

МІСТЕР БЛІСТЕР



популярний та корисний

журнал для аптек

№1 • січень 2022

Гарний сервіс крадіям не до вподоби



ПАВЛО ЗІБРОВ:
«Найголовніше –
створити «золоті» хіти»

СВІТ МЕДИЦИНИ
Омікрон: шлях від паніки
до заспокоєнь учених

ПРОФІЛАКТИКА
Колоритні обрядодії січня

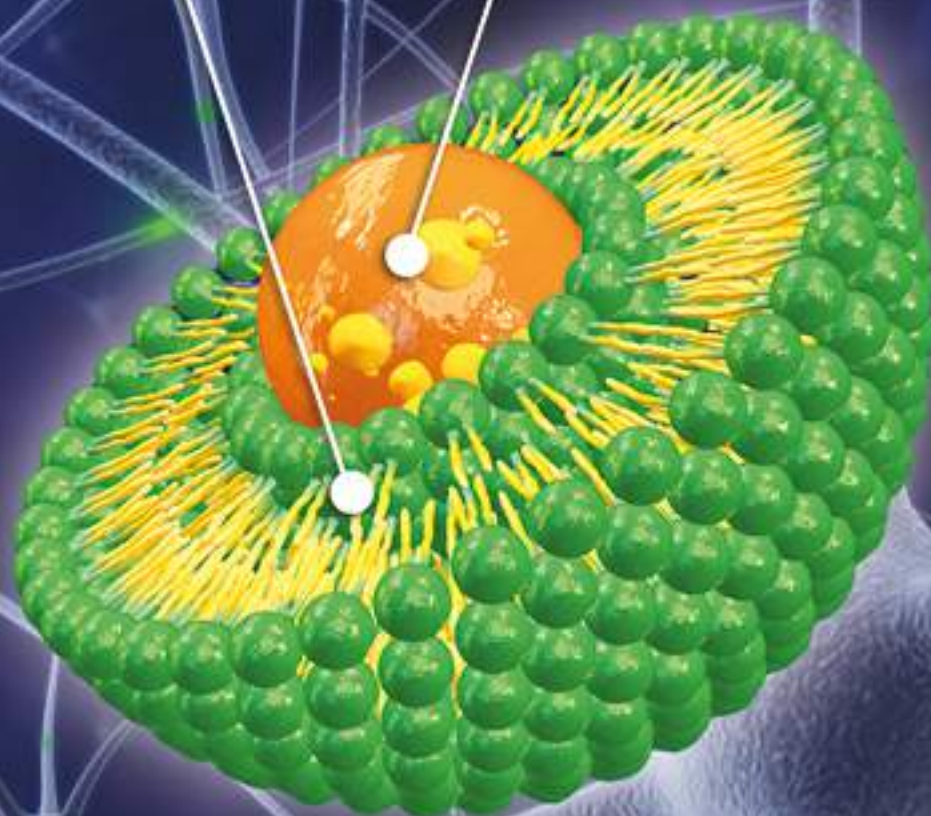
SCHONEN

**Ліпосомальна
капсула,
що розкривається
через 2 хвилини**



**Для швидкого
заспокоєння**

**Без сонливості
та загальмованості**



Відчувається для всіх сферної м'якої перцевої.

Реклама дієтної добавки. Є застереження щодо застосування. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем. DMUA.BES.21.12.03

SCHONEN

Зміцни імунітет усієї родини



Детальніше про Fluvir®

- ✓ Сприяє відновленню корисної мікробіоти
- ✓ Зменшує захворюваність на грип у 5 разів
- ✓ Зменшує захворюваність на ГРВІ у 1,5 разів

Продукт FLUVIR® Turbionic, Turbionic Kids & Aqua chứa thành phần hoạt chất được bổ sung bởi sự administration của FLUVIR® Turbionic (FLUVIR® Turbionic, 2008, SngKj, SngKj 171, 25235, 191) được nghiên cứu và phát triển bởi công ty SCHONEN. Mọi chi tiết xin liên hệ: SCHONEN, 10/11/2021, 12/15.

Вживати по 1 саше на добу протягом місяця.

- 6** новини
7 вузлик на пам'ять. Що означає чорний трикутник на європейських ліках?
9 Усе бісить? Спробуй Бестіа!
11 актуально. Світ повертається у «доантибіотикову» еру
- 12** тактика. Як керувати своїм часом, керуючи аптекою
14 є спосіб! Свята святами, а підшлунковій треба допомогти
17 Флувир® на сторожі імунітету
18 персонал. Копінг-стратегії проти вигорання
20 реалії сьогодення. Як працюється фармацевтам на окупованих територіях
22 особлива тема. Гарний сервіс крадіям не до вподоби
- 24** консультація. Дуже поширений і невиліковний синдром
26 Хьюмер – переможна сила для промивання носа!
28 за сімома печатями. Омікрон: шлях від паніки до заспокоєнь учених
30 абетка здоров'я. Чи боятися ускладнень від вакцинації проти COVID-19?
- 32** відродження традицій. Колоритні обрядодії січня
34 країна дитинства. Батьки-вертольоти, бульдозери та маяки
36 досьє. Оселя відремонтована і небезпечна
39 кінозал. Рекомендовано до перегляду
- 40** про зірок. Павло Зібров: «Найголовніше – створити «золоті» хіти»
44 невідома Україна. Галич – мегаполіс-мандрівник
48 таємниці долі. Тароскоп для України та її жителів
50 П'ятихвилинка для розминки

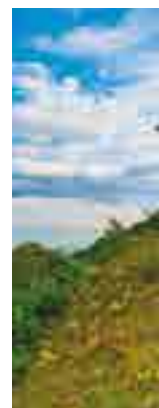
ФАРМАБІЗНЕС

ПРАКТИКА

СВІТ МЕДИЦИНИ

ПРОФІЛАКТИКА

ДОЗВІЛЛЯ





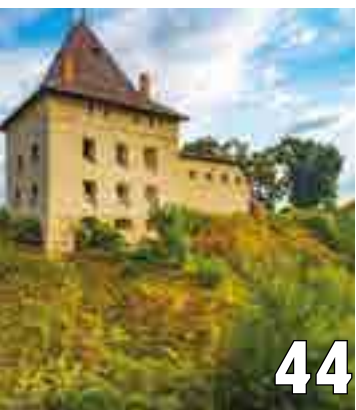
11



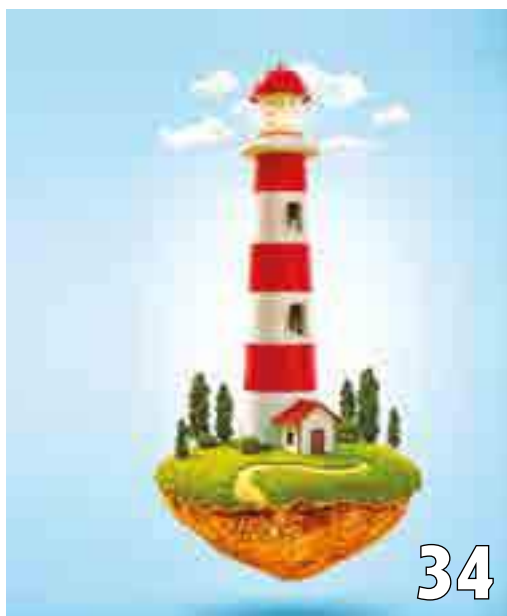
12



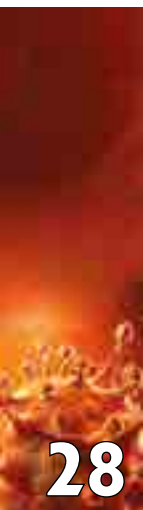
20



44



34



28



18



22



30

МІСТЕР БЛІСТЕР

популярний та корисний журнал для аптек

№1 (209) 2022

Видається з 2001 року

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

Співзасновники

ПП «Соціальна Маркетингова Ініціатива»

ПП «Максіма Хелс Рісч»

Видавець

ПП «Соціальна Маркетингова Ініціатива»

Адреса редакції:

08132, Україна, Київська область,

м. Вишневе, вул. Чорновола, 43,

тел./факс: (044) 593-38-85

info@misterblister.com

https://mister-blister.com

Редакційна колегія

Головний редактор Людмила Гурін

Літературний редактор Інна Мудла

Керівник рекламного проєкту Ілона Устименко

Консультант з маркетингу Ольга Онисько

Медичний редактор Ірина Сапа, кандидат медичних наук

Коректор Світлана Грицай

Дизайн та верстка Олександр Гріпініч

Редакція не завжди поділяє думку авторів публікацій.

При використанні матеріалів посилання на журнал є обов'язковим.

Фото: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Фото на обкладинці: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Усі права захищені.

За достовірність рекламних матеріалів відповідає за рекламодавець.

Друк: друкарня ПП «Перша Друкарня»

Україна, Київ, вул. Виборзька, 84

Здано до друку 20.12.2021

Підписано до друку 21.12.2021

Наклад 13 000 прим.

© Містер Блістер, 2022

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

Щоб передплатити журнал «Містер Блістер»,

необхідно зателефонувати до редакції

за телефоном (044) 593-38-85

або надіслати на електронну адресу

podpiska@misterblister.com

таку інформацію:

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

ДЕЦ підвищує тарифи

Державний експертний центр МОЗ України (ДЕЦ) пояснює збільшення тарифів «інфляційними явищами в економіці України», а також планами щодо вдосконалення роботи відомства, передбаченими стратегічним планом розвитку. Отже, з 1 січня 2022 року вартість трьох послуг, що надаються установою заявникам, збільшується на 15%. Йдеться про послуги з проведення експертизи матеріалів з реєстрації, перереєстрації, внесення змін до матеріалів реєстраційного досяє, спеціалізованої оцінки матеріалів з клінічних випробувань, зокрема експертизи, передбачені Законом України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникненню та розповсюдженню коронавірусної хвороби (COVID-19)»; про послуги з проведення експертизи матеріалів щодо можливості включення лікарського засобу до Державного формуляру лікарських засобів; про інформаційно-консультаційні та інші послуги, що надаються Державним експертним центром МОЗ України.

Тато в декреті – користь для родини

Часто декретна відпустка може спричинити у жінки депресію. За статистикою перший рік після народження первістка – це найбільш вразливий період, пише nashamama. Народження дитини, особливо першої, підвищує тривогу, мама дуже переживає за все, що може спровокувати певні проблеми з психічним здоров'ям. Щоб зменшити цей ризик, психологи радять руйнувати стереотипи про те, що догляд за дитиною і виховання – це сфера лише жінки. Добре, якщо тато йде у декретну відпустку замість жінки. Також корисним є досвід Швеції, де виділяється певна кількість днів на декрет, і будь-хто може скористатися ними, а також є кількість днів лише для мами і лише для тата. Це сприяє залученню обох батьків до розвитку дитини і покращує психологічний клімат у родині.



Не слід квапитися з бустерним щепленням

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) заявила, що наразі не з'ясовано, чи необхідні бустерні дози вакцини тим, хто вже повністю вакцинований, для захисту від варіанту коронавірусу Оміврон, і закликала багаті країни не поспішати з третім щепленням. За словами глави відділу ВООЗ з вакцин Кейт О'Брайєн, в останні два місяці світ тільки почав усувати несправедливість в доступі до вакцин, коли в більше партій спрямовується бідні країни, де багато людей груп високого ризику і меди працівники все ще не отримали жодної дози. Вона попередила якщо багаті країни почнуть начувати вакцини виключно для їх громадян, це тільки продовжить пандемію. «Там, де люди не захищені, будуть з'являтися штами і поширюватися по всьому світу. І триразова вакцинація поряд з повною відсутністю у інших з епідеміологічної точки зору ніяк не зупинить поширення в попередила Кейт О'Брайєн.



Дівчині пересадили серце

У Києві лікарі Інституту серця провели екстрену та надскладну операцію з трансплантації серця, повідомляє УНІАН. Реципієнтом стала 26-річна дівчина зі злоякісними пухлинами в лівому шлуночку та правому передсерді. Новоутворення були локалізовані в серці та не встигли поширитися на інші органи. Проте вони збільшувалися та давалися взнаки щодня. Критична ситуація, за якої кожен день міг бути вирішальним. Серце транспортували для невідкладної операції одразу після того, як знайшли донора. Операція пройшла успішно. Це була 25 трансплантація, виконана лікарем-кардіохірургом Борисом Тодуровим та його бригадою.

Молоді продавати сигарети заборонять

Влада Нової Зеландії збирається заборонити продаж сигарет та інших тютюнових виробів усім людям, народженим після 2008 року. Тобто вони не зможуть купувати їх в країні протягом всього життя. Зараз такі виробники дозволяється продавати особам віком від 18 років. Очікується, що відповідний закон ухвалить вже наступного року, пише ВВС. Також уряд країни посилив контроль над продажем тютюну: кількість магазинів, яким дозволено продавати цигарки, скоротиться з приблизно 8 тис. до 500. До 2025 року влада прагне зменшити кількість курців у п'ятимільйонній Новій Зеландії до 5%, а з часом повністю викоринити цю згубну звичку у населення країни. Черговий етап на цьому шляху: зробити так, щоб молоді люди взагалі не починали палити.

Що означає чорний трикутник на європейських ліках?

На імпортованих ліках, які люди купують за кордоном, наприклад у Європі, подеколи можна зустріти загадкову позначку – чорний трикутник. Дізнавшись, що він якось пов'язаний із побічними ефектами, люди відмовляються приймати помічені таким чином ліки або ж звертаються за порадою до фармацевтів. І хоча в Україні таке маркування не затверджене, працівникам аптек варто знати, що ж насправді означає цей знак.

Підлягає додатковому моніторингу

Хоча в окремих країнах чорний трикутник використовувався для маркування ліків вже доволі давно, остаточно в Європейському Союзі його затвердили у 2013 році як важливу частину оновленої системи фармаконадзора. Цим символом позначають лікарські засоби, щодо яких потрібен додатковий контроль. Тобто чорний трикутник сповіщає пацієнтів, лікарів та фармацевтів, що препарат перебуває під пильним наглядом регуляторних органів.

Зазвичай підставою для посиленого контролю є недостатність інформації щодо лікарського засобу, який нещодавно з'явився на ринку. Справа в тому, що дозвіл на продаж офіційні органи видають на підставі співвідношення користі та ризику, що вираховується за результатами клінічних випробувань, у яких бере участь відносно невелика кількість людей. Це не дає змогу виявити дуже рідкісні побічні ефекти, часто та яких, наприклад, становить 1:100000. Не слід забувати і про відтерміновані латентні побічні реакції, які також не можна помітити під час клінічних випробувань через обмежений термін їхнього проведення. До того ж для участі у випробуваннях нових ліків пацієнтів ретельно відбирають, а на ринку препарат стає доступним широкому загалу. Його можуть приймати літні люди, особи із супутніми хронічними хворобами, а також ті, хто застосує інші ліки чи додатково використовує альтернативні методи лікування. Усе це може призвести до появи нових неочікуваних побічних ефектів чи лікарських взаємодій.

Отже, щоб своєчасно помітити будь-які нові проблеми із безпекою, регуляторний орган бере щойно схвалений препарат під посилений контроль і помічає його чорним трикутником із супутнім написом: «Ці ліки підлягають додатковому моніторингу».



Зазвичай нові ліки позначаються чорним трикутником у перші п'ять років після видачі першого дозволу на продаж в ЄС. Інколи цей термін подовжують. А у деяких випадках, зокрема при виявленні нової проблеми з безпекою, чорний трикутник може з'явитися на будь-якому лікарському засобі незалежно від його життєвого циклу.

Які препарати маркуються

Згідно з чинним європейським законодавством, чорним трикутником помічають будь-який новий препарат, якщо він:

- Містить нову активну речовину.
- Є біологічним лікарським засобом (наприклад, препаратом крові, вакциною чи біоаналогом).
- Отримав схвалення на особливих умовах (реєстрацію з певними умовами, за виняткових обставин, за схемою контрольованого доступу тощо), яке зобов'язує виробників надавати додаткові дані досліджень.

Чорний трикутник може з'явитися і на інших препаратах, якщо Комітет з оцінки ризиків фармаконадзора Європейської агенції з лікарських засобів дасть відповідні рекомендації щодо додаткового моніторингу.

Небезпечно? Ні, пильно!

Наявність чорного трикутника на листку-вкладиші жодним чином не свідчить про те, що приймати препарат небезпечно. У будь-якому разі він пройшов доклінічні та клінічні випробування та отримав схвальний висновок експертів щодо співвідношення користі та ризику. Ця позначка просто спонукає пацієнтів та медичних працівників сповіщати про будь-які побічні реакції, які виникають при його застосуванні. Так, європейські фармацевти зобов'язані сповіщати про всі (навіть незначні) ймовірні побічні реакції на ліки та вакцини з чорним трикутником, використовуючи загальноєвропейську систему жовтих карток або ж напряду зв'язуючись з власником реєстраційного посвідчення. Їхній обов'язок також – консультувати клієнтів аптек щодо використання препаратів із цим символом та збирати інформацію про безпеку, зокрема, необхідно негайно обговорювати усі побічні реакції з лікарем.

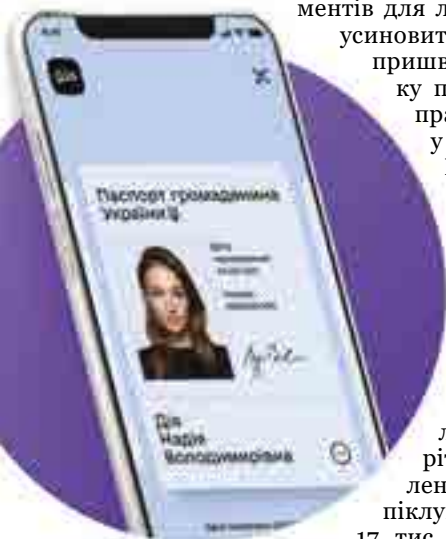
Ольга ОНИСЬКО

Усиновлення через «Дію»

Незабаром через державний портал електронних послуг «Дія» можна буде подати заяву на усиновлення дитини. Фахівці Мінсоцполітики та Мінцифри над цим працюють, повідомили на Урядовому порталі. «Наразі усиновлювачам потрібно збирати паперові документи та довідки, нести їх до служби у справах дітей, вистояти черги та чекати на результат. Онлайн-послуга

полегшить подання необхідних документів для людей, які бажають усиновити дитину. І значно пришвидшить перевірку поданих документів працівниками служб у справах дітей.

Крім того, послуга онлайн дозволить мінімізувати корупційну складову», – пояснюють у прес-службі Кабміну. Як повідомляє УНІАН, за минулий рік у країні було усиновлено 1239 дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування. Ще майже 17 тис. дітей чекають на усиновлення.



Як замінити сімейного лікаря

Як бути, якщо не можеш потрапити на прийом до сімейного лікаря, з яким підписана декларація, бо він захворів, пішов у відпустку або звільнився? У Національній службі здоров'я України (НСЗУ) пояснили, що в таких випадках медичний заклад обов'язково має призначити йому заміну. Повідомити про неї пацієнта можуть в самому медзакладі, на веб-сайті установи, на сторінці в соціальній мережі та по телефону. Якщо лікар відсутній за непередбаченими обставинами, то медустанова повідомляє про це в перший же день. Якщо відсутність лікаря запланована (відпустка, відрадження), то пацієнтів про це повинні проінформувати не пізніше ніж за один тиждень.

Часто пацієнти укладають декларацію з лікарем і після цього тривалий час до нього не звертаються, а при візиті в амбулаторію з'ясовують, що він тут вже не працює. Зазвичай в такій ситуації пропонують укласти декларацію з іншим лікарем. Також можна це зробити в іншому медичному закладі – у пацієнта є таке право. Вибрати лікаря можна на сайті НСЗУ. Для укладення декларації з новим сімейним лікарем потрібно отримати згоду після візиту до нього та принести всі необхідні документи.

4 способи подолати лінощі

Часто буває так, що людина купує абонемент на фітнес, кілька тижнів тренується, а потім припиняє ходити до зали. Як уникнути такої втрати інтересу до спорту? Відповідь дали американські дослідники, вивчивши поведінку понад 60 тис. клієнтів спортивної мережі 24 Hour Fitness. Точніше, це відразу 4 рекомендації, як подолати свою ліню. По-перше, треба планувати тренування заздалегідь, збирати сумку. По-друге, поставте нагадування на телефон, щоб за півгодини-годину до заняття надійшло повідомлення. Третій пункт – нагороджуйте себе чимось після тренування. Йдеться не про тістечко, а про корисні стимули, наприклад такі, що пропонують електронні фітнес-програми. І четверта порада: вибирайте модні напрями фітнесу, які на піку популярності.

Лікування катаракти – профілактика деменції

Помутніння кришталика – катаракта – є майже у 100 млн людей по всьому світу. Часто це захворювання призводить до повної втрати зору. 45% сліпих людей втратили здатність бачити саме через катаракту. Зазвичай це захворювання розвивається у літньому віці. Лікують катаракту видаленням пошкодженого кришталика та заміною його штучною лінзою. Результати дослідження, опублікованого в British Journal of Ophthalmology, свідчать, що відновлення зору на 30% знижує ризик розвитку деменції (зокрема і хвороби Альцгеймера) порівняно з пацієнтами, яким не видалили катаракту. При цьому ризик зберігається зниженим щонайменше протягом 10 років після операції. Вчені припускають, що зменшення ймовірності деменції пов'язане з тим, що мозок пацієнтів знову отримує повну інформацію від очей. Однак є й інша теорія: можливо, справа у синьому світлі, яке блокується катарактою. Без нього порушуються цикли сну і може розпочатися дегенерація нервових тканин.

Проносне покращує роботу мозку?

Попередні дослідження на тваринах показали, що препарати, націлені на серотонінові рецептори, можуть покращувати когнітивну функцію. Щоб перевірити цю гіпотезу, група учених протестувала один такий препарат, який впливає на рецептор 5-HT₄. Це прукралопід – високоселективний агоніст 5-HT₄ (серотонінових рецепторів IV типу), який нормалізує перистальтику товстої кишки і призначений для усунення закрепку. Учасники експерименту, які приймали прукралопід протягом шести днів, пройшли IQ-тест зі значно кращими результатами, ніж ті, хто отримував плацебо. Таке поліпшення когнітивних функцій стало несподіванкою.



Усе бісить? Спробуй Бестіа!



Ледь не щодня ми відчуваємо, що все вже дістало. Комуś хочеться послати під три чорти своїх колег. Хтось останніми словами обзиває гореводія, що підрізав на дорозі і ледь не спричинив автокатастрофу. Чергова ситуація: син ігнорує прохання мамі, і в неї виникає бажання відібрати у нього телефон та жбурнути ним об стіну. А хтось гримає на чоловіка і батьків, бо вони виносять мозок... Впізнаєте себе?

Що зі мною відбувається?

Під впливом стресу дуже легко наламати дров, а потім шкодувати про те, чого вже не виправити, і мучитися почуттям провини. Особливо яtring дущу, коли зриваєш дратівливість та злість на найближчих та найрідніших – дітях. Потім усвідомлюєш, що сталося, і так важко знову відновити їхню любов та довіру...

Однак слід розуміти, що надмірне нервування внаслідок стресу – не провина, а біда. Якщо все бісить, це ознака того, що організм вже не може йому протистояти. Реакціями на стрес керує вегетативна нервова система, яка функціонує без свідомих зусиль з боку людини. У цієї системи є два відділи: симпатичний – той, що активує нас, та парасимпатичний, який відповідає за розслаблення. Постійне перебування у стані стресу призводить до того, що симпатичний відділ нервової системи завжди працює «понаднормово», а парасимпатичний – «у пів сили». Через порушення цього балансу людина заводиться з пів оберту, довго не може заспокоїтися та опанувати свій гнів.

Щоб зменшити вплив стресу, слід насамперед усвідомити, що це саме він призводить до «нервів». Потім треба проаналізувати, які ситуації найбільше вас «драконяють», і намагатися уникати їх. Добрий ефект також дають різні техніки психологічної релаксації.



Комплексний склад

Відновити баланс у нервовій системі допоможе також Бестіа Спокій та активність. Це нове рішення на фармацевтичному ринку України, що належить до заспокійливих засобів, але має суттєві відмінності за складом і механізмом дії. До комплексу Бестіа Спокій та активність включено 5 компонентів, а головні серед них фосфатидилсерин і фосфатидилхолін. Це незамінні фосфоліпіди клітинних мембран нейронів, тобто нервових клітин мозку.

Головна дія фосфатидилсерину і фосфатидилхоліну – заспокійлива, причому досить виражена. Також вони сприяють гарному настрою та дають мозку енергію, а ще кожен з них має свої функції:

- Фосфатидилхолін – це потужний нейропротектор, що захищає клітини мозку від стресу та підтримує когнітивну функцію.

- Фосфатидилсерин знижує рівень гормону стресу кортизолу, покращує пам'ять та концентрацію уваги.



Тут може виникнути запитання: а в чому ж фішка Бестіа Спокій та активність? У швидкому ефекті. Через декілька хвилин після прийому Бестіа Спокій та активність всередині розкривається ліпосомальна капсула, що вивільняє 5 активних компонентів і зумовлює хвилю розслаблення.

