

популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР



№3 • март 2020

ГОТОВЫ ВОЗГЛАВИТЬ АПТЕЧНУЮ СЕТЬ?



ФАРМБИЗНЕС

3 1 квітня медицина стане безоплатною?

МИР МЕДИЦИНЫ

Паника от коронавируса не спасет

ПРОФИЛАКТИКА

Стрессоустойчивость к школе

**Дядя Вадя:
«Привыкаю
к НОВОЙ ЖИЗНИ»**

Гедерин Плющ – спільне рішення для сухого та вологого кашлю!



- Дієво усуває ознаки сухого та вологого кашлю¹
- Не містить цукру та штучних барвників
- Підходить для всієї родини²

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

Склад лікарського засобу. 1 мл сиропу містить сухого екстракту листя плюща (при вмісті гедеракозиду С 14%) 4,5 мг.

Показання для застосування. Гострі запальні захворювання дихальних шляхів, що супроводжуються кашлем; симптоматичне лікування хронічних запальних захворювань бронхів.

Спосіб застосування та дози. Внутрішньо застосовувати дітям віком від 2 до 6 років по 2,5 мл сиропу 3 рази на добу; дітям віком від 6 до 10 років – по 5 мл сиропу 3 рази на добу; дорослим та дітям віком від 10 років – по 5-7,5 мл сиропу 3 рази на добу. Тривалість лікування становить до 7 днів. Для досягнення стійкого терапевтичного ефекту рекомендують продовжити терапію ще 2-3 доби після поліпшення стану.

Побічна дія. У пацієнтів з підвищеною чутливістю можливі алергічні реакції; іноді шлунково-кишкові розлади (нудота, діарея).

Протипоказання. Підвищена чутливість до компонентів препарату. Містить сорбітол і не рекомендується для застосування у хворих з непереносимістю фруктози. Діти віком до 2 років.

Ліцензія: Серія АВ № 598036 від 11.07.2012 р. РП МОЗ № UA/7526/01/01 от 08.11.2017.

Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією. Зберігати в недоступному для дітей місці.

Виробник: ТОВ «ДКП «Фармацевтична фабрика», вул. Корольова, б. 4, с. Станишівка, Житомирська обл., 12430.

¹Препарат не гарантує 100% лікувального ефекту. ²Для дорослих та дітей від 2-х років.

Фаворит Споживачів – 2017 у категорії «Препарат для лікування кашлю».

Фаворит Споживачів – 2018 у категорії «Препарат для лікування кашлю».

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№3 (191) 2020

Издается с 2001 года

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

Соучредители

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

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

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

Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила Гурин

Литературный редактор Инна Мудла

Руководитель рекламного проекта Илона Устименко

Консультант по маркетингу Ольга Онисько

Медицинский редактор Ирина Сапа, канд. мед. наук

Корректор Светлана Грицай

Дизайн и верстка Александр Грипинич

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Фото: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Фото на обложке: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Дружарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.02.2020

Подписано в печать 21.02.2020

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2020

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

Чтобы подписаться

на журнал «Мистер Блистер»,
необходимо позвонить в редакцию

по телефону 593-38-85

или отправить по электронному адресу

podpiska@misterblister.com.ua

следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	4
узелок на память. ТОП-10 новых препаратов	5
есть способ! Победа над смертельной болезнью	7
соціальный ракурс. 3 1 квітня медицина стане безоплатною?	9

ПРАКТИКА

правила гри. Користь та ризики нових будівельних норм	12
плюс и минус. Здоровье – как на дрожжах	15
консилиум. Артрит vs артроз	16
образ жизни. Рост от малого бизнеса до группы компаний	18
досье. Развенчание мифов про омега-3 кислоты	20
стратегия. Готовы ли вы возглавить аптечную сеть?	22

МИР МЕДИЦИНЫ

за семью печатями. Паника от коронавируса не спасет	24
перспектива. Векторы цифрового здравоохранения	26
неотложная помощь. Когда сотрясается мозг	28
время для себя. На что жалуются девушки с обложек	30

ПРОФИЛАКТИКА

ты и я. Апгрейд сексуальных отношений	32
страна детства. Стрессоустойчивость к школе	34
на все сто. Биохакинг кожи – это красота	36
технологии. Рыбки данио – находка для лабораторий	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Дядя Вадя: «Привыкаю к новой жизни».	40
кинозал. Рекомендовано к просмотру	43
авторські подорожі. Чудеса Волині – рукотворні і природні.	44
история успеха. Больше, чем сексапильная красотка	46
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий взгляд. Мартовская кошка	50

Пластир замість ін'єкцій

Необхідність робити ін'єкції інсуліну заважає багатьом пацієнтам з діабетом ефективно управляти своїм захворюванням. Їм варто переходити на використання інсулінового пластиру. У США така можливість вже є. Згідно з результатами дослідження, опублікованими в Diabetes Technology & Therapeutics, пластир з інсуліном здатний забезпечувати настільки ж ефективний і безпечний контроль над глікемією у дорослих з діабетом II типу, як і стандартні шприц-ручки з інсуліном. 278 дорослих з цим захворюванням (середній вік 59,2 року) з 62 клінічних центрів були випадковим чином розподілені в групи використання інсулінового пластиру або шприц-ручок з інсуліном. Спостереження протягом 44 тижнів дозволило порівняти досвід двох типів контролю глікемії і показало, що пластир може стати комфортною альтернативою ін'єкціям, бо підвищує якість життя людей з діабетом. Частота небажаних явищ в обох групах істотно не відрізнялася.

Тепло лікує та профілактує біль

Лікування болю в спині і суглобах, особливо якщо вони мають гострий характер, має починатися з інтенсивної терапії. Для надання швидкої допомоги і поліпшення самопочуття пацієнта доцільно використовувати протизапальні та знеболювальні препарати місцевої дії, що безпосередньо впливають на розвиток запального процесу в осередку концентрації болю. Так, для цього можна застосовувати мазь на основі бджолиної отрути, що має зігрівальну та протизапальну дію. Після подолання гострих симптомів застосовують фізіотерапевтичні процедури, масаж, лікувальну гімнастику, медикаментозну терапію. На цих етапах зігрівальна мазь буде засобом профілактики болю, оскільки вона знижує ризик пошкодження тканин.

