Татьяна Святенко, – но я за осознанный подход к этой теме, тем более, что, по результатам опросов, около трети людей, сделавших тату, спустя время начинают об этом сожалеть, и практически каждый второй приходит в салон удалить накожный рисунок в первые десять лет после процедуры.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Выглядеть всегда шикарно возможно

Желание быть красивой есть у каждой женщины. Но одной косметики для этого мало. Чтобы выглядеть на все сто, никак не обойтись без «витаминов красоты». Столь поэтичное название они получили за то, что их положительное влияние на организм изнутри дает эффект снаружи – сияющая кожа, блестящие волосы, крепкие ногти. Это и есть основа женской привлекательности!

То, что вредит внешности

Дерматологи не могут однозначно сказать, какой из негативных факторов влияет на вид кожи больше других: солнечный ультрафиолет, стрессы, курение, ухудшение состояния экологии? А может, несбалансированное питание, приводящее к дефициту в организме определенных биоактивных веществ? Под влиянием всего этого кожа бледнеет и сереет, теряет упругость даже у юных девушек. А у тех, кому за 35–40 лет, она к тому же становится сухой, склонной к шелушению. Но самое ужасное, что постепенно образуются морщины под глазами, «гусиные лапки», «черточка» между бровями... И независимо от возраста ногти ломаются и расслаиваются, волосы тускнеют, истончаются и выпадают.

Причина этого в том, что клетки не получают достаточно нужных им ве-

ществ, например витаминов-антиоксидантов. Ведь одни из главных врагов красоты – свободные радикалы. Так называют «обломки» молекул, образующиеся под воздействием ультрафиолета и имеющие чрезвычайно высокую химическую активность. Радикалы повреждают генетический аппарат клеток, нарушают их метаболизм. Процесс идет, как цепная реакция: накапливаются вещества, вредные для клеток, ускоряющие их гибель и замедляющие регенерацию. Без поддержки в виде приема витаминов и микроэлементов собственная система защиты организма от свободных радикалов может с ними справиться плохо.

Негативные изменения происходят и с коллагеном. В юности структуры из этого белка поддерживают кожу изнутри, как крепкий сетчатый каркас. Время от времени коллаген обновляется, но с возрастом все хуже и хуже... Из-за недостатка коллагена эластичность кожи постепенно уменьшается, она теряет упругость. Решить эту проблему можно, принимая поливитамино-минеральные комплексы с инновационным морским коллагеном.

Результат налицо

Косметологи советуют девушкам начинать антивозрастной уход за кожей в 25 лет. Но пока еще нет и намека на морщины, мало кто тщательно это делает. А вот при появлении первых изменений в состоянии кожи женщины бросаются наверстывать упущенное: применяют косметические средства, проходят процедуры в салонах... Но стоит помнить, что любая косметика действует лишь поверхностно с краткосрочным эффектом. Для долговременного поддержания красоты гораздо важнее получать необходимые питательные и био-

Биологическое старение – процесс неотвратимый. Избежать его, к сожалению, нельзя, а вот замедлить можно.

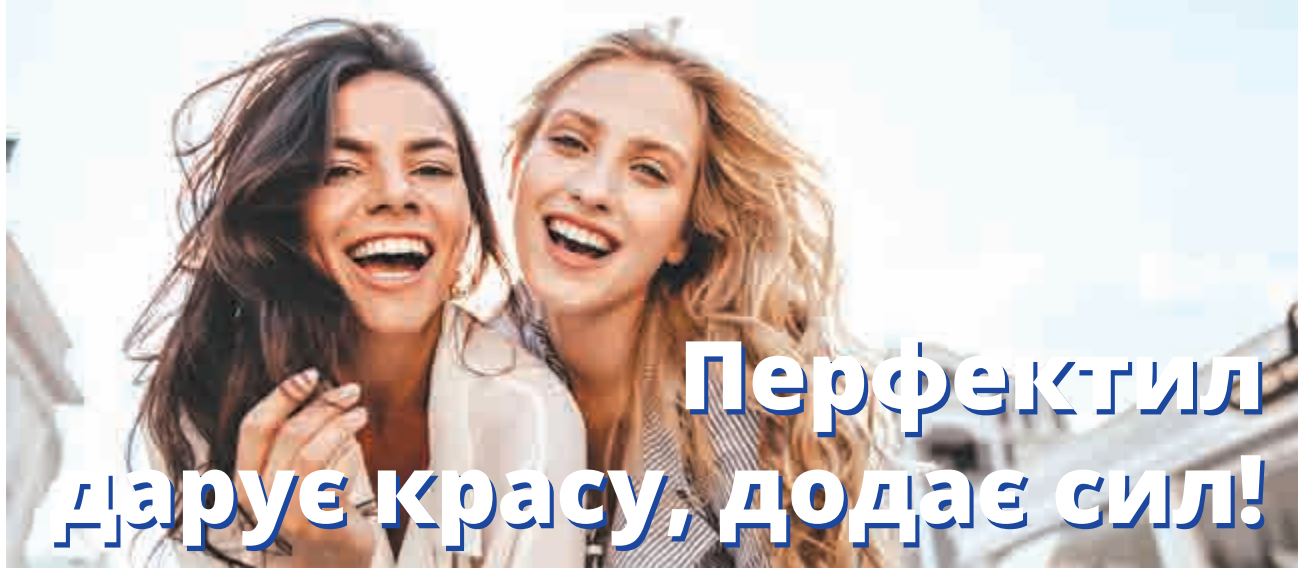
логически активные вещества не снаружи, а изнутри – через систему пищеварения. Это витамины, минералы, аминокислоты, растительные экстракты и т.п. Всасываясь в кровь, они равномерно распределяются в тканях. За счет этого достигается более глубокое и пролонгированное проникновение в клетки, нежели с косметической продукцией. Поэтому и результат, как говорится, налицо!

Выбирать надо тщательно

Если сейчас задать женщинам вопрос о том, для чего они планируют принимать витамины, многие ответят, что стремятся таким образом дать организму поддержку, которую невозможно получить из продуктов питания. Особенно на этом акцентируют вегетарианки и любительницы модных систем питания ради оздоровления и похудения. Представительницы прекрасного пола надеются также за счет поливитаминов с минералами укрепить иммунитет в начале сезона простуд. Кому-то необходимо добавить себе жизненных сил – стать более энергичными, легче просыпаться по утрам и быть в тонусе весь день. И конечно же, все без исключения сделают акцент на том, что хотят продлить молодость и стать красивее – иметь чистую кожу без морщинок, блестящие густые волосы и крепкие ногти. Задач много, поэтому надо тщательно выбирать поливитамино-минеральный комплекс. Ведь он должен обеспечить женщинам все то, чего они ожидают от приема такого средства.

Нина ЛОГВИНЧУК ■





Перфектил дарує красу, додає сил!

Косметичні засоби для збереження краси дуже часто нас розчаровують. Ефект від кремів, гелів, масок не такий чудовий, як ми сподівалися, та й швидкоплинний. Чому це так і як повернути бездоганний вигляд шкірі та волоссю та зміцнити нігті? Відповідь на ці запитання знайшли фахівці британської компанії «Вітабіотікс», яка виробляє вітамінно-мінеральні комплекси лінійки Перфектил.

Ефект зсередини

Світ жорстокий до жіночої краси. Ультрафіолетові промені, викиди транспорту, холодний зимовий вітер, постійні стреси – все це робить наше волосся тьмяним та сухим, нігті – ламкими, шкіру – чутливою, схильною до подразнень та утворення зморшок. Товщина людської шкіри становить лише 1 мм. І всі негативні зміни, що позначаються на її вигляді, відбуваються в дермі, тобто всередині цього дуже тонкого шару. А переважна більшість косметичних засобів діють лише на поверхні, в епідермісі. Кератин волосся та нігтів теж практично непроникний для косметики. Отже, щоб шкіра, волосся та нігті мали гарний вигляд, їм необхідно отримувати корисні речовини не стільки ззовні, скільки зсередини організму. Це, власне, й є завданням Перфектилу.

Досконалий склад

Рецептура кожного комплексу лінійки Перфектил ретельно вивірена. Тому, потрапляючи в тканини з кровоотоком, компоненти засобів здійснюють вплив на клітинному рівні:

- Вітамінні-антиоксиданти С і Е та натуральні каротиноїди захищають шкіру від шкідливої дії вільних радикалів і передчасного старіння.
- Повноцінна група вітамінів В підтримує нормальний стан не тільки нервової системи, а й шкіри, запобігає її сухості та лущенню. Вітамін В12 і фолієва кислота (В9) сприяють поліпшенню кровообігу, тим самим покращуючи доставку корисних речовин і кисню до кожної клітини. Біотин посилює синтез кератину, який зміцнює структуру нігтів і волосся, сприяє усуненню дрібних зморшок і перешкоджає появі сивини.
- Екстракт виноградної кісточки посилює кровообіг, покращує колір обличчя, прискорює ріст волосся та нігтів, підтримує структуру колагену, дбаючи про шкіру та запобігаючи передчасному старінню.
- «Мінерали краси» діють злагоджено: цинк нормалізує регенерацію шкіри, сприяє її очищенню від вугрів; залізо і магній перешкоджають випадінню волосся; марганець, мідь і кремній зміцнюють нігті.

• Морський колаген забезпечує дерму білком для синтезу власного колагену. Ця речовина підтримує структуру шкіри, її пружність і природну здатність до відновлення та зволоження.

У певних комплексах Перфектил є також коензим Q10, омега-3 ПНЖК, селен та інші речовини, які потрібні нам щодня. Тобто дія цих засобів спрямована й на те, щоб людина почувалася бадьорою. Приміром, пантотенова кислота, вітаміни В1, В3 надають енергії, вітамін D сприяє зміцненню імунітету, особливо в період, коли сонячна активність низька (з осені до весни). Цинк входить до складу комплексу Перфектил не тільки для покращення зовнішності, а й як речовина, що має неабиякий вплив на захисні сили організму.