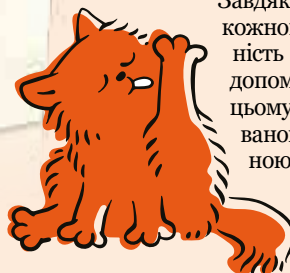
Переваги ліпосомальної технології

Бестіа Спокій та активність допомагає, коли стрес треба зупинити негайно, щоб не накоїти дурниць. Вона діє відчутно і швидко, буквально за кілька хвилин! Це дуже важливо.

Пояснюється така дивовижна особливість тим, що компоненти засобу Бестіа Спокій та активність працюють на клітинному рівні, а доставляються у клітини завдяки надсучасній ліпосомальній технології. Їх запаковано в мікроскопічні емуль-сфери, що мають ліпідну оболонку, схожу за структурою на клітинну мембрану. Кожна емуль-сфера легко зливається з мембраною клітини, повністю проходить скрізь клітинний бар'єр, потрапляє в клітини без втрат активних речовин, і вони відразу починають діяти.

Завдяки ліпосомальній капсулі біодоступність кожного з компонентів Бестіа Спокій та активність збільшується в 3 рази! Цей комплекс допомагає припинити нервувати, але при цьому не робить людину сонною та загальмованою. Вона залишається бадьорою, сповненою енергією та у доброму гуморі.

Про інші засоби лінійки Бестіа – далі буде!



Головна небезпека штаму Омикрон

Попередні дані показують, що штам коронавірусу Омикрон не настільки небезпечний, як інші варіанти. Про це заявили епідеміологи з Бернського університету (Швейцарія). Однак є одне «але»: порівняно з країнами Європи населення Південної Африки, де був уперше зареєстрований цей новий різновид ковіду, досить молоде, тому важких випадків там менше. До того ж багато південноафриканців вже перехворіли на коронавірус або були вакциновані. Як він покаже себе в інших регіонах – не відомо.

Фахівці Університету Вітватерсранда в Йоганнесбурзі (ПАР) вважають, що новий варіант Омикрон набагато заразніший, ніж штам Дельта, але смертність від нього буде меншою. Головна ж небезпека в тому, що багато людей «підхоплять» його одночасно, і це може стати тяжким ударом для систем охорони здоров'я країн Європи.



Вітамін D дійсно долає запалення

У новому дослідженні, проведеному американськими фахівцями, вдалося продемонструвати механізм, за допомогою якого вітамін D зменшує запалення, індуковане Т-клітинами. Ці клітини беруть участь у відповіді на інфекцію, зокрема COVID-19. Дослідники розпочали з вивчення того, як вірус впливає на клітини легень. Виявивши, що віруси можуть запускати активацію системи комплементу, вчені почали шукати способи «розладнати» цей біохімічний механізм і таким чином запобігти серйозному запаленню. Це виявилось можливим за допомогою спеціальної форми вітаміну D, яка «перемикала» дію імунних клітин від прозапальної до протизапальної фази. Тому автори роботи вважають, що цей вітамін потенційно може допомогти пацієнтам із тяжким запаленням, зумовленим активацією системи комплементу. Тобто вітамін D дійсно знижує рівень запалення, опосередкованого гіперактивними імунними клітинами – і це може стосуватися так званого цитокинового шторму при COVID-19. Утім, це твердження ще належить перевірити у клінічних дослідженнях.

Нобелівська премія з хімії

Цьогоріч Нобелівську премію з хімії було присуджено американським вченим Бенджаміну Лісту та Девіду Макміллану, повідомляє УНІАН. Вони працювали окремо, але їхні досягнення допомогли удосконалити метод синтезу молекул – асиметричний органокатализ, який, як стверджують експерти, вирішить глобальну для фармакології проблему поділу рацемічних сумішей. Йдеться про те, що багато хімічних сполук (молекул) мають дві просторові конфігурації, які є дзеркальним відображенням одна одної. Молекули з «лівою» і «правою» орієнтацією можуть проявляти різні біохімічні ефекти. Приміром, L-молекула бета-адреноблокатора пропранололу в сто разів потужніша порівняно з правою. Сьогодні більше половини фармпрепаратів складається з рівних кількостей ліво- і правобічних ізомерів, тобто являють собою рацемічні суміші. Для їх поділу, тобто виокремлення лише «правильних» молекул, використовують різні речовини і методи. Цьогорічні нобелівські лауреати знайшли спосіб робити це швидко, дешево і без шкоди для довкілля. А це відкриває шлях до масового виробництва чистіших, дешевших і безпечніших – для пацієнтів і природи – ліків.

Хто виписує рецепти на інсулін?

Попри широкомасштабну інформаційну кампанію відносно змін у системі реімбурсації, і в працівників аптек, і в їхніх клієнтів залишаються питання щодо порядку відпуску інсулінів, вартість яких має відшкодуватися державою. Одне з основних питань, які хвилюють сьогодні пацієнтів: чий рецепт на інсуліни дійсний – тільки ендокринолог чи сімейного лікаря також? Відповідь на це запитання є у наказі МОЗ № 1923 від 10 вересня 2021 року. Там чітко зазначено таке: «Електронні рецепти на препарати інсуліну та лікарські засоби для лікування нецукрового діабету виписуються лікарями за спеціальностями «Ендокринологія», «Дітячя ендокринологія», а також лікарями, які надають первинну медичну допомогу, за наявності медичного запису про медичний огляд, надання консультації або лікування...» Отже, сімейний лікар може виписувати рецепти на препарати інсуліну.





Світ повертається у «доантибіотикову» еру

«Поширити обізнаність, зупинити резистентність» – під таким гаслом за ініціативи ВООЗ відбувся щорічний Тиждень раціонального використання антибіотиків. Таким чином ця інституція намагається вкотре повернути увагу світової спільноти до глобальної проблеми неухильного й стрімкого зростання антимікробної резистентності (АМР), а також закликати до дій фахівців охорони здоров'я, щоб уникнути виникнення та подальшого поширення інфекцій, стійких до лікарських препаратів.

В Україні SOAR був і залишається єдиним у своєму роді міжнародним проектом, який надає надійну та науково обґрунтовану інформацію про рівень антибіотикорезистентності у країні.



Кількість супербактерій зростає

Поява та поширення несприйнятливих до антибіотиків патогенів, у яких виробилися нові механізми резистентності, обмежують можливості лікування інфекцій. Особливо тривожною тенденцією є швидке розповсюдження у світі бактерій з множинною або тотальною стійкістю – так званих супербактерій. Через це дедалі більша кількість небезпечних інфекційних захворювань, як-от пневмонія, туберкульоз, сальмонельоз і гонорея, гірше піддаються лікуванню.

Згідно з інформацією Американського центру з контролю та профілактики захворювань (CDC), з 2013 року кількість інфекцій, стійких до антибіотиків, збільшилася на 30% – з 2 млн до 2,6 млн випадків. Наслідком цього є триваліші госпіталізації, зростання медичних витрат і підвищення смертності.

Водночас в багатьох країнах, що розвиваються, антибактеріальні засоби доступні до придбання без рецепта й призначення лікаря.

Невтішні перспективи

Безконтрольний прийом антибіотиків і недотримання паці-

ентами повного курсу лікування такими препаратами значно підвищують ризик розвитку АМР. Ба більше: стійкість до антибіотиків ставить під загрозу досягнення сучасної медицини – якщо людству не вдасться впоратися із цією проблемою, світ може повернутися у «доантибіотикову» еру. Вже сьогодні захворювання, стійкі до лікарських засобів, призводять до 700 тис. смертей на рік. Якщо найближчим часом ситуація не зміниться, то до 2050 року жертвами АМР можуть стати до 10 млн осіб. Тобто що три секунди внаслідок антибіотикорезистентності на планеті помиратиме одна людина.

Результати дослідження SOAR

До подолання глобальної проблеми АМР долучається дедалі більше соціально відповідальних компаній. Серед них і фармацевтична компанія GSK, яка реалізує тристоронню стратегію, що ґрунтується на розробці нових антибіотиків для лікування резистентних інфекцій, допомозі у забезпеченні раціональної антибіотикотерапії та спостереженні за АМР.

Уже втретє GSK посідає перше місце серед інноваційних фармвиробників світу у загальному

рейтингу Бенчмарку антимікробної резистентності – незалежному аналізу зусиль 30 світових компаній-лідерів фармацевтичної галузі в боротьбі з поширенням стійких патогенів. Важливою складовою цих дій є ініційоване GSK у 2002 році міжнародне дослідження антибіотикорезистентності Survey of Antibiotic Resistance (SOAR). Це дослідження, до якого 2011 року долучилася і Україна, вивчає чутливість основних збудників позалікарняних інфекцій дихальних шляхів до антибіотиків та є незамінним інструментом у питаннях їх застосування.

Згідно з опублікованими в 2020 році результатами третього етапу дослідження SOAR 2016-2017 в Україні, 100% штамів *Streptococcus pneumoniae* виявилися чутливими до амоксициліну клавуланату, амоксициліну та препаратів групи резерву – фторхінолонів. Також ці стрептококи чутливі до цефтріаксону (98%), цефподоксиму та цефдиніру (83%), цефіксиму (77%). Активність макролідів щодо *Streptococcus pneumoniae* в Україні продовжує знижуватися і становить 78% для азитроміцину, 77% – для кларитроміцину та еритроміцину. На цих результатах дослідження SOAR базується Уніфікований протокол надання медичної допомоги дорослим із негоспітальною пневмонією, розроблений Національною академією медичних наук України.

Отже, резистентність *Streptococcus pneumoniae* до більшості досліджуваних антибіотиків зростає, тому раціональне їх використання стає для України питанням національної безпеки.

Підготовлено за матеріалами, наданими компанією GSK

Як керувати своїм часом, керуючи аптекою



Робота на посаді керівника аптеки або аптечної мережі надзвичайно складна та нервова, а одним із найважливіших її ресурсів є час. Дійсно, щодня треба особисто розв'язувати безліч проблем чи делегувати повноваження. Це може бути складним рішенням, адже в підсумку саме керівник несе відповідальність за все, що відбувається в аптеці.

Між двома пастками

Дві головні пастки, що чекають на кожного керівника, який намагається узгодити обмежений робочий час та майже безмежну кількість завдань, – мікроменеджмент та недостатнє залучення до справ компанії. Потрапляючи в першу з них, керівник намагається контролювати всі аспекти роботи аптеки самостійно. Він настільки занурюється в дрібниці, що на стратегічні питання не лишається сил та часу. Часу не вистачає і на особисте життя: дітей, друзів, хобі, відпочинок, що згодом призводить до емоційного вигорання. Інша крайність – керівник, що майже не цікавиться поточними справами компанії. Зрідка з'являючись перед очі своїх підлеглих (яких він подеколи навіть не пам'ятає в обличчя), він знайомить їх з черговим геніальним стратегічним задумом, що на тлі буденних питань виглядає оповідкою письменника-фантаста, «нарізає» нових завдань та доручень, а потім зникає, аніж не допомагаючи у вирішенні реальних проблем.

Спосіб, яким директори розподіляють свій час і свою присутність, має вирішальне значення не тільки для їхньої власної ефективності, а й для діяльності компанії. Від того, де і як саме будуть залучені керівники, залежать пріоритети їхніх підлеглих. До того ж директор, який приділяє недостатньо часу колегам, буде здаватися відлюдькуватим, а той, хто прагне безпосередньо ухвалювати всі рішення, ризикує підірвати ініціативу співробітників.

Щоб допомогти керівникам знайти баланс між мікроменеджментом та недостатньою залученістю, фахівці Гарвардської школи бізнесу провели опитування 27 керівників великих компаній, відстежуючи, як кожен з них проводив свій час протягом 13 тижнів. Учені проаналізували найкращі стратегії та видали низку рекомендацій, які стануть у пригоді керівникам будь-яких рівнів, які намагаються ефективніше керувати своїм часом.

Готуйтеся працювати більше

Для керівника не існує звичного робочого тижня. Гарвардське дослідження показало, що генеральні директори працюють не вісім, а в середньому 9,7

годин на день. Більшість із них вирішують робочі питання також на вихідних та у відпустці.

Головною причиною надмірного завантаження, за спостереженнями вчених, була відповідальність за кожну частину бізнесу. Навіть маючи гідних заступників, які непогано кермують окремими напрямками роботи, керівник має знайти час, щоб вислухати кожного з них, адже без цього він не зможе приймати правильні бізнес-рішення.

Щоб компенсувати переробіток, учені Гарварду радять мати не лише робочі, а й особисті плани. Це дозволить не втрачати безцінно дорогоцінні години відпочинку, а присвятити їх заздалегідь запланованим заняттям спортом, сімейним справам, подорожам та зустрічам з друзями.

Довіряйте людям та процедурам

Нааявність команди, якій можна довіряти, є одним із ключових компонентів вдалого тайм-менеджменту для керівників. Вчені виявили, що коли підлеглі, зокрема менеджери середньої ланки, не ефективні, директорам доводиться витрачати багато часу на роботу, яку міг би зробити хтось нижчий за корпоративною ієрархією. Натомість керівники, які створили сильну команду та впевнено делегують завдання, виконують менше рутинної роботи. Вони мають змогу зосередитися на ширшій картині бізнесу. В цілому, керівники, що взяли участь у гарвардському дослідженні, витрачають 21% свого часу на розробку стратегії бізнесу.

Щоб бути впевненим у ефективності своєї команди, керівнику доводиться постійно контролювати підлеглих. Якщо йдеться про двох-трьох заступників, менеджерів чи співробітників, відповідальних за окремі напрями роботи, знайти на це час нескладно. Але проконтролювати усіх працівників майже неможливо.

Керівнику аптеки фізично не вистачить часу, щоб особисто затверджувати кожне рішення фармацевтів, які працюють за першим столом. А отже, слід розробити систему, щоб їхні рішення автоматично були правильними. Це можна зробити за допомогою стандартних процедур та процесів (для кожної позиції у штаті аптеки), які перетворюють роботу на чітко налагоджений механізм. У цьому разі керівникові доведеться втручатися, лише коли виникнуть надзвичайні обставини.

Майте порядок денний

Керівники мають організувати свій робочий час так, щоб витратити його максимально ефективно. Для цього їм потрібен план, або ж порядок денний, в якому пріоритети будуть врівноважені між невідкладними справами та не менш важливими стратегічними завданнями із «відкритою датою».

За статистикою, яку виявило гарвардське дослідження, майже 11% свого часу директори великих компаній витрачають на рутинні обов'язки. Щоб зменшити цю частку, яка у невеликих та середніх компаніях може бути ще більшою, вчені закликають керівників уважно придивитися до кожного виду діяльності, який можна вважати обов'язковим. Слід поставити собі запитання, чи насправді такі справи слугують важливій меті? Якщо відповідь буде заперечною, можна сміливо перекладати рутинні обов'язки на плечі підлеглих.

Проте існує і виняток з цього правила. Ритуали та традиції, пов'язані із налагодженням та підтриманням особистісних стосунків, керівнику компанії відкидати не можна. Наприклад, вітальна бесіда з новим співробітником чи регулярні зустрічі із підлеглими, що мотивують та підтримують, можуть відігравати важливу символічну роль та сприяти зміцненню цінностей та культури компанії. Проте керівник має стежити за тим, щоб такі заходи у сукупності не займали більше часу, ніж він може собі дозволити.

Передбачайте непередбачуване

Складаючи план на день, керівникові не варто розписувати кожну вільну хвилину, адже у будь-якій компанії є багато речей, які неможливо спрогнозувати. За спостереженнями гарвардських дослідників, 43% свого робочого часу генеральні директори витрачають на діяльність, яка допомагає їм виконувати пункти порядку денного, а приблизно 36% часу у них відбирають несподівані проблеми, які з'являються протягом дня.

Отже, якщо керівник заздалегідь розпланує увесь свій робочий час, деякі із запланованих завдань залишаться невиконаними, що посилить рівень стресу, а якщо не заповнювати 20–30% рядків на сторінці щоденника, то є шанс, що всі завдання будуть завершені вчасно.

До речі, гарвардські вчені дають керівникам ще одну непогану пораду щодо планування робочого дня. Щоб захистити свій час, варто інколи планувати зустрічі з... самим собою. Виділивши на них кілька рядків у своєму тижневику, ви можете бути певні, що у вас знайдеться час подумати або вирішити загальні бізнес-проблеми.

Контролюйте електронне спілкування

Багато керівників віддають перевагу спілкуванню у месенджерах або листуванню електронною поштою, бо вважають, що особисті зустрічі та перемовини забирають забагато часу. Проте дослідники Гарварду помітили, що частіше все навпаки. Надсилання електронного листа не завжди є найшвидшим та найефективнішим способом донести своє повідомлення. Електронна пошта забирає у керівників бізнесу до 25% усього робочого часу. Справа в тому, що для того, щоб не здатися нечемними, вони часто відповідають на необов'язкові листи, які надсилають лише для інформування.

Замість того, щоб витрачати на них час, варто виділяти 5–10 хвилин для особистих зустрічей з підлеглими або ж діловими партнерами. Це дозволить не лише донести до них повідомлення, а й пояснити власну думку, відповісти на усі додаткові запитання, оцінити реакцію, підтримати тощо.

Особисте спілкування – найкращий спосіб здійснювати вплив та делегувати обов'язки. Воно також допомагає керівникам найкращим чином навчати людей, з якими вони працюють пліч-о-пліч.

Прямий контакт із співробітниками допомагає дізнаватися, що насправді відбувається в організації. Без нього керівник ризикує опинитися всередині райдужної бульбашки і запізно збагнути, в яких реаліях працюють його підлеглі. Насамкінець, особисте спілкування з усіма співробітниками компанії підкріплює легітимність, авторитет та надійність керівника в їхніх очах, що дуже важливо для розвитку мотивації та лояльності персоналу.



Свята святами, а підшлунковій треба ДОПОМОГТИ

Зимові свята в Україні без перебільшення тривають до Водохреща. Спочатку були корпоративні вечірки. Потім – традиційні застілля в сімейному колі, численні зустрічі з друзями та родичами, колядування... Для нас це важливо: теплі стосунки, душевний комфорт та, звичайно ж, затишний дім, де так смачно пахне стравами, які готує господиня. Так добре зібратися усім разом, щоб потеревенити та покуштувати смаченького! Але багато хто зараз відчуває, що система травлення вже на межі...

Традиції застілля по-українськи

У багатьох країнах Європи заведено відзначати урочисті події символічно: підняли по келиху шампанського, з'їли кілька канапок, поспілкувалися та й усе. Нам важко уявити, що б подумали про господарів гості, побачивши такий стіл. Під вагою різноманітних посудин зі стравами він має аж вигинатися! Бо треба, як то кажуть, добре посидіти.

Так традиційно повелося, що за святковим столом люди переїдають і вживають несумісні страви. Дозволяють собі дещо порушити звичайні правила навіть ті, хто мають хронічні захворювання органів травлення. Тож не дивно, що після застілля багато хто почувається погано.

Що відбувається із системою травлення

Святковий раціон організм сприймає як стрес. Приміром, підшлункова залоза має дві функції: синтезує інсулін і травні ферменти, які покращують розщеплення та засвоєння компонентів їжі. Цей орган «звикає» до певної кількості та складу поживних речовин, які зазвичай надходять в організм. Коли ж людина переїдає, вживає жирні або незвичні страви, алкоголь, її кишечнику потрібно значно більше лі-

пази, яка сприяє переробці жирів, амілази для вуглеводів, а також протеаз, щоб дати лад білкам. Однак підшлункова залоза не в змозі швидко перелаштуватися і виробити необхідну кількість панкреатичного соку з ферментами. Вона не здатна на рекорд навіть у здорової людини. Годі й казати про тих, хто має захворювання шлунково-кишкового тракту, але не може стриматися від спокуси поласувати смаченьким. Приміром, брак ферментів, що мають розщеплювати основні харчові компоненти, характерний для хворих з синдромом подразненого кишечника, дискінезією жовчовивідних шляхів, патологіями печінки тощо. Після куштування святкових страв – жирних, смажених, з майонезом – травлення у таких людей порушується, тому виникають важкість у шлунку, метеоризм і біль у животі, нудота, послаблення кишечника.

Пам'ятайте про ферментні препарати

Щоб уникнути тяжких наслідків, треба пам'ятати: свята святами, а про допомогу підшлунковій залозі та власне добре самопочуття треба потурбуватися. Це дуже просто – достатньо до їди або безпосередньо за столом приймати добре збалансований за складом ферментний препарат.

Найкраще людським організмом сприймаються препарати свинячого панкреатину. Це надійне джерело травних ферментів. У панкреатині амілаза розщеплює крохмаль і пектини, трипсин і хімотрипсин сприяють засвоєнню білків, а ліпаза бере участь у гідролізі жирів. Крім того, трипсин руйнує пептид, який стимулює синтез власних панкреатичних ферментів організму. Завдяки цьому перевантажена підшлункова залоза отримує функціональний спокій, а людина відчуває, що біль у животі та інші неприємні симптоми минають.

Ферментні препарати не маскують серйозні захворювання ШКТ, їх можна приймати і курсами, і періодично, за потребою. Випускаються вони у різних дозуваннях, а вибрати оптимальне може допомогти лікар або фармацевт відповідно до симптомів пацієнта.

Ганна ПЕТРЕНКО



Ліпаза – нестійкий і найдефіцитніший фермент при недостатності зовнішньосекреторної функції підшлункової залози. Тому дозування активних речовин у препаратах панкреатину визначається за кількістю ліпази.

НОВИЙ РІВЕНЬ ЗАХИСТУ В РОДИНІ

ХЬЮМЕР




ЗАСТУДА? ГРИП?



 ПРОФІЛАКТИКА

Утворює водну плівку на слизовій оболонці носа, яка немов «щит» захищає від вірусів, що спричиняють застуду та грип

 ВІД ПЕРШИХ СИМПТОМІВ ЗАСТУДИ ЧИ ГРИПУ

Уловлює віруси та допомагає організму їх позбутися

* Відповідає до методології стандарту NF EN 14476.

Інформація про медичний виріб Хьюмер Стоп Вірус. Виробник «Лабораторія УРГО», Франція. Є пропискою в Україні. DMUA.HUM.21.08.07.

Флувир® – на сторожі імунітету

Дедалі частіше до фармацевтів звертаються люди, що перехворіли на коронавірус та намагаються відновитися. Найпоширеніше їхнє прохання – допомогти налагодити роботу імунної системи. На щастя, зараз уже достатньо доведених даних про те, що такий запит у багатьох випадках можна задовольнити рекомендацією якісного симбіотика.

Що приховує кишківник

Кишківник у своїй слизовій оболонці містить близько 70% усіх імунних клітин організму. На кожен його метр припадає 10^{10} лімфоцитів¹, які утворюють першу лінію оборони імунної системи. Мікрофлора кишківника, що складається переважно з біфідо- та лактобактерій, активує як місцевий імунітет, так і захист всього організму. Саме тому дисбіоз тлумачать як порушення діяльності імунної системи. Адже коли кількість біфідо- та лактобактерій скорочується, то у мікрофлорі кишківника починають переважати умовно-патогенні штами. Своєю чергою, це призводить до структурних змін слизової оболонки, прориву захисного кишкового бар'єру і пригнічення всієї імунної системи². Особливо поширення ці стани набули на тлі пандемії коронавірусу.

Сумнівна роль антибіотиків

З лютого по березень 2020 року у Гонконзі проводилось дослідження, у якому взяли участь 47 жінок та 33 чоловіки з різним ступенем тяжкості перебігу COVID-19³. У них брали зразки крові та випорожнень як під час перебування у лікарні, так і після виписки. Зважаючи на скарги щодо різного роду запалень, дослідники припустили, що дисбіоз кишківника у пацієнтів з COVID-19 зберігається навіть після одужання та може бути причиною цих станів.

Дослідження показало, що застосування антибіотиків не прискорює одужання від коронавірусної хвороби. Зате було помічено, що таке лікування може посилити та подовжити дисбактеріоз. Виявилось, що дисбіоз кишківника призводить до збільшення запальних реакцій і стимулює розвиток цитокинового шторму. І чим гірший склад мікробіома ще на початку інфікування, тим легше проникає в організм вірус і тим тяжчим може бути перебіг захворювання в цілому. І навпаки, прогресування COVID-19 призводить до посилення дисбіозу кишківника. Бо навіть після коронавірусної хвороби пацієнти кажуть про симптоми, що свідчать про мультисистемні запалення.