Зміни для виробників косметики

Для публічного обговорення МОЗ опублікувало проект постанови «Про затвердження Технічного регламенту на косметичну продукцію». Новий ТР розроблений на базі регламенту ЄС №1223/2009. У цьому документі – безліч змін і нововведень, серед яких гармонізація норм з ЄС, заборона випробувань на тваринах тощо. В ТР передбачено, що виробники повинні застосовувати в складі продукції тільки безпечні консерванти, барвники та УФ-фільтри, а кількість заборонених інгредієнтів збільшиться втричі порівняно з колишніми нормами. Так, до нового ТР включено 1383 заборонені інгредієнти (раніше було 400). Нові вимоги до косметики мають значно підвищити її якість і безпеку, а єдині з ЄС норми допоможуть українським виробникам продавати свою продукцію в країні Євросоюзу і конкурувати на міжнародному ринку. Компаніям-виробникам буде надано 18-місячний термін із дня опублікування постанови, щоб переобладнати свої виробничі потужності.

Три в одному

Американський регулятор ринку ліків FDA затвердив перший пероральний засіб (таблетки), в якому поєднано три активні речовини для лікування діабету: інгібітор SGLT2 емпагліфлозин, інгібітор DPP-IV лінагліптин і метформін. Схвалення комбінованого препарату базується на результатах двох рандомізованих відкритих досліджень. Було встановлено, що за профілем безпеки потрійний препарат відповідає його окремим компонентам. Він дозволений до застосування у дорослих з діабетом II типу разом з дієтою та фізичними вправами. Препарат необхідно приймати один раз на день, він буде доступний у чотирьох дозуваннях. Для пацієнтів з діабетом I типу або діабетичним кетоацидозом цей потрійний препарат не підходить.

Наступний тренд імунотерапії

Невеликий клас універсальних імунних клітин, здатних пошкоджувати мікроточечна пухлини, стане наступним трендом імунотерапії: це гамма-дельта-T-клітини. Інтерес до цього виду лімфоцитів зріс після того, як з'ясувалося, що їхня присутність поруч із злоякісною пухлиною пов'язана з кращим прогнозом. Лідером у цій галузі готується стати скромна французька біотехнологічна компанія ImCheck Therapeutics, що отримує великі інвестиції від гігантів світового фармринку завдяки своїй новій стратегії. «Для лікування раку ми використовуємо потенціал, притаманний гамма-дельта T-клітинам від природи, і посилимо його настільки, що вони стануть надактивними в пошуку і знищенні ракових клітин», – пояснив принцип дії інновації головний медичний директор ImCheck Therapeutics.

ТОП-10 НОВЫХ ПРЕПАРАТОВ

В 2019 году Центр по оценке и исследованию лекарственных средств FDA одобрил 48 новых препаратов. 44% из них предназначены для лечения болезней-сирот, т.е. редких или не относящихся к определенной сфере медицины. Страдающие ими люди порой не могут никак улучшить свое состояние. Кроме того, 20 из этих лекарств – первые в своем классе, с абсолютно новым механизмом действия. Расскажем о некоторых из них.

- **Trikafta (elixacaftor, tezacaftor, ivacaftor)** – препарат для лечения муковисцидоза, который характеризуется поражением желез внешней секреции и тяжелыми нарушениями функций органов дыхания и пищеварения. Терапия Trikafta может быть эффективной примерно у 90% пациентов. Правда, доступен препарат будет не всем. Производитель, компания Vertex Pharmaceuticals Inc оценила годовой его курс в 300 тыс. долларов США.

- **Skyrizi (risankizumab-rzaa)** – препарат системного действия для лечения бляшковидного псориаза, наиболее часто встречающейся формы этой болезни. В легких случаях, когда бляшки или пятна покрывают менее 3% тела, используется местное лечение. Skyrizi предназначен для средних и тяжелых форм. По оценкам исследовательской компании EvaluatePharma, годовой объем продаж этого препарата к 2024 году может достичь 3,2 млрд долларов США, а его производитель, компания AbbVie надеется выйти на 5 млрд долларов в год.

- **Oxbryta (voxelotor)** – таблетки для лечения пациентов с серповидноклеточной анемией. При этом заболевании нарушается строение гемоглобина и эритроциты приобретают серповидную форму. Это приводит к уменьшению поступления кислорода к жизненно важным тканям и органам. Кроме того, неправильные клетки крови могут проникать в маленькие кровеносные сосуды, блокируя кровоток. Это вызывает приступы мучительной боли и иногда приводит к инсульту. Voxelotor снижает риск, увеличивая уровень гемоглобина в пораженных клетках.

- **Reblozyl (luspatercept-aamt)** – инъекционный препарат для лечения

еще одной разновидности анемии, – бета-талассемии. Это первое средство для регуляции созревания эритроцитов на поздней стадии. До его появления основным вариантом лечения пациентов было переливание эритроцитарной массы, которое вызывало различные осложнения, в том числе перегрузку организма железом.

- **Vyndaqel (tafamidis meglumine) и Vyndamax (tafamidis)** – два первых препарата для лечения кардиомиопатии, вызванной транзитретин-опосредованным амилоидозом. Это заболевание связано с накоплением аномальных отложений белков-амилоидов в органах и тканях, что мешает их нормальной работе. Чаще всего эти белки накапливаются в сердце и периферической нервной системе. Vyndaqel и Vyndamax имеют одинаковую активную составляющую, но они не могут быть взаимозаменяемы, поскольку их дозы различаются.

- **Zulresso (brexanolone)** – препарат для лечения послеродовой депрессии, которой по статистике страдают примерно 15% рожениц. Как и другие формы депрессии, она характеризуется грустью, потерей интереса к занятиям, которые нравились раньше, сниженной способностью чувствовать удовольствие.