Кому вітаміни потрібні обов'язково

Жінкам, які купують в аптеках різноманітну косметику, шампуні проти випадіння волосся, засоби для нігтів, можна рекомендувати комплекси з лінійки Перфектил. Серед цих клієнток є багато прихильниць вегетаріанства та різноманітних дієт для схуднення. Прагнучи досконалості, вони обмежують себе у багатьох продуктах, хоча навіть незначний дефіцит поживних речовин робить шкіру сухою і тьмяною, зумовлює ламкість волосся і нігтів. Це наслідок нестачі «будівельних матеріалів» для краси та здоров'я, яку може компенсувати вдало підібраний Перфектил. Стане таким засіб у пригоді й матусям, які нещодавно народили дітей, бо у цей період організму, виснаженому виношуванням дитини, корисні речовини особливо потрібні. Знадобиться Перфектил і жінкам віком 35+ років, коли до зовнішніх негативних чинників, що руйнують нашу шкіру, додаються внутрішні: уповільнення клітинного метаболізму та погіршення засвоєння вітамінів та мінералів. Через це їх потрібно більше, але з їжею задовольнити цю потребу неможливо. Кращим рішенням є прийом Перфектилу.

Тож пам'ятайте: ця лінійка – must-have для жінок. Перфектил дарує красу, додає сил!



Увага! Конкурс від Перфектилу!

Щоби дізнатися подробиці, переходь за посиланням
<https://uk-ua.facebook.com/mag.mister.blister> або скануй QR-код



Ошибки приемных родителей

Семьи, в которых папа или мама неродные, – обычное дело в сегодняшних реалиях. И вот что досадно: из самых благих намерений отчимы и мачехи совершают довольно грубые промахи, перечеркивающие их попытки создать счастливые отношения. Как их избежать – рассказывает психолог, гештальт-терапевт Анастасия Гречановская.

Промех № 1. Попытка стать самым лучшим

Достаточно часто приемные родители хотят сходу завоевать/купить любовь своих новоиспеченных детей: выполняют любой каприз, потакают самым безумным желаниям, делают дорогие подарки, тем самым нарушая базовые основы в отношениях «родитель – ребенок».



По мнению психологов, это очень вредная тактика, дети без слов считывают скрытые мотивы новых родителей и потом манипулируют их чувствами. Анастасия Гречановская вспоминает историю своей одноклассницы, которая мечтала о дорогих джинсах модного бренда и требовала, чтобы приемная мать купила их для нее. В конце концов мачеха уступила ее уговорам, но благодарности в ответ так и не дождалась, наоборот, падчерица продолжала критиковать свою новую мать и отзываться о ней в самых неприятных выражениях. Обрести взаимосвязь с детьми можно только через общие дела: катайтесь вместе

на велосипедах, сажайте цветы, готовьте обед, делитесь своим опытом. Попробуйте делать что-то вместе хотя бы один раз в месяц, и результат не заставит себя ждать.

Промех № 2. Надежда на быстрые результаты

Психологи вычислили: понадобится не менее семи лет, чтобы все члены приемной семьи ощутили себя единым целым. Однако многие считают, что достаточно жить под одной крышей, чтобы считаться семьей. На самом деле право быть принятым в семью нужно заработать.

– Одна моя клиентка вышла замуж за мужчину с двумя дочками, – вспоминает Анастасия Гречановская, – и в первые годы очень переживала из-за того, что ощущала себя невидимой в этой новой семье, жаловалась на приступы ревности и боли, когда отец и дочери вспоминали совместное прошлое без ее участия. Ей требовались гигантские усилия воли, чтобы улыбаться, слушая их рассказы, в то время как все внутри сжималось и переворачивалось. Прошли годы, пока ситуация изменилась. Переломным моментом был

разговор с падчерицей: она стала вспоминать историю, в которой уже фигурировала ее приемная мать.

Промех № 3. Разрешение на неуважение

Часто дети не желают принимать приемного родителя, стараются всячески ущемить, задеть, оскорбить его. Ну, а он из-за желания завоевать доверие и любовь во что бы то ни стало позволяет такое пренебрежительное отношение к себе. Анастасия Гречановская рекомендует воспринимать детский критицизм спокойно, но не разрешать унижать себя. Одна из ее клиенток Татьяна вспоминала о том, как падчерица постоянно делала ей замечания на тему ошибок в рецептуре теста для пирогов. Когда женщина замесила тесто, девочка обвинила ее в кулинарной профнепригодности, ведь мама готовила тесто совершенно иначе. Мачеха отвечала в таком духе: есть разные способы, и все имеют право на существование. Целый уик-энд падчерица отпускала колкости в адрес Та-



тяны, поскольку та все делала не так, как мама. Но женщина была непоколебима: каждый вправе по-своему выполнять один и тот же процесс. Совет такой: распрямите плечи, не обижайтесь, не падайте духом, терпеливо разъясняйте детям простые истины, и проблема вскоре исчезнет.

Промак 4: Поведение как будто бы родного

Отчимам и мачехам важно воспитывать приемных детей, не нарушая условных границ. Будьте ответственным, заботливым взрослым, таким, как любящие дядя, тетя, дедушка или бабушка, но не более того. Действовать решительно и категорично, как полноправный родитель, есть смысл только в ситуации, когда ребенок намеревается совершить что-то откровенно глупое или опасное, а вокруг нет никого, кроме вас, чтобы остановить безрассудство. В любое другое время не стоит вести себя как родной родитель. Это правило особенно важно, если настоящие отец и мать живы, здоровы и сами принимают активное участие в жизни своих детей.

Промак 5. Завышенные ожидания и требования к себе

Часто приемные родители ощущают огромное напряжение в стремлении сделать все на отлично, дабы опровергнуть гуляющий в обществе стереотип о «злой мачехе» или «звере-отчине».

– Женщины, стремящиеся стать одновременно и супер-мачехой, и самой лучшей в мире женой, быстро выгорают эмоционально и физически, – говорит Анастасия Гречановская. – Нужно перестать требовать от себя всего и сразу, снять установку быть «супер» во всем, и тогда жизнь изменится к лучшему: уйдет напряжение в отношениях, уменьшится усталость.

Промак 6. Очернение перед детьми своих бывших

Когда алименты запаздывают или бывший муж снова пропускает школьный спектакль, гнев и возмуще-

ние хлещут через край, так и тянет высказаться в адрес бездарного родителя перед ребенком. Прежде чем это сделать, трижды глубоко вдохните, выдохните и ничего не говорите. «Молчание только укрепит близость с вашими или приемными детьми, в противном случае они будут чувствовать, что вы вынуждаете их сделать выбор между двумя родителями, а это всегда тяжело, – уверена американский психотерапевт Кристина Стейнорт, специализирующаяся на семьях с приемными детьми. – По возможности сохраняйте дружеские отношения со своими бывшими. Вместе участвуйте в жизни детей: ходите на школьные выступления, соревнования, выпускные, проводите по очереди с ними каникулы, сидите с ними во время болезни. Это поможет им стать более уверенными в себе и не копировать в своих семьях разрушительные сценарии».

Промак 7. Запрет на общение с настоящими мамой и папой

Типичная ошибка женщин и мужчин, пришедших в новую семью, – лишение возможности родного родителя и ребенка побыть наедине друг с другом. По мнению Кристины Стейнорт, это случается, когда приемные родители чувствуют угрозу со стороны их отношений, ведь настоящие родители и дети имеют общую историю, которой нет у мачехи или отчима. Часто это приводит к появлению неуверенности и зависти со стороны ново-

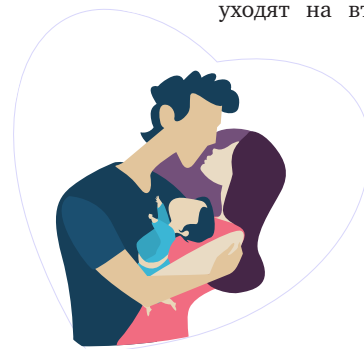


го партнера. Однако позволять им общаться наедине очень важно. Тем самым вы посылаете сигнал: между вами и ребенком нет соперничества за его (ее) внимание и любовь. А это

значит, что вы действительно хотите видеть сына или дочь счастливыми.

Промак 8. Исключение отношений с супругом

Часто пары игнорируют личные отношения, исполняя в стенах дома исключительно роль отца или матери, в то время как роли мужа и жены уходят на вто-



рой план. Это неправильная тактика. Лучший пример для детей – здоровые и гармоничные отношения взрослых.

– Тратить много времени и энергии, чтобы помочь приемным родителям и детям полюбить друг друга, не так принципиально, как создавать атмосферу, в которой отношения взрослых будут расти и развиваться гармонично, – уверена Анастасия Гречановская. – У пары обязательно должно быть личное время для общения друг с другом. Приглашайте в дом бабушку или няню, чтобы хотя бы раз в месяц сходить куда-то вдвоем. Это покажет, что отношения мужа и жены не менее важны, чем отношения детей и родителей.

Промак 9: Обида за уменьшение значимости

Приглашенный на большие семейные собрания – свадьбы, крестины, дни рождения – приемный родитель может почувствовать себя лишним и чужим среди людей, объединенных общим прошлым и общими корнями. Не стоит воспринимать это ощущение близко к сердцу. «Важно помнить, что часто пасынки (падчерицы) – независимо от возраста – могут испытывать давление со стороны своих реальных родителей, чтобы уменьшить вашу значимость в семейных событиях, – убеждена Кристина Стейнорт. – продемонстрируйте им свое одобрение и поддержку несмотря ни на что. Не стоит принимать участие в игре «Кого ребенок любит больше». Жизнь все и всех расставит по своим местам».