Запобігти й допомогти

На цьому етапі є важливим оздоровлення мікробіоти за допомогою пробіотичних штамів та пребіотиків. Ідеально, коли вони поєднані в одному засобі. Таким є Флувир®. Це симбіотик, що містить п'ять штамів пробіо-

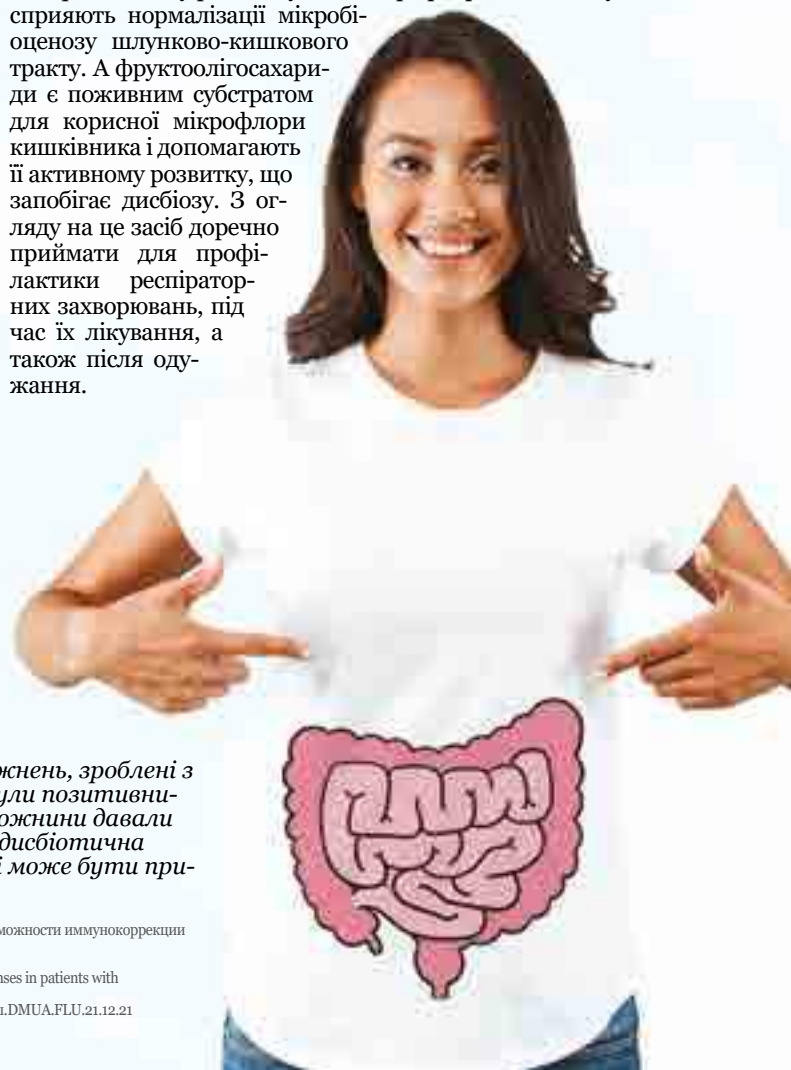
У дослідженні вчених з Гонконгу ПЛР-тести з випорожнень, зроблені з 6 по 14 день від початку захворювання на COVID-19, були позитивними, а такі само дослідження з ротової та носової порожнини давали негативний результат. Тобто типова для COVID-19 дисбіотична мікробіота кишківника зберігається після одужання і може бути причиною мультисистемних запалень.



тичних бактерій *Lactobacillus plantarum* LP01 та LP02, *Lactobacillus rhamnosus* LR04 та LR05, *Bifidobacterium lactis* BSO1 та пребіотик – фруктоолігосахариди.

Пробіотичні бактерії у складі Флувир® посилюють специфічну імунну відповідь і знижують вироблення цитокинів, пов'язаних із запаленням; синтезують амінокислоти, пантотенову кислоту, вітамін К та вітаміни групи В; сприяють всмоктуванню заліза, кальцію, вітаміну D. Окрім цього, вони стимулюють взаємне зростання; мають високу антагоністичну активність проти широкого спектра патогенних та умовно-патогенних мікроорганізмів, пригнічують життєдіяльність стафілококів, шигел, ротавірусів, протею, ентеропатогенної кишкової палички, деяких дріжджоподібних грибів тощо.

Злагоджена робота пробіотиків у складі Флувир® створює сприятливі умови для розвитку корисної мікрофлори кишківника. Вони підтримують та регулюють фізіологічну рівновагу його мікрофлори та в цілому сприяють нормалізації мікробіоценозу шлунково-кишкового тракту. А фруктоолігосахариди є поживним субстратом для корисної мікрофлори кишківника і допомагають її активному розвитку, що запобігає дисбіозу. З огляду на це засіб доречно приймати для профілактики респіраторних захворювань, під час їх лікування, а також після одужання.



1. Копанев Ю.А. Взаимосвязь функции местного иммунитета и микробиоценоза кишечника, возможности иммунокоррекции дисбактериоза // Лечащий врач – №9. – 2009.

2. Metagenomics of the Human Intestinal Tract, 2010 p.

3. Yeoh YK, et al. Gut microbiota composition reflects disease severity and dysfunctional immune responses in patients with COVID-19 // <https://gut.bmj.com/content/70/4/698>

Реклама. Не є лікарським засобом. Є протипоказання та побічні ефекти - дивись листок-вкладдш.DMUA.FLU.21.12.21

Копінг-стратегії проти вигорання

Щороку мільйони працівників системи охорони здоров'я, зокрема і фармацевтів, відчувають професійне вигорання. Цей стан можна порівняти з глибокою темною ямою, з дна якої без сторонньої допомоги вибратися практично неможливо. Тому, як тільки ви помітите, що ґрунт під вашими ногами почав ковзати і ви вже не так впевнено тримаєтеся за любов до своєї професії, вживайте термінових заходів: використовуйте копінг-стратегії, щоб не потрапити в пастку вигорання.

Втома, розчарування та цинізм

Як концепція професійне вигорання вперше було запропоновано клінічним психологом Гербертом Фройденбергером. Ще в 1970-х роках, працюючи в клініці, він зауважив, що непомірні вимоги з боку роботодавців емоційно виснажують багатьох співробітників, роблячи їх втомленими, розчарованими та цинічними. Пізніше теорія професійного вигорання була доповнена Крістіною Маслах, яка визначила цей феномен як поєднання зниження почуття особистого задоволення, деперсоналізації (втрати почуття власного «я») та емоційного виснаження.

До вигорання схильні люди будь-яких професій, але особливе значення воно має для тих, хто працює у сфері охорони здоров'я, оскільки потенційно може вплинути не тільки на власне самопочуття, а й на стан інших людей. Так, недавній метааналіз показав, що вигорання лікаря призводить до зниження його професіоналізму, а це негативно позначається на пацієнтах.

Ефективне обслуговування клієнтів та запобігання помилкам, пов'язаним із прийомом ліків, – найважливіші завдання фармацевтів, тому їхнє професійне вигорання антітрохи не менш небезпечне, ніж вигорання лікарів. Проте співробітники аптек схильні до нього чи не більше за інших медичних працівників. Головними факторами ризику є великі робочі навантаження, наявність додаткових і бюрократичних обов'язків, конфлікти з клієнтами і погані відносини з керівниками.

На рівні керівництва

Зниження ймовірності вигорання потребує багатофакторного підходу. Вирішувати цю проблему мають як самі працівники аптек, так і їхні керівники, завдання яких – створити позитивне робоче середовище. Прикладом профілактики професійного вигорання на організаційному рівні може стати стратегія Стенфордської лікарні, де нещодавно було створено посаду директора зі здоров'я, який має вчасно діагностувати та запобігати емоційному вигоранню інших працівників.

Інформування про симптоми вигорання є найпершим і водночас найважливішим кроком, який може зробити керівництво аптеки для захисту своїх співробітників. Адже багато людей із початковими симптомами вигорання просто не розуміють, що саме з ними відбувається, і не можуть об'єктивно оцінити свій стан.

Крім того, враховуючи, що вигорання часто виникає через стрес при спілкуванні з керівництвом, завідувачі аптек повинні уважніше ставитися до своїх слів, частіше хвалити та заохочувати співробітників, наголошуючи на цінності їхнього внеску.

На ваш вибір

Утім, як би керівництво аптеки не дбало про емоційне здоров'я співробітників, у боротьбі з вигоранням порятунком потопаючих є справа рук самих потопаючих. І щоб подолати стрес, який призводить до вигорання, кожен фармацевт повинен вибрати найбільш підходящі для нього «копінг-стратегії» (від англ. «cope» – долати). Це поняття, що відображає те, як ми розв'язуємо проблемні та складні ситуації, було



запроваджене та детально розроблене психологом Річардом Лазарусом. Автор розділив усі стратегії на дві великі групи:

- Копінг, зосереджений на проблемі, намагається вирішити її, безпосередньо впливаючи на фактор стресу, щоб зменшити або мінімізувати його.
- Стратегії, націлені на емоції, допомагають упоратися зі стресом, змінюючи точку зору та ставлення до проблеми.

Іншими словами, у першому випадку ми намагаємося осмислити проблему, шукаємо вихід із ситуації та діємо. У другому – прагнемо повернутися в добрий настрій, зберегти почуття гумору або відсторонитися від того, що відбувається навколо. Дослідження показують, що обидва підходи допомагають пом'якшити вигорання. Важливо лише вибрати відповідні копінг-стратегії.

• **Приємне проведення часу.** Дослідження 2018 року за участю фармацевтів, які здобувають післядипломну освіту, показало, що збереження оптимізму, участь у приємних заняттях та відпочинок із сім'єю та друзями були одними з найефективніших стратегій, що дають змогу пом'якшити вигорання. Насправді такий підхід є різновидом втечі від проблем чи дистанціювання від них. Людина ніби каже собі: «Моє справжнє життя проходить у колі друзів та сім'ї, і воно приносить мені радість. А все, що пов'язано з роботою та навчанням, – другорядне. Це лише тимчасові труднощі, які потрібно пережити». Така позиція допомагає «розбавити» негативне емоційне тло і не вигоріти, проте не сприяє подоланню проблем.

• **Опір та протистояння.** Хоча це дуже агресивна стратегія, багатьом людям вона справді допомагає впоратися з труднощами, особливо якщо вони мають об'єктивний і конкретний характер. Будь-яку проблему слід сприймати як особистого ворога, якого треба перемогти якнайшвидше. Люди, які вибирають цю стратегію, до останнього відстоюють свої переконання, виборюють свої права, захищають свою позицію. Завдяки натиску часто вони дійсно перемагають, наприклад, домагаються підвищення зарплати, справедливого розподілу обов'язків або зниження додаткового робочого навантаження. Однак якщо загроза не є



серйозною, їхній надмірно агресивний підхід може лише зашкодити.

• **Пошук соціальної підтримки.** У стресовій ситуації ми дуже потребуємо підтримки. Нам потрібен хтось, хто зможе підтвердити нашу правоту, прийняти нашу сторону, похвалити чи просто посівчувати. Оточення себе однодумцями – один із найкращих способів зменшити стрес у ситуаціях, пов'язаних із міжособистісними конфліктами та різноманітними проблемами. Так, наприклад, для першостольника найпростіший спосіб випустити пару після спілкування з неадекватним клієнтом – розповісти про подію колезі або ввечері поділитися неприємною історією з друзями чи близькими.

• **Позитивна переоцінка.** Прагнення побачити у всьому щось хороше є одним із найефективніших способів запобігання вигоранню. Навіть у найскладнішій ситуації позитивні емоції здатні «підзарядити» нас, підкинути дров у вогонь, не дозволяючи нашому багаттю вигоріти вщент. Дуже сильним і раціональним людям вдається сприймати будь-які труднощі як урок, який дає життя, і робити висновки на майбутнє. Іншим вдається втішитися тим, що це не найгірше, що могло з ними статися. Третім не залишається нічого іншого, як просто посміятися з ситуації. До речі, психологи стверджують, що вміння бачити гумор у будь-якій ситуації може відігравати важливішу роль у пом'якшенні стресу у жінок, ніж у чоловіків.

• **Планування розв'язання проблем.** Це, мабуть, найскладніша копінг-стратегія, яка орієнтована на проблему, оскільки вона вимагає від людини відповідальності, глибокого розуміння себе та чималих вольових якостей. Насамперед, необхідно прийняти ситуацію, тобто усвідомити свою близькість до емоційного вигорання. Потім слід проаналізувати власні помилки, які все ускладнюють, і скласти докладний план протидії проблемам. Такий план може виглядати як детальний розклад на тиждень або місяць вперед, до якого будуть включені спортивні тренування, прогулянки, хобі, відпочинок із друзями та час із сім'єю. Варто також скласти меню з корисних продуктів, що допомагають упоратися зі стресом, записатися на йогу, відвідати психолога, опанувати медитацію. Що ж до роботи, то перш ніж планувати її, поставте собі мету. Виділіть те головне, що є у вашій професійній діяльності (заробляння грошей або допомога людям), і працюйте над цим, намагаючись не відволікатися на дрібниці.

Ольга ОНИСЬКО



Дослідження 2017 року, проведене у США, показало, що рівень вигорання клінічних фармацевтів становить 61,2%.

Як працюється фармацевтам на окупованих територіях

Ми добре пам'ятаємо анексію Криму. Пам'ятаємо події на сході України та війну, що розпочалася у тому ж 2014 році, яку чомусь називали «антитерористичною операцією». Можна довго говорити про те, що було краще – виїхати з рідного міста чи залишитись через вагомні обставини і працювати там. Як це – стояти за першим столом в окупованому Криму та невизнаних республіках ДНР та ЛНР – ми вирішили спитати у тих, хто відчуває це на собі.



Поки війна – прищів нема

Давайте почнемо здалеку. У самопроголошеній ЛНР жити страшно. Люди щодня бояться сказати зайве, сфотографувати щось, написати у соцмережах. Бояться, що за ними чи членами їхніх сімей придуть із так званої «народної міліції ЛНР».

Однак з нами погодилася поговорити фармацевт Владлена (ім'я змінено). У 2014 році вона залишилася у Луганську, хоча мала можливість виїхати до родичів у Житомир. Жінка працює у тій самій аптеці, в якій працювала до війни. За словами Владлени, увесь цей час в аптеках не було практично нічого. Найпростішим лікам люди були раді, а за «гуманітаркою» зміїлися черги. В останні пару років стало трохи легше: почали працювати два місцеві фармпідприємства – ВАТ «Луганський хіміко-фармацевтичний завод» та ДУП ЛНР «Лугмедфарм» – і в аптеках з'явилися найпростіші ліки.

– В аптеці, де я працюю, завжди є жарознижувальні, засоби, що нормалізують тиск, знеболювальні, сорбенти, найпростіші вітаміни,

протівірусні, – каже фармацевт. – Здебільшого ліки місцеві. Основна проблема в тому, що препарати, якими ми торгуємо, дуже низької якості, і я не можу гарантувати ефективність. Ліків для терапії серйозних захворювань в аптеках немає. Можна спробувати щось «дістати» через знайомих лікарів чи чиновників, якщо є зв'язки, але немає жодної гарантії, що матимеш оригінал, а не фальсифікат.

На запитання, чи живий ще мерчандайзинг в аптеках і що стоїть на найкращих місцях, Владлена лише посміхається. Ліки на вітринах давно вже виставляються за принципом «чим більша упаковка, тим краще». Вітрини аптек у «ЛНР» рясніють фіточаями, заспокійливими трав'яними зборами та пачками препаратів, привезених із РФ. Завдяки великим розмірам коробок цими препаратами зручно закривати порожні полиці.

– До мене в аптеку нещодавно приходила дівчина, шукала пінку для вмивання – то в нас цього взагалі немає. Давно живемо за принципом: у «республіці» війна, а отже, від прищів ніхто не помре, – каже

Владлена. – Уявляєте, у нас у стоматологічному кабінеті для знеболення пропонують «міцну настоянку евкалипта» замість нормального наркозу. Нас відкинуло у найгірші часи ЄСРР. Напевно, так почувалися люди після революції 1917 року, коли довкола була повна розруха. Це дуже гнітить.

Зарплати в аптеках дуже низькі: фармацевт отримує близько 8–11 тис. рублів (2800–3900 грн.).

– Люди тримаються за роботу, бо знайти щось дуже важко. Останнім часом платять регулярно, а раніше гроші не отримували по 3–4 місяці. При цьому вартість ліків вдвічі-втричі вища, ніж в Україні чи Росії, – розповідає наша співрозмовниця. Щоправда, і від фармацевтів багато не вимагають: реалізація лікарських засобів та організація їх зберігання.

У блістерах може бути що завгодно

Починаючи з 2014 року в аптеках на тимчасово невідконтрольних територіях Донецької області асортимент, м'яко кажучи, збіднів. Великі поставки українських ліків припинилися практично одразу після початку бойових дій у зоні АТО, залишки допродавали ще кілька місяців.

Вже у першому півріччі 2015 року, за даними, які опублікувала аналітична компанія RNC Pharma, Російська Федерація збільшила комерційне постачання препаратів до фейкової ДНР. При цьому великі російські компанії поступилися місцем ростовським дистриб'юторам, які безпосередньо постачали ліки в квазіреспубліку. Основними імпортерами лікарських засобів у ДНР, згідно зі звітом RNC Pharma, починаючи з 2014 року стали компанії «Астіка» (47% постачання) та «Біофарма» (33,4%).

За словами фармацевтки, яка зараз працює в одній з донецьких аптек заступницею завідувачки, ліки на прилавках є практично від усіх захворювань.



– Як тільки припинилося постачання ліків з України, а з Росії ще не розпочалося, дрібні аптеки зачинилися одразу ж, – розповідає вона. – Ми мали запас на три місяці. Директор аптеки ліки в Інтернеті шукала та замовляла. На своїх машинах потроху возили з Маріуполя та Артемівська. Зараз із ліками проблем немає. Але складно контролювати якість. Сертифікати не підтверджують нічого, і в blisterах може бути що завгодно. Ми у 2014–2016 роках стикалися з партіями ліків, де концентрація діючих речовин була нижчою за заявлену – люди скаржилися. Говорили, що лише як приймеш вже п'яту таблетку анальгетика, головний біль відпускає. Приходили явні фальсифікати, партії з «крейдою» – незрозумілою білою субстанцією. Зараз явного фальсифікату поменшало, але все одно дуже багато.

За словами жінки, низька якість ліків ні для кого не є секретом. І люди виходять із становища як можуть: замовляють родичам в Україні, просять знайомих привезти із Росії, їздять у фарматури до прикордонних областей.

– Ще один спосіб отримати якісні ліки – пошукати «гуманітарку». Якщо пощастить, то можна отримати безплатно або купити з рук. Усі, хто має до цього доступ у Донецьку, ліки перепродують, – розповідає фармацевт.

До слова, так зване Міністерство охорони здоров'я самопроголошеної ДНР затвердило для аптек мінімальний асортимент лікарських засобів для профілактики та лікування грипу та гострих респіраторних захворювань. І керівники аптечних мереж усіх форм власності мають забезпечити необхідний асортимент. За невиконання загрожує суттєвий штраф.

Усі переваги – у фармацевтів з Росії

За даними, які публікує сайт Територіального органу Росздоровнагляду по Республіці Крим і Севастополю, кількість аптек у Криму з 2014 року збільшилася майже вдвічі і приблизно половина – це аптечні мережі російських компаній. Разом зі зростанням кількості аптек збільшилася й потреба у кваліфікованих кадрах. Але, як кажуть місцеві, пріоритет віддається приїжджим, а кримчани буквально залишаються за бортом.

– Чи не кожен п'ятий фармацевт чи провізор в аптеках – із Росії. Федеральні аптечні мережі це підтримують, – розповідає Олена К. – Якщо стоїть вибір між місцевим та приїжджим кандидатом, то роботу отримає фармацевт із РФ, навіть якщо його кваліфікація буде нижчою.

Наша співрозмовниця зараз живе у Харкові, де закінчила НФаУ. У Криму вона працювала провізором в одній із аптечних мереж, тому ситуація їй знайома зсередини. Олена повернулася із Криму на материкову Україну у 2019 році.

За даними кадрових порталів HeadHunter і Trud, у 2021 році середня зарплата фармацевта в окупованому

Криму становила близько 38 тис. рублів (приблизно 14 тис. грн за курсом НБУ). Зарплати керівників аптек вищі – від 50 тис. рублів (трохи більше 18 тис. грн). При цьому на півострів, як анонімно розповіли консультанти російського кадрового порталу HeadHunter, хотіли б поїхати фармацевти з різних регіонів РФ.

Найбільше претендентів, готових до зміни місця проживання, проживають у Москві, Пензі, Архангельську та Уфі. При цьому фармацевти також мігрують усередині півострова: є запит на зміну місця роботи від шукачів із Бахчисараю, Алушті, Алупки, Чорноморського. Найбільше запитів на вакансії у Севастополі та Сімферополі, розповіли «МБ» у HeadHunter.

На наше запитання, чому так відбувається, відповідають: ці міста найбільші на півострові, там зарплати вищі, немає великої залежності від курортного сезону. До речі, розмір ставки провізора та фармацевта в Криму залежить навіть від регіону: у Севастополі, Сімферополі, Керчі, Євпаторії, Ялті, Феодосії платять більше на 5–10%.

Зарплати в аптеках федеральних мереж вищі за ставки в кримських мережах. Різниця зумовлена вищими вимогами до працівників. Наприклад, фармацевт-провізор ГУП РК «Крим-Фармація» в Керчі отримує від 25 до 38 тис. руб. (до вирахування податків). Обов'язки стандартні: відпуск ліків, виробів медичного призначення, консультаційна допомога громадянам при оформленні заявок на препарати за програмами пільгового забезпечення мешканців півострова лікарськими засобами.

В аптеках російської мережі «Рігла» ставка фармацевта від 35 до 45 тис. руб. Зарплата «біла» та оформлення відповідно до ТК РФ. Але співробітники зобов'язані у свій вільний час відвідувати тренінги та «фармгуртки», де їх навчають тонкощів роботи з клієнтами. Більшість тренінгів – платні та оплачуються із зарплати співробітника. Від претендентів вимагають закінчену вищу профосвіту, сертифікат спеціаліста, медкнижку та знання асортименту лікарських препаратів.

Нібито все добре, але, як розповіла Олена К., не вся ставка потрапляє до рук співробітника. В аптеках Криму поширені штрафи за різні порушення, які впливають на кінцеву суму заробітної плати. За словами провізори, перелік «гріхів» досить довгий. Наприклад, якщо в чеку менше 2-х позицій – фармацевту штраф 300 рублів. Не розповіла про чинні акції на товари – мінус 350 рублів. Усі штрафи підраховує керівник аптеки та вираховує із зарплати наприкінці місяця. Іноді сума штрафів скорочувала зарплату майже на третину.

Вікторія МАКАРЕНКО

Розлогіше про роботу фармацевтів у Криму та невизнаних республіках читайте на нашому сайті <https://mister-blister.com/>



Гарний сервіс крадіям не до вподоби

Окрема дрібна крадіжка для аптеки – річ неприємна, але, як то кажуть, не смертельна. Проте якщо злодії навідуються до вас ледь не щодня, збиток від їхньої діяльності значно вдарить по фінансах. Щоб цьому запобігти, слід вжити заходів, які захистять вашу аптеку від крадіїв.

Скільки, що і як?

Роздрібні торговці, зокрема аптеки, не дуже охоче надають якусь інформацію або беруть участь у будь-яких дослідженнях щодо крадіжок у своїх закладах. Тому скласти точне уявлення, а тим більш оцінити розміри їхніх втрат складно. Проте за даними профільних асоціацій кількість дрібних злочинів у роздрібних магазинах постійно зростає. Наприклад, згідно зі звітом Асоціації лідерів роздрібною торгівлі та коаліції Buy Safe America, у 2019 році у роздрібних продавців у США було вкрадено товарів на суму понад 68 млрд доларів. Звісно, більша частина цієї астрономічної суми припадає на дорогі товари (електроніка, дизайнерський одяг, дрібна побутова техніка), адже їх легко перепродати. Аптеки також стають легкою мішенню для дрібних злодюжок, оскільки проходи їхніх торгових залів заповнені дрібними предметами першої необхідності, які можна поцупити на ходу.

За міжнародною статистикою з аптечних полиць найчастіше крадуть дитячі суміші, іграшки та інші товари для дітей, тест-смужки для глюкометрів, електричні зубні щітки, БАДи для схуднення, вітаміни, знеболювальні та протиалергічні безрецептурні засоби, косметику та засоби догляду за волоссям, дезодоранти, бритви та леза до них, тести на вагітність, а також дріб'язок, який зазвичай розміщують у прикасовій зоні: жувальні гумки, презервативи, пластирі, бальзами для губ тощо.

Щоб викрасти усі ці товари, злодії застосовують найрізноманітніші виверти та хитрощі:

- Приховування речей: простий та поширений спосіб, як злодії можуть піти з товарами, не заплативши, – це сховати їх у своїх особистих речах.
- Зміна штрих-кодів: шахраї переклеюють штрих-код з дешевого товару на дорогий, щоб заплатити нижчу ціну, сподіваючись на неувважність співробітника за касою.
- Відвернення уваги: часто злодії працюють разом, поки одна людина (або кілька людей) розмовляють з працівниками аптеки, відволікаючи їх, хтось інший краде у торговому залі.
- Видалення предметів із упаковки: щоб зменшити обсяг вкрадених у магазині предметів, злодії виймають товари з оригінальної

упаковки та ховають їх, а порожню упаковку повертають на полицю.

Запобіжні заходи

Існує декілька прийомів та інструментів, які можуть запобігти крадіжкам в аптеці.

Яскраве світло. Варто гарно освітлити торговий зал аптеки, не залишаючи в ньому темних місць, які можуть стати укриттям для злодіїв, щоб сховати предмети в одяг чи сумки.

Товари. Найдорожчі товари варто розміщувати подалі від входу в магазин і тримати у зачинених шафах та вітринах. Це ускладнює їхню крадіжку, адже потребує від злодія принаймні навичок злому замків.

Планування торгового залу. Розташування меблів також може допомогти запобігти крадіжці. Встановіть стелажі та полиці так, щоб весь простір залишався в межах прямої видимості охоронця або ж працівника першої дошки. Таким чином ви не дозволите злодіям ховатися в місцях з поганою видимістю.