- **Evenity (romosozumab-aqqg)** – еще один препарат для женщин, но уже в постменопаузе. Evenity – это моноклональное антитело, способствующее образованию костной ткани и лечению остеопороза. Поскольку препарат может увеличить риск неблагоприятных сердечно-сосудистых событий, он рекомендуется только тем пациенткам, которые не отреагировали на другие виды



лечения и не перенесли инфаркт или инсульт в течение предыдущего года.

- **Fetroja (cefiderocol) и Recarbrio (imipenem, cilastatin, relebactam)** – два антибактериальных средства для борьбы с грамотрицательными бактериями со множественной лекарственной устойчивостью. Fetroja одобрен для лечения осложненных инфекций мочевыводящих путей, а Recarbrio – осложненных инфекций мочевыводящих путей и сложных интраабдоминальных инфекций.

- **Pretomanid** пока не имеет торгового названия, а предназначен он для лечения туберкулеза с широкой лекарственной устойчивостью. Это второе средство, появившееся на рынке благодаря программе одобрения антибиотиков для ограниченного контингента пациентов, которая призвана стимулировать процесс разработки препаратов от опасных для жизни инфекций у людей, которым не помогает традиционное лечение.

- **Reyvow (lasmiditan) и Ubrelvy (ubrogepant)** – препараты для терапии мигрени, которой страдает примерно 15% населения мира. Они помогают при этом типе головной боли как с аурой, т.е. с нарушениями зрения, так и без нее.

Ольга ОНИСЬКО ■

Головні ознаки остеоартрозу

Болі в суглобах не можна ігнорувати, якщо вони мають постійний характер або часто поновлюються. Так може проявлятися остеоартроз, який з часом зумовлює руйнування суглобів. Це хронічне захворювання призводить до дегенеративно-дистрофічних змін суглобових хрящів, тобто провокує деформацію кісткової тканини і обмеження рухливості суглобів. Симптомами артрозу можуть бути постійний незначний ниючий біль; сильний біль, що виникає після навантаження; хрускіт у суглобах (сам по собі не є патологічним); зменшення амплітуди руху; зміна форми суглобів. Остеоартроз може вражати як один суглоб, так і кілька. Найбільш поширеним є ураження колінного суглоба. При появі навіть незначного болю в суглобах важливо вчасно пройти діагностику і розпочати комплексне лікування. Для патогенетичної терапії, наприклад, добре себе зарекомендували препарати на рослинній основі – з екстрактом мартинії.

Зміни відтерміновано

МОЗ України продовжило схему призначення препаратів інсуліну за колишньою програмою реімбурсації до 31 грудня 2020 року. До цієї дати можна буде виписувати рецепти на препарати інсуліну, передбачені Реєстром пацієнтів, які потребують інсулінотерапії, за формою рецептурного бланка №1 (Ф-1). З 1 жовтня 2020 року програма реімбурсації інсулінів перейде під управління Національної служби здоров'я України і видача рецептів на препарати буде здійснюватися в електронній формі. Очікувалося, що це відбудеться вже з 1 квітня 2020 року, але перехід відклали на пізніше.

Інфекції – провокатори раку

Відповідно до публікації в The Lancet Global Health, у 2018 році інфекції стали причиною 13% всіх нових онкологічних діагнозів. У абсолютних цифрах це становить 2,2 млн випадків раку в усьому світі. Такі дані зібрали французькі дослідники з Групи з інфекційної і онкологічної епідеміології, що займаються статистикою захворюваності на рак та оцінкою глобального тягаря онкозахворювань, пов'язаних з інфекціями. За словами авторів роботи, які використовували базу даних GLOBOCAN 2018, основними причинами пухлин були *Helicobacter pylori*, ВПЛ, вірус гепатиту В і вірус гепатиту С. Третина випадків первинних канцерогенних інфекцій зареєстрована в Китаї, де такі пухлини були в основному зумовлені хелікобактерною інфекцією та вірусним гепатитом В.

Як запобігти важким менструальним кровотечам

Згідно з даними The New England Journal of Medicine, елаголікс, новий пероральний антагоніст гонадотропін-рилізінг-гормону, значно зменшує надлишкову менструальну кровотечу у жінок з фіброміомою матки. У новому плацебо-контрольованому дослідженні елаголікс перевіряли протягом шести місяців як у монорежимі, так і в комбінації з гормональними препаратами. За словами дослідників, монотерапія елаголіксом забезпечувала зниження менструальної крововтрати на 50% у 84,1%, а комбінована терапія – у 68,5% (в групі плацебо – у 8,7%). Крім цього, автори зазначили, що обидва режими використання елаголіксу забезпечували підвищення рівня гемоглобіну. Що стосується несприятливих подій, зареєстрованих у випробуванні, то дослідники не виявили відмінностей між трьома групами пацієнтів. Автори роботи сподіваються, що їхні дані допоможуть створити схеми безпечної та ефективної терапії, яка запобігатиме важким менструальним кровотечам і допомагатиме жінкам уникати інвазивних операцій.

esparma 👁 276 319

СУСТАМАР

Для суглобів справжній дар!



Долає біль і запалення

Відновлює хрящ

ЛІКУВАННЯ СУГЛОБІВ

esparma GmbH #артрит #артроз #хондропротектор #біль у спині #остеохондроз

View all 2748 comments
2 DAYS AGO

Подбайте про товарний запас!

За 10 років у США не буде ВІЛ?