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Фобия и зависимость в одном флаконе

В последние годы мы не представляем жизнь без мобильного. Если забыть его дома или не зарядить вовремя, чувствуешь себя как без рук. Иногда это беспокойство настолько сильное, что в пору говорить о нарушении психики, охватившем людей во всем мире. Возник даже шуточный термин номофобия – сокращение от англ. «no mobile phone phobia».

Больше, чем простое беспокойство

Термин «номофобия» был придуман в 2008 году в ходе опроса, проведенного почтовой службой Великобритании. Эта организация поручила исследовательской компании YouGov оценить уровень тревожности пользователей мобильных телефонов. Оказалось, что почти 53% из них испытывают беспокойство, когда «теряют свой мобильный телефон, у него садится аккумулятор или пропадает доступ к сети». Эта цифра не удивляет, ведь сегодня мы все зависим от наших телефонов в плане информации и связи, поэтому потеря телефона, контактов, фотографий, а также возможности связаться с родными и близкими, естественно, создает дискомфорт. Однако дальнейшие исследования показали, что номофобия –

значительно больше, чем просто тревожность. Страдающие этим расстройством люди настолько сильно боятся остаться без мобильного, что это влияет на их повседневную жизнь. Так, более половины номофобов никогда не выключают свои мобильные телефоны. Они берут их с собой в постель и в ванную, постоянно проверяют связь и новые уведомления. Со временем зависимость от телефона начинает отрицательно влиять на качество их жизни, мешает выспаться, портит личные отношения, вредит работе.

Симптомы и группы риска

Исследование, в котором участвовали 2163 человека, показало, что около 58% мужчин и 47% женщин страдают номофобией. В еще большей мере эта проблема распространена

на среди подростков. Опрос, проведенный компанией SecurEnvoy, показал, что 77% из них испытывают тревогу и беспокойство, когда остаются без своего мобильного.

Номофобия не входит в руководство по психическим расстройствам, поскольку специалисты в этой области еще не определились с ее формальными диагностическими критериями. Однако они сходятся во мнении, что она объединяет в себе симптомы двух состояний: зависимости от мобильного телефона и фобии, т.е. страха его потерять.

Помимо беспокойства и даже паники от одной только мысли о пропаже телефона или невозможности его использовать номофобия вызывает и физические симптомы: стеснение в груди, проблемы с дыханием, дрожь, повышение потоотделения, слабость, головокружение, тахикардию. По мнению психологов, стресс, вызванный номофобией, во многих случаях вполне сопоставим с уровнями «нервного возбуждения в день свадьбы» и похода к стоматологу.

Специалисты пока не обнаружили конкретной причины номофобии и склоняются к мнению, что ей способствуют несколько факторов:

- Низкая самооценка людей, которые ищут утешения в социальных сетях.
- Принадлежность человека к очень общительным экстравертам, которые используют мобильный телефон чрезмерно.
- Наличие других психических расстройств, например депрессии, тревожного или панического расстройства.
- Страх социальной изоляции и одиночества.



А вы номофоб?

Психологи из Университета штата Айова (США) разработали анкету, позволяющую установить степень номофобии. Каждое приведенное в ней утверждение нужно оценить по шкале от 1 до 7 (где 1 – категорически не согласен, а 7 – полностью согласен), а затем просуммировать полученные баллы.

- Я бы чувствовал себя некомфортно без постоянного доступа к информации через свой смартфон.
- Я был бы раздражен, если бы не смог найти информацию на своем смартфоне.
- Невозможность получать новости на смартфоне заставила бы меня нервничать.
- Я был бы раздражен, если бы не смог использовать свой смартфон и его возможности, когда захочу.
- Разрядка аккумулятора в смартфоне напугала бы меня.
- Если бы у меня закончились деньги на счету, я бы запаниковал.
- Если бы я оказался вне зоны действия мобильной сети, я бы постоянно проверял сигнал.
- Если бы я не мог пользоваться своим смартфоном, я бы боялся где-нибудь застрять.
- Если бы я какое-то время не мог проверить свой смартфон, у меня возникло бы желание его проверить.

Если бы у меня не было с собой смартфона:

- Я бы беспокоился, потому что не мог бы мгновенно общаться со своей семьей (друзьями).
- Я бы беспокоился, потому что моя семья (друзья) не могли бы связаться со мной.
- Я бы нервничал, потому что не мог бы принимать текстовые сообщения и звонки.
- Я бы нервничал, поскольку не мог бы узнать, пытался ли кто-нибудь со мной связаться.
- Я бы чувствовал беспокойство, потому что моя постоянная связь с семьей (друзьями) была бы нарушена.
- Я бы нервничал, потому что был бы отключен от моего аккаунта в сети.
- Мне было бы неудобно, потому что я не мог бы оставаться в курсе событий в Интернете и социальных сетях.
- Мне было бы неловко, потому что я бы не мог проверять свои уведомления в соцсетях.
- Я бы беспокоился, потому что не мог бы проверить свои сообщения электронной почты.
- Я бы чувствовал себя странно, поскольку не знал бы, что делать.

Интерпретация результатов

20 баллов – у вас нет зависимости от мобильного телефона;
21–59 баллов – легкая степень номофобии;
60–99 баллов – умеренная степень;
100–140 баллов – сильная номофобия.

Кроме того, фобии иногда развиваются в ответ на негативный опыт. Если потеря телефона или отсутствие связи однажды вызвали серьезные проблемы, человек может начать слишком уж беспокоиться о том, что это произойдет снова.

Методы лечения

Большинство людей, страдающих номофобией, вполне адекватны. Они прекрасно понимают, что их страх чрезмерен, но просто не в состоянии подавлять вызываемые им реакции. Помочь таким людям может когнитивно-поведенческая терапия, которая является золотым стандартом лечения различных фобий и тревожных расстройств. Она учит управлять негативными эмоциями. Например, если мысль о потере телефона и невозможности связаться с друзьями обычно вызывает у вас беспокойство, приступ паники и даже тошноту, когнитив-



но-поведенческая терапия дает вам логичные аргументы, чтобы оспаривать эту мысль: «Мои контакты сохранены, и я могу купить новый телефон».

Еще одним методом лечения номофобии является экспозиционная терапия, которая помогает научиться противостоять своему страху через постепенное воздействие на него. Цель состоит не в том, чтобы полностью отказать от использования телефона, а в том, чтобы использовать его более здраво.

Медикаментозная терапия обычно бесполезна при фобиях, но в некото-

рых случаях она помогает справиться с серьезными физическими симптомами этого расстройства.

Впрочем, если проблема еще не зашла слишком далеко, с ней можно попробовать справиться самостоятельно. Для этого психологи рекомендуют больше гулять, чаще общаться с друзьями вживую, завести себе «нецифровое» хобби, каждый день проводить хотя бы немного времени без мобильного телефона и обязательно выключать его на ночь, чтобы хорошо выспаться.

Лина СПИР ■

Олексій Душка: «Ніяковію, коли впізнають на вулиці»

Олексій Душка, телеведучий популярного шоу «Їмо за 100» на каналі «1+1», розповів нам, чому не поїхав отримувати свій «Телетріумф», а також зізнався, які події перевернули його уявлення про світ кулінарії.



- Народився 31 серпня 1984 року в Дніпродзержинську (зараз Кам'янське).
- З 2002-го по 2007 рік навчався в Інституті кіно і телебачення Київського національного університету культури і мистецтв, який закінчив з червоним дипломом.
- З 2005 року працює на каналі «1+1».
- З 2012 року – автор, редактор та ведучий програми «Територія обману», далі – «Життя без обману». З 2018 року Олексій веде кулінарне шоу «Їмо за 100».
- У 2009 році отримав премію «Телетріумф».
- Одружений. Разом з дружиною Оленою виховує доньку Дар'ю.

– Олексію, почнемо з відносно нещодавніх подій: ваш день народження припадає на останній день літа. Як це сприймалося в дитинстві, коли наступного дня потрібно було йти до школи? І як святкуєте зараз?

Я вам скажу, що не можу навіть зараз відійти від тієї дитячої травми (сміється)! От уявіть – вітали з днем народження всі друзі, приходили до мене святкувати. Прекрасно проводили час, а коли збиралися додому, зітхали: «А завтра...» Зізнаюся, я не дуже любив ходити до школи, винятком стали старші класи. Тому день народження 31 серпня – не найкращий подарунок дитині! Але мамі моїй цього казати не варто.

Коли ми підросли, з'явилася традиція святкувати мій день народження десь на природі. І дотепер так зазвичай відбувається. Просто за столом я сидіти не люблю. Хтось грає на гітарі, поруч горить вогонь, смажаться шашлики – о, це мій формат. Але зараз через завантаження друзів на роботі не виходить зібратися всім в один день. Тому зустрічаюся то з одним другом, потім з другим, третім. Цього року ми святкували мій день народження втрьох – з дружиною і дочкою в замському комплексі. Шашлик там готують не дуже смачний, я зробив би кращий!

– Ви кажете, що не дуже любили школу, але закінчили її із золотою медаллю...

Я не приділяв навчанню багато уваги, але все виходило. В сьомому класі, пам'ятаю, мені не давалася геометрія, але через рік я її обожаював. Не те, що не любив школу, не подобалися деякі моменти – ходити постійно в формі, сидіти на уроках, де було не дуже цікаво. Погодьтеся, не всі викладачі і зараз ставляться креативно до свого предмету. А в 90-ті – й поготів. Грошей не вистачало не те що на реактиви для

Під час зйомок «Вечора прем'єр з Катериною Осадчою»

дослідів з фізики чи хімії, навіть на зарплати самим учителям. Цієї весни заради цікавості на карантині подивився по телебаченню шкільні уроки онлайн – як це круто! Якби в мій час так було, то точно зв'язав би своє майбутнє з фізикою чи астрономією. А тоді нас цим як могли зацікавити?