Дзеркала. Якщо перепланування неможливе, встановлення дзеркал у стратегічно важливих місцях, наприклад на поворотах чи



Улюблені прийомчики

Дрібні крадії виносять із роздрібних торговельних точок величезну кількість товарів щодня. Як же їм це вдається?

- **Парасолі.** Ідучи проходами або притулившись до стійки, товари можна легко і непомітно кинути в закриту парасольку, яка висить на лікті. Вона може вмістити безліч дрібних предметів, які неможливо виявити, коли злодюжка залишає магазин.
- **Газети чи журнали.** У згорнутих або складених паперах можна легко сховати невеличкі предмети. Зазвичай злодії згортають їх так, щоб залишався невеликий отвір, в який зручно заштовхнути вкрадене.
- **Візочки.** Під дитиною, у купі ковдр, іграшок, підгузків, пляшечок та інших речей можна легко сховати товари. До того ж у візках зазвичай є додаткові кишені, піддони, спеціальні сумки та інші потаємні місця.
- **Верхній одяг.** Пальто чи куртка дозволяє легко сховати дрібні предмети. Професійні злодії також роблять спеціальні прорізи на кишенях та підкладці. Поки такий злодюжка бере один товар правою рукою, його ліва рука непомітно вислизає з прорізу і бере інший предмет та тягне його через підкладку під верхній одяг.
- **Сумки та пакети.** Багато злодіїв приносять пакети з продуктами з іншого магазину та ховають товари під тим, що вже перебуває в їхніх сумках. Щоб цього уникнути, в багатьох магазинах вимагають залишати габаритні речі в камерах зберігання або запечатують сумки плівкою.
- **Широкі спідниці.** Жінки-злодюжки інколи ховають товари під широкими спідницями, затискаючи їх між стегон. Відомі випадки, коли жінки із сильними стегнами крали таким чином досить великі предмети: електроніку та побутову техніку. Втім, таких майстринь ловлять досить часто – їх видає характерна хода дрібними кроками.

у затишних куточках торгового залу, розширює поле зору працівників аптеки і допоможе їм своєчасно помітити підозрілу активність відвідувачів.

Порядок. Підтримка чистоти, ладу та організованості у торговельному залі може відштовхнути крадіїв. Зазвичай вони обирають недоглянуті магазини, сподіваючись на те, що безлад на полицях свідчить про неухважність працівників.

Камери. Камери відеоспостереження діють як стримувальний фактор, бо якщо люди знатимуть, що їх знімають, вони з меншою ймовірністю вкрадуть. А у разі крадіжки ви можете повернутися до перегляду відеозаписів із камер відеоспостереження та надати поліції докази злочину.

RFID-мітки. Ще один запобіжний захід, який можна вжити – використати магніти та RFID-мітки, які зазвичай прикріплюють на товари. Вони вмикають сигнал на рамці біля входу, якщо товари «полишають» торговий зал, не побувавши на касі. Проте недоліком RFID-міток є те, що їх легко виявити, пошкодити чи відірвати, а магніти можна застосову-

вати не на кожному товарі. До того ж злодюжки зметикували й почали використовувати пакети з металевою підкладкою: щоб вкрасти предмети із RFID-мітками та захисними магнітами, їх кладуть у такі пакети.

Червоні прапорці

Співробітники аптеки – перша лінія захисту від потенційних злочинів. Звісно, до обов'язків працівника першого столу не входить затримання крадіїв, та все ж таки звертати увагу на «червоні прапорці» йому варто.

Не існує «типового» злодія, проте крадії часто демонструють шаблонну поведінку, яку можна навчитися розпізнавати. У першу чергу насторожити вас має таке:

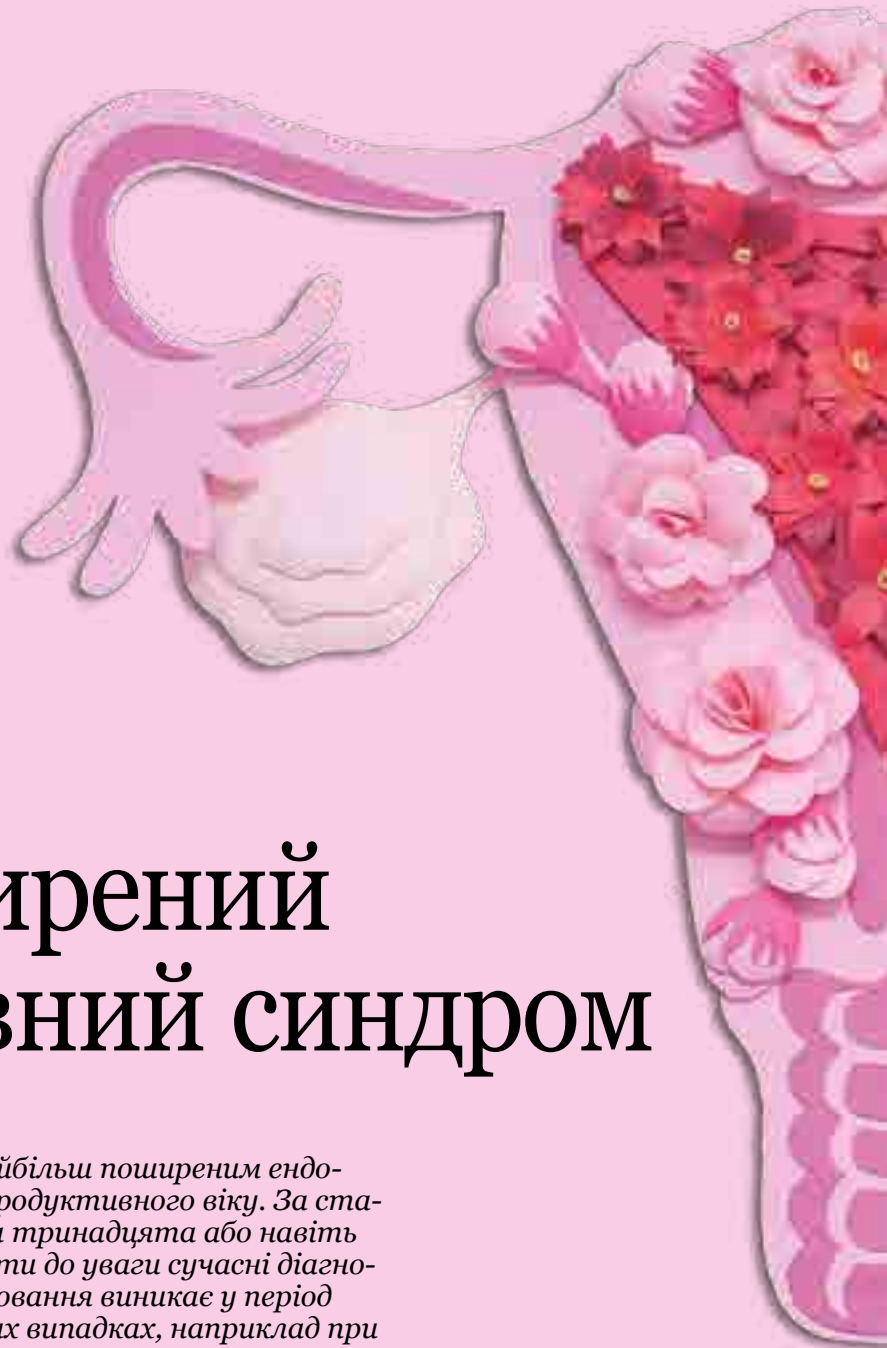
- **Людина або група людей,** які не належать до звичайної демографічної групи ваших пацієнтів. Наприклад троє підлітків, які одразу розходяться по торговому залу.
- **Покупці,** які нічого не купують, проте занадто довго ходять по проходах торгового залу, беруть товари, розглядають їх, кладуть до кошика, а потім повертаються і ставлять на місце.
- **Люди,** які ховають обличчя від камер спостереження, наприклад під великим каптуром, і уникають зорового контакту із працівниками аптеки.
- **Відвідувачі,** які входять до торгового залу із візочком, великою торбою або ж носять занадто об'ємний одяг.

Як діяти фармацевту?

Як не дивно, кращою стратегією для запобігання крадіжкам є доброзичливе та уважне ставлення до клієнтів. Якщо співробітники аптеки помічають, що відвідувачі демонструють підозрілу поведінку, вони можуть звернутися до них під приводом забезпечення хорошого обслуговування. Коли фармацевти вітають кожного, хто входить у двері, пропонують свою допомогу клієнтам, які не квапляться з покупкою або занадто довго стоять перед вітринами у віддалених куточках аптеки, вони тим самим завжди тримають крадіїв у напрузі. Для звичайних людей така поведінка буде лише ознакою уваги до них і гарного сервісу, а для потенційних злодіїв – сигналом про те, що за ними спостерігають. Активна поведінка працівників першого столу особливо важлива для невеликих аптек, в яких немає охорони.

Ольга ОНИСЬКО





Дуже поширений і невиліковний синдром

Синдром полікістозних яєчників є найбільш поширеним ендокринним захворюванням у жінок репродуктивного віку. За статистикою на нього страждає кожна тринадцята або навіть кожна сьома жінка у світі, якщо брати до уваги сучасні діагностичні критерії. Зазвичай це захворювання виникає у період статевого дозрівання, проте у деяких випадках, наприклад при різкому наборі зайвої ваги, може розвинутися у будь-якому віці.

Хибна назва та справжнє обличчя хвороби

Свою назву синдром полікістозних яєчників (СПКЯ) отримав ще у 30-ті роки минулого століття, проте відтоді вчені зрозуміли, що вона неточна. При цьому захворюванні в яєчниках немає ніяких кіст. Так звані «кісти», які виявляють під час УЗД яєчників, насправді є фолікулами. Ці фолікули зупиняються в розвитку через гормональний дисбаланс і виглядають як множинні маленькі круглі намистини навколо краю яєчника. Цей ефект спеціалісти з ультразвукової діагностики зазвичай називають знаком «перлинного намиста».

Дисфункція яєчників при СПКЯ спричинена метаболічними та ендокринними змінами, а саме незначним збільшенням вироблення чоловічих гормонів (андрогенів). А ключовою особливістю цього синдрому є порушення овуляції. З ним пов'язаний найпоширеніший симптом захворювання – рідкісні менструації, іноді менше шести-восьми разів на рік. Зниження частоти менструацій є клінічною ознакою відсутності овуляції.

Результатом порушення овуляції також часто стає безпліддя. При синдромі полікістозних яєчників

рівень лютеїнізуючого гормону, що відповідає за запуск росту фолікула яєчника, часто збільшений, тоді як рівень фолікулостимулюючого гормону, який контролює дозрівання фолікула, дещо знижений. Саме безпліддя, тобто неможливість завагітніти, найчастіше приводить жінок із цим захворюванням до лікаря.

Різновиди та поширення захворювання

Синдром полікістозних яєчників зустрічається дуже часто. Класична і найважча форма цього захворювання, яка характеризується нечастими менструальними циклами і високим рівнем чоловічих гормонів (андрогенів), за статистикою вражає близько 7% жінок репродуктивного віку в усьому світі.

Проте згідно з нещодавно затвердженими діагностичними критеріями у деяких жінок з СПКЯ і високим рівнем чоловічих гормонів менструальний цикл нормальний. Є також жінки з полікістозом яєчників і нерегулярними циклами, але без високого рівня чоловічих гормонів. Вважається, що до однієї з цих категорій належать 15% жінок у світі.

Підвищений рівень чоловічих гормонів при СПКЯ може призвести до появи неприємних фізичних ознак, наприклад, надмірного росту волосся на обличчі та тілі (гірсутизм), сильного акне чи облісіння за чоловічим типом.

зокрема депресії та тривожності, а їхні діти мають підвищений ризик розвитку розладів аутичного спектра та синдрому гіперактивності й дефіциту уваги.

Спосіб життя, ліки, хірургія...

На жаль, синдром полікістозних яєчників неможливовилікувати, але хворобою можна керувати. Вважається, що зміни способу життя можуть мати найбільший вплив на її клінічні симптоми. Наприклад, у жінок із зайвою вагою прояви симптомів СПКЯ та загальний ризик ускладнень цього захворювання можна значно зменшити, скинувши приблизно 5% ваги. Ще краще тримати свою вагу у межах здорового діапазону, тобто підтримувати індекс маси тіла (ІМТ) від 18,5 до 24,9. Нагадаємо, що ІМТ вираховується як маса тіла в кілограмах, розділена на зріст у метрах, зведених у квадрат.

Для позбавлення від зайвої ваги жінкам варто регулярно виконувати фізичні вправи та дотримуватися здорової збалансованої дієти. При синдромі полікістозних яєчників рекомендується включати в раціон багато фруктів та овочів, цільнозернових продуктів, знежиреного м'яса та риби.

Деякі дослідження показують, що окремі продукти харчування можуть бути особливо корисними при СКПЯ. Наприклад, ізофлавононі сої – природні рослинні естрогени, які містяться в соєвих бобах, можуть покращити метаболічний стан жінок із цим захворюванням, знижуючи рівні інсуліну, тестостерону, «шкідливого» холестерину, тобто ліпопротеїдів низької щільності і тригліцеридів у крові.

Хоча специфічного медикаментозного лікування синдрому полікістозних яєчників не існує, деякі ліки можуть зменшити клінічні прояви цього захворювання. Так, жінкам з СПКЯ часто рекомендують приймати оральні контрацептиви, які поліпшують частоту менструального циклу, помірно знижують вагу та акне, а також зменшують ризик розвитку цукрового діабету II типу. Також лікарі нерідко призначають пацієнткам метформін. Цей препарат призначений для зниження рівня цукру у крові і не схвалений для лікування СПКЯ, проте оскільки більшість жінок при цьому захворюванні мають інсулінорезистентність, його можна використовувати. Дослідження показують, що метформін допомагає не лише нормалізувати рівні цукру та інсуліну в крові, а й знизити ІМТ, покращити загальний рівень холестерину та ліпопротеїдів низької щільності, стимулювати фертильність тощо.

Для жінок з СПКЯ, які намагаються завагітніти, існує препарат під назвою кломіфен, який сприяє овуляції, тобто щомісячному виходу зрілої яйцеклітини із яєчника. Його призначають коротким курсом на початку кожного менструального циклу декілька циклів поспіль. Більшості жінок це допомагає завагітніти, проте тим, для кого таке лікування неефективне, рекомендують ін'єкції гонадотропінів або ж екстракорпоральне запліднення.

За потреби жінкам із синдромом полікістозних яєчників також призначають інші препарати, наприклад, місцеві засоби для лікування акне, статини для зниження рівня холестерину в крові, антиандрогенні препарати тощо.

Якщо ані зміни способу життя, ані медикаменти не дають жодного результату, жінці з синдромом полікістозних яєчників може знадобитися хірургічне втручання. Процедура лапароскопічного буріння яєчників (LOD) призначена для руйнування тканини яєчників, яка виробляє андрогени, з використанням тепла або лазера. Лапароскопічна резекція клину яєчника (LOWR) – це видалення частини яєчників, що секретує надлишок чоловічих гормонів. Ці два малоінвазивні методи у багатьох випадках допомагають усунути гормональний дисбаланс та відновити нормальну функцію яєчників.

Слід зазначити, що СПКЯ діагностується далеко не завжди. Лікарі недостатньо обізнані щодо цього захворювання, а самі жінки, які живуть із ним усе життя, не звертаються до спеціалістів, не вбачаючи в своєму стані жодної патології. До того ж для встановлення правильного діагнозу при синдромі полікістозних яєчників подеколи потрібно кілька років.

Причини та наслідки

Точна причина розвитку синдрому полікістозних яєчників невідома. Все більше значення вчені надають спадковості та певним генам, а точніше, взаємодії багатьох складних генетичних факторів, які контролюють енергетичний метаболізм, синтез і секрецію гормонів.

Іншими ключовими факторами розвитку та прогресування хвороби є надлишок інсуліну, який може збільшити вироблення андрогенів, а також синтез білими кров'яними клітинами речовин для боротьби з хронічною інфекцією. Дослідження показали, що слабке, але постійне запалення стимулює жіночий організм виробляти андрогени.

На відміну від причин, які залишаються для вчених загадкою, наслідки синдрому полікістозних яєчників добре відомі. Жінки, які страждають на нього, мають значний ризик розвитку метаболічного синдрому, який об'єднує підвищений кров'яний тиск, високий рівень цукру в крові та аномальний рівень холестерину і тригліцеридів. Цей стан значно підвищує ризик серцево-судинних захворювань та цукрового діабету II типу. В одному з досліджень було встановлено, що в жінок з СПКЯ діабет розвивається в 2,5–4 рази частіше і на 3–4 роки раніше, ніж у жінок без цього синдрому.

Нещодавно вчені виявили, що СПКЯ також підвищує ймовірність порушення функції легень та неалкогольного стеатогепатиту – важкого запалення печінки, спричиненого накопиченням жирів у цьому органі. Жінки з СПКЯ частіше за інших мають аномальні маткові кровотечі та рак слизової оболонки матки (ендометрію). Можливі довгострокові наслідки для здоров'я також включають безпліддя, викидні та інші ускладнення вагітності, наприклад, гестаційний діабет чи прееклампсію.

Лікарі та вчені зауважують, що жінки із синдромом полікістозних яєчників схильні до психічних розладів,

Ольга ОНИСЬКО

Хьюмер – переможна сила.

Цього року в Міжнародному фестивалі-конкурсі «Вибір року» знову – вже всьоме! – перемогла торговельна марка Хьюмер (Laboratoires URGO, Франція). Хьюмер визнано найкращим у номінації «Назальний спрей року на основі морської води» відповідно до уподобань споживачів та високої оцінки експертів – лікарів.

Семиразовий чемпіон!

Таке визнання непросто завоювати, а ще складніше – з року в рік виборювати знову і знову, підтримуючи своє реноме беззаперечного лідера. Адже у фестивалі-конкурсі «Вибір року» беруть участь по 10–20 брендів-конкурентів у одній номінації. На кожен з них організатори заходу складають анкету. Для її заповнення проводять опитування населення, експертів у різних сферах, а також журі, сформованого з публічних людей – відомих в Україні особистостей, опініон-лідерів тощо. На наступному етапі підбивають підсумки і визначають переможців. Однак для членів оргкомітету конкурсу найвагоміша думка – це вибір пересічних споживачів. Якщо ж йдеться про товари аптечного асортименту – то ще й оцінка лікарів.

Визнання експертів

Хьюмер знову став вибором №1 для профілактики та лікування нежитю у дітей та дорослих, бо має чудові властивості. Лікарі віддають перевагу Хьюмеру не тільки у конкурсі «Вибір року», а й щодня радять його своїм пацієнтам, бо він містить 100% стерильної та нерозведеної морської води з екологічно чистого узбережжя Бретані (Франція).

Ця натуральна вода багата на мікроелементи (містить мідь, золото, срібло, селен, марганець тощо), вона добре промиває порожнину носа, не подразнює слизову, сприяє виведенню пилу, алергенів і збудників ГРВІ, а також полегшенню дихання і зменшенню виділень. Хьюмер розпилюється м'яко, не створюючи дискомфортного тиску на слизові оболонки, а його великого флакона вистачає надовго.

У лінійці Хьюмер є засоби для дітей від народження і від 1 місяця та для дорослих, які можна застосовувати вагітним жінкам. Є форми з ізотонічною водою для щоденної гігієни та з гіпертонічною водою для усунення набряку і закладеності носа через нежить. Саме ці переваги й роблять Хьюмер непереможним для конкурентів! Сприяє цьому й доповнення лінійки іншими натуральними засобами – Хьюмер Стоп Вірус та Хьюмер Синусит. Вони ще не брали участі в конкурсі «Вибір року» у своїх категоріях, але впевнено набувають дедалі більшої популярності. Тож все попереду!

Вдале продовження лінійки

Відповідно до своєї назви, Хьюмер Стоп Вірус захищає від застуди та грипу. Його компоненти (поліоли мальтит і гліцерин, лимонна кислота, цитрат натрію) утворюють на слизовій оболонці носа водну плівку, яка не дає збудникам ГРВІ і грипу потрапити всередину клітин. Хьюмер Стоп Вірус – чудовий засіб для захисту від застуд та ГРВІ, що інактивує віруси та запобігає їх проникненню в організм. Його бажано застосовувати дорослим і дітям від 1 року до відвідання велилюдних місць та після контакту з тими, хто має симптоми ГРВІ.

У лінійці Хьюмер є ще один засіб – Хьюмер Синусит. Цей назальний спрей містить 100% натуральних компонентів, без хімічних судинозвужувальних речовин. У його складі – гіпертонічний розчин гліцерину, який діє у 6 разів потужніше, ніж гіпертонічна морська вода, а також комплекс рослинних екстрактів (зеленого чаю, чорниці, журавлини і бузини чорної). Завдяки цим складовим Хьюмер Синусит сприяє усуненню вірусів і бактерій, розблоковує закладений ніс, полегшуючи дихання, зменшує тиск та біль у навколосинових пазухах, покращує виведення з носа густого слизу. Застосовувати цей спрей можна з 12 років.

Отже, у лінійці Хьюмера обов'язково знайдеться той засіб, який допоможе у кожному конкретному випадку.



ла для промивання носа!

У грудні 2021 року організатори конкурсу «Вибір року» вручили чергову – вже сьому! – пам'ятну медаль представникам компанії Delta Medical, яка презентує Хьюмер на фармринку України. Після нагородження про перемогу бренду та його переваги Сергій Кривошеїн, бренд-менеджер Delta Medical, розповів на телебаченні, в прямому ефірі «5 каналу». А зараз вашій увазі ми пропонуємо інтерв'ю з ним.

– Сергію, розкажіть про історію успіху бренду Хьюмер. Як йому вдалося перемагти 7 разів?

Коли Хьюмер 16 років тому вперше з'явився в Україні, це був не дуже зрозумілий для споживачів засіб, бо в нашій країні була не розвинена культура гігієни носа, на відміну від батьківщини Хьюмера Франції, де промивання носа – така сама звичайна гігієнічна процедура, як чищення зубів. Однак поступово Хьюмер пройшов шлях від невідомого бренду до всенародного визнання. Починаючи з 2013 року він сім разів ставав переможцем у конкурсі «Вибір року» у своїй категорії. Чергова нагорода – це визнання наших покупців та експертів, а саме лікарів. Є незалежні рейтинги щодо вподобань лікарів. Відповідно до них, у 2021-му Хьюмер увійшов до топ-10 брендів України, які обирають лікарі всіх спеціальностей для своїх пацієнтів. А за призначеннями педіатрів та лорів Хьюмер у ТОП-3 усіх брендів. А у своїй категорії Хьюмер – беззаперечний лідер. Якщо ж говорити про споживачів, то люди ось уже 11 років голосують за нього своїми гаманцями за критерієм «ціна – якість».

– А які є аналоги Хьюмера?

Аналоги є – альтернативи немає! Тому що Хьюмер – це якість і ще раз якість. Наш французький бренд виробляється за недешевою інноваційною технологією електродіалізу для видалення зайвого хлориду натрію. Усе багатство моря, всі мікро- та макроелементи в ньому залишаються. За цією технологією Хьюмер не має аналогів в Україні. Для спреїв Хьюмер не використовують більш просту технологію розведення морської води дистильованою, що призводить до втрати мікроелементів. У Хьюмері міститься 100% нерозведена морська вода з узбережжя Бретані. А Бретань – місце з найбільшими у світі припливами та відпливами, що сприяє самоочищенню моря. У Хьюмері морська вода – чиста і збалансована за складом. Вона подібна до фізіологічних рідин організму, тому безпечна для тривалого застосування.

– Ви згадали, що лікарі призначають Хьюмер. З якою метою?

Завдання лікаря – навчити пацієнта гігієни носа, роз'яснити, навіщо потрібне його промивання, закохати в цю процедуру. Адже вона є основою профілактики відповідно до протоколу захисту від ГРВІ. Промивання носа сприяє зниженню респіраторної захворюваності. Це доведений факт. Крім того, лікарі призначають Хьюмер у комплексі лікування нежиттю – при гострому назофарингіті або риносинуситі внаслідок ГРВІ, а також при алергічному риніті, поліпозі носа, при різних видах хронічного нежиття, наприклад при вазомоторному риніті. Також Хьюмер підходить для самолікування.

– Проблема самолікування гостро стоїть в Україні. На законодавчому рівні навіть хочуть посилити контроль за відпуском ліків, щоби люди цього не робили.

Давайте розберемося, як влаштована медична система розвинених європейських країн. Лікар – це висококваліфікований спеціаліст, його час коштує дорого. А чи правильно завантажувати його лікуванням ГРВІ, створюючи чергу для людей з більш серйозними захворюваннями, яким потрібні складні обстеження для встановлення діагнозу? У медичних протоколах західних країн зараз з'являється поняття відповідального самолікування. Це означає, що при появі симптомів простих хвороб, наприклад нежиття через застуду, пацієнт звертається до фармацевта, який має спеціалізовану освіту і тому має право давати певні рекомендації, але лише відповідно до протоколів. При ГРВІ фармацевт радить різні засоби, зокрема той самий Хьюмер, і цього буде достатньо для одужання у 90% випадків. А в 10% випадків пацієнти звернуться до лікаря. Це і є належне самолікування. А у нас люди частіше слухають знайомих, родичів і потім купують антибіотики для лікування нежиття. Це не просто неналежне самолікування, це ще неефективно і небезпечно. Боротися потрібно саме з ним, а відповідальне самолікування слід розвивати.