У Всесвітній день боротьби зі СНІДом Дональд Трамп заявив про наміри влади викоринити цей синдром у США протягом 10 років. За словами президента, програма для цього вже реалізується в країні. Не обійшлося в цей день і без критики слів Трампа з боку опонентів. Вищі посадові особи Національного комітету Демократичної партії опублікували заяву, в якій стверджується, що політика Трампа підриває зусилля по боротьбі зі СНІДом. «Його адміністрація запропонувала скоротити глобальні програми профілактики ВІЛ-інфекції та завдала удару по медичних послугах, на які покладаються люди, що живуть з ВІЛ, зокрема Закон про доступне медичне обслуговування, Medicaid і програму «Плановане батьківство», – йдеться в заяві голови Національного комітету демократичної партії США Тома Переса, голови Ерла Фоулкса і голови Ради у справах інвалідів Тоні Коельо. При цьому США не входять до першої десятки країн за кількістю ВІЛ-позитивних громадян.

Победа над смертельной болезнью

В 2019 году Управление по продуктам и лекарствам США зарегистрировало самый дорогой препарат в истории медицины – Zolgensma. Он предназначен для генной терапии спинальной мышечной атрофии у детей в возрасте до двух лет. Это лишь первая ласточка среди лекарств, стоимость которых исчисляется миллионами долларов, поэтому ему суждено произвести революцию не только в борьбе с ранее смертельной болезнью, но и в области страховой медицины.

Генная терапия

Спинальная мышечная атрофия (СМА) – это редкое наследственное заболевание, связанное с мутацией в гене SMN1. Из-за дефекта этого гена у людей вырабатывается мало белка SMN (англ. survival motor neuron – выживание моторного нейрона), что приводит к поражению и потере двигательных (моторных) нейронов спинного мозга. Это вызывает развитие слабости мышц, их атрофию и в итоге обездвиживание. В какой-то момент жизни дети со СМА теряют возможность совершать непровольные движения ногами, позже они не могут ползать и ходить, а со временем утрачивают способность удерживать голову, самостоятельно глотать и дышать. В США ежегодно рождаются 400 малышей с таким диагнозом. Без лечения болезнь убивает половину из них еще до того, как им исполнится 2 года.

Novartis предложила революционную терапию СМА: всего одна внутривенная инъекция Zolgensma способна полностью избавить ребенка от генетического дефекта. Его действующее вещество – это капсид, т.е. внешняя белковая оболочка искусственно сконструированного вируса (AAV9), содержащего трансген SMN1 и синтетические промоторы (области ДНК, являющиеся стартовыми

Принцип лечения Zolgensma достаточно новый, поэтому данные постмаркетингового наблюдения ограничены. Однако поскольку моторные нейроны не обновляются, предполагается, что эта терапия действует пожизненно.

площадками для транскрипции гена). После введения препарата вирусный вектор AAV9 доставляет трансген SMN1 в пораженные двигательные нейроны, где он устраняет «поломку», что способствует нормализации синтеза белка SMN.

Цена вопроса

Революционным оказался не только принцип действия нового препарата, но и его цена, которая составила 2,125 млн долларов США, что сделало Zolgensma самым дорогим лекарством в истории. Впрочем, все зависит от методики подсчета. Ближайший конкурент нового препарата – Spinraza от Biogen – необходимо вводить ежегодно на протяжении всей жизни, при этом первый год лечения обходится в 750 тыс. долларов США, а каждый последующий – в 370 тыс. Если подсчитать стоимость 10-летнего курса Spinraza, то окажется, что предложение Novartis вдвое выгоднее. Однако страховые компании США, которые компенсируют за-

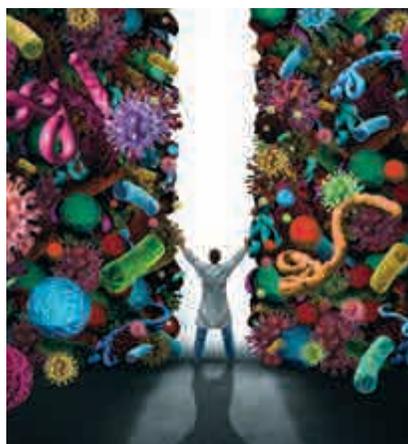
траты пациентов на Spinraza, не спешат работать с Zolgensma.

Подрывая основы страховой медицины

Проблема заключается в том, что генная терапия в корне подрывает всю систему медицинского страхования, которая в США и некоторых других странах мира выстроена так, чтобы покрывать ожидаемые расходы. Пациенты и работодатели оплачивают страховку в виде взносов или налогов, а страховые компании распределяют свой риск по всему пулу пациентов на месяцы и годы. Если же одному пациенту в пуле понадобится препарат для генной терапии с очень высокой стоимостью авансового платежа, то риски страховщика непременно возрастут. Ведь этот пациент в любой момент может просто перестать выплачивать взносы, потерять работу, сменить страховую компанию.

Другими словами, чтобы работать с генетической терапией, страховщикам придется придумывать альтернативные платежные и финансовые модели, например, вводить что-то наподобие рассрочек, перестраховывать свои риски. В любом случае они найдут решение, поскольку актуальность проблемы возмещения стоимости генной терапии будет только расти. По данным Американского общества генной и клеточной терапии, уже сегодня на третьей фазе клинических испытаний находится порядка 20, а на двух первых – почти 400 продуктов генной и клеточной терапии.

Лина СПИР ■



Магній як профілактика діабету

Збільшення вмісту магнію в раціоні дорослих допомагає знизити ризик розвитку діабету II типу, а в людей, що вже мають цю недугу, поліпшує показники інсулінорезистентності. Це з'ясували китайські вчені в новому метааналізі. Автори роботи оцінили зв'язок між різними дозами магнію і ризиком розвитку діабету II типу, використавши дані про 1 219 636 чоловіків і жінок, які брали участь у 26 рандомізованих дослідженнях. Таким чином вони знайшли докази як лінійної, так і опосередкованої залежності між споживанням магнію і частотою розвитку цього ендокринного захворювання. Згідно з даними, опублікованими в *Diabetes Metabolism Research & Reviews*, збільшення споживання магнію на 100 мг на день приблизно на 6% знижує ризик розвитку діабету II типу.