– Давно відкривали коробочку з медаллю? Які почуття виникають?

Улітку їздили в гості до батьків і моя маленька дочка Даша начепила її на себе – бігала, хизувалася. Хоча не думаю, що вона розуміє цінність цієї нагороди, для неї це просто іграшка. Я свого часу наполегливо вчився, щоб отримати золоту медаль, але більше хотілось зробити приємно своїй мамі, яка у моїй школі, до речі і зараз, викладає українську мову та літературу для 5–12 класів. Вона вже могла б піти на пенсію, але керівництво школи, учні її дуже цінують, люблять і не хочуть відпускати. Але якщо ви думаєте, що мені було легко вчитися, то навпаки. Тільки діти, чиї батьки теж працюють у школі, зрозуміють мене, бо вимоги до дітей вчителів більші, ніж до інших дітей. Я це усвідомлював, тому велику кількість часу приділяв навчанню.

Мені приємно не тільки на золоту медаль дивитися, а й діставати з коробочки стрічку випускника, на якій розписалися і написали по короткому побажанням всі однокласники. На жаль, нині ми дуже рідко бачимось, зазвичай у лютому, а в мене в цей час на роботі кипить підготовка до весняного сезону. Але коли приїжджаю до батьків, з кількома однокласниками обов'язково зустрічаюсь.

– Спеціально для свого проєкту «Імо за 100» ви закінчили кулінарні курси. Що вразило під час навчання?

Готувати я навчився у гуртожитку, ну це було так – вимушено, того потребували обставини. А коли почав навчатися цього на професійній основі, для мене стало найбільшим здивуванням те, що мені подобається куварити. У мене виходить, і самому дуже смачно те, що приготував. Час від часу траплялися помилки, вони і зараз бувають. Приміром, я не люблю солону їжу, тому коли міксую сіль і цукор, можу трохи пересолодити. Для себе – таке нормальне, а для дружини – могу не вгадати. А вона в мене – гурман!

Мені дуже пощастило з викладачем. З відомим шеф-кухарем Євгеном Чер-



нухою ми працювали в моїх попередніх проєктах. І коли я якось сказав йому, що хоч трошки підучитися готувати, він запропонував прийти до нього в школу. Я завагався: там повно учнів, буду соромитися, бо мало що вмію. А він каже: «Ну, тоді давай до мене на приватні уроки». Отак ми почали займатися. Завдяки Жені дізнався безліч простесеньких секретиків на кухні, які дозволяють створити бомбезну страву буквально з нічого. Це так перевертає уявлення про кулінарний світ! Я і зараз продовжую навчатися у інших викладачів, але вже онлайн. Однак у тому, що навчився готувати, є і мінус – весь час доводиться боротися із зайвою вагою (сміється).

– У вас був період в житті, коли за п'ять місяців схудли на 20 кілограмів. Як вдалося?

На 17,5 кг, але це також немало. Зв'язався з тренером, пішов в спортзал, став жорстко контролювати себе в їжі. Класти в тарілку менші порції, а найголовніше – відмовився від булочок зі сметаною, які просто обожаю. І от за два літні місяці і три осінні дуже гарно схуднув. Вага була, як мені здається, ідеальною. Зараз я знову прийшов до свого тренера. Крім виконання вправ він слідує за моїм раціоном, тому що процентів 60 для успіху в схудненні – це правильне харчування. Треба отримувати з їжею менше калорій, ніж витрачаєш.

– Дивлячись ваші програми, відмічаєш, що у вас дуже гарний контакт з гостями, серед яких багато відомих людей. Які маєте секрети спілкування?

Немає ніяких секретів, просто я дуже люблю спілкуватися з людьми. Завжди першим стараюся познайомитися з новою людиною на майданчику, а в кадрі – максимально розкрити. Майже всі наші зіркові гості в «Імо за 100» розуміють, що в цьому шоу все по-справжньому – ми дійсно готуємо кожну страву, про яку розповідаємо. Інколи буває так, що потрібно більше часу, ніж триває наша програма. Приміром, для того щоб зробити домашній маскарпоне, сир має дозрівати 12 годин. У такому випадку показуємо глядачам готову страву, яку зробили спеціально для ефіру напередодні. І розповідаємо все про процес приготування.

– Хто з гостей проєкту здивував?

Я не знав, що Юрій Ткач вміє дуже швидко, як професійний шеф-кухар, нарізати будь-що ножем. Ми з ним ліпили вареники із заварного тіста з різноманітними начинками. І солоні, і солодкі в карамельно-полуничному соусі. І це все за 100 гривень! Хоча багато хто не вірить, але це насправді так. Мені дуже сподобалося, як співає Володя Жогло з «Вар'яти-шоу», з яким готували люля-кебаб та курячі крильця «баффало».

– Бувало таке, що не виходила страва, яку готували з кимось з зіркових гостей?

Траплялось! Під час ефіру з тим же Жогло сталася цікава ситуація. Не знаю, хто помилився, – чи я, чи хтось з реквізиторів, але в крильця «баффало» потрапило паприки вдвічі більше, ніж потрібно. Посолили паприкою і поперчили паприкою. Коли ми вирішили їх скуштувати, зрозуміли, що їсти це не дуже можна. Слава Богу, що люля-кебаб вдалися. Після ефіру Володя мене перепитав: «А що з тими крильцями?» Кажу: «Ми просто не звикли до американської кухні!» Він зрозумів, посміявся.

– У магазинах ви прискіпливий покупець, враховуючи те, що знаєте про продукти навіть більше, ніж продавці?

Спочатку в нас був проект «Територія обману», потім «Життя без обману» – за цей час я вивчив ринок: хто? що? як? Нині просто заходжу в магазин – і беру з полиць, що мені потрібно. Раніше цікавився новинками, довго вибирав, перечитував склад продуктів. Зараз знаю, що не варто лякатися всього, що пишуть на етикетці, бо деякі «ешки» – це натуральні смакові добавки. Лимонна кислота, сіль – це теж консерванти. Я проти глутамату натрію як підсилювачу аромату та смаку,



тому що в природі його достатньо – в помідорах, анчоусах, грибах.

– Відтоді, як почали досліджувати якість продуктів, поміняли свої гастрономічні уподобання?

Ми дуже обмежили себе в ковбасних виробках, правильніше сказати – в обробленому м'ясі. Ковбаса нині може складатися на 75% із незрозумілих речовин. І жарт, що туди кладуть туалетний папір, вже не актуальний, бо це дуже дорого. Тепер ковбасу можна зро-

бити навіть із води. Але у нас є і достойні вироби з обробленого м'яса.

До речі, парадокс: коли ми розповідали в своїх програмах про жахливі речі щодо їжі, нас багато дивилися та обговорювали. Але ж я шукав формат, щоб розказувати не тільки про те, як все погано, а й про способи виходу з тієї чи іншої ситуації. Приміром, лосось багатий на корисні жирні кислоти омега-3, але ця риба дорога. Що робити? Купувати звичайний оселедець, в якому набагато більше так потрібних нашому організму поліненасичених жирних кислот. Однак поради не отримували вау-ефекту та залучали менше аудиторії, ніж «страшна» їжа. Оце міркую, як розвивати далі корисний контент про харчування? Буду вдячний, дорогі читачі, за ваші ідеї та пропозиції, пишіть на офіційну сторінку у фейсбук (<https://www.facebook.com/1plus1.Oleks.Dushka>)



Олена Шоптенко вміє готувати

– Виробники подавали на вас до суду за викриття?

Пресували нас дуже сильно! Але всі позови, які були, ми вигравали. Були і погрози особисто мені. І підсиляли знайомих з проханням заплуштити очі на ті чи інші проблеми, запитували, приміром: «Скільки хочеш, щоб певна частина твоєї програми не вийшла в ефір?» Мене не раз намагалися підкупити і записати розмову на телефон. Десь на четвертий-п'ятий рік вже до цього почав ставитися спокійно. Якщо чув у телефонній слухавці, що «потрібно поговорити», то відразу розумів, про що далі йтиметься. Були випадки тиску на програми і через

З дружиною Оленою

Інтернет, коли почали активно розвиватися соціальні мережі. Скажімо, у вершковому маслі ми знайшли рослинні жири. І виробник робить пост від імені жінки (це обов'язково!), яка працює технологом: «Я вчора всю ніч плакала через цю програму, тому що такого, про що вони розповіли, не може бути. В мене кожен міліметр заводу під контролем». Ну, вибачте: люди, які посилають ракети в космос, іноді помиляються. Звичайно, якщо це помилка... А тим часом вони продовжують тиснути далі. Пишуть в коментарях під постом: як ви могли образити жінку? До чого тут стать людини і перевірка продукції? Чистісінька маніпуляція.

– У вашій творчій скарбничці – найпрестижніша премія «Телетріумф». Де зберігається статуетка? І як ви взагалі ставитеся до нагород?

До нагород ставлюся з повагою, але не можу сказати, що дуже це люблю. Принаймні, хизуватися точно сам не буду. Диплом про цю нагороду висить у мене в кабінеті. Але коли мені вручали премію, я настільки не вірив, що її отримаю, що вирішив залишитися у вечір нагородження на роботі. І навіть коли мені зателефонували із залу: «Ти виграв «Телетріумф!»», я не повірив.

– Як ставитеся до того, що вас часто плутають з ведучим «Сніданку з 1+1» Русланом Сенічкіним?

Я навіть не знаю, чим ми схожі, якщо чесно (*сміється*)! Але якщо глядачі порівнюють не лише зовнішність, а й характер – а ми такі собі два добряки, любимо жартувати, – то я до цього ставлюся позитивно. Коли Сенічкін брав участь у «Танцях з зірками», кілька людей написали мені: «Ви так гарно танцювали! Будемо голосувати!» Я подякував. А що було робити? Коли Руслану про це розповів, він запропонував: «Треба зробити про це сюжет!»