– Епідемія ковіду не минає, з'являються нові штами вірусу. Промивання носа сприяє кращому захисту організму?

COVID-19 – це один із різновидів респіраторних інфекцій. Єдиним безальтернативним методом захисту від нього є вакцинація. Тут не може бути дискусії. Існують також санітарні правила, що в комплексі з вакцинацією допомагають протистояти цій інфекції. Мити руки, дотримуватись дистанції, носити маску, промивати ніс – всі ці заходи є додатковим захистом. Адже промивання носа – найважливіша складова профілактики будь-якої респіраторної інфекції.



Омікрон: шлях від паніки до заспокоєнь учених



Після того як наприкінці листопада у Південно-Африканській Республіці був знайдений Омікрон – новий варіант вірусу SARS-CoV-2, засоби масової інформації у всьому світі знову зарясніли апокаліптичними заголовками. В них потонули поодинокі голоси вчених, які закликали утриматися від передчасних висновків та зачекати результатів досліджень нового штаму. Тепер ми вже маємо більше інформації, щоб відповісти на питання, чи насправді Омікрон такий страшний, як його змалювали ЗМІ, а також спрогнозувати, як його поява вплине на перебіг пандемії.

Перша реакція

Одразу після того, як 25 листопада південноафриканські вчені виявили новий варіант COVID-19, який отримав назву Омікрон, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила його як варіант, що викликає занепокоєння (variant of concern). Це найвища категорія «небезпеки», яку надає ВООЗ.

Багато країн майже миттєво перекрили авіасполучення з країнами південної частини Африки, де було зафіксовано випадки зараження новим варіантом вірусу. Але, незважаючи на це, йому все ж таки вдалося поширитися світом і спричинити нову хвилю суворих обмежень та карантинних заходів.

Експерти ВООЗ намагалися переконати уряди, що ізоляція низки африканських країн – хибне рішення, адже це виглядає як покарання за виявлення нового варіанту і може призвести до того, що у майбутньому вчені будуть просто замовчувати подібні випадки. До того ж неможливо довести, що Омікрон з'явився саме в Північній Африці, а не був завезений туди з іншого регіону.

Утім, аргументи ВООЗ залишилися непочутими, можливо, через страх перед новим, невідомим варіантом COVID-19, який підігрівався ЗМІ. Самого оголошення про появу Омікрону журналістам вистачило, щоб назвати цей варіант «значно більш небезпечним, ніж попередні», порівняти його з Еболою (летальність якої сягає 80–90%), знову згадати епідемію «іспанки» та оголосити наявні вакцини безпорадними перед новою загрозою.

Тоді усі ці заяви були геть безпідставними, адже про Омікрон ще ніхто нічого не знав. Проте перші дослідження нового варіанту, що з'явилися згодом, не додали цим побоюванням жодної ваги.

Велика кількість мутацій

Від самого початку достеменно сказати про Омікрон можна тільки одне – він містить значно більшу кількість мутацій, ніж попередні варіанти. Вірусоло-

ги з Університету Квазулу-Натал (ПАР) нарахували близько 50 мутацій, зокрема 32 – у шиповому білку. Останні мають особливе значення, оскільки вакцини націлені саме на білок шипа, який забезпечує проникнення вірусу у клітини. Саме тому і виникло побоювання, що численні мутації у цьому білку знизять ефективність вакцин, а можливо, взагалі зведуть нанівець усі успіхи кампанії вакцинації проти COVID-19.

Після появи Омікрону низка фармацевтичних компаній, зокрема AstraZeneca, Moderna, Novavax і Pfizer, поквапилися оголосити свої плани щодо адаптації вакцин з урахуванням появи нового варіанта. Pfizer та її партнер BioNTech запевнили, що вони розраховують внести корективи до своєї вакцини за рекордно короткий термін – приблизно за 100 днів.

Однак фармацевтичним компаніям, можливо, і не доведеться змінювати свої продукти. Останні (хоча ще й неостаточні) дослідження, які з'явилися за декілька тижнів після появи нового варіанту вірусу, показали, що хоча Омікрон дійсно може ухилятися від антитіл, індукованих вакцинами чи природною інфекцією, краще за попередників, повного курсу щеплень цілком достатньо принаймні для захисту від серйозного перебігу захворювання. Дослідження, проведене найбільшою страховою компанією у ПАР, підтвердило, що повна вакцинація, як і раніше, забезпечує 70% захисту від важких захворювань, а третя бустерна доза вакцини проти COVID-19 і взагалі є дуже ефективною в нейтралізації Омікрон-варіанта SARS-CoV-2.

Ризик повторного захворювання вже перехворілих, проте нещеплених людей, на думку експертів, багато в чому залежить від термінів нездужання. За даними того ж дослідження, така ймовірність становить 73% для людей, які перехворіли на COVID-19 у першу хвилю, тобто були інфіковані початковим вірусом, 60% – для людей, інфікованих варіантами

Таємниця походження

Походження Омїкрону і до сьогодні залишається загадкою. Вченим вдалося лише встановити, що він має спільне походження з варіантом Лямбда. Проте як саме Омїкрон набув таку кількість мутацій (а за новішими даними – це 51 мутація), достеменно не відомо. Згідно з філогенетичним деревом Омїкрону його найближчий родич перебуває на відстані в 42 мутації, що є чималою дистанцією.

Навряд учені, які дуже пильно спостерігають за еволюцією SARS-CoV-2, могли пропустити стільки перехідних ланок. Тому найімовірнішою гіпотезою походження Омїкрону залишається та, згідно з якою він доволі довго перебував в організмі пацієнта з ослабленою імунною системою, яка не могла ефективно протистояти вірусу, що дало йому час значно змінитися. Вчені вважають, що саме так виникли й деякі інші варіанти вірусу, наприклад Альфа, який було вперше виявлено майже рік тому у Великій Британії.

Альфа і Бета, які були поширені рік тому, і лише 40% – для тих, хто нещодавно стикнувся із Дельтою.

Заявка на лідерство

Темпи зростання кількості нових щоденних випадків COVID-19 у Південній Африці одразу змусили вчених підозрювати, що новий варіант вірусу має високу трансмісивність, тобто дуже швидко передається від людини до людини. Згідно з офіційними даними, наприкінці листопада показник позитивного результату на COVID-19 у ПАР збільшувався дуже швидко. Так, 24 листопада він становив 3,6%, 25 листопада – 6,5%, а 26 листопада – 9,1%, хоча далеко не всі випадки були зумовлені Омїкронем.

Проте сьогодні можна вже точно сказати, що цей варіант вірусу дійсно легко передається і швидко поширюється серед населення. Спостереження у ПАР показали експоненційне зростання захворюваності. Кількість заражень подвоюється в середньому за 3,38 дня. Сьогодні саме Омїкрон відповідає за 90% випадків COVID-19 у Північній Африці і стає все більш поширеним в Європі. Враховуючи те, що цей варіант вже був зафіксований майже в 80 країнах світу, можна зробити висновок, що згодом саме він стане домінуючим штамом SARS-CoV-2.

А т побоювання щодо серйозності та високої летальності Омїкрону не виправдалися. Схоже, що цей варіант, навпаки, спричиняє менше важких випадків, ніж попередники. Так, у Північно-Африканській Республіці рівень госпіталізації зараз на 29% нижчий, ніж у першу (далеко не найгіршу) хвилю інфекції на початку 2020 року.

Про легший перебіг хвороби COVID-19, яка пов'язана з Омїкронем, опосередковано свідчить і зміна симптомів. Лікарі зауважують, що втрата смаку та нюху, яка була провідним та навіть контрольним симптомом COVID-19, меншою мірою виражена при зараженні цим штамом. Пацієнти також майже не страждають від кашлю, натомість інфекція спричиняє першіння у горлі, нежить та чхання, що наближає її до звичайної застуди. Усі ці прояви належать до так званих загальних симптомів, спричинених не стільки патогеном, скільки відповіддю імунної системи. Саме тому вони характерні для більшості респіраторних інфекцій, хоча і можуть значно відрізнятися у різних людей.

А що далі?

З одного боку, відповіді на це запитання дуже просто. Далі ми зустрінемося з варіантом Пі. Справа в тому, що омїкрон – це п'ятнадцята літера грецького алфавіту. Попередні 12 уже зайняті іншими штамми, а 13-ту та 14-ту літери у ВООЗ пропустили. «Ню» була відкинута, щоб уникнути плутанини із англійським словом «новий» (англ. – new), а «ксі» – через побоювання образити китайців. «Хі», а точніше, «Сі» – дуже поширене прізвище у Китаї, яке до того ж збігається з ім'ям лідера цієї країни Сі Цзіньпіна.

Про те, що саме принесе нам Пі або Ро, що йде за ним, поки не відомо. Як показав досвід Омїкрону, робити висновки про те, до чого саме призводять мутації вірусу, спираючись лише на їхню кількість, неможливо. Ці мутації, навіть якщо їх буде ще біль-

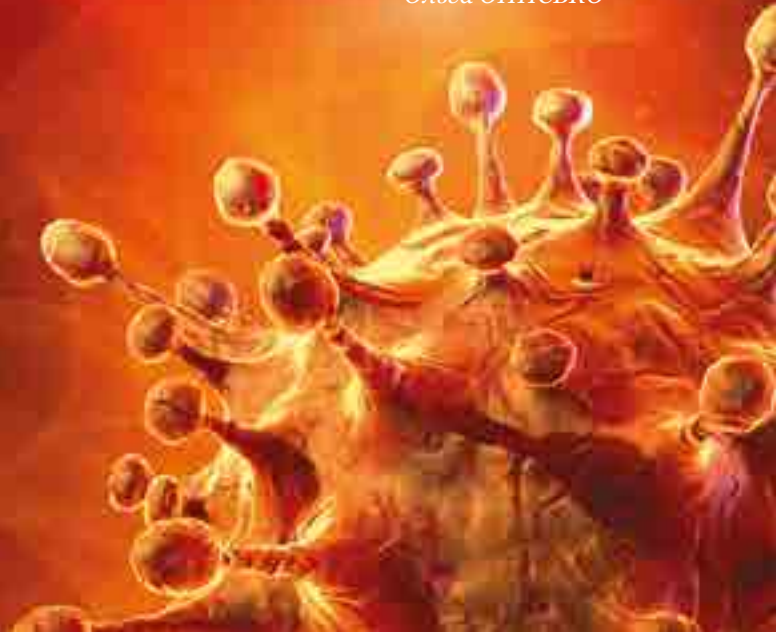
ше, ніж у Омїкрону, із рівною ймовірністю можуть зробити новий варіант як небезпечнішим і летальнішим, ніж попередні штами, так і більш легким, наблизивши його до коронавірусів, що постійно циркулюють і спричиняють звичайну застуду.

Перший варіант виглядає більш привабливим з точки зору редакторів засобів масової інформації, адже з нього виходять гарні кричущі заголовки, проте другий – значно більш ймовірний з точки зору теорії еволюції. Згідно із цим базовим законом біології, усі зміни, які відбуваються із живими організмами, мають бути спрямовані на те, щоб вижити за несприятливих умов та передати свій генетичний матеріал нащадкам. Віруси не є винятком з цього правила, проте, на відміну від інших організмів, вони не мають свого власного метаболізму і використовують для розмноження клітини господаря. Отже, їхнє основне завдання полягає в тому, щоб доставити свою ДНК або РНК у клітину господаря і змусити її експресувати цей геном. Тобто для розмноження вірусам необхідно захопити деякі частини клітинного апарату, змусивши клітини виробляти вірусні білки.

Якщо вірус вб'є господаря до того, як зможе вільно поширюватися і передавати інфекцію, він просто загине. Саме так, на думку експертів, сталося із попередниками збудника ковіду, вірусу SARS-CoV-2. Спалах тяжкого гострого респіраторного синдрому – захворювання з летальністю 10–40% залежно від вікової групи, що стався наприкінці 2002 року і був спричинений вірусом SARS-CoV, тривав лише пів року і охопив 8098 осіб. Близькосхідний коронавірусний респіраторний синдром, зумовлений MERS-CoV, має ще вищу летальність, яку оцінюють у 40–50%. З 2012 року спалахи цього захворювання час від часу виникають у різних країнах світу, проте кожен з них налічує одиниці чи десятки випадків захворювання, адже вірус не встигає поширитися.

Натомість звичайні коронавіруси циркулюють у людській популяції принаймні з 60-х років минулого століття (саме тоді вони були відкриті вченими). Вони зазвичай не вбивають своїх господарів і навіть не дуже їм шкодять. Це дає змогу вірусам вільно розмножуватися і спричиняти мільйони застудних захворювань щороку.

Ольга ОНИСЬКО



Чи боятися ускладнень від вакцинації проти COVID-19?

Є оприлюднена інформація про те, що в окремих випадках вакцини проти COVID-19 можуть зумовити запалення серцевого м'яза (міокардит) та запалення зовнішньої оболонки серця (перикардит), особливо у молодих чоловіків. Наскільки небезпечні ці ускладнення і чи варто через них відмовлятися від щеплень?

Перикардит та міокардит

Перикардит – це набряк та подразнення перикарду, тонкої мішкоподібної тканини, що оточує серце. Головним симптомом цього захворювання є біль у грудях, зумовлений тертям шарів перикарду один об одного. Зазвичай такий біль відчувається гострим або колючим, однак у деяких людей він може бути ниючим та тупим. При перикардиті біль відчувається за грудиною та може поширюватися на плече та шию. Він значно посилюється при кашлю, глибокому вдиху або ж у лежачому положенні та слабшає, коли людина трохи нахилиється уперед. Іншими ознаками перикардиту можуть бути набряки ніг та живота, кашель, втома та слабкість, не дуже висока температура, тахікардія або ж прискорене серцебиття та задишка у положенні лежачи.

Міокардитом називають запалення міокарда, чи серцевого м'яза, яке часто виникає через вірусні, бактеріальні та грибкові інфекції, а також загальні запальні захворювання. На ранній стадії міокардиту людина може не відчувати жодних симптомів або ж скаржитися лише на легкій біль у грудях, прискорене або нерегулярне серцебиття та задишку. Згодом біль та ядуха посилюються, ускладнюється дихання, підвищується температура, з'являються симптоми лихоманки, набряки ніг (щиколоток і стоп). Міокардит знижує здатність серця перекачувати кров та зумовлює аритмію.

Проте усіх цих симптомів людина може і не відчувати, адже міокардит і перикардит зазвичай минають самі по собі, без жодного лікування. Проте невеликий ри-

зик переходу цих захворювань у хронічну форму або ж розвитку серйозних ускладнень, зокрема пошкодження серцевого м'яза, серцевої недостатності, інсульту, серцевого нападу та тампонади серця, все ж таки виключати не можна.

Діагностика та лікування

Рання діагностика перикардиту та міокардиту важлива для запобігання довгостроковому ушкодженню серця та розвитку ускладнень, тому будь-яка підозра на ці захворювання вимагає консультації лікаря. Під час обстеження він має послухати тони серця. Наприклад, перикардит дає специфічний звук, що називається шумом тертя перикарда. Лікар також може призначити одне або декілька спеціальних досліджень:

- Аналізи крові, щоб знайти ознаки серцевого нападу, запалення та інфекції.
- Електрокардіограму (ЕКГ), яка показує електричні ритми серця і може виявити нерегулярне серцебиття.
- Рентгенограму грудної клітки, що фіксує зміни у розмірі та формі серця.
- УЗД серця, що дає змогу оцінити його роботу у динаміці та побачити скупчення рідини.
- Комп'ютерну томографію (КТ), яка допомагає виключити інші причини раптового болю в грудях, такі як легенева емболія або розшарування аорти.
- Магнітно-резонансну томографію серця (МРТ), що може виявити потовщення, запалення або інші зміни у перикарді чи міокарді.

Перикардит та міокардит у легкій формі часто не потребують жодного лікування. У більш важких ви-





Інфекція небезпечніша за щеплення

Захворювання на COVID-19 є небезпечнішим за вакцинацію, якщо поглянути на нього з точки зору не лише перикардиту та міокардиту, а й впливу на нервову систему. Наприклад, британські вчені встановили, що неврологічні ускладнення також значно частіше виникають під час зараження коронавірусом, ніж після вакцинації.

Проаналізувавши анонімні медичні записи більш ніж 32 млн осіб по всій Англії, вони порівняли ймовірність неврологічних захворювань протягом 28 днів після позитивного результату тесту ПЛІР на COVID-19 чи отримання першої дози вакцин Oxford-AstraZeneca та Pfizer-BioNTech. Дослідники виявили підвищений, але все ж таки низький ризик розвитку синдрому Г'їєна-Барре та паралічу Белла після першої дози вакцини Oxford-AstraZeneca, а також підвищений, але низький ризик геморагічного інсульту після першої дози вакцини Pfizer-BioNTech. Зараження COVID-19 набагато частіше спричиняє неврологічні ускладнення, ніж будь-яка вакцина. Наприклад, протягом 28 днів після позитивного тесту на SARS-CoV-2 було зафіксовано 145 додаткових випадків синдрому Г'їєна-Барре на 10 млн осіб, тоді як серед тих, хто отримав вакцину Oxford-AstraZeneca, кількість таких випадків становила 38 на 10 млн.

падках лікар може призначити безрецептурні безпечні препарати, протизапальні засоби, кортикостероїди, наприклад преднізолон. При міокардиті, особливо якщо він супроводжується нерегулярним серцебиттям, зважаючи на супутні захворювання, також призначають ліки, що знижують ризик утворення тромбів, діуретики, антигіпертензивні препарати тощо.

У тяжких випадках, які, на щастя, доволі рідкісні, або ж при розвитку ускладнень перикардит і міокардит потребують госпіталізації та інтенсивного лікування в умовах стаціонару.

Результати наукового дослідження

Зв'язок між розвитком перикардиту або міокардиту та вакцинацією не спостерігався під час клінічних випробувань, скоріш за все, через недостатню кількість їхніх учасників. Це доволі рідкісні ускладнення вакцинації, і серед десятків тисяч людей, які брали участь у дослідженнях вакцин, вони не зачепили жодної особи. Але коли вакцини проти COVID-19 почали поширюватися у всьому світі і кількість людей, які отримали щеплення сягнула мільйонів, перикардит та міокардит були відмічені як можливі ускладнення. Подальші дослідження підтвердили зв'язок між цими захворюваннями та вакцинацією від COVID-19, що спонукало багатьох відмовитися від неї. Проте чи варта ця обережність ризику захворіти на коронавірус та отримати ускладнення від інфекції? Це питання деякий час лишалось відкритим.

Щоб точно оцінити ризики перикардиту та міокардиту після щеплень від COVID-19, група британських дослідників під керівництвом Оксфордського університету провела відповідне дослідження, що стосувалося різних вакцин. Учені проаналізували дані рекордної кількості людей – 38 млн осіб віком від 16 років. Вони вивчали показники госпіталізації або смерті від міокардиту, перикардиту та серцевої аритмії протягом 1–28 днів після вакцинації або позитивного результату тесту ПЛІР на COVID-19.

Виявилося, що вакцинація проти COVID-19 вакцинами Moderna, Pfizer/Biontech та Oxford-AstraZeneca дійсно підвищує ризик розвитку запалення серцевого м'яза та тканин довкола нього. Особливо часто поствакцинальний перикардит та міокардит спостерігаються у молодих чоловіків віком до 40 років, які отримали дві дози вакцини Moderna. За підрахунками вчених, на 1 мільйон осіб, вакцинованих першою або другою дозою Moderna, припадає 6–10 додаткових випадків міокардиту. Вакцина Pfizer/Biontech зумовлює лише один додатковий випадок, а Oxford-AstraZeneca – два.

Проте навіть порівняно з вакциною Moderna інфекція COVID-19 значно частіше спричиняє рідкісні серцево-судинні ускладнення. Якщо на 1 млн вакцинованих осіб фіксується не більше 10 додаткових випадків міокардиту через щеплення, то на 1 мільйон осіб, інфікованих COVID-19, таких випадків не менше 40.

Отже, вакцинація залишається найбезпечнішим способом запобігти коронавірусній інфекції, а також одному із її можливих ускладнень – запаленню серцевого м'яза чи тканин довкола нього.

Ольга ОНИСЬКО

Колоритні обрядодії січня

З поворотом сонця на весну наші предки мали тривалий період святкувань. Тому січень ще багатий на колоритні обрядодії. Деяких ми дотримуємося й досі, навіть не здогадуючись про їхню первісну сакральну суть.

Вшанування творців Всесвіту

Слов'яни уявляли бога як Великого Родителя, який породив усе суще, тому називали його Родом Всевишнім. Рід Всевишній – це єдність двох першопочатків: бога-творця Сварога (божественного чоловічого начала) та богині-матері Лади (божественного жіночого начала). Ця єдність відображена у стародавньому трипільському символі, який пізніше став відомий як знак Інь-Ян. Усі боги – це прояви (лики) Сварога, аспекти чоловічої енергії Всесвіття, а всі богині – це прояви Лади, аспекти жіночої енергії Всесвіття. Таким чином, наші пращури розуміли єдиного бога, але проявленого в багатьох ликах. Артефакти нашої стародавньої культури свідчать про те, що наші предки не були «дикими та неосвіченими», а мали високі духовні цінності, цілісний світогляд, проявлений у розвиненій релігійній системі.

Цікаво те, що головні релігійні терміни в нас були ще задовго до християнства: бог (пор. санскритське bhago), молитва, грішити, жертва, жертвник, сповідь, говіння, причащатися, проповідь, храм, вечірня, утрєня, рай, пекло, свято, душа, вінчатися, похорон, тризна і десятки інших релігійних термінів. Старі наші релігійні терміни набирали нового християнського значення, але за формою залишилися незмінними, і грецькі терміни приходили тільки тоді, коли в нас не було відповідного поняття (ангел, ікона, літургія, просфора, апостол тощо).

Бог-творець Всесвіту Сварог постає в образі небесного коваля, який за 12 днів та ночей створив Всесвіт. Це безмежне зоряне небо із галактиками називають Сваргою пречистою. Вшановували Сварога 23 грудня, а матір Всесвіту Ладу – 25. Люди дякують жіночому прояву Всевишнього за те, що наповнив створений Сварогом Всесвіт любов'ю, красою та вдихнув життя у все суще. Ладу вшановували як богородицю, бо вона народила Сонце-Дажбога та всіх богів. За звичаєм у цей день навідують повитух, які приймали пологи. Молодь влаштовує бучні вечорниці із частуванням з того, що наколядували. Дівчата просять благословіння у Лади, щоб знайти коханого, жінки – щоб подружнє життя ладилось.

Сакральне творення Всесвіття двома першопочатками – Сварогом та Ладю – й осілюється у стародавніх колядках. У багатьох з них подано образ Світового Дре-

ва (проявленого буття, структурованого Всесвіту), яке росте серед моря-окиана (непроявленого буття, первісного хаосу). Птахи-деміурги пірнають на дно моря, дістають дрібний пісочок і золотий камінь та створюють землю, небо, сонце, місяць та зірки (цей мотив бачимо і на вишиваних рушниках). Після свята богородиці з 26 грудня по 6 січня тривають святки. Кожен з цих 12 днів присвячений одному місяцю року. Тож упродовж святкувань люди створюють образи-мрії, що бажають втілити у життя в певний місяць, подібно до того, як Сварог створив світ за 12 днів.

Карнавалія щедрого вечора

Щедрий вечір – свято народження нового місяця та Нового Року – відзначають з 31 грудня на 1 січня. Вшановуються бог багатства та мудрості Велес, опікун душ померлих і покровитель землеробства, та його дружина Макоша (земля-матінка). Пізніше у зв'язку із двоєвір'ям свято Велеса та Макоші почали називати святом Василя та Маланки, пов'язавши з відповідними святами православної церкви.

У ніч перед Новим роком прийнято ворожити на долю: люди ходять попід вікнами та підслуховують, намагаючись зрозуміти у почутих словах підказки для себе. Дівчата допитуються, як звати зустрічних, аби передбачити ім'я майбутнього чоловіка тощо.

Серед обрядодій у новорічну ніч треба відзначити переодягання та маскування, «подорожування Василя з Маланкою». Ще звечора хлопці та дівчата переодягаються й влаштовують жартівливі дійства. Хлопці обирають на роль Маланки найкращого жартівника, перевдягають його у жіноче лахміття. Входячи в дім, бешкетують: мастяць білою глиною лавки, мисник, кроплять усіх водою. То між собою наче сваряться, б'ються, то миряться, цілуються, замітають хату від порога до стола, розмальовують комин, розмовляють із піччю, потім вимагають пригощання та грошей. Господар до цього карнавалу має ставитися з повагою і задовольняти вимоги.

Варто згадати ще один обряд «пряма борозна». Карнавальна хода з Козою, Конем та Ведмедем бере з собою плуга й на подвір'ї господарів проводить по снігові «першу борозну», а потім «перший посів». Ці магічні дії допомагають у



Сварга позначається знайомим нам символом – свастям, або свастикою. На жаль, первісне значення свастики зіпсоване використанням її у нацистських вченнях.

чарівну ніч «замовити» вдалу оранку, посів та щедрі врожаї.

«Маланок водять» у цей вечір і дівчата. Одна дівчина, що грає роль Маланки, одягається у наречену, на ній має бути вінок. Інша ж, що має роль Василя, одягається як парубок. На відміну від хлопців, дівчата не заходять у дім, а щедрують під вікнами.