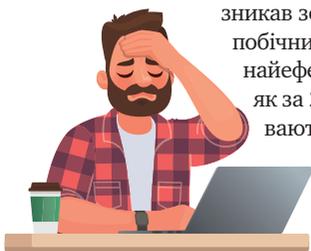


Контроль стерильних засобів

Фармацевтичні держрегулятори Австралії, США, Канади, країн Європи, Японії спільно з ВООЗ запустили пілотний проект, мета якого – поліпшити контроль за якістю стерильних ліків. Нова ініціатива ґрунтується на попередньому досвіді партнерства, а також на базі міжнародної програми інспекції активних фармацевтичних інгредієнтів. Співпраця дасть змогу цим державам обмінюватися інформацією про результати перевірок дотримання стандарту GMP виробниками стерильних ліків, які знаходяться за межами країн-учасниць. Міжнародне співробітництво в плані спільних інспекційних перевірок показало низку переваг у поліпшенні нагляду за фармвиробниками і оптимізацію використання адміністративних ресурсів по всьому світу шляхом взаємного визнання регуляторними органами результатів таких перевірок. Продукти, які належать до сфери контролю пілоотної програми, – це стерильні ліки хімічного і біологічного походження (моноклональні антитіла і рекомбінантні білки). Дія пілоотної програми триватиме мінімум 2 роки. За результатами проведеної роботи національні органи країн-учасниць оцінять її ефективність і визначаться з подальшим шляхом міжнародної взаємодії.

Один з кращих винаходів 2019 року

Авторитетний журнал *Neurology* оприлюднив список кращих винаходів 2019 року, включивши до нього розробку дослідників з лікарні «Рамбам» у Хайфі – пристрій для боротьби з мігренню *Nerivio*. Прилад простий і зрозумілий у використанні. Він прикріплений до спеціального браслета з тканини, який пацієнт одягає на руку. *Nerivio* стимулює нервову систему за допомогою електричних імпульсів, які допомагають блокувати больові імпульси, характерні для мігрені. Пристрій успішно пройшов випробування в Ізраїлі та США, які показали, що через 2 години його застосування у 60% випробовуваних сильний або помірний біль слабшав або зникав зовсім. Це відповідає ефекту ліків, але без властивих їм побічних явищ. За словами учасників досліджень, прилад найефективніше пригнічує біль при використанні його менш як за 20 хвилин від початку нападу. Автори пристрою сподіваються, що він допоможе багатьом людям і дасть їм змогу відмовитися від ліків. Тим, хто страждає на мігрень, потрібно буде просто носити його з собою. У разі початку нападу *Nerivio* треба надіти на руку під одягом, увімкнути його на 20–45 хвилин і забути про біль.



Перше дітище штучного інтелекту

Штучний інтелект компанії *Exscientia* в Оксфорді (Велика Британія) повністю самостійно розробив перший в історії препарат. Це молекула *DSP-1181*, створена з використанням алгоритмів, які «просіювали» ймовірні лікувальні сполуки за відповідністю до величезної бази даних параметрів. Фахівці називають це проривом у медицині і фармацевтиці, адже штучний інтелект вклався у 12 місяців, хоча зазвичай потрібно не менш як 4,5–5 років, поки потенційний новий засіб досягне етапу клінічних випробувань. Препарат призначений для лікування обсессивно-компульсивного розладу, і його вже готують до тестування на людях, повідомляє pharma.net.ua. Японська фармацевтична компанія *Sumitomo Dainippon*



Pharma уклала партнерську угоду, щоб мати доступ до платформи *Exscientia* для автоматизованого аналізу даних пацієнтів для пошуку нових молекул.

Робота на трьох

Фармацевтична компанія *Merck & Co* підписала угоду з Королівським коледжем Лондона і групою *Wellcome*. Разом вони будуть розробляти знеболювальні препарати, які можуть стати альтернативою опіоїдам. Дія нового класу ліків спрямована на блок *HCN2*, який відіграє важливу роль у розвитку хронічного болю. Дослідження, проведені в Королівському коледжі Лондона на тваринах, продемонстрували, що гальмування *HCN2* забезпечує ефективне полегшення болю без істотних побічних ефектів, на відміну від звичних опіоїдних препаратів. За умовами угоди *Merck & Co* профінансує всі дослідження, які будуть проводити виш і *Wellcome*, а також оплатить подальші дослідження біологічних механізмів болю. У разі успішної комерціалізації препарату фармкомпанія відрахуватиме своїм партнерам роялті. Натомість *Merck & Co* отримає глобальні права на препарат.

3 1 квітня медицина стане безоплатною?

«У державних і комунальних закладах охорони здоров'я медична допомога надається безоплатно» – зазначено в ст. 49 Конституції України. Незважаючи на цю високу законодавчу планку, реалії життя багато років були геть іншими. Через недофінансування медзакладів більшості пацієнтів доводилося сплачувати за обстеження і лікування – робити так звані «благодійні внески». З 1 квітня 2020 року (і це не жарт) ситуація в медицині має змінитися на краще: Національна служба здоров'я України оголосила, що програма медичних гарантій запрацює в повному обсязі.

Реформа триває

У Законі України «Про державні фінансові гарантії медичного обслуговування населення», ухваленому 2018 року та вдосконаленому в 2019-му, зазначено, що держава платитиме за надання екстреної, первинної, вторинної (спеціалізованої), третинної (високоспеціалізованої) і паліативної медичної допомоги, а також за медичну реабілітацію, допомогу дітям до 16 років і жінкам у зв'язку з вагітністю та пологами. У цьому, власне, і полягає суть програми медичних гарантій – сплата за рахунок коштів держбюджету за надання якісних послуг людям, а не за утримання медзакладів. Частина цієї програми вже реалізована. Зокрема, згідно з нею було створено систему амбулаторного обслуговування за деклараціями, які пацієнти особисто уклали з сімейними лікарями, а також запущено програму реімбурсації «Доступні ліки». Тепер на часі наступні кроки реформи – переведен-

ня всієї системи медицини на нові рейки.