– А як взагалі ставитеся до того, що вас упізнають в звичайному житті?

По правді кажучи, я ніяковію. Зазвичай у людей відразу виникає багато запитань, на які я не можу одразу відповісти... Однак не скажу, що мені неприємна увага, ні, навіть навпаки. Можна сфотографуватися разом? Звичайно! Автограф? Будь ласка! Зі мною можна робити все, від чого мені не буде боляче (*сміється*).



– Чи правда, що ви вмієте плести гачком, чи це просто цікавий міф про відомого телеведучого?

Не гачком, а спицями! Це було в 90-ті роки – ми з батьками жили в промисловому місті, де нікому не платили зарплати. Треба було якось викручуватися. Теплі шкарпетки, шарфи – це все мама плела для нас сама. Вечорами вимикали на якийсь час електрику, ми не могли дивитися з братом телевизор. Було нудно, і ми якось спробували зайнятися рукоділлям разом з мамою. Нічого складного насправді там немає. Петелечка лицьова, петелечка виворітна – руки і зараз згадають. У мене навіть зберігався шматочок полотна для шалика, що зробив власноруч.

– Ви згадали про шалик з дитинства. А чи є у вас якісь речі, які перевезли з собою з батьківського будинку в київське життя?

Нічого не перевіз. На мою думку, будинок батьків – це територія мого дитинства. І я туди повертаюся не лише до них, а й до своїх приемних спо-

гадів. А в нашій квартирі – господар Дар'я Олексіївна. Правда, так складається, що більше часу з нею проводить дружина, ніж я. Але якщо треба побешкетувати, то це тільки з татом! Хоча буваю і суворим: можу і прикрикнути, і двічі навіть серйозно зірвався, але це було пов'язано з безпекою життя дитини. Пояснював-пояснював, а мала все думала, що це гра. Але мені дуже за це соромно, правда. На виправдання я себе потім заспокоював, що уберіг її від небезпеки, але психологічно – важко.

– Прислухаетесь до порад дружини – професійного телевізійного стиліста?

Коли ходжу в спортзал, одягаю спортивний костюм, який вона мені порадила носити: зверху – світлішого кольору, а від грудей – темнішого. І в цьому є сенс, навіть дочка питає: «Ти схуднув?» Сміюся: «Обман зору!» В дружини талант до її роботи, може навіть з нічого спорудити щось дуже цікаве.

Наталія ФОМІНА ■

З Хьюмером – без нежитю жити!

Скільки разів ви давали собі обіцянку жити по-новому, змінити щось з понеділка, побороти згубні звички? Згадайте, як усе відбувається: складаєте план, продумуєте стратегію, вдихаєте на повні груди і... І розумієте, що нічого у вас не вийшло. Бо й дихати до ладу ви не можете, не те що підкорювати нові вершини.

Ніс усьому голова!

Перш ніж намітити собі новий шлях, варто з'ясувати, хто чи що заважають нам вільно дихати. Тому з носа і почнемо. Так, це його ми тримаємо за вітром і пхаємо куди треба й не треба. Зовні ніс може бути маленьким чи великим, нагадувати гудзик чи бараболу, але то не завжди головне. Провідна роль носа – у функціонуванні його багатого внутрішнього світу. Вам смішно? А дарма! У кожній ніздрі кипить невинна й наполеглива робота. Війки миготливого епітелію, яким вислана слизова оболонка носа, здійснюють постійні коливання. У такий спосіб вони виводять з носової порожнини практично всі вдихувані вами частинки діаметром від 8 мкм і більше половини тих, діаметр яких перевищує 2 мкм. Таким чином на поверхні слизової оболонки нейтралізується більше 60% часток пилу, вірусів, бактерій, алергенів, що потрапляють в ніс з навколишнього середовища. При нормальній функції слизової вони

знешкоджуються, а при порушеній – фіксуються і спричиняють запальні захворювання носа (риніти) та його додаткових пазух (гайморит, фронтит та інші види синуситу).

Водні процедури

Для збереження носового дихання і ефективної протидії підступним збудникам хвороб особливу увагу варто приділяти підтримці фізіологічного стану слизової носа. Очистити її можна за допомогою... носового душу. За вишуканою назвою ховається звичайна, але ще не для всіх звична гігієнічна процедура. Вона безпечна та буденна так само, як і чищення зубів. Носовий душ – це промивання та зрошення порожнини носа водою або розчинами різних речовин з лікувальною або профілактичною метою.

У домашніх умовах найлегше та найкомфортніше мити носа готовим препаратом Хьюмер 150 виробництва «Лабораторії Урго» (Франція). Для підтримки гігієни і профілактики захворювань це варто робити двічі на день: зранку та увечері. Регулярне промивання носа, особливо після відвідування велелюдних місць, визнане одним з дієвих заходів профілактики ГРВІ та грипу.

Чистісінька правда морської води

Хьюмер на 100% складається з морської води з узбережжя Франції (Бретань). Ця вода профільтрована методом діалізу, вона стерильна і неозбавлена. Останнє – надважливо, оскільки в такій воді зберігаються макро- і мікроелементи в природній концентрації (розведення призводить до зміни їх природного складу). Морська вода в складі Хьюмер 150 від природи

багата на елементи, корисні для функцій слизової оболонки дихальних шляхів (і організму в цілому), – сірку, мідь, золото, срібло, селен, магній, марганець, йод. У складі Хьюмеру вони містяться у фізіологічних концентраціях.

Зрошення порожнини носа Хьюмером відбувається м'яко і без неприємних відчуттів. Хьюмер ефективно очищує та зволожує слизову носа, відновлює функції миготливого епітелію, розріджує слиз і сприяє його виведенню, покращує носове дихання та чинить протизапальний ефект.

Хьюмер економічний: одного балона вистачає на 450 впорскувань: спеціальна гнучка кишенька всередині флакона дає змогу використовувати морську воду до останньої краплі. Хьюмер можна розпоршувати в будь-якому положенні тіла, причому тривалість одного уприскування не обмежена. Ще одна перевага засобу: після першого застосування його можна зберігати довго, адже завдяки оригінальній конструкції носика на балоні стерильність вмісту не порушується. А насадку балона можна легко зняти і простерилізувати, обдавши окропом або протерши спиртом.

Хьюмер 150 випускається в двох варіантах: для дорослих і дітей. Їх можна розрізнити за дизайном упаковки. При створенні насадки препарату Хьюмер 150 для дітей було враховано анатомічні особливості малюків, що дозволяє застосовувати його, починаючи з місячного віку.

Ви ще досі чекаєте слухної нагоди, аби почати жити по-новому? Просто промийте ніс за допомогою Хьюмера і збагнете, що життя змінилося – у ньому немає місця нежиттю!

Ганна ДОВГАНЬ ■



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 Гіпертонічний» є переможцями міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 рр.

Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Гіпертонічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №Н050/01/UA, №Н150/01/UA. Виробник: «Лабораторієз УРГО», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. Є протипоказання. DMUA.HUM.20.05.02



**Проскануй
та дізнайся
більше!**

Сім порад до розгадування коду вічності

Здавалось би, Карпати як цікавий маршрут для доброго відпочинку знають усі. Але сьогодні я хочу розповісти вам не про туристичні Карпати Буковелю або навіть Косова з його прославленим ярмарком народних промислів. Я вам розповім про свої Карпати, ті, які я пізнала, збираючи матеріал для книг «Знаки карпатської магії» та «Заповіт мольфара».

Обабіч туристичних стежок

У цьому дивовижному світі здійснюються до хмар чорні вершини старезних гір, могутні смереки та бурхливі потоки розповідають бувальщини про сміливих і гордих людей, яких ніхто ніколи не зумів скорити, про хоробрі серця опришків та про сам гуцульський дух. Леопольд Захер-Мазох, якого ми зараз знаємо здебільшого за романом «Венера в хутрі» та терміном «мазохізм», свого часу одним з перших описав звичаї Карпат, які в той час належали до Австро-Угорської імперії, і ще в XIX столітті він писав про гуцулів: «Вони – войовнича раса. Не так уже й багато минуло часу, коли вони ходили за плугом озброєними до зубів, і ні їхня струнка статура, ні соколинні обличчя не вказують на мирних землеробів». І такими вони й лишилися сьогодні – горді, сміливі і вірні у критичних ситуаціях до останнього. Я не раз мала можливість у цьому переконатися попри всі нюанси сучасного, вже зовсім іншого життя, ніж те, що його застали перші етнографи та дослідники цих місць. Я розповім вам про код вічності, який досі присутній у цих краях, і як його пізнати і збагнути.

Ці Карпати і ви можете відчути, якщо наважитесь зробити крок убік від звичних туристичних стежок, які про-

понують агенції, і зануритися в той простір. Ну, а «точки входу» я вам покажу. І хоча для правильного занурення потрібні провідники (наприклад, моя скромна персона), можливо, хтось наважиться зробити це й сам...

Гуцульський сніданок

Отже, Гуцульщина. Серце Карпатських гір, де туманним ранком можна почути голос самого неба. Як каже один мій верховинський товариш, «не спати – це невелика ціна за те, щоб жити в дивовижному світі». Тож перша порада: у горах не лінуйтеся встати до світанку, щоб почути голос самого Всесвіту і побачити, як Творець Світу малює візерунки життя гірськими туманами. Порада друга: для проживання оберіть традиційну дерев'яну садибу з автентичною кухнею. Можливо, там не буде так зручно, як у звичному готелі, але тільки з'ївши свіжозварену кулешу з квасним молоком і молодою бриндзєю на сніданок (гуцули і сто, і двісті років назад так снідали), ви відчуєте себе справжнім гуцулом або гуцулкою. Також з традиційних страв рекомендую грибну юшку з домашньою локшиною і білі гриби в сметані. І звісно, справжній автентичний сир прямо зі стаї – полонинської хижки, в якій літують вівчарі щороку, випасаючи худобу і заготовляючи різноманітні сири.