Сакральний зміст посівання

Зранку в день Нового року хлопчики та юнаки, яких називають полазниками, ходять по хатах та щедро засівають домівки зерном на багатство та щастя, що символізує народження нового життя. При цьому промовляють: «Сію, вію, посіваю, з Новим роком вас вітаю! Сійся, родися, жито-пшениця, всяка пашниця! На щастя, на здоров'я, на многії літа господарю, господині та всьому білому світу!» Віншують господарів та їхніх діточок, земна родина вшановується, як небесний рід: господар – то саме сонце, господиня – це місяць, а їхні діточки – як зірочки на небі. Цікаво, що за традицією посівають з рукавички, яка може символізувати рід достатку та боже благословення. Посівання на Новий рік – давній обряд, який проводили наші предки, щоб збільшити врожай у наступному році. Зерно, яким засівають, не можна вимітати та виносити з хати до заходу сонця.

Вважають, що перший посівальник приносить у дім щастя і благополуччя, тому посівати починали з власного житла, за що батьки обдаровували дітей грошима. Далі йшли до родичів, сусідів, односельців.

Куди й навіщо Козу водять?

Після щедрого вечора в день Нового року «водять Козу». Одягають маски, кожухи навиворіт, шерстю догори, що означає вшанування Велеса волохатого, а також духів потойбіччя, якими опікується Велес. Маскування означає перевертання, коли світ живих поєднується із потойбічним світом. Крім того, вважається, що це захист від темних сил, адже маска робить людину невидимою.

Парубки в масках водили Козу – перевдягнутого товариша – і співали: «Де коза ходить, там жито вродить... Де коза ногою, там жито»

копною...» Козу з античних часів вважають годувальницею. Ріг кози є символом родючої природи («ріг достатку»). Отже, образ кози символізує родючість, плодovitість.

Розігрується сценарій: Коза падає, прикидається померлою, всі журяться, а потім Коза оживає. Це мотив відмирання природи взимку і воскресіння навесні, певна жертва з метою прикликати врожай. А ще це нагадування про те, що в смерті є життя. Життя вічне і продовжується, природа постійно відроджується. Це безкінечний цикл.

Водосвяття

Усі води матінки-землі 6 січня освячуються священним вогнем новонародженого сонця – відзначається Водосвяття (Яр-Дана). У цей період відбувається явище перигелій, коли Сонце знаходиться найближче до Землі та починає яритися – наповнюватися молодою силою. У цей момент яре Сонце впливає на воду – Дану, наповнюючи її божественною силою. Тому свято має назву Яр-Дана. До слова, Дана у слов'ян – богиня води.

Вважається, що у Водосвяття обнуляється негативна інформація, яку вода набрала за рік, і вона знову стає первозданно чистою, цілющою. Вранці люди йдуть до водоймищ, щоб запастиись на цілий рік святою водою. На річці або ставку випилюють у льоді рівносторонній хрест або коло-ополонку – символи Сонця. Поливають довкола калиновим узваром – символом яріння Води, наповнення сонячною силою. Поруч із хрестом стоїть престол із льодом, обвитий сосновими гілками – «небесні врата».

Вода освячується молитвами. Люди вмивають освяченою водою очі, щоб добре бачили, вуха, щоб добре чули, лоб, щоб мудрою була голова. Освячену воду з водойми набирають і зберігають протягом року. Її використовують при хворобах та для освячення житла, додаючи до звичайної води.

Водосвяттям завершуються 12 днів святкувань. Вважається, що у цей день зачиняються ворота між світами і наше буття набуває звичайної впорядкованості.

Зоряна ЗДЗЕБА



Батьки-вертольоти, бульдозери та маяки



Існують десятки способів зіпсувати життя власній дитині. Одним із найнадійніших є гіперопіка. До неї батьки вдаються з найкращих намірів, проте ними вимощена дорога до пекла. Намагаючись захистити свою дитину від справжніх та вигаданих загроз, полегшити їй долю, огородити від болю та розчарувань, вони позбавляють її повноцінного життя.

Під прикриттям з повітря

«Мати кружляє наді мною, мов гелікоптер» – саме із цього зізнання одного підлітка, наведеного у книзі дитячого психолога Хаїма Гінота, взяв свій початок термін «батьки-вертольоти», який пізніше був визначений, як надмірне втручання в життя дитини, в її конфлікти (зокрема і з однолітками), тотальний контроль, намагання спрямувати дитину, вирішити її проблеми.

Психологи вважають, що поширення такого явища, як «батьки-вертольоти», значною мірою спричинене ЗМІ та Інтернетом. З одного боку, вони завжди привертають увагу читачів до трагічних випадків або ж злочинів, пов'язаних із дітьми, а з іншого – надмірно «психологізують» усі питання виховання дітей. Нагромадження подібної інформації породжує у батьків занепокоєння, страх, пригнічення, невпевненість у своїх компетенціях. Чим глибше вони занурюються у цей стан, тим сильнішою стає їхня потреба в контролі над дитиною.

Отже, ставати «вертольотчиками» батьків спонукає власна тривожність. Вони хочуть найкращого для своєї дитини, але завжди очікують найгіршого, адже самі побоюються зовнішнього світу. Тому намагаються передбачити усі небезпеки, все перевіряють та ніколи не довіряють ані власній дитині, ані людям, з якими вона спілкується.

Ще до народження малюка «вертольоти» ставлять заглушки на усі розетки, закривають вікна, обмотують гострі кути меблів ватою, адже дитинка неодмінно заб'ється, випаде з третього поверху чи отримає електричний удар. Гуляючи з малюком на майданчику, вони завжди стежать не

лише за тим, щоб він не травмувався, а й за тим, щоб ніхто не скривдив його, роблять зауваження іншим дітям, коли ті, на їхню думку, погано поводяться.

Згодом такі батьки дуже переживають за адаптацію до садочка, зазирають туди у вікна. У початковій школі вони знають усіх друзів своєї дитини, мають телефони їхніх батьків, регулярно спілкуються зі вчителькою. «Вертольотчики» використовують спеціальні застосунки для відслідковування переміщень дитини, а коли вона переходить до підліткового віку, без жодних вагань перевіряють її телефон чи комп'ютер, щоб тримати під контролем коло друзів, бо упевнені, що без цього вона стане жертвою педофілів чи шахраїв.

Бажання розчистити шлях

Настирливе кружляння «батьків-вертольотів» спричинене тривогою, проте якщо до неї додати амбіції та агресію мами і тата, то елегантна крилата



машина перетвориться на бульдозер. Цей термін уперше застосували у газеті New York Times через скандал щодо масового хабарництва. П'ятдесятіох батьків звинуватили у сплаті понад 500 тис. доларів за підробку результатів тестів своїх дітей, які мали допомогти їм вступити до елітних навчальних закладів.

Батьки, яких називають «бульдозерами», або ж «снігоочисниками» чи «газонокосарками», намагаються знищити усі перешкоди на шляху своїх дітей, щоб полегшити їм життя і допомогти здобути успіх.

Для досягнення мети «батьки-бульдозери» не зупиняються ні перед чим. Вони користуються власними зв'язками, сперечаються зі вчителями та навіть лаються із роботодавцями своїх дорослих діточок. Згідно з опитуванням, проведеним New York Times та Morning Consult, три чверті батьків неодноразово записували своїх дорослих дітей (у віці від 18 до 28 років) до перукаря чи лікаря, а 16% зізналися, що зранку телефонували дітям, які навчаються у коледжі, щоб ті не проспали важливий іспит...

А чим вища гіперопіка батьків, тим важче їм вчасно відпустити власну «кровиночку», визнати її дорослою, гідною самостійного та незалежного життя.

Захищені діти – вразливі дорослі

Деструктивність виховання батьків, яких можна назвати «вертольотами» чи «бульдозерами», не завжди є очевидною. Багато кому здається, що мама й тато, які готові на все заради своєї дитини, варті не осуду, а похвали. Проте психологи впевнені, що вони псують своїх дітей. Нестача автономії змушує дитину брехати та ставати скритною або робить її надто залежною від батьківської опіки. Такі діти просто не мають змоги навчитися самостійно вирішувати проблеми, виходити із конфліктних ситуацій, виправляти помилки.

Дослідження, проведене в університеті Західної Вірджинії, виявило чіткий зв'язок між «вертолітним» і «бульдозерним» вихованням та депресивними симптомами й поганими соціальними навичками дітей. Ставши молодими дорослими, вони часто страждають від тривожності, депресії, невпевненості у собі, відсутності відчуття власної гідності. До того ж вони не вміють налагоджувати особисті стосунки без зовнішнього посередництва, не мають навичок для керування своїм професійним та особистим життям. Діти «вертольотів» та «бульдозерів» демонструють психологічну вразливість, лякаються та усіляко уникають невдач, не мають стратегій подолання життєвих труднощів.

Вежа, що випромінює світло

Щоб уникнути усіх цих психологічних проблем і зрештою виховати повноцінну дорослу людину, слід дозволити дитині розвинути власну автономію. Найкраще із цим, на думку психологів, можуть упоратися «батьки-маяки» – термін, вигаданий американським педіатром Кенетом Гінзбургом для позначення стилю помірно авторитарного, підтримувального та збалансованого батьківства.

Як припинити бути транспортним засобом?

Поява та популяризація термінів «батьки-вертольоти» чи «батьки-бульдозери», на думку психологів, дуже важлива, адже називання проблеми є першим кроком до пошуку її рішення. Батькам, які впізнали себе у цих транспортних засобах, слід усвідомити, що дитина не є продовженням їх самих. Вона має право прожити власне життя. Завдання батьків – лише допомогти малюку піднятися, якщо він впав, а не тримати його на руках, запобігаючи падінням. Таким батькам також варто переоцінити власне ставлення до навколишнього світу. Перш ніж зробити щось у напрямку гіперопіки або контролю, слід відверто відповісти на запитання: це справді потрібно для щастя моєї дитини, чи мною керують власні страхи? Іноді такий самоаналіз допомагає подолати тривожність, проте у тяжчих випадках доводиться звертатися за допомогою до професійних психологів.

Образ маяка створює чітко визначену картину ролі батьків, які випромінюють світло, тепло та силу і навіть у неспокійному морі вказують на затишну гавань. Ключові особливості виховання, які притаманні «батькам-маякам», – це безумовна любов, встановлення обмежень з чіткими кордонами та стандартами, бесіди із дітьми, підтримка та чуйність до їхніх емоційних потреб.

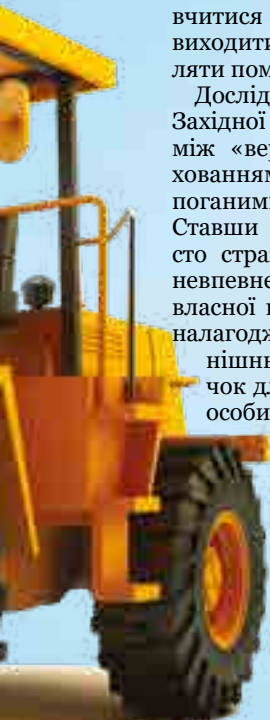
«Батьки-маяки» люблять своїх дітей незалежно від їхньої поведінки, академічної успішності чи слухняності. Проте це зовсім не означає, що такі речі не мають значення. У разі виникнення проблем батьки пояснюють дитині, в чому саме вона неправа, проте вислуховують і її аргументи, намагаючись краще зрозуміти мотиви. Вони вважать бесіду кращим способом виправити поведінку дитини і зосереджуються на досягненні справжнього порозуміння, а не сліпого послуху.

Багато уваги оцінкам «батьки-маяки» не приділяють, проте заохочують дитину продовжувати спроби досягти успіху. Процес для них важливіший, ніж результат. А спокійне ставлення до злетів та падінь значно знижує рівень стресу у дитини. У той же час світловий промінь «маяків» завжди спрямований на дитину, що дає змогу краще розгледіти її здібності та захоплення.

«Батьки-маяки» ніколи не залякують дитину, дозволяючи їй вільно пізнавати все довкола. Проте вони не кидають дітей напризволяще, а стоять на сторожі, направляють їх та «підсвічують» шлях у разі потреби. Недарма у давнину маяки називали сторожинцями.

Насамкінець, вони завжди відкриті для підтримки та спілкування. «Батьки-маяки» ніколи не уникають складних та незручних питань, не засуджують, не насміхаються. Вони вірять, що саме теплі і довірчі розмови є ключем до підготовки дитини до дорослого життя. Зі своєї висоти «маяки» можуть зазирнути за обрій, щоб зосередитись на тому, якою людиною стане дитина, коли виросте.

Ольга ОНИСЬКО



Оселя відремонтована і небезпечна

Як же приємно зайти у дім зі свіжим ремонтом!»! Проте спеціалісти цього робити не радять. Усім власникам вони рекомендують зачекати декілька тижнів, перш ніж переїздити у відремонтоване помешкання. Причиною того є не забобони, а небезпечні хімічні речовини, які містяться у сучасних будівельних та оздоблювальних матеріалах.

Усюдисущий формальдегід

У нещодавно проведеному дослідженні вчені з Мічиганського університету (США) виявили 55 небезпечних хімічних речовин у меблях, стелях, підлогах та стінах нових житлових будинків. Причому концентрації деяких з них у тисячі разів перевищували гранично допустимі значення.

Найпоширенішим виявився формальдегід – безбарвний газ із характерним різким запахом, який часто використовують у виробництві ДСП, фанери, ламінату, гіпсокартону, цементу тощо.

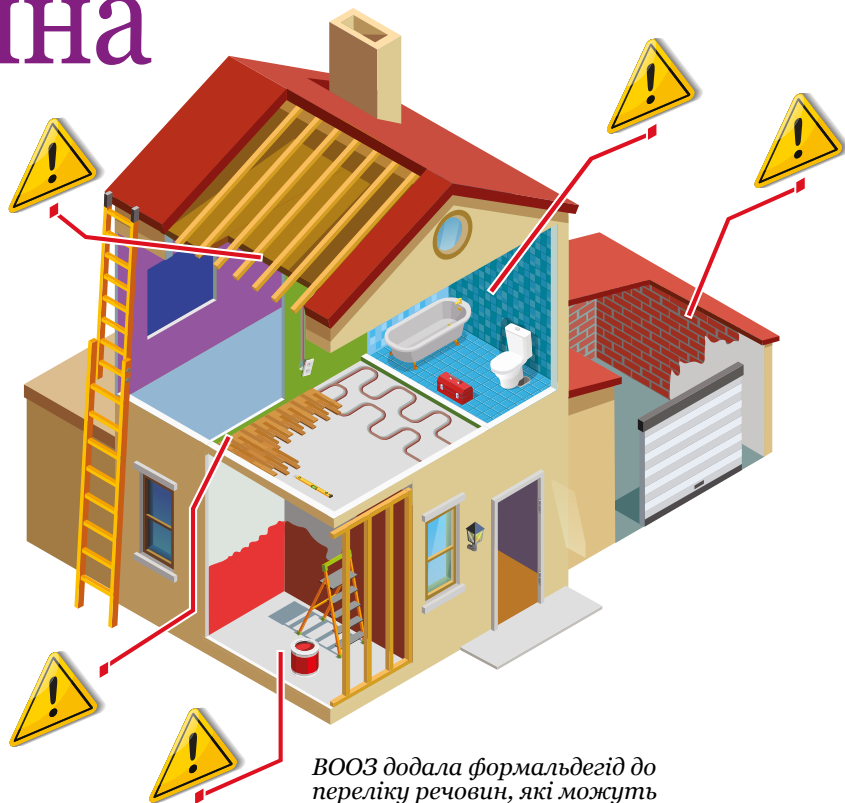
Гостре інгаляційне отруєння формальдегідом проявляється кон'юнктивітом та бронхітом. Поступово виникають ознаки ураження ЦНС: запаморочення, страх, нестійкість ходи, судоми. До того ж формальдегід вважається канцерогеном, тобто речовиною, здатною провокувати рак. Цей газ спричиняє дегенеративні процеси в паренхіматозних органах (печінка, селезінка, підшлункова залоза), вражає сітківку ока, сенсibiliзує шкіру, порушує обмін вітаміну С.

Підлога, стеля та стіни

Ще однією небезпечною речовиною у щойно відремонтованих помешканнях є бутилгідроксиданізол. У невеликих кількостях ця речовина вважається антиоксидантом, його навіть додають до харчових продуктів для збереження свіжості, кольору, запобігання згірненню жирів. Проте експерименти показали, що у високих концентраціях ця речовина спричиняє рак у щурів та хом'яків. А у новеньких килимових покриттях вміст бутилгідроксиданізолу приблизно у 800 разів вищий за максимально допустимий.

Рулонні покриття для підлоги, вінілові шпалери та деякі стельові панелі містять надвисокі концентрації гексаметилендіізоціанату. Він надзвичайно подразнює очі, ніс і горло, а його тривалий вплив може спровокувати проблеми з легенями.

У щойно відремонтованих будівлях зашкалює і рівень метилендіфенілдіізоціанату, який використовується у виробництві мон-



ВООЗ додала формальдегід до переліку речовин, які можуть порушити здоров'я.

тажної піни, пінополістиролу (пінопласту), теплоізоляційних матеріалів, клеїв, герметиків. Ця речовина є алергеном та респіраторним сенсibiliзатором. У деяких людей навіть низькі її концентрації можуть зумовити подразнення очей, нежить, кашель, задишку, астматичні прояви.

І що робити?

Дослідження вчених з Мічиганського університету спрямоване на те, щоб більш жорстко обмежити вміст шкідливих хімічних речовин у будівельних матеріалах, а також спонукати виробників шукати їм безпечніші альтернативи. А як бути людям, які роблять ремонт сьогодні? Використовуйте лише якісні будівельні матеріали відомих виробників, які мають усі необхідні дозволи та сертифікати, і дослухайтеся до таких порад:

- Дотримуйтеся технології та виконуйте поради виробників будівельних матеріалів. Багато з них спрямовані саме на те, щоб зменшити контакт зі шкідливими речовинами.
- Влаштуйте якісне прибирання помешкання після ремонту. Краще за все звернутися до спеціалізованих клінінгових компаній або ж узяти на прокат професійне обладнання, що дає змогу вимити усі поверхні, вичистити килими, провести вологе прибирання, максимально ретельно прибрати дрібний пил тощо.
- Провітрюйте відремонтоване помешкання. Оскільки більшість шкідливих речовин у будівельних та оздоблювальних матеріалах є леткими, це допоможе знизити їхню концентрацію.
- Розмістіть у відремонтованому приміщенні кімнатні рослини. Вони мають стати там першими мешканцями, що допоможуть зменшити негативний вплив шкідливих речовин. Найкраще нейтралізують хімічні забрудники, зокрема і формальдегід, плющ, фікус, папороть, драцена, хлорофітум.
- Використовуйте спеціальні прилади – очисники повітря. Коштують вони недешево, але допоможуть підвищити безпеку оселі.

Не поспішайте перебиратися у щойно відремонтоване житло. Якщо є можливість, то зачекайте кілька тижнів, поки концентрації шкідливих речовин завдяки усім переліченим заходам знизяться до прийнятних рівнів.

Ліна СПП

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

Сторінка до колекції



Нісуаз

Справжня візитна картка французької кухні – салат нісуаз!
Рецептів і варіацій дуже багато, але я поділюся з вами моїм найулюбленішим.

У салат часто додають відварену картоплю, спаржу і навіть рис,
але я не прихильник такого. Мій рецепт салату нісуаз – з тунцем!

Якщо не знайдете на ринку або в маркеті свіжий тунець,
його цілком можна замінити консервованим.



Інгредієнти:

тунець – 80 г
помідори черрі – 50 г
червона цибуля – 30 г
огірок – 50 г
листя ромена
або айсберга – 30 г
відварені перепелині
яйця – 2 шт.



Інгредієнти:

маслини без кісточок – 4-5 шт.
каперси – 20 г

Для заправки:

оливкова олія – 20 г
негостра гірчиця – 20 г
мед – 15 г
сіль і перець – за смаком



Для приготування заправки до салату змішайте оливкову олію, мед і гірчицю до однорідності.



Великими шматками нарівіть ромен, наріжте великим кубиком огірок, поріжте навпіл черрі.



Додайте нарізану червону цибулю і бруньки каперсів.



Змішайте всі овочі в мисці і заправте соусом, добре перемішайте і викладіть у тарілку.



Тунець підсоліть і обсмажте до легкої рум'яної скоринки газовим пальником або на сухій антипригарній пательні.



Наріжте тунець слайсами, товщиною приблизно 5-6 мм.



Викладіть у тарілку половинки перепелиних яєць і маслини.



Зверху покладіть нарізаний тунець.



Прикрасьте мікрогріном.

Смачного!!!

Рекомендовано до перегляду

У січні на екранах України – три історії про любов: майбутня світова зірка виборює право вийти заміж, українські підлітки досліджують перше кохання, а самотня офіціантка з Мексики переписує любовний роман молодого британця.



«Алін»

Франція, Канада, 2020

Режисер: Валері Лемерсьє

У ролях: Валері Лемерсьє, Сільвен Марсель

Історія, натхненна життям канадської співачки Селін Діон, має другу назву – «Голос кохання». І недаремно. В основі сюжету стрічки – нестандартна історія кохання довжиною в життя. Відомий музичний продюсер Гай-Клод Кемер шукає нові таланти. На шкільному святі у провінційному містечку Квебеку він зустрічає дівчину, здатну підкорити світ своїм голосом. Алін Дьє – 14 дитина в родині, де музика завжди була пріоритетом. Та чи настільки? Бо дуже скоро дівчина зрозуміє, що по-справжньому закохалася, але чоловік – вдвічі від неї старший, втричі важчий і вже був одного разу одружений. Чи зрозуміють це все її консервативні батьки? Відповідь знають ті, хто знайомий з біографією Селін. Вона зустріла свого майбутнього чоловіка Рене Анжеліла у 12 років, у 26 вийшла за нього заміж і прожила у щасливому шлюбі аж до 2016 року, коли її коханий помер від раку. Історія цих стосунків надихнула режисерку Валері Лемерсьє* на те, щоб сказати «дякую» долі за цю зустріч.

* Валері Лемерсьє не лише зняла стрічку, а й написала сценарій і особисто знялася у головній ролі Алін Дьє.

«Стоп-Земля»

Україна, 2021

Режисер: Катерина Горностай

У ролях: Марія Федорченко, Арсеній Марков, Яна Ісаєнко, Олеся Островська

Повнометражний дебют* української режисерки Катерини Горностай вже називають автобіографією покоління Тік-Току. Фільм, знятий командою молодих кінематографістів, оповідає про життя сучасних українських підлітків з усіма притаманними цьому віку проблемами. 16-річна Маша закінчує 11 клас звичайної київської школи. Попереду – іспити і доросле життя, яке викликає багато остраху і змішаних переживань. Але найбільше турбує дівчину інше... Їй подобається однокласник Сашко, але виявляти свої почуття Маша може хіба що за допомогою Інстаграму. Наважитися перевести у офлайн свою любовну історію вона не поспішає, бо не впевнена, чи має хлопець бодай якісь почуття до неї. Чисте чесне кіно про час, коли ще не знаєш, що гірше – кохати без взаємності або не кохати взагалі.

* Стрічку було відзначено нагородою 71-го Берлінського міжнародного кінофестивалю.



«Кохання як бестселер»

Велика Британія, Мексика, 2021

Режисер: Анналін Каль-і-Майор

У ролях: Сем Клафлін, Вероніка Ечегі



Цілковито позитивна і дуже смішна історія* про наслідки одного непорозуміння. Молодий британський письменник Генрі Копер зазнає нищівного удару – його дебютний роман не викликає цікавості у публіки. Винятком стає лише одна країна – Мексика. Там книжка Генрі несподівано стає бестселером і зчиняє справжній фурор. Щоб дослідити причину такої аномалії, чоловік їде у відрядження і дізнається про один цікавий факт. Успіх його книжки – цілком і повністю заслуга її перекладачки Марії Фернандо Родрігез. Жінка працює у барі, але марить літературною творчістю. І починає з того, що «покращує» опус Генрі. Тож у місцевому перекладі його стриманий любовний роман перетворився на справжній взірць еротичної прози. Генрі лютує, але видавець просить його не ображатися, а скористатися успіхом. І відправляє парочку у літературний тур країною, де перекладачка пояснить авторові, що він зробив не так, коли писав свою книгу про любов.

* Режисерка та співавторка сценарію стрічки Анналін Каль-і-Майор має досвід зйомок серіалів на телебаченні Мексики.

Огляд підготувала Анастасія ХАРЛАМПОВА

Павло Зібров: «Найголовніше – створити «золоті» хіти»

Народний артист України Павло Зібров розповів нам, яку роль у його кар'єрі зіграв легендарний Назарій Яремчук, згадав про концерти, за які платили не грошима, а горілкою, а також зізнався в тому, хто керує в нього на роботі та в сім'ї.

– В одному з нещодавніх інтерв'ю ви розповіли, що на новорічні свята у вас заплановано чимало виступів на корпоративах, і пожартували, мовляв, хто гарно попрацює за два тижні до Нового року, може у січні летіти на Мальдіви. Ви летите?

Ні, не летимо (сміється)! Ми нещодавно повернулися з Дубаю: покупалися, поніжилися на сонечку. В новому році багато творчих планів, тож працюємо. А результат, впевнений, буде дуже радувати глядачів.