Важливо, що встановлено єдині для медзакладів правила гри. За кожен надану послугу/пакет послуг вони отримуватимуть кошти, сума яких визначатиметься з використанням єдиного для всіх тарифу. До речі, поняття «пакет медичних послуг» теж нове для нашої медицини. Під ним мається на увазі повний спектр допомоги у тому чи іншому випадку. Так, лікарні отримуватимуть від держави приблизно 8,5 тис. грн за пологи, 19,5 тис. грн за лікування одного інсульту, 15,8 тис. грн за лікування інфаркту – про це свідчать оприлюднені розрахунки Національної служби здоров'я України (НСЗУ). Однак для цього медзакладам потрібно виконати низку умов:

- автономізуватися, тобто стати комунальними некомерційними/казенними підприємствами (цей процес вже практично завершено по всій країні);

- провести комп'ютеризацію – встановити необхідне технічне обладнання;

- підключитися до центральної бази даних електронної системи охорони здоров'я;

- мати ліцензію на медичну практику;

- укласти договір з НСЗУ.

Автономність дасть лікарням більше свободи і водночас відповідальності. Добробут медпрацівників має збільшитися, бо новий правовий статус відв'язує заробітні плати від єдиної тарифної сітки і надає змогу встановлювати їх у колективному договорі. А що ж отримають пацієнти?

Вигоди для населення

Послуги спеціалізованої медичної допомоги за програмою медичних гарантій можна буде отримати безоплатно тільки за направленням сімейного лікаря або педіатра, тобто від первинної ланки. Це означає, що вирушати відразу до, наприклад, офтальмолога чи хірурга з власної ініціативи не варто. Але є винятки. Без направлення вторинну спеціалізовану медичну допомогу безоплатно надаватимуть пацієнтам акушери-гінекологи, стоматологи, педіатри, психіатри та наркологи за місцем реєстрації. До рівня вторинної допомоги належать не тільки консультації лікарів, а й лабораторні, функціональні та інструментальні обстеження, малі хірургічні втручання, лікування дітей і дорослих. Передбачено пакети послуг вторинної допомоги, що надаватимуться як в амбулаторних, так і в стаціонарних умовах. Якщо випадок складний,



то за направленням можна буде звертатися на консультацію, обстеження та лікування до закладів третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги – інститутів, провідних установ МОЗ, Академії медичних наук тощо. Це також має бути для пацієнта безкоштовно.

Обіцяє держава сплачувати і за стаціонарну та амбулаторну медичну реабілітацію пацієнтів при захворюваннях у підгострому та відновному періодах, зокрема дорослих і дітей від трьох років з ураженнями нервової системи, опорно-рухового апарату, а також дітей, які народилися передчасно та/або хворими, упродовж перших трьох років життя. Якщо ж медицина не в змозі відновити здоров'я людини і її життя згасає, НСЗУ гарантує надання безоплатної паліативної (хоспісної) допомоги дорослим та дітям у стаціонарних умовах або вдома (мобільними паліативними бригадами).

П'ять пріоритетів

У програмі медичних гарантій окремо виділено п'ять пріоритетних напрямів надання послуг. Йдеться про стани і захворювання, смертність від яких найбільше впливає на тривалість і якість життя людей в Україні. Пріоритетні послуги – це переважно дороговартісні обстеження і методи лікування, які відповідають міжнародним рекомендаціям. На оплату цих послуг НСЗУ встановила підвищені тарифи, які отримуватимуть медзаклади, що мають необхідне обладнання, ліки та фахівців. Отже, пріоритетами стали лікування гострого інфаркту міокарда та мозкового інсульту; допомога породіллям та новонародженим; ендоскопічні обстеження, спрямовані на ранню діагностику онкологічних захворювань.

На що можуть розраховувати люди, яким потрібні такі послуги? Це

Окремими пакетами медичної допомоги передбачено

- лікування пацієнтів методом екстракорпорального гемодіалізу в амбулаторних умовах;
- діагностика та хіміотерапевтичне лікування онкологічних захворювань у дорослих та дітей;
- діагностика та радіологічне лікування онкологічних захворювань у дорослих та дітей;
- психіатрична допомога дорослим та дітям;
- діагностика та лікування дорослих та дітей із туберкульозом;
- діагностика, лікування та супровід осіб із вірусом імунодефіциту людини;
- лікування осіб із психічними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів із використанням препаратів замісної підтримувальної терапії.



чітко визначено у законодавстві та документах МОЗ України. Так, до безоплатного пакету медичної допомоги при інсульті/інфаркті входить:

- діагностика (комп'ютерна томографія, МРТ, ангіографія, екстрені лабораторні дослідження);
- проведення тромболітичної терапії (інсульт), стентування (інфаркт);
- цілодобовий моніторинг стану пацієнта у реанімації;
- реабілітаційна допомога у гострому періоді.

З 1 квітня 2020 року до гарантованого пакету медичних послуг при пологах буде включено:

- фізіологічні пологи;
- ургентний та плановий кесарів розтин;
- моніторинг стану породіллі та дитини;
- знеболення під час пологів;
- лабораторні та інструментальні обстеження;
- інтенсивна терапія в разі виникнення ускладнень у породіллі;
- реанімація та стабілізація стану новонароджених;
- вакцинація відповідно до Національного календаря щеплень;
- метаболічний скринінг у новонароджених;

• консультація з питань грудного вигодовування та післяпологової контрацепції.

Якщо дитина народилася передчасно та у складному неонатальному стані, держава сплачуватиме за інтенсивну терапію, підтримку дихання, цілодобове парентеральне харчування, бактеріологічне, рентгенологічне та ультразвукове обстеження, а також за аудіологічний та офтальмологічний скринінг дітей з гестаційним віком до 32 тижнів та вагою при народженні менше за 1,5 кг.