Вівчарство – це одна з найстаріших професій на Гуцульщині, і те традиційне заняття, необхідною передумовою якого є самоізоляція, про яку так багато ми говоримо цього року. Вівчар іде на все літо в полонину, де перебуває сам-на-сам з природою та з такими як він. Там, на полонині, ватаг (керівник пастухів) виколісує зі своєї сопліки або флюяри спеціальну мелодію, якою формує особливий простір на пасовищі, і в цьому просторі пастухи перебувають все літо. Здавна гуцули вважали, що вівчарі, йдучи на

Проект «Спіраль Сили»

Мандрівний проект «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. Девіз проекту: «Пізнаємо себе, пізнаючи Україну, змінюємо себе, пізнаючи світ».



«літуване», переносилися в інший світ. Вони мають свої обряди і свої ритуали, свої «мольфи»-обереги і свої звичаї. Наприклад, особлива мелодія трембіти, якою сповіщають, що отари рушили на полонину, жива ватра, яку розкладали (і досі розкладають) у вівчарській стаї, і в жодному разі та ватра не має згаснути протягом літа. І ця тяглість традицій – це те, що робить гуцулів гуцулами, і те, що живить гуцульський дух і сьогодні. За останнє століття у полонинських вівчарів змінився тільки одяг. Навіть казани вони використовують ті ж самі, що в них варили сир їхні батьки й дідусі. Не побоюся пафосу, вівчарство в Карпатах – один із справжніх нематеріальних скарбів нашої культурно-духовної спадщини. Полонинські вівчарські стаї існують і зараз, і одну з них, на полонині Смотрич, обов'язково раджу відвідати, і скуштувати справжнього вудженого сиру шойно з диму або свіжозвареної вурди. І таким чином прилучитися до карпатського простору.

Гора, де співав вітер

А потім пройдіться полониною Смотрич, прислухаючись до історій, що їх розповідають старі смереки, які оточують стежку, якою колись ходили древні мольфари і опришки на чолі з Олексою Довбушем. (Опришками у XVI–XVIII століттях називали повстанців проти феодалів у Карпатських горах, а Олекса Довбуш, який жив у XVIII столітті, – найвідоміший з ватажків, герой численних співанок та легенд). Саме з полонини Смотрич починаються два шляхи на гору Попіван (або як більш звично називають цю гору – Піп Іван Чорногірський). Насправді ця вершина, третя за висотою серед двотисячників Чорногірського хребта, до попів жодного стосунку не має. Гору раніше звали Попіван – до побудови обсерваторії у 1938 році на вершині були скелі, серед яких «попівав», поспівував вітер... І досі, якщо прислухатися, в певних місцях гори можна почути цей звуковий фон, тихий і протяжний, як голос флюяри, старовинного гуцульського музичного інструмента...

Тож порада третя: ідіть в гори. Без прогулянки «верхами» ви не зможете повністю пізнати цей край, це необхідність, яка подарує вам і відчуття гірської енергії, і відчуття власної свободи. Одне з найбільш яскравих переживань у нашому людському житті – відчуття себе на вершині го-



ри! Але в жодному разі не раджу починати знайомство з Чорногорою стежкою через гору Смотрич – краще оберіть прогулянку через Вухатий камінь. Це буде правильно з усіх точок зору – і ноги вам подякують, і ви зможете побачити наймальовничіші краєвиди Карпат серед усіх можливих. А якщо оберете для поїздки в Карпати пізні літо або ранню осінь, то ще й афин і гогадзів дорогою наїстесь (чорниць і брусниць – якщо перекласти з гуцульської на українську).

Порада четверта: живі і яскраві музеї. Їх щороку в Карпатах відкривається все більше, але я зупинюся на двох, які допоможуть вам зануритися в духовний простір Гуцульщини. По-перше, хата-гражда в Криворівні, одному з тих карпатських сіл, де ще збереглися сліди старовинної гуцульської культури. «Карпатські Афіни» – так називають зараз це місце, яке було натхненням і для Михайла Коцюбинського, і для Івана Франка.

У Криворівні стоїть церква Різдва Богородиці, закладена ще у XVIII столітті, вкрита гонтом. На її подвір'ї знімали епізоди фільму «Тіні забутих предків». А хата-гражда – справжня гуцульська фортеця, така побудова захищала господарство від диких тварин, а в старіші часи – і від нападу ворогів. Криворівненська гражда знаходиться на обійсті нащадків першої газдині цієї оселі – Параски Харук. Вона має й новітню історію – в цій гражді були зняті всі інтер'єрні епізоди славного кінофільму Сергія Параджанова «Тіні забутих предків». У світлиці нас зустрічає мальований портрет Параски Харук. Жінка була добре знайома з Іваном Франком (неподалік обійстя на схилі гори господарі покажуть «камін Франка», де він нібито любив сидіти й писати вірші), а оскільки прожила вона 103 роки, то особисто консульгувала і Сергія Параджанова, і не раз сварилася з режисером, щоб усе було «як у старовіцькі часи», бо ж сама їх добре пам'ятала. У гражді пахне сама історія – дихає старими ліжниками і предметами побуту, а на сволиці ще зі старих часів збереглися вирізьблені символи-обереги, захисні знаки. Екскурсію вам проведе пані Василина, господиня обійстя, яскраво і образно розповість і про життя в старовину, і про свою предкиню...



На гостини до маестро Ромка

Щиро раджу також відвідати Музей народних гуцульських інструментів імені Романа Кумлика у Верховині. Мені пощастило свого часу спілкуватися із самим паном Романом, який і створив музей, збирав експонати до нього впродовж усього життя. «Маестро Ромко» був музикантом-віртуозом, умів грати абсолютно на всіх гуцульських музичних інструментах, хоча особливо він уславився як скрипаль. Зараз музеєм опікується донька Романа Кумлика – Наталя, яка й сама грає на численних музичних інструментах і жваво занурить вас у музичну культуру та музичну магію Карпат.

Щоб описати всі музеї Верховинщини, не стане місця у статті, тому можу тільки додати, що для шанувальників українського кіно раджу музей фільму «Тіні забутих предків», облаштований у хаті, де в період роботи над фільмом жив Сергій Параджанов. Там він спілкувався з гуцулами, їв з ними бринзу і бануш, слухав їхні співанки, а після того як фільм став подією міжнародної кіноспільноти, сказав: «З допомогою жменьки гуцулів я став знаменитим».

Хто захоче зробити яскраві інстаграмні фото – завітайте до музею гуцульської вишиванки у присілку Ільці поряд з Верховиною, де можна вдягтися у справжні автентичні строї. Якщо ж вам захочеться грішки таємничості – то можете відвідати музей гуцульської магії. І хоча це всього-на-всього популярна атракція для туристів, все ж таки розуміння, що таке гуцульська магія і наскільки важливим є її елемент у житті гуцулів досьогодні, ви отримаєте.

Місця сили

І, звісно, подорож Карпатами неможливо уявити без того, що зараз прийнято називати місцями сили. Якщо спробувати пояснити, що ж це таке, то напевно найточніше буде сказати, що це місця з особливою енергоактивністю, де з'єднується природа земна і небесна, або енергія Всесвіту. Це може бути нагромадження каменів, які накопичують впродовж віків інформацію, якщо мова йде про природні урочища, або місця, «намолені» людьми, якщо йдеться про церкви, більшість яких збудовані на старіших святилищах древніх богів. Якщо в такому місці правильно налаштуватися на сприйняття енергії, то можна отримати фізичне зцілення, душевну рівновагу і духовне пізнання.

Порада п'ята: рушайте до овіяних легендами урочищ. Усі Карпати – це єдине сакральне місце, як і будь-яка гірсь-

ка система. Але є місця особливі. Дуже багато маршрутів зараз ведуть до «Терношорської Лади», древнього урочища, відкритого порівняно недавно. Воно вже стало справжнім об'єктом паломництва, особливо для жінок, які прагнуть щасливого подружнього життя і материнства. Але я б хотіла розповісти про інше місце. Маю на увазі Писаний Камінь. Увесь його сонячний бік вкрито написами – мальованими, видовбаними та вирізьбленими. Можна зустріти написи польською, німецькою, російською мовами. І – найбільше – українською. Головну ж цінність складають петрогліфи, вирізані в камені за незапам'ятних часів: забуті символи давніх народів, які жили в горах, і знаки Сонця та Вічності, зрозумілі й без перекладу.

Точної дати початку написання цієї кам'яної книги не знає ніхто. Коли тут подорожував Іван Франко (підпис його можна розшукати серед численних «графіті»), то вже тоді скеля була вкрита написами. Бували біля цієї історичної «скрижалі» Леся Українка та Ольга Кобилянська (її підпис можна легко знайти), Михайло Коцюбинський. І, ймовірно, саме ці місця, героїчні та чаклунсько-легендарні, нав'яли йому безсмертні образи «Тіней забутих предків». Але зараз, коли Писаний Камінь став об'єктом туристичного інтересу, прямо на старовинних петрогліфах з'явилися інші графіті, мальовані олійною фарбою на кшталт «Я тут був». Десакралізація карпатського життя – це окрема тема...

На вершині Писаного Каменя є невеликі заглибини, заповнені зеленою водою – такі собі малі озерця – і в глибині, в товщі води ворухатся водяні рослини. «Сліди лелетів», – так кажуть про них гуцули. Лелетами в цих краях називають велетнів, які за легендами жили в горах до появи тут людей.