– Ви багато років у прекрасній фізичній формі. В чому секрет? Займаєтеся в спортивному залі?

У спортзал ніколи не ходив. Натомість багато рухаюся на свіжому повітрі, бо живу в приватному будинку. У нас великий садок, город, поряд ліс, ставочок. Собака, що мене протягом дня кілька разів «вигулює». Дочка назвала її Габрієллою, але я зву Горпиною, бо вона східноєвропейська вівчарка українського походження. Татова дівчинка!

– Чи вистачає часу на цю всю красу: садок, ставочок, ліс?

От всі лаяли локдаун, мовляв, позачиняли нас у хатах. Звичайно, мало що в цьому є хорошого, але ми з дружиною за ці два роки отримали достатньо часу, щоб насолодитися природою. Зробили косметичний ремонт в будинку, адже йому вже близько 20 років. Я привів до ладу садок: пересадив, обрізав, обприскав, підживив. Деревя – моя гордість. Все роблю сам, помічники тут мені не потрібні, бо я сільський хлопець. Мама мене привчила до такої роботи – у нас був і садок, і город. Чого не знаю, знаходжу в Інтернеті.

Марина любить займатися квітами, на мені – город. Він невеличкий. Зелень – щавель, кріп, петрушка, кінза, овочі – буряк, морква, капуста, квасолька. Ще горошок – дуже люблю суп з нього. Пару грядок картопельки, навіть не знаю навіщо – все одно купляємо бульбу в магазині. Огірки і томати – ну, це святе.

– Гарний мали врожай?

На жаль, у нас не вродили цього річ яблука, а в мене стільки різних сортів. Померзли абрикоси – страшенно переживав з цього приводу. Все інше – було. Груші, сливи, вишні. Коли вижджаю на ефірі до журналістів, обов'язково беру з собою трошки врожаю: «Давай, редакціє, налітай!» І на роботу, в Театр пісні, вожу.

На зиму робимо варення з аличі, кизилу та вишні – виходить надзвичайно смачно!

– Часто у вас вдома бувають гості?

Так, дуже часто. Ми любимо з родиною приймати у себе гостей. Пригощаємо смаколикками, які самі готуємо. У мене в дворі є і мангал, і тандир. Готувати на свіжому повітрі – це кайф! До цієї роботи не підпускаю нікого. Дуже люблю чаклувати над бігусом – капуста, морква, замість томату – помідори, реберця, підкопчені сливи, перчик, лавровий листочок, сіль. Усе це томиться півтори години в тандирі, а потім дістаєш – і це просто завал! А мій узбецький плов з м'ясом чотирьох видів? Пальчики оближеш! Тут маю свій секрет – обов'язково добавляю в страву зіру, спецію, що дуже популярна на Сході.

– Мабуть, збираєтеся з кумами? У вас таких родичів дуже багато в сфері шоу-бізнесу.

Так-так! Діанку, приміром, хрестив Юра Рибчинський. Я хрестив доньку Петра Маги (телеведучий, актор, сценарист та автор пісень, написав багато і для Зіброва. – Авт.). Живемо в одному селі, тому дуже часто бачимося. У Петі багато чого навчився, приміром, як квасити правильну капусту та томати в бочці. Дуже гарна капуста виходить з яблуками. Восени засолюєш, і вона не перекисає до Нового року точно. Можна кинути туди кавуна для аромату, але краще все ж з яблуками. Потім в мисочку: змастив нерафінованою олією з базару, трошки додав цукру, а можна і не добавляти – все. Насолоджуйся! Діжечка з капустою у нас є завжди. Ще огірки та томати. Я люблю цим всім займатися – не забирає багато часу. Коли себе примушуєш, то, звісно, часу йде більше, а мені подобається, тому все швидко виходить. А коли ще бачиш, що плоди твоїх старань подобаються, ще й тебе підхваляють, думаєш: треба робити більше!

– Зараз вас часто можна побачити на телеекрані – прийшла нова хвиля популярності. В одному з інтерв'ю ви сказали, що це завдячуючи дочці Діані, яка зараз з вами працює.

Моїм проривом та другим диханням стала пісня «Польська залізниця, Лова лова» в колаборації з гуртом «Плюшевий Бруклін» у 2016 році. Після того я зрозумів, що не треба боятися експериментувати, потрібно тягнути до нового, до молоді, зараз вони у керма. Як тільки почалися зміни, пішли і концерти, шоу, телепроекти.



- Народився 21 червня 1957 року в селі Червоне Вінницької області.
- Закінчив музичну спецшколу-інтернат ім. М.В. Лисенка в Києві, потім – оркестровий факультет Київської державної консерваторії імені Петра Чайковського, а у 1992 році – ще й вокальний факультет.
- 1986-1993 роки – соліст Державного естрадно-симфонічного оркестру України.
- З 1994 року – директор, художній керівник Театру пісні Павла Зіброва.
- Народний артист України.
- Одружений. З другою дружиною Мариною разом вже понад 30 років, мають спільну доньку Діану та сина Сашка від першого шлюбу Марини.
- Павло Миколайович також має сина від попереднього шлюбу. Нещодавно стало відомо, що Зібров вже дідуся трирічних двійнят від сина Сергія.

За перші 20 років своєї кар'єри я об'їздив всі стадіони, які тільки є в Україні. Не було тоді ще ніяких райдерів, гонорари інколи видавали не грошима – зараз це трошки смішно згадувати. Нині прийшов час другої хвилі. Найголовніше для успіху знайти свою нішу, створити «золоті» хіти. Вже не одне покоління виросло на моїх піснях «Хрещатик», «День народження», «Марина». Тож я для себе зрозумів та всім раджу не стояти на місці!

Театру пісні Зіброва вже 27 років – це живий організм, де працюють віддані професіонали протягом багатьох років. Ми разом ростемо, надихаємося, трансформуємося та змінюємося. Марина Володимирівна більше 20 років керує моїми справами, я займаюся творчістю. Ще мій брат свого часу багато допомагав – він також музикант, диригент оркестру. А останні два роки мною зайнялася Діана – вона виросла в шоу-бізнесі, знає все і всіх. Після закінчення факультету міжнародної журналістики Інституту міжнародних відносин стало питання про роботу, почався якраз локдаун, я їй запропонував бути піар-директором. Два місяці працювала на випробувальному терміні, а потім кажу: «Все, питань немає, піднімаємо зарплату. Ти не йдеш ні на яку іншу роботу, будеш займатися нашим сімейним бізнесом». І Діана так влилася в цю роботу, що без неї вже нічого не відбувається в моєму творчому житті. Вона займається багатьма завданнями – піар, реклама, організація та координація зйомок, фотосесій, допомагає вести сторінки в соцмережах, робить грим, контролює всіх на майданчику, щоб мені було комфортно. Найголовніше, що їй це подобається і вона в цьому розвивається. Також хочу сказати, що рідна людина – дружина, брат, донька – має зовсім іншу мотивацію в роботі. Хто б що не казав. Рідні люди за тебе завжди переживають більше, вони зацікавлені в твоєму успіху та творчому здобутку більше, ніж у грошах. Це дуже важливо.

– Діана вибрала собі таку професію, тому що її дід був журналістом?

Так, її дідусь і справді був журналістом-міжнародником. Працював у Польщі, Чехословаччині, згодом переїхав з дружиною до Москви. У нас вся родина творча, тому, на мою думку, Діана не могла обрати щось інше.

– А правда, що він вас спочатку називав тільки «цей артист»?

Було таке (сміється)! Його бентежила моя професія, вона здавалася йому несерйозною. Ще були застороги, що в артиста у кожному місті – інша жінка, є діти, розкидані по світу... А потім заспокоївся, коли познайомився зі мною поближче. І Марина завжди була на моєму боці. Захищала: «Тату, та він вже не просто артист, він вже народний артист України».



– Кажуть, що ваша Марина, коли ви до неї залицялися, була дуже завидною нареченою з двокімнатною квартирою в центрі Києва.

Авжеж, завидна наречена – успішна, приваблива, дуже розумна та має свої статки. У неї була квартира на Червоноармійській, а в мене після розлучення з першою дружиною Тетяною – «гостинка» з кімнаткою в 12 метрів. Потім ми вже все це продали і купили собі велику квартиру в центрі міста.

– У своїх інтерв'ю ви часто називаєте себе «підкаблучником»...

Мені здається, що керувати в сім'ї повинен той, в кого це краще виходить. Якщо в мене краще складається в піснях та мелодіях, то я керую там. У неї краще виходить контролювати фінансові справи – і дома, і на роботі. Вона дуже конкретна жінка, не любить оцих «вокруг да около». Ми зустрічалися рік, а вона мені потім каже: «Так, ось напроти нашого будинку – рагс, будемо брати шлюб. А то що це таке: прийшов-пішов». Все правильно – розумна і талановита жінка. Я вважаю, що мені пощастило з дружиною. А скільки в неї заздрисників було, мовляв, такого артиста відхопила. А те, що вона доклала купу зусиль, щоб зробити мене тим, яким я є, мало хто згадує.

Якби не було зі мною поряд Марини, важив би я кілограмів сто двадцять, їв би зранку до ночі вареники і деруни. Та тістечка, які дуже любив. А вона стримує, слідкує за мною. Крім того, в неї прекрасний смак – тривалий час жила з батьками за кордоном, багато чого бачила. Повернулася в Україну в десятий клас – така модниця на фотографіях. І з мене зробила модника. Вона займається всіма моїми концертними костюмами – замовляє за власними ескізами у дизайнерів. Децю купуємо в тому ж Дубаї – там є гарні магазини артистичного одягу. Вона дуже цим цікавиться.



– Ви згадали про те, що гонорари інколи видавали не грошима. Розкажіть трошки більше про ті часи.

Мені здається, через це пройшов кожен артист. І бартерні концерти нас свого часу дуже виручали! Пам'ятаю, після одного такого виступу наш мікроавтобус під зав'язку забили ящиками з горілкою. А це на той час була ще та валюта: будь-яке питання без пляшки вирішити було складно. Викликати сантехніка, вирішити щось у кабінеті чиновника – немає проблем. Крім того, горілка не псується. А знадобитися може скрізь – день народження, заручини, весілля.

З бартерних концертів я привіз додому холодильник, мікрохвильовку, телевизор – багато чого. І справа була не тільки в тому, що все це вартувало грошей, цього всього не було на прилавках – тотальний дефіцит. Давали, як тоді казали, по блату.

– Кілька місяців тому вшанували пам'ять Назарія Яремчука – йому мало виповнитися в листопаді 70 років. У пресі друкували багато теплих спогадів про нього, була і ваша історія, як він допоміг вам «дістати» пральну машину...

На четвертому курсі навчання в консерваторії мене прийняли на роботу в державний естрадно-симфонічний оркестр. Я грав там на контрабасі і бас-гітарі. Ми обслуговували багато концертів у палаці «Україна» – різноманітні з'їзди, пленуми, конференції, дні культури. І я немов приворожений дивився на Назарія Яремчука: «От якби таким стати: популярним, улюбленим, з піснями-пляжерами». Наш керівник Анатолій Ануфрієнко завжди робив зауваження: «Зібров, на струни дивися, а не на сцену!»

Завдяки Назарію я мав мрію вийти на велику сцену. Ніколи не забуду своїх перших гастролей як вокаліста. Йшов 1986 рік, я навчався на першому курсі вокального факультету. І одного разу Ануфрієнко мені сказав: «Готуй три пісні, будеш на «розігріві» у Назарія Яремчука». Ми виїжджали в Тернопільську область. Нас чекали вісім концертів у районних будинках культури. Перший концерт, в залі – переаншлаг, навіть у проходах і коридорах стоять люди. Мене трясє від хвилювання. Врятував Назарій, підійшов: «Павле, не хвилюйся, я тебе так представляю!» І таке закрутив, що я ще не вийшов, а мене вже всі люблять: «Молодий, красивий, вусатий, нежонатий...»

У якомусь з райцентрів до Назарія підійшла директорка універмагу і по великому секрету тихенько прошепотіла: «Ми отримали вісім пральних машин. Усі вони вже розписані – для секретаря райкому, прокурора, начальника міліції... Я би хотіла, щоб і ви собі взяли». Назарій посміхнувся: «Я не сам, зі мною популярний співак, лауреат конкурсів, тож не зможу, на жаль, мушу відмовитися...» Про лауреатство він «загнув», але та пральна машина мене рятувала років з двадцять. Особливо перший рік – в мене тоді саме народився син у першому шлюбі.

– Не секрет, що артистів часто після концертів запрошували до себе організатори – в ресторани, де багато алкоголю та їжі, а треба залишатися струнким. Як вдавалося уникати спокуси?

Так це було, є і буде! Приїжджаєш з концертом на якийсь закритий виступ, заспівав, взяли автографи, сфотографувалися – тільки цим не обходиться. Особливо, коли приїздиш перший раз. З тобою хоче ближче познайомитися секретар райкому, губернатор, ясно, що влаштували якісь посиденьки. Це обмін емоціями, інформацією, зустрічаєш багато цікавих людей, потім якісь стежки перетинаються. А щоб не переїдати – можна їсти все, але потрошку. Алкоголь – тільки якісний та не багато.

Пам'ятаю, відпрацювали концерт у великому селі на Дніпропетровщині і нас запросили на вечерю. Вони виробляли дуже багато різної продукції, тому могли собі дозволити запросити відомих артистів на день робітників сільського господарства. Накрили столи в шкільній їдальні, так гарно сервірували! А на стіні список: голуб-



З донькою та дружиною

ці – аптекарка Галя, деруни – завідувачка дитячого садочка Галина Петрівна, котлети – секретар Лариса. Кожен готував щось своє, голова колгоспу знав, в кого що краще виходить. Потім він мені поскаржився: «Нещодавно в нас була одна заслужена артистка, то вона сюди не зайшла, а люди готувалися! Хотіли не тільки концерт послухати, а й поспілкуватися. Пригостити найкращими стравами, що готують наші господині. Хіба вона не могла забігти хоча б на пів годинки?»

А після мене туди їхав Саша Пономарьов, то я його попередив: «Концерт – концертом, але після виступу в шкільній їдальні будуть тебе чекати кращі витвори кулінарного мистецтва. Обов'язково зайти, як би не поспішав! По-перше, отримаєш колосальне задоволення – кулінари вони справді прекрасні, по-друге, тебе ще не раз потім туди запросять, бо ту артистку, яка відмовилася посидіти, вони більше не хочуть навіть знати».

– Павло Миколайович, поділіться планами на новорічні свята та побажайте щось нашим читачам у новому році.

Перед Новим роком завжди багато справ, зйомок, метушні, і мені це дуже подобається, відчуваєш справжній ритм життя. Ми вже прикрасили будинок і ялинку. У вітальні у нас стоїть штучна, а на вулиці прикрашаємо ілюмінацією всі живі ялинки та терасу. Дуже гарно, ще б снігу випало, взагалі краса! 31 числа будемо святкувати в гостях з нашими друзями та всією родиною, а вже о першій ночі – на роботу! Бажаю всім читачам журналу міцного здоров'я, шаленого кохання, драйвового настрою та більше танців під Зіброва!

Наталія ФОМІНА

Галич – мегаліс-мандрівник

Сучасний Галич – це невеличке містечко, що причаїлося там, де річка Луква впадає у Дністер. А колись воно розкошувало на мальовничих пагорбах Дністра і було одним з трьох найбільших міст Східної Європи разом з Краковом та Віднем. І найголовніше: саме Галич відомий як столиця одного з наймогутніших давньоруських князівств – Галицького, а потім Галицько-Волинського.

Золотом вкривали бруківку

Місто вперше згадане у літописах ще в 898 році. З X століття галицькі землі увійшли до складу Київської Русі, а у 1097 році, після Любецького з'їзду князів – відокремилися від Києва. У 1141 році князь Володимирко Володаревич переніс сюди зі Звенигорода свій престол. З того часу місто лиш розквітало і найбільшого піднесення досягло від 1152 до 1187-го – у роки правління сина Володимирка князя Ярослава Осьмомисла. Галич розвивався як могутня фортеця з двома лініями укріплень, оборонно-спостережними пунктами та розгалуженою системою оборонних споруд, залишки яких збереглися до наших днів.

У XII-XIII століттях Галич разом зі своїми укріпленими околицями займав настільки великий простір у межиріччі Лімниці та Лукви, що його сміливо можна назвати мегалісом того часу. Тільки уявіть, територія літописного Галича розтяглася на 8,5 км з

півночі на південь та на 11 км із заходу на схід. Місто ділилося на чотири квартали: дитинець, єпископську частину, боярсько-купецьку частину і ремісничо-селянський посад. Один з в'їздів до міста був там, де на теперішній час знаходиться село Тустань. Тому, хто добирався рікою, казали: «Ту стань! Далі плести не можна». А головна брама була там, де зараз село Сапогів. Те місце ще й нині називають Золота Брама.

Дитинець розкинувся на Золотому Току. У давнину на цю велику площу з усього світу з'їжджалися купці та мандрівники, аби подивитися на чудове місто та його скарби. Назва площі не для красного слівця була. Щоб підкреслити заможність та велич свого князівства, володар наказав вкрити її чистим золотом. Довго шукали в Карпатах золоту жилу, кілька років добували дорогоцінний метал, затим каменярі рубали й шліфували каміння, а золотарі кували тоненькі пластини та покривали кожен ви-



Одна з будівель Галицького замку



Теорії походження назви міста

За однією з теорій, назва міста Галич утворена від імені стародавнього племені галів, що колись зупинялися в цих землях. Могли її дати і галки. Науковці відзначали особливу популярність образу птахів у декоративно-ужитковому мистецтві древніх жителів цих територій. Також зображення галки часто використовувалося у геральдиці багатьох шляхтичів та лицарів. Є ще гіпотеза, що Галич – похідне від слова «галіс», що у перекладі з давньогрецької означає «сіль». А її у цьому регіоні – гарні запаси. З давніх часів тут був гарно розвинений солевидобувний промисел, що і стало причиною потужного економічного розвитку цих територій.

тесаний камінець золотою шапкою. Слава про Золотий Тік ширилася світом, а саме місто відблискувало на сонці так, що здалеку засліплювало мандрівників.

Почув хан Батий про таке диво: «Якщо вони золотом дороги та майдани уможують, то скільки ж його мають?» – подумав він та зібрав військо зі стількох воїнів, що неба видно не стало і пішов війною на українську землю. Як ненажерливий звір зжирав та захоплював міста і села та дійшов до Галича. Три дні і три ночі билися галичани з татарами. Хан Батий все ж вигриз перемогу, здобув Галич і наказав зірвати все золото з Току. За легендою щойно загарбники торкнулися золота, воно водою просочилося в землю. Довго вони її розкопували, зруйнували палац та попалили церкви, але золота так і не здобули. Кажуть, що воно і досі лежить у землі, проте раз на сім років рівно на метр піднімається у бік поверхні. Тож маємо надію, що колись Золотий Тік з'явиться знов.

Як місто тікало й плутало сліди

У 1240–1241 роках з Галичем трапилася та сама біда, що й з багатьма поселеннями Київської Русі. Місто було майже зруйноване монголо-татарською навалою, після чого король Данило Галицький переніс свій престол до міста Холм. Хоча у Галичі і надалі, аж до кінця XIV століття, знаходився осередок Галицької митрополії, а пізніше – єпископів та митрополичих намісників. Згодом Галич став власністю роду Потоцьких. З 1367 року місто отримало Магдебурзьке право, а через три роки Галич опинився під владою угорського короля Людовіка Анжуйського. Через 17 років зусиллями короля Ягайла місто аж до 1772 року переходить до Речі Посполитої. За Австрії Галич позбавляється статусу

адміністративного центру і входить до складу Станіславського повіту. Влітку 1919 року він знову опинився у складі Польщі, а з 1939-го став райцентром УРСР. Сучасне містечко Галич засноване на відстані близько 5 км від зруйнованого давнього Галича.

Місто переходило з рук у руки новим правителям, ніби тікало від когось. Утім, не менш мандрівна доля видалася і у головній твердині Галича – відомого Галицького замку. Будувати його почали у 1370 році з деревини. Але з 1590 по 1633 роки місто пережило близько трьох десятків татарських нападів, тож замок доводилося відбудовувати раз по раз. У 1621 році татари зруйнували будівлю повністю і замок відновили уже в камені. За описом 1627 року він був оточений з трьох боків валами, на яких підносилися п'ять оборонних башт, і мав три в'їзні брами. При погляді з висоти пташиного польоту замок мав трикутну форму, складався з 2-х частин, розміщених на терасах. Як і більшість оборонних споруд того часу, замок мав численні підвали та таємні закутки і, звісно, був обведений глибоким ровом.

До наших часів Галицький замок не дожив, і точилися дискусії щодо його істинного розташування. Розглядалося три теорії. За однією з них, княжий замок знаходився у селі Станіслав, біля колишньої церкви Святого Пантелеймона. Інша теорія наполягала на тому, що княжий замок – у селі Крилосі, на горі біля храму Богородиці, старовинної галицької митрополичої церкви. І, зрештою, третя теорія переконувала, що княжий замок – на Галицькій замковій горі в нинішнім Галичі, біля церкви Різдва Христового.

А насправді усі три теорії виявилися хибними. Дослідники вважали, що древній Галич, від само-

го свого початку, коли став столицею і аж до зруйнування, був все на одному і тім же місці. І це було помилкою! Часта зміна русла Дністра змушувала людей «пересувати» частини міста. От і виходить, що споруди колись єдиного замку нині розкидані навколишніми селами.

Усі крапки над «і» розставило відкриття археологом Ярославом Пастернаком 1937 року фундаментів Успенського собору в Крилосі. Тоді дослідники нарешті зійшлися в думці, що на місці сучасного Галича у княжі часи була торгова пристань, а на Замковій горі – фортифікаційна споруда оборонного значення. Сьогодні відомо, що це була одна з найдавніших і найукріпленіших твердинь Галичини.

Унікальний саркофаг

Ярославу Пастернаку вдалося знайти не лише фундаменти Успенського собору, а й поховання Ярослава Осмомисла, сина одного з перших Галицьких князів Володимирка Володаревича.

Саме Осмомисла вважають наймогутнішим галицьким князем, який чи не найбільше розбудував своє князівство. Він заснував власну бібліотеку і за свою мудрість та відвагу здобув велику повагу в світі. На нього зважали так само, як на київського князя, вони були на рівних.

Ярослав Осмомисл звів величний Успенський собор. Коли князь помер, його у спеціальному саркофазі поховали у цьому соборі. Що цікаво, київських князів того часу ховали в мармурових саркофагах, з орнаментами та інкрустацією. Ярослав Осмомисл був похований у саркофазі, витесаному зі звичайного білого каменю. Очевидно, в цьому була закладена мудрість: наші предки так могли демонструвати, що заслуги треба не вмуровувати у саркофаги, а здобувати їх для держави і своєї землі за життя. Так, як це робили у Княжому Галичі, який з початку XII століття і впродовж багатьох років вважали столицею однієї з наймогутніших держав світу.

Кого сховала Галичина Могила?

Є на Крилоській горі цікавий курган. Назва його відома як Галичина Могила. За деякими припущеннями, там похований правитель-воїн, котрий і заснував поселення. Такої думки дотримувався і відомий історик Михайло Грушевський. Хоча згідно з даними розкопок, люди на цій території, а саме на Крилоській

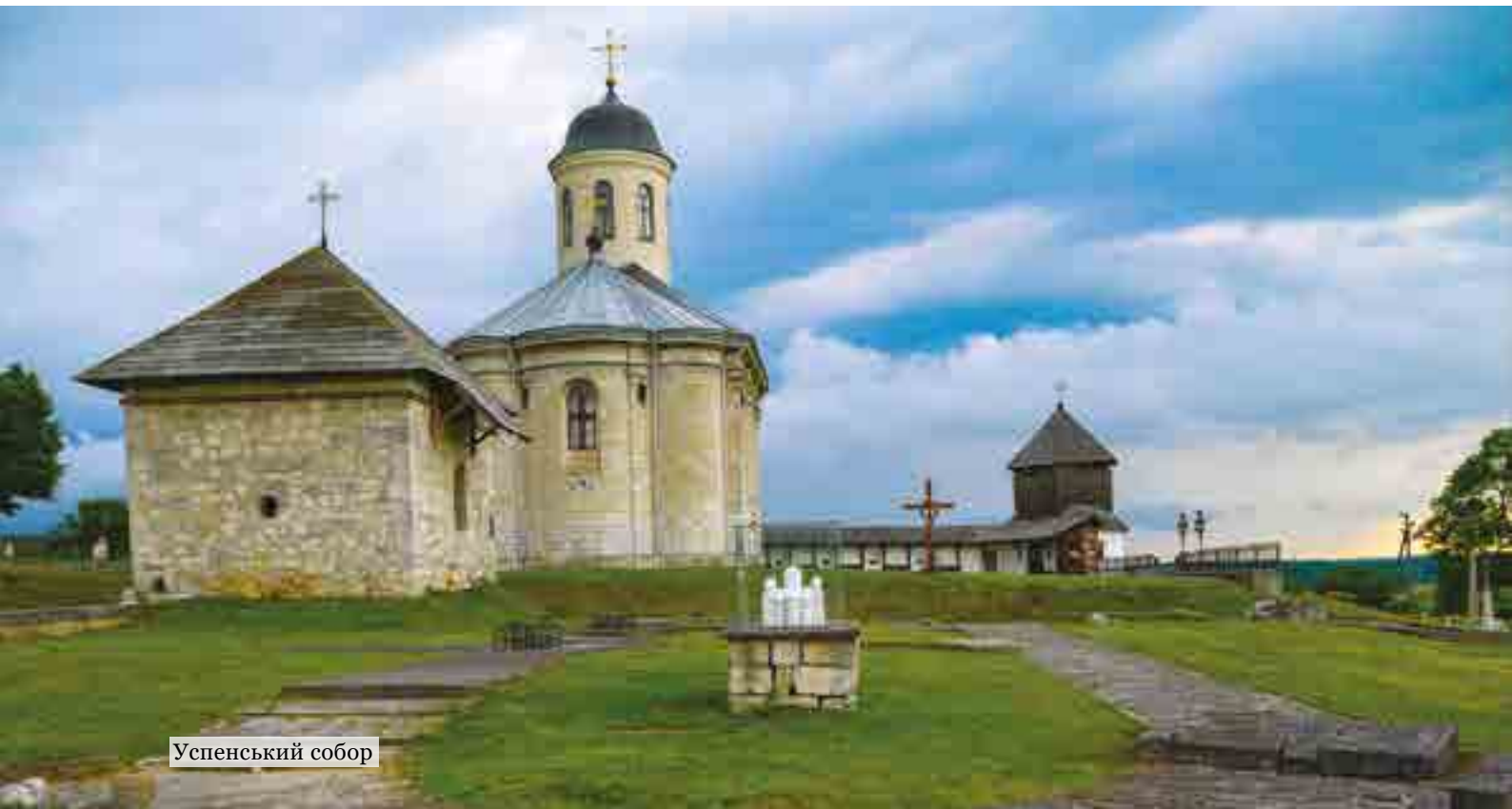
горі, жили ще з кам'яного віку, а воїнське поховання в Галичиній Могилі належить до IX–X століття.