За даними МОЗ, Україна посідає друге місце в Європі за темпами поширення онкопатологій. Саме тому на ендоскопічні обстеження, спрямовані на ранню їх діагностику, у період 2020–2022 років передбачено 1 млрд гривень за програмою медичних гарантій. До пакету безоплатних обстежень входять маммографія, гістеро-, езофагогастроудено-, колоно-, цисто- і бронхоскопія. Для того щоб пройти ці дослідження, потрібно буде взяти направлення від сімейного лікаря. Наприклад, жінкам щороку необхідне клінічне обстеження грудних залоз, а тим, кому за 40 років, – ще й маммографія раз на два роки, а всім людям, незалежно від віку та статі, раз на п'ять років слід робити колоноскопію (обстеження кишечника на наявність злویзкісних клітин).

Отже, задекларовані у новому законодавстві норми, покликані привести медицину у відповідність до духу Конституції, незабаром мають втілюватися у життя. Як все буде в реальності, поки ще невідомо. Однак є надія на позитивні зрушення. Принаймні початковий етап реформи, який вже відбувся раніше, показав, що зміни на краще можливі.

Ніна ЛОГВІНЧУК

SCHONEN

Дефлю®
Deflu®

ДОЛАЄ
ДОПОМАГАЄ

КОНКУРС ДЕФЛЮ ДЕФІЛЕ

РОЗІГРУЄ СУПЕРПРИЗ —

індивідуальний підбір одягу стилістом,
професійний візаж та зачіска!

Та 20 призів

у вигляді карток інтернет-магазину MakeUp
номіналом 300 грн.

Умови участі

1. Знайди відео-запитання про продукти ТМ «Дефлю», поставлене на фейсбук-сторінці журналу «Містер Блістер» <https://www.facebook.com/mag.mister.blister>
2. Запиши відео-відповідь на запитання, виклади її на фейсбук-сторінці журналу «Містер Блістер» <https://www.facebook.com/mag.mister.blister>

Дивись повні умови конкурсу за посиланням:

<https://www.facebook.com/mag.mister.blister> та знизу на сторінці

**ВІРУС
ДОЛАЮ**

**ОДУЖАТИ
ДОПОМАГАЮ**



Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АГ» (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585-00-41.
Реклама медичного виробу: **ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спрей**. Декларація про відповідність № 01-18/02 в.2. **ДЕФЛЮ® порошок для орального розчину**. Не є лікарським засобом. Є протипоказання.
Більш детальну інформацію див. у листку-вкладці. На правах реклами. DM.Def.19.10.03

Конкурс проводиться в період з 1.02.2020 до 29.05.2020 року включно, протягом даного періоду можна стати учасником конкурсу. Запитання викладаються щомісячно 1 лютого, 1 березня, 1 кв тня, 1 травня 2020 року. Відповіді приймаються до 28 числа кожного місяця. Усі учасники, які виконали умови, беруть участь у розіграві призів на щомісячній основі. Переможцями будуть вважатися ті 20 учасників, які виконали вищезазначені умови та за результатами голосування незалежного журі були визначені переможцями за повну, креативну відповідь на запитання місяця про Дефлю. Усі учасники, які виконали умови конкурсу, беруть участь у розіграві суперпризу на щомісячній основі. Суперприз отримає учасник за результатами голосування незалежного журі за найбільш повну, креативну відповідь на запитання місяця про Дефлю. Результати будуть оголошені 29 лютого, 31 березня, 30 квітня, 29 травня 2020 року на сторінці <https://www.facebook.com/mag.mister.blister> та в журналі «Містер Блістер» наступного місяця. Повні умови конкурсу за посиланням: <https://www.facebook.com/mag.mister.blister>

Користь та ризики нових будівельних норм

Минулого року 1 квітня набули чинності Державні будівельні норми В.2.2-40:2018 «Будинки і споруди. Інклюзивність будівель і споруд. Основні положення». Згідно з їхніми вимогами, аптечні та інші заклади інфраструктури мають створювати умови для доступу осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення до приміщень. Аптеки підтримали ці новації і наразі працюють над тим, щоби змінити ситуацію на краще. Однак не все так просто, як здається на перший погляд. Про проблеми не тільки аптек, а й пацієнтів, які вже виникли у зв'язку з ухваленням нових законодавчих документів, говоримо з Володимиром Руденком, директором Аптечної професійної асоціації України (АПАУ), доктором фармацевтичних наук, професором.

– Володимире Васильовичу, так вже у нас склалося, що втілити у життя те, чого вимагає той чи інший документ, досить не просто. На вашу думку, нові ДБН допоможуть подолати проблеми, які нині виникають у маломобільних груп населення?

Так, дуже хочеться, щоб хоча б у законодавчій сфері рішення приймалися виважені й мудрі. І ось тут інколи починається найцікавіше... Наразі, дійсно, встановлено державні будівельні норми щодо закладів, які будуть введені в експлуатацію в майбутньому. Але всі ці законодавчі ініціати-

ви не вирішують питання вже існуючих житлових будинків та інших об'єктів інфраструктури. Що я маю на увазі? Фактично чинні документи не передбачають вирішення питання інклюзивності в «хрущовках», громадському транспорті, підземних переходах. Адже, хоч би й до аптеки людині, яка, наприклад, пересувається на візку, ще треба якось дістатися. До речі, якщо говорити про громадський транспорт, то взяти хоча б київське метро, де з 52 станцій лише 13 повністю пристосовані для пересування осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення, зокрема обладнані ліфтами та підйомниками.

– Акценти влада робить не на це, бо добре розуміє, що виконати в найближчій перспективі подібні завдання і не завжди можливо, і занадто дорого...

Контролюючі органи влади нині найбільше в цих питаннях тиснуть на

суб'єктів господарювання, які мають отримувати ліцензії. І це стосується, в першу чергу, діяльності банків, аптечних закладів тощо. У той же час, влада не звертає уваги на суб'єкти господарювання, які є не менш важливими для маломобільних груп населення: магазини, заклади громадського харчування. Бо діяльність цих суб'єктів не ліцензується, а отже, вони можуть провезти її як завгодно, на власний розсуд. Щодо аптек, то заклади, які розпочали свою роботу вже після набуття чинності нових вимог ДБН, дотримуються вписаних правил.

– Але є питання щодо діяльності аптек – а їх більшість – які відкривалися раніше і відповідно до колишніх норм. Як їм бути?

Про розумне пристосування своїх об'єктів, що дозволялося законом, дбали всі. Хтось будував пандус, хтось облаштував підйомники, а хтось



Володимир Руденко, директор АПАУ

Вимоги нових ДБН

За новими будівельними нормами всі будинки та споруди в Україні, а також необхідна інфраструктура проєктуються та вводяться в експлуатацію лише з елементами доступності для маломобільних груп населення. У нових ДБН наведено технічні характеристики:

- пандусів, спеціальних підйомників та інших засобів доступності для людей з порушеннями опорно-рухового апарату;
- тактильних та візуальних елементів доступності: підлогової плитки, інформаційних таблиць та позначень шрифтом Брайля, аудіопокажчиків для людей з порушеннями зору;
- візуального інформування, дублювання важливої звукової інформації текстами, організації сурдоперекладу, використання систем звукопідсилення для людей з порушеннями слуху тощо.

установлював кнопку виклику, що-би на вимогу працівник аптеки міг вийти до пацієнта з інвалідністю і задовольнити його потреби у забезпеченні ліками. До 1 квітня 2019 року все це було в законному полі, адже підтвердженням дій того чи іншого аптечного закладу є видана ліцензія, без якої він не міг розпочати свою роботу. Зазначу, що так працювали всі – і банки, і аптеки, й інші ліцензіати. Тепер же регулятори (ті, хто видає ліцензії та контролює їх отримувачів) хочуть терміново «навести лад» у своєму господарстві. Тільки от підходи до всіх чомусь різні.

Наприклад, Нацбанк дозволив тим банкам, які, на його думку, не відповідають на сьогодні вимогам ДБН, привести все у відповідність протягом трьох років, враховуючи надзвичайно складний процес погоджень фінансування та будівництва. Якщо бути точнішим, то наприкінці 2018 року Національний банк України виніс постанову №149, де велику увагу приділено саме банківській ліцензії. А в розділі 28, зокрема, йшлося про доступність банківських відділень для людей з інвалідністю та маломобільних груп населення. На вимогу НБУ в 2022 році всі відділення банків мають бути повністю доступними відповідно до вимог ДБН В.2.2-40: 2018. Вже в 2020-му не менше третини всіх відділень мають бути інклюзивними. Та оскільки українські банки не встигають діяти за планом НБУ, 16 січня вийшла нова по-



станова №151. Тепер всі відділення повинні стати інклюзивними до 2023 року. Це стосується як українських банків, так і філій іноземних, які відкривають свої відділення в нашій країні. Тобто процес адаптації до інклюзивних норм Нацбанком продовжено. І це добре.

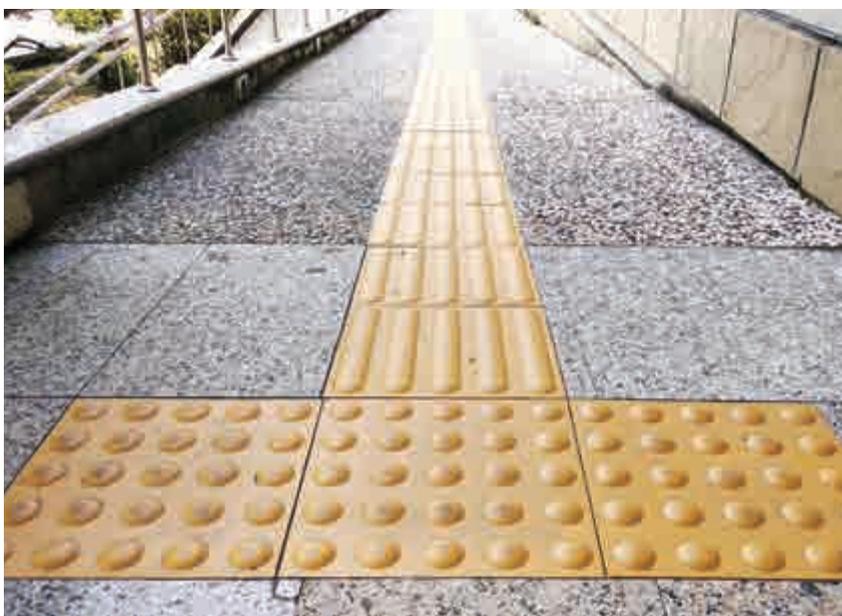
- А як щодо діяльності аптек?

Тут наразі запитань більше, ніж відповідей. Від АПАУ ми неодноразово зверталися до Держлікслужби щодо визначення реального порядку. Але поки що безрезультатно. Тому й досі незрозуміло, як регулювати банальні, на перший погляд, ситуації. От, приміром, у одному бу-

динку чи просто поруч відкрито кілька аптек. І лише одна з-поміж трьох не відповідає вимогам. То чи потрібно їй вигадувати, як прилаштувати пандус, коли це практично неможливо, чи пацієнти, які цього потребують, можуть скористатися послугами тих аптечних закладів, де пандуси вже є? Відповідно до опитування членів АПАУ, далеко не всі аптеки можна пристосувати до вимог ДБН. Це і приміщення, які побудовані десятки, а то й сотні років тому, вони мають історичне значення, дуже давно введені в експлуатацію, й іншими законами не дозволяється змінювати фасад, а отже будувати пандуси чи ліфти. Також хочу сказати і про надзвичайно складну процедуру погодження відведення землі та й самого будівництва. Мова навіть не про кошти. Хоча тут корупційна складова теж має місце. Але є велике небажання місцевої влади йти назустріч у цьому питанні власникам аптек. На місцях, та й не тільки, взагалі люблять ставити палиці в колеса тим, хто успішніший, перспективніший. Яюсь так.

- І який вихід із ситуації, що склалася?

На думку регулятора – таку аптеку треба позбавити ліцензії, одним словом, зачинити. Це ж найпростіший шлях. Нема аптек