Був Писаний Камінь святим місцем і для опришків. Саме біля нього весною збиралися вони. І тоді спалахувала до неба ватра, лунали на всі гори звуки скрипки та флюяри, гула карпатська земля від аркана – бойового опришківського танку. І люди в навколишніх селах казали: «Довбуш гуляє...» А ще розповідають, що саме тут, біля Буковця, на полонині Копілаж, зустрів колись, ще пастушком, легендарний ватажок опришків Олекса Довбуш старезного відуна – і той зробив Олексу невразливим для ворожої зброї... І десь тут, у печерах поблизу Писаного Каменя, заховані закляті-заворожені скарби опришків. Так що можете спробувати пошукати, коли будете в цих краях.

Тож порада шоста: наважтеся стати бодай на кілька днів не «туристом», а сміливим мандрівником, який не боїться пізнавати гори по-новому. І ви відчуєте, як вільні, величні і вічні гори народжують вас заново і діляться своєю силою.

І остання порада: щоб геть чисто стати своїм і таки розгадати гуцульський код вічності – не забудьте вивчити старовинну співанку:

А ми собі заспіваймо, відтепер – до рана,
Як си будем розходити, шоби нам не банно,
Як си будем розходити – сліди заберемо,
А най верба груші родит, ми ше си вернемо!

І повірте, один раз приїхавши в Карпати, ви повернетеся ще не один раз. Бо забути і розлюбити той край, полюбивши його одного разу, – неможливо!

Громиця БЕРДНИК, письменниця, співавторка мандрівного проєкту «Спіраль Сили»



Книжкове асорті

Міфологія давно стала одним із найголовніших джерел натхнення для письменників. Боги, хитрі духи, демони та привиди тепер живуть не лише у казках, а й у популярних новелах чи коміксах. Тепер, щоб почитати про улюблених богів, достатньо лише зазирнути на сторінки улюбленої художньої літератури.

Які секрети етнос приховав, а які розголосив?



З новинки «Українська міфологія. Фольклор, казки, звичаї, обряди»* («Фоліо», 2020) можна дізнатися не лише про звичних мавок-лісовиків-Святих Духів. Українська міфологія, зрештою, – не лише казки. Як змінилися легенди та повір'я після приходу християнства? Звідки у творчість народу прийшли апокрифи? Читаючи, починаєш дивуватися, бо українській міфології приділяють так мало уваги. Одних персонажів легенд насправді б вистачило на найкращий серіал, який затьмарив би витвори НВО чи Netflix! А кількість обрядів та звичаїв, свят та традицій, які досі зберігають ту стародавню магію, у яку вірили наші предки, просто вражає.

* Окрему увагу варто звернути на оформлення видання та дивовижні ілюстрації!

Не варто забагато знати про майбутнє



Життя дванадцятирічного Персі Джексона й так не було безтурботним, проте наприкінці шостого класу все просто йде шкереберть. Виявляється, що його найкращий друг – фавн, грецькі боги насправді існують, його батько – Посейдон, навколо всі торочать про якесь похмуре пророцтво, а самого Персі звинувачують у тому, що він викрав божественну зброю Зевса!

«Персі Джексон і викрадач блискавок»* Ріка Ріордана («Ранок», 2012) – перша із серії книжок «Персі Джексон та олімпійці», яка давно завоювала любов дітей і підлітків по всьому світу. Можливо, мова книжки досить проста, проте саркастична манера оповіді, чудово прописані персонажі та захопливий сюжет не дають занудьгувати. Та й про персонажів грецьких міфів з книжок Ріка Ріордана можна дізнатися навіть більше, ніж з деяких довідників!

* Студія «Дісней» разом із Ріком Ріорданом готують нову екранізацію пригод Персі.

Не гобітами єдиними



У «Падінні Артура» Джона Толкіна («Астролябія», 2013) шанувальники циклу легенд про короля Артура та лицарів Круглого столу нічого нового для себе, скоріш за все, не знайдуть. Толкін лише переповідає легенди та переосмислює деякі з них. Проте читати цей твір неперевершеного письменника, філолога та поета варто не заради нових пригод Ланселота.

«Падіння Артура» – один із творів Толкіна, який був опублікований посмертно, під редакцією його сина Крістофера Толкіна*. На жаль, книжку не було завершено, проте те, що Толкін встиг написати, заворує (хоч багатьом буде незвично читати текст, написаний у формі алітераційного вірша, який він дуже любив). Видання містить тексти і українською, і англійською, тому допитливі читачі зможуть порівняти оригінал з перекладом та сповна насолодитися прекрасною мовою та манерою оповіді Толкіна, завдяки яким його твори можна справді назвати витворами мистецтва.

* Наприкінці вміщено есе Крістофера Толкіна про «артурівську традицію», у яких він також пояснює, чому поема залишилася та була видана незавершеною.

Навіть «ніщо» не триває вічно



Вийшовши з тюрми на волю, Тінь дізнається, що його дружина та найкращий друг загинули в автокатастрофі, що Середа – насправді втілення бога Одіна, і він не єдине божество в Америці. Країна сповнена богами з різних куточків світу, і їх зливає єдина мета: подолати нових ідолів людей та вижити у новому світі...

«Американські боги»* Ніла Геймана («КМ-БУКС», 2017) – один із найвідоміших романів письменника, і не дарма. Відірватися від історії важко; Гейман майстерно переплітає між собою легенди та реальність, сучасність та часи, які вже ніколи не повернуться. Під час знайомства з романом відчуваєш, яку неймовірну роботу провів над ним Гейман: з книжки можна дізнатись багато нового про міфологію різних народів. Роман точно сподобається любителям детективу та чорного гумору.

* Рейтинг 18+ книжки присвоєний не дарма!

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Люди дезориентированы происходящим и набираются сил, чтобы поддерживать хотя бы самые базовые функции и выживать. Для многих важны вопросы сохранения здоровья.

Политика. Предстоят огромные и, возможно, неоправданные расходы. Скорее всего, деньги пойдут на выборы, и не все будут довольны результатами.

Экономика. Ситуация остается сложной, и выхода пока не видно. Затраты большие, а доходов нет, все стоит, постепенно разрушаются связи и договоренности.

Международные отношения. Каналы перекрыты, вопросы сотрудничества и новых начинаний и проектов не актуальны. Все пытаются просто жить, хватаясь за оставшиеся прежние возможности.

Октябрь 2020 года



Овен 21.03–20.04



Работа. Похоже, что вас ждет очень ответственная работа, которая забирает все время и силы. Так что придется постараться. Зато будет возможность научиться управлять не только собой, но и другими людьми.

Деньги. Пока вы не ощущаете мощного финансового потока, намечаются лишь слабые одиночные ручейки. Конечно, этих средств не хватает на то, чтобы покрыть все ваши потребности, но придется довольствоваться имеющимися ресурсами.

Личная жизнь. Все другие сферы жизни замерли в ожидании более бла-

гоприятного периода. Приходится жертвовать отношениями во имя деятельности, которая сейчас в приоритете.

Телец 21.04–20.05



Работа. Новые веяния не заставят себя ждать. Вы сейчас на пороге изменений в деятельности, это может быть иное направление, другая должность, а то и вовсе компания, в которую вы неожиданно для себя перейдете.

Деньги. Вы умеете зарабатывать. И сейчас чувствуете себя очень уверен-

но: кубышка наполнена, средства приходят, еще и хорошая перспектива намечается. Можно подумать и об инвестициях.

Личная жизнь. Сейчас благоприятны встречи как с новыми знакомыми, так и с давними. Вы охотно ходите на свидания и проводите время, общаясь и рассказывая о себе. Для вас это и отдых, и терапия, и развлечение.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Пришло время раскрыть себя как настоящего профессионала и выставить напоказ, на суд очень широкой публики, те свои компетенции и таланты, которые вы скромно утаивали.

Деньги. Особо похвастаться нечем, но на жизнь хватает. То ли у вас заработки слишком скромные, то ли потребности не от всей души. В общем, пересмотреть придется и доходы, и расходы, и желания.

Личная жизнь. Не избежать вам и изменений в этой сфере. Предстоят перемещения. То ли вы куда-то поедете, то ли к вам кто-то приедет, то ли вы вместе измените место проживания на время или навсегда.

Рак 22.06–22.07



Работа. Творческие союзы сейчас более предпочтительны, чем труд в одиночку. Так вам и веселее будет, и есть с кем посовето-

ваться, обменяться мнениями, подпитаться силами и вдохновением.

Деньги. Появляются отличные шансы как следует что-то отметить. Например, корпоратив отпраздновать. В общем, придут дополнительные деньги на торжество.

Личная жизнь. Перспективы, которые перед вами открываются, весьма и весьма заманчивы. Вы вдруг получите весточки от любимых или просто приятных людей.

Лев 23.07-23.08



Работа. Сейчас вы замотивированы как никогда, вам во что бы то ни стало нужно добиться своего, поэтому вы смело намечаете себе дальнейшие цели и очень решительно и быстро к ним продвигаетесь.

Деньги. Стоит ждать внезапных изменений в вашем привычном бюджете – и в способах его наполнения, и в статьях расходов. Причем, это могут быть как и значительные прибавки, так и неожиданные расходы.

Личная жизнь. Приходится доказывать другим свою искренность и отстаивать право быть с теми людьми, которых выбрали именно вы. Не подстраивайтесь, только вы вправе определять свои предпочтения.

Дева 24.08-22.09



Работа. Главный посыл месяца – взять в руки деятельность и жизнь. И начать управлять ими, независимо от мнений и воззрений посторонних.

Деньги. У вас есть все шансы наконец воплотить в жизнь мечты и приобрести что-то очень значительное – то ли поездку на Мальдивы, то ли домик на Майорке. А все из-за того, что средства сейчас к вам могут прийти весьма значительные.

Личная жизнь. Она будет именно тем островком спокойствия и безопасности, который сейчас так необходим при вашей загруженности. Отдыхайте и расслабьтесь вместе.

Весы 23.09-23.10



Работа. Сейчас основное – это творчество. Вам захочется вспомнить то неуловимое детское состояние все-

могущества и незашоренности, когда кажется, что способен на все и у тебя на службе вся вселенная.

Деньги. Придется немного подождать, чтобы реализовались материальные желания. Наверное, вы вложили деньги в какой-то проект или копите их на крупную и заветную покупку.

Личная жизнь. Не время для амуров – надо сосредоточиться на других задачах. Поэтому проводите больше времени с самым гениальным и непревзойденным партнером – с самим собой.

Скорпион 24.10-22.11



Работа. Вы в этом месяце везунчик, ведь не только обходите острые углы и предугадываете сложности, но еще и создаете благоприятные ситуации, которые и другим помогают.

Деньги. Средства приходят на радость и воодушевление, а еще на те удовольствия, которые себе позволяете. А если вы их еще и с другими разделяете, создавая настоящий праздник, то денег будет очень много.

Личная жизнь. Потенциал просто зашкаливает – вы становитесь интересны и притягательны для других, к вам так и тянутся люди, вы их легко очаровываете и можете делать с ними, что угодно.

Стрелец 23.11-21.12



Работа. Возобновление прежних связей принесет не только активизацию всех деловых процессов, но и повышение по службе. Словом, новая должность для вас становится все более реальной.

Деньги. Перспективы открываются очень даже светлые – вам предлагают множество финансовых возможностей, которые остаются только вы брать. Но не спешите, а как следует все взвесьте, чтобы не ошибиться.

Личная жизнь. Приподнятое праздничное настроение вам гарантировано на целый месяц, и поводов для этого будет предостаточно. Не забывайте вовлекать в свои праздники родных и близких.

Козерог 22.12-20.01



Работа. Свежие идеи, которые вдруг придут в вашу голову, очень понравятся руководству и инвесторам, если такие име-

ются. Ваши предложения могут воплотить в жизнь, сделав вас весьма известными.

Деньги. Не мешало бы взять под контроль расходы и позаботиться о сохранности средств, поскольку увеличивается вероятность потерь и краж. Все достаточно банально – деньгами не светим, мошенников распознаем, двери запираем.

Личная жизнь. Традиционный семейный уклад вас вполне устраивает – все идет по своей привычной колее, которая хоть и скучна временами, но все же ровная и предсказуемая. В общем, наслаждайтесь бытием.

Водолей 21.01-19.02



Работа. Достаточно все стабильно – вы трудитесь, выполняя свои обязанности, вам за это платят, и вы чувствуете себя как в хорошей семье, т.е. уютно и уверенно.

Деньги. Наверное, пришло время не просто складывать деньги в кубышку, но и тратить их на что-то грандиозное, например, на дом, землю или хотя бы на первый взнос. В любом случае пора задуматься о недвижимости.

Личная жизнь. Немного все зависло, вы чувствуете себя неуверенно и даже немного жертвой обстоятельств. Но стоит только изменить угол зрения и посмотреть на ситуацию немного сбоку, как все становится понятно.

Рыбы 20.02-20.03



Работа. Непростое время наступает – вас просто заваливают разными обязанностями, еще и сроки непосильные устанавливают и зорко следят за соблюдением. Это временное явление, но вам сейчас нужно очень напрячься.

Деньги. Доходы не растут, но и не падают, поскольку вы действуете с умом, научились и привлекать деньги, и распоряжаться ими. И вообще зарабатываете сейчас не столько усилиями, сколько умением думать и предвидеть.

Личная жизнь. Выбор, который вам предстоит сделать, будет не простым. Но зато потом вы сможете расслабиться и успокоиться хотя бы на некоторое время. Ведь все в нашем мире не вечно, все течет и изменяется.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■



Однажды меня оставили один на один с луком-пореем, который я на тот момент видела впервые в жизни. И отключили Интернет... По сусекам наскреблось немного сливочного масла и белого вина. Получилось божественно вкусно! В такие минуты мне кажется, что я вполне могу возглавить мишленовский ресторан в качестве шеф-повара. И вообще – я могу все! Например, написать роман.

И тогда я сажусь за стол. Слева от меня чашка шалфейного чая (эта трава стимулирует мозговую деятельность – я читала). Справа – ручка с выгравированным знаком доллара (это – подарок подруги, которая считает, что моя писанина должна приносить доход). А прямо передо мной – чистый лист бумаги. Настолько же чистый, как пространство внутри моей черепушки... Нет, на самом деле, мыслей, готовых лечь в основу романа, у меня полным-полно. Они хаотично бегают туда-сюда, кружатся в хороводе. Но стоит мне попытаться подцепить их кончиком пера, как мысли тотчас ныряют в какие-то нейронные закоулки и притихают. И я сижу, тупо таращась на белый лист бумаги. В такие минуты я так же далека от ощущения, что могу все, как дно Марианской впадины от поверхности Мирового океана...

Если учесть, что такое происходит с периодичностью раз в полгода, я могла бы уже привыкнуть – или к своей бездарности, или к тому, что мне все наврали про шалфей. Естественно, выгоднее думать о бесполезности травяного чая! Поэтому я со спокой-

ной совестью встаю из-за стола и иду готовить. Что-нибудь эдакое... То творогу в тесто для дерунов добавлю, то размятого инжира – в куриный фарш. И так до тех пор, пока стрелка весов не упирается в цифру, которая своими округлыми формами как бы намекает, что парашют – это, конечно, очень прикольно, но как-то плохо коррелирует с женской одеждой.

И тогда я вспоминаю свой любимый постулат о том, что мысль материальна. Что ее силой можно хоть море вскипятить, хоть прыщ на носу уничтожить! И почему бы тогда не использовать эту мощь в борьбе с килограммами, которые не кажутся лишними только моей бабушке? Я решаю, что каждый вечер перед сном буду себя «худить» мыслительным напряжением. Однако вот уже 10-й день засыпаю на дилемме: в какое русло повернуть голос внутреннего убеждения – заставить себя расхотеть сладкого или сделать так, чтобы оно не оседало на бедрах?.. И это, опять же, уводит меня от убежденности в том, что я все могу, дальше, чем вершина Килиманджаро находится от ее подножия.

Впрочем, у меня есть гарантированный способ вернуть эту уверенность – нужно просто взять в руки кухонный нож. На этот раз я рублю мясо – яростно, отчаянно, иступленно. По-моему, за это время я трачу больше калорий, чем когда хожу на орбитреке! Шницели получаются такими нежными, что муж, съев пятый по счету, сурово заявляет, что разведется со мной, если я не прекращу эту гастрономическую вакханалию.

...Я грустно бреду по парку, пиная ногами каштаны. И завидую всем вокруг – и каштанам, и павшей листве, и детям, гоняющим на скаутерах – им или не понять искомое мной ощущение всемогущества, или они постигли его давным-давно. На ветру трепыхается воздушный шарик, привязанный кем-то к спинке скамейки. Зачем-то отвязываю его и иду дальше. На моем пути – классики. Почти бездумно начинаю прыгать: один, два – на правой ноге, три, четыре – на обеих, пять – на одной... Но что это? Шарик вдруг натягивается на своей нитке, устремляясь вверх. Шесть, семь – на обеих ногах... Вот если бы они вдруг оторвались от асфальта! Восемь – и я пару над землей! Никогда еще я не чувствовала себя такой легкой! Девять, десять – груз проблем испаряется и моя жажда всесилы вместе с ним. Возможно, это как-то связано – впервые приходит мне в голову. Наверное, я так стремилась «мочь все», поскольку боялась, что не справлюсь с насущным. От неожиданности этого открытия отпускаю шарик и плавно спускаюсь на землю – на классики. Десять, девять – о каких проблемах может идти речь, если я умею летать?! Восемь – хоть каждый день! Семь, шесть – это так же просто, как приготовить борщ с черносливом! Пять – и баклажаны с медом. Четыре, три – и наговорить свои мысли на диктофон, а не мучиться синдромом белого листа! Два, один – и... похудеть? Да какое это имеет значение, если я могу все?!

Александра МИЛОВАНОВА ■

Нося голосують за Хьюмер!

МІСЦЕВИЙ ВИБІР 2020

ХЬЮ-МЕР! – ТА ЖОДНИХ ШМАРКЛІВ



Хью-МЕР 100%

МІСЦЕВА ПРОФІЛАКТИКА – МІСЦЕВИЙ ВИБІР 2020!



Хью-МЕР 100%

МІСЦЕВИЙ ВИБІР 2020

А ВАША АПТЕКА ГОЛОСУВАТИМЕ ЗА ХЬЮ-МЕРА?



Хью-МЕР 100%

МІСЦЕВИЙ ВИБІР 2020

ЗНИЗИМО ТАРИФИ НА МОРСЬКУ ВОДУ!



Хью-МЕР 100%

МІСЦЕВИЙ ВИБІР 2020

ОЧИСТИМО НІС – ЗВІЛЬНИМО ДИХАННЯ!



Хью-МЕР 100%

Хью-МЕР 100%



МІСЦЕВИЙ ВИБІР 2020

МОРЕ – В КОЖЕН ДІМ!



Хью-МЕР 100%

ЗРОБИМО НЕЖИТЬ РАЗОМ



Хью-МЕР 100%

МІСЦЕВИЙ ВИБІР 2020

ПРИБЕРЕМО АЛЕРГЕНІ З ВУЛИЦЬ!



Хью-МЕР 100%

МІСЦЕВИЙ ВИБІР 2020

ЧИСТОТУ В КОЖЕН НІС!



Хью-МЕР 100%

SCHONEN

Допомагає перетравити глютен



ENZYBAR - їж усе*, що забажаєш!

Реклама дієтичної добавки. Ензібар Глютен не є лікарським засобом. Є застереження при застосуванні → дивись листок-вкладкиш.
DMUA.ENZ.20.09.2 *Ензібар Глютен сприяє перетравленню глютену

НОВИНКА