Поза тим, курган Галичина Могила хвилював та приваблював багатьох археологів та історичних діячів не одне десятиліття. Першим Галицьку Могилу досліджував Теодор Земенецький у 1883 році, але його розкопки були безуспішними. Проте дослідник був певен, що курган таїть відповіді на багато питань. Безрезультатними виявились і дослідження Йосипа Пеленського, який вів розкопки у 1911 році. У 1934-му Галичину Могилу досліджував український археолог Ярослав Пастернак, та поховання тут теж не виявив. Удача усміхнулася лише Галицькій слов'яно-руській експедиції інституту археології НАН України під керівництвом Володимира Барана в 1991 році. Коли археологи дійшли до підшви кургану, то виявили обриси ґрунту, що відрізнялись від поверхні землі. Дослідивши цей шар ґрунту, дослідники натрапили на обвуглені залишки дерев'яного човна. Звісно, дерево, з якого був зроблений човен, зогнило, але вчепним вдалось його ідентифікувати. Довжина човна сягала 3,5 м, ширина – 2,4 м. Його передня частина була звуженою, але найцікавішим виявилось те, що наповнювало давнє судно.

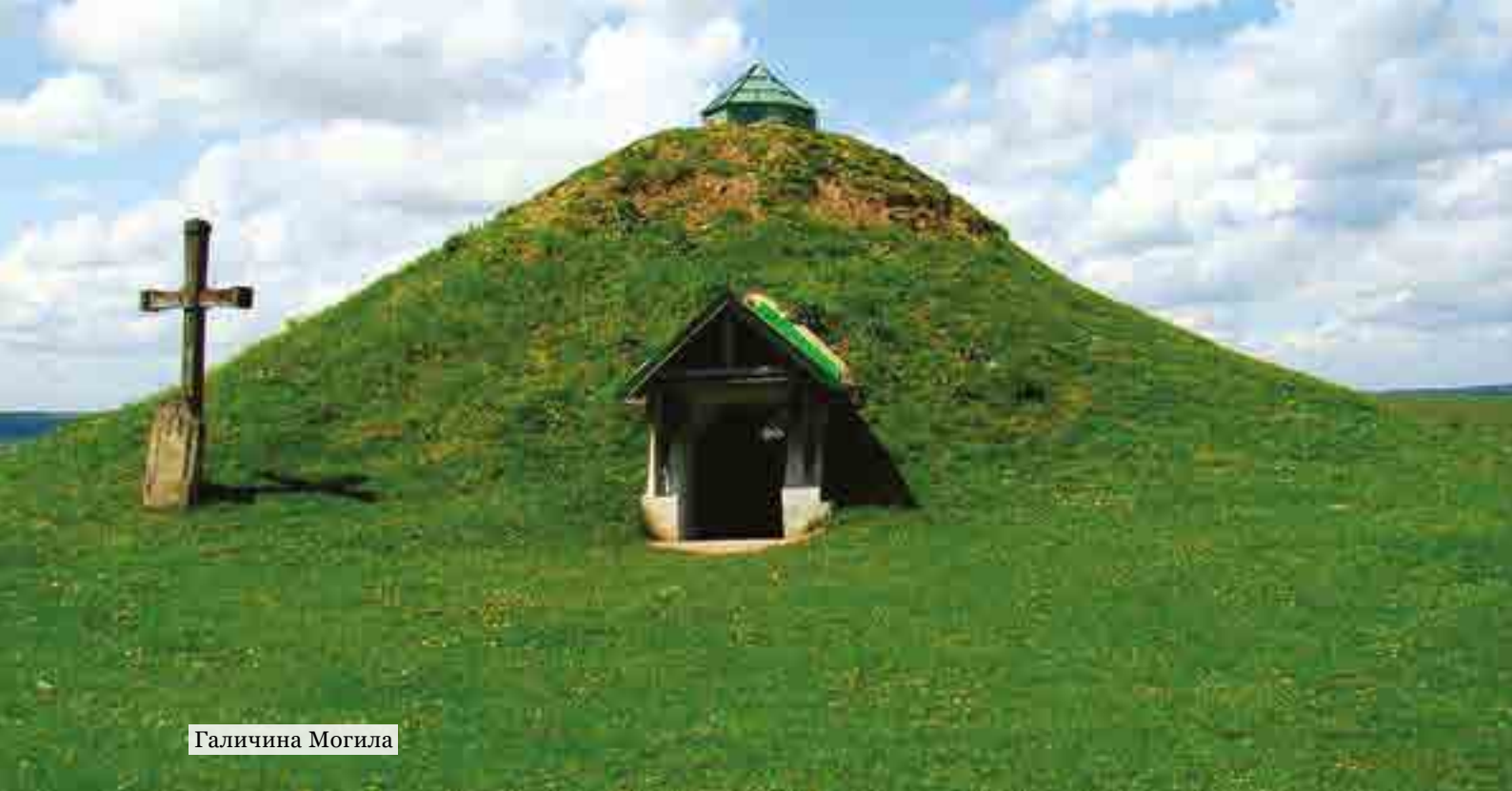
У носовій частині знайшли три бойові сокири, вістря дротика, наконечники стріл, бойовий ніж і залишки золотої фольги. Вона була надто тонкою і майже злилася з землею. Науковці дослідили, що це рештки бойового щита діаметром 42,6 см. Очевидно, він був дерев'яним і покритим золотом. Учені переконані, що цей щит належав не рядовому воїну, а знатному воєначальнику.

Утім, жодного поховання як у човні, так і під ним, не було. Оскільки людських решток археологи не виявили, то зробили висновок що це кенотаф (у перекладі з грецької – «порожня могила») – символічне поховання. Найбільш імовірно, що князь загинув у бою, а на місці, де він проживав чи володарював, насипали символічну могилу. Таке явище було непоодиноким у той час. Крім того, іноді кенотафи створювали з ритуальною метою, аби зумисне відвести увагу від реального поховання та вберегти його від наруги.

Сам поховальний обряд у Галичиній Могилі має характерні ознаки варязького, а не східнослов'янського. Про це вказує наявність човна та набору зброї. Науковці провели паралелі й з'ясували, що назви «Галич», «Галичина Могила» співзвучні зі словами



Успенський собор



Галичина Могила

«гайв», «галга», «гал», «гаїлз», що перекладаються як «могила», «хрест», «гора», «скеля», «воїн», «герой». Тому цілком імовірно, що засновником цих земель був князь скандинавського походження. Ученим пощастило знайти і тканину, якою був покритий човен. Саме так тоді покривали загиблих воїнів, а потім – і полеглих козаків.

У літописах Галичина Могила неодноразово згадується як місце, де проголошували князів на престол. Цей ритуал називали у літописах «посісти на Галичиній Могилі». Після дослідження кургану його знову насипали з дотриманням обрисів історичної версії. Нині там діє музей, де туристи можуть побачити відтворений у натуральну величину човен і ритуальну зброю. Щоправда, усі знайдені артефакти зберігаються у краєзнавчому музеї Івано-Франківська.

Врятовані княжою криницею

На одному з пагорбів стародавнього міста, а нині у селі Крилос, є чудодійна криниця. За переказами,



Княжа криниця

під час навал це джерело не раз рятувало жителів від смерті. Кажуть, якось під час облоги ворогів місто залишилось геть зневодненим. Їжі було вдосталь, а от води місцевим мешканцям бракувало. Тоді князь разом зі своїми воєводами піднявся на один з пагорбів та що мав сили встромив меч в землю: з-під леза вдарило джерело. Так жителі були врятовані, а вороги з часом відступили. Правитель наказав обгородити місце життєдайного джерела. І невдовзі воно отримало назву княжа криниця.

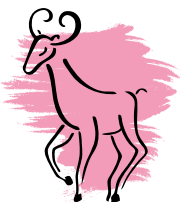
За іншою легендою під час облоги жителі Галича та військо настільки знесилилися від голоду та спраги, що почали просити князя здати місто ворогам, які підступили під самі мури. Князь був у розпачі, але до нього прийшов старець, який вмовив володаря піти з ним на пагорб. На заході сонця вони піднялися туди і старець наказав встромити меч у землю там, куди впадуть останні промені сонця. Так і зробив князь і... останні золоті промені сонця сплелися в танок з могутньою сталлю, прорізали землю і звідти вдарив ключ чистої води.

Воду з цього джерела із задоволенням вживають місцеві жителі і сьогодні. За переказами тих, хто вгамував спрагу з княжої криниці, вода має якусь дивовижну живильну силу, наповнюючи енергією тих, хто її скуштує.

Ганна КОЛЬЦОВА

Тароскоп для України та її жителів

Овен (21.03 – 20.04)



Робота. Ви схильні брати на себе більше зобов'язань та відповідальності, прагнете організувати, мотивувати, керувати людьми та проектами.

Гроші. Захищайте свої гроші та майно, не дозволяйте нікому, навіть собі розбазарювати свої надбання. Звичайно, це не означає голодувати, але все ж будьте обережні – ризикуєте багато втратити.

Стосунки. Настає той благословенний час, коли в особистому житті можете собі дозволити буквально все, хоч це інколи і суперечитиме вашим принципам. Але насправді зараз вам це можна.

Телець (21.04 – 20.05)



Робота. Міжнародне співробітництво може бути досить успішним. На вас виходять серйозні структури, зацікавлені у співпраці. Тож у ваших інтересах завоювати їхню увагу і прихильність.

Гроші. Зараз не найкращий час для заробітків, шансів буде не дуже багато. Тому краще витратити кошти скромно і не перевищувати бюджету.

Стосунки. У особисте життя вривається щось нове чи хтось новий. Але не розраховуйте, що буде щось серйозне та тривале. Ймовірно, це швидкоплинний бурхливий роман.

Близнюки (21.05 – 21.06)



Робота. Нічого активного не відбувається, ви максимально зменшуєте обсяг роботи чи то самотійно, чи то вимушено. Зрештою, матимете більше часу на відпочинок, роздуми та хобі.

Гроші. Надходять цікаві та різнопланові пропозиції, які обіцяють вам гарні заробітки. І ви цілий місяць будете ретельно вивчати всі їхні плюси та мінуси.

Стосунки. Ви зараз залюбки залишаєтесь на самоті, навіть якщо перед цим тривалий час були у парі. Вам є чим зайнятися наодинці з собою, і ви усвідомлюєте, скільки часу та зусиль витрачали на свого партнера.

Рак (22.06 – 22.07)



Робота. Свято впливає на вашу роботу, і ви цілий місяць будете відчувати піднесений настрій. Можливо, саме зараз у вас найбільша навала замовлень, з чого ви неймовірно тішитесь.

Гроші. Буде непросто зараз отримати всі кошти, що вам належать, і чергу доведеться займати, і переконувати, що вам це потрібно, і навіть воювати за чесно зароблене.

Стосунки. Ви досягаєте поставлених цілей, якими б вони не були. Якщо прагнули завоювати чиесь серце – вам це вдається. Якщо ж хотіли розлучення – у вас буде привід відзначити і цю подію.

Лев (23.07 – 23.08)



Робота. Ви зараз фонтануєте новими ідеями, і це буде помічено і добре сприйнято і керівництвом, і колегами, які можуть ваші інсайти допрацювати і перетворити на прибуткові проекти.

Гроші. Все, чого потребують ваші кошти, – правильного розподілу. Нині вони до вас надходять у доволі великих кількостях, а ви тільки маєте розпорядитися, на що вони підуть зараз, і у що ви їх вкладатимете потім.

Стосунки. Відбуваються певні зміни, пов'язані із переміщенням вас чи вашого партнера. Мабуть, доведеться кудись переїжджати чи просто відвідувати ваших коханих десь далеко від рідного дому.

Діва (24.08 – 22.09)



Робота. Зараз ви схильні грюкнути дверима і змінити роботу. В принципі, це питання вас вже давно турбувало, і ось, нарешті, обставини складаються так, що можна піти.

Гроші. У вас зараз дуже хороша матеріальна та фінансова база, спокійно живіть і насолоджуйтесь усіма матеріальними благами. Ймовірно отримання спадку, дивідендів чи інших значних виплат.

Стосунки. З'являються люди з минулого, ті ваші прихильники з юності, з якими у вас була любов, яка не лише нагадає про колишнє, а й може спалахнути з новою силою.





Політика. Панують святкові настрої. Всі відпочивають, і мало кому є діло до вирішення різних важливих питань, адже, на погляд влади та політиків, тривалі вихідні та відпустки зараз набагато важливіші.

Міжнародні відносини. Україна очікує грошей чи іншої сторонньої допомоги, вона не в змозі впоратися самотійно з проблемами, що виникли давно, але саме зараз посилюються.

Суспільство. Посилюються об'єднавчі тенденції, громадськість зараз стає розумнішою і починає усвідомлювати, що роз'єднує людей і чому це відбувається.

Економіка. Грошей все ще замало, маємо проблеми з фінансуванням і з роботою економіки. Можливі затримки чи припинення соціальних виплат.

Терези (23.09 – 23.10)



Робота. Відбувається повне розслаблення. Таке враження, що цілий місяць робота вас оминає, ви із задоволенням битимете байдики, можливо, навіть десь у теплих краях, на курортах.

Гроші. Маєте надійну підтримку у вигляді гарних товаришів та родини, які у непростий момент готові вам надати будь-яку допомогу, зокрема й фінансову, у потрібних розмірах.

Стосунки. Напевно, ви вирішите, що питання стосунків у січні для вас не дуже актуальні, і оберете собі тактику спокійного споглядання і занурення у власну підсвідомість. Вам не хочеться ні з ким контактувати.

Скорпіон (24.10 – 22.11)



Робота. Праця буде важкою та напруженою, тож не розраховуйте, що цілий місяць відпочиватимете. Насправді ви гаруєте з ранку до ночі і за себе, і за інших.

Гроші. За тяжку роботу ви нині отримуєте досить хороші гроші. А ще більші вам обіцятимуть у перспективі, і ви маєте всі підстави вірити у ці слова, адже ваші роботодавці та партнери уже добре себе зарекомендували.

Стосунки. Це буде місяць непростого вибору, коли вирішується все ваше подальше особисте життя. Приміром, ви вибираєте, з ким пов'язати свою долю, а кого – залишити назавжди.

Стрілець (23.11 – 21.12)



Робота. Відповідальність, яку ви на себе візьмете у січні, не лише вас не напружуватиме, вона ще й надихатиме. Ви прагнете якнайкраще впоратися зі своїми обов'язками і будете просто неперевершені.

Гроші. Просто так вам зараз фінанси не йдуть, мало того, що їх потрібно заробляти у поті чола, а потім ще й вибивати, мало не видирати із клієнтів чи керівництва. Тож оформлюйте ділові відносини офіційно, беріть передоплату та зберігайте розписки.

Стосунки. Це буде дуже душевний період, коли вас переповнює любов, і, на щастя, вам відповідають взаємністю. Тож січень стане одним із найприємніших періодів у особистому житті.

Козеріг (22.12 – 20.01)



Робота. Присвятіть якомога більше часу навчанням – це буде ідеально. Особливо, коли справа стосується нових технологій, техніки, обладнання. Словом, цікавтеся оновленнями – і будете попереду усіх.

Гроші. Щедрість нині є найкращою стратегією, попри те, що сезон різдвяно-новорічних подарунків уже завершується, ви продовжуєте ділитися зі світом своїми коштами. Так само, як і світ – з вами.

Стосунки. Ви стаєте дуже привабливими, до вас зараз звернені усі погляди, до вас тягнуться люди, намагаючись потрапити вам на очі, а може, і завоювати вашу любов. І ви цим будете користуватися настільки, наскільки вам дозволяє нахабність та виховання.

Водолій (21.01 – 19.02)



Робота. Досить спокійний місяць, коли здається, що взагалі нічого не відбувається, все у спокої, гармонії і навіть сні. Навіть якщо вам і доведеться працювати з мінімумом вихідних, то це буде дуже виважена і помірна робота.

Гроші. Ви зараз тільки намагаєтесь усвідомити, яким чином отримуватимете кошти у майбутньому, але перспективи відкриваються досить потужні – вам світять чималі надходження з трьох джерел.

Стосунки. Буде чимало непорозумінь та навіть безвихідних ситуацій. Але ж стосунки – це парна гра, тож частина провини за провалену комунікацію лежить і на іншій стороні.

Риби (20.02 – 20.03)



Робота. Невже ваші новорічні вихідні настільки затягнуться, що січень буде більше нагадувати якийсь суцільне свято, аніж звичайний робочий місяць? У будь-якому разі присвятіть хоч трохи часу своїй діяльності.

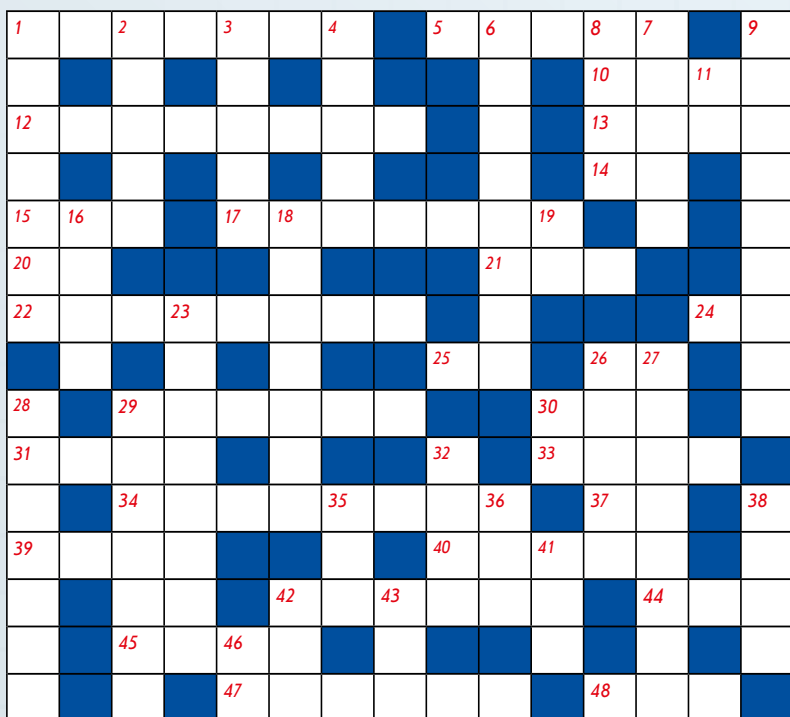
Гроші. Либонь, ви значно перевищили новорічний бюджет і нині змушені сидіти на голодному пайку і економити. Або коштів бракуватиме через те, що ви маєте проблеми з наповненням бюджету.

Стосунки. Можуть статися досить значні зміни у вашому особистому житті. Приміром, ви одружитесь, чи навпаки – розлучитесь. Головне, що вже не буде так, як колись, – все трансформується.



П'ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Дефлю!



Розгадайте кросворд, а потім складіть ключове слово з перших літер слів, позначених цифрами



По горизонталі: **1.** Там чатував Штірліц. **5.** Головний убір незаміжніх дівчат. **10.** Нульове очко в казино. **12.** Солі сірчаної кислоти. **13.** Контора (англ.). **14.** Відповідь: так чи... **15.** Українське Націоналістичне Товариство (абр.) **17.** Римська богиня правосуддя. **20.** Одна із семи нот. **21.** Надродина маленьких рослиноїдних комах. **22.** Розв'язання суперечки за посередництва. **24.** Чоловіче ім'я. **25.** Назва кормової частини палуби корабля. **29.** Положення «поза грою». **30.** Оториноларинголог. **31.** «Кімната» у залізничному пасажирському вагоні. **33.** Гостра вірусна інфекційна хвороба з епідемічним поширенням. **34.** Водна, спиртова або ефірна витяжка з рослин. **37.** Глибока довга западина з крутими схилами. **39.** Одиниця виміру частоти коливань. **40.** Зменшувальна форма від «лице». **42.** Медоносна комаха. **44.** Санчо Панса і... Кіхот. **45.** Русійна сила, яка створюється за допомогою електричної чи іншої енергії. **47.** Малюнок з коротким текстом, що закликає до чого-небудь. **48.** Батько батька або матері.

По вертикалі: **1.** Інфекційне захворювання вірусного походження, що вражає верхні дихальні шляхи. **2.** Феєрверк (синонім). **3.** Назва препарату, слоган якого: «Долає, допомагає, дбає – 1,2,3 при ГРВІ». **4.** Хімічний елемент, атомний № 85. **6.** Сукупність захисних механізмів, які допомагають організму боротися з чужорідними чинниками. **7.** Кисломолочний напій. **9.** Дефлю сироп, таблетки, чай – на основі яких екстрактів? **11.** Радіоастрономічний інститут (абр.) **16.** Діра або тунель під землею. **18.** Шафа для посуду. **19.** Невелика шльопка. **23.** Те, що спричиняє запалення, кашель і нежить. **26.** Працює на морському транспорті. **27.** За походженням лікарські засоби бувають синтетичні та... **28.** Людина, яка часто плаче. **29.** Вистава, що поєднує діалоги з вокалом та музикою. **32.** З нього роблять шибки. **35.** Декілька поколінь однієї сім'ї. **36.** Бік, протилежний передньому. **38.** Хімічний знак – Zn. **41.** Напій, що отримується заварюванням. **42.** Вечір з танцями. **43.** Модель автомобіля фірми Volkswagen. **46.** Готова продукція (абр.).



Відскануйте QR-код та заповніть форму. Автори 100 перших відповідей отримають тематичний сувенір від Дефлю. Правильна відповідь – у наступному номері. У завданні, надрукованому в номері №12 за 2021 рік, було зашифровано слово РОБОТА.

Deflu®



Медичні засоби на основі наносрібла для спротиву вірусам на слизових



Дефлю сироп, таблетки, чай на основі рослинних екстрактів, цинку, вітаміну С



Дефлю Ніс Захист, Дефлю Захист Цинк для профілактики ГРВІ

SCHONEN

Дефлю®
Deflu®

**ДОЛАЄ
ДОПОМАГАЄ
ДБАЄ**

**ВІРУСИ
ДОЛАЮ**

**ОДУЖАТИ
ДОПОМАГАЮ**

**ПРО ЗДОРОВ'Я
ДБАЮ**

**1 ліній
спроможу**

**2 ліній
спору**

**3 ліній
захисту**



**1 2 3
ПРИ ГРВІ**

*Дефлю® Сільвер містить у складі іони срібла, якім притаманна властивість боротися з двома видами вірусів грипу, інтравірусів, аденовірусів, Чокані І.С., Маччи Е.А. Наносрібро: гомологічне полумікробіологічне, фармакологічне, токсичне, показане к протипіттю. // Мистецтво лікування – 2008. – №5(31). – С. 32–34. Представництво «Дефлю Медікал Промоушн АГ» (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Дніпро, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585 00 41. Реклама медичного виробу: **ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спреї**: Дозаряди про відродженість №01-18/02 в.2. **ДЕФЛЮ® порошок** для еричного розчину. **ДЕФЛЮ® ЗАХИСТ ЦІНК**. Не є лікарським засобом. Мають побічний ефект та протипіттю. За більш детальною інформацією звертайтеся до листів-виступів. На правах реклами. 01.01.21.02.01

SCHONEN

Применяйся!



- ✓ *Ибупрофен, усиленный аргинином против боли*
- ✓ *Швидкорозчинна форма*
- ✓ *Продаж по саше*

NEW!

Реклама лікарського засобу. Є протипоказання та побічні ефекти. З'являється вміст, недовідомий для дітей. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією. Аффіда Макс з аргиніном РП №01/18597/01/03 ДМЦА/РП/21.11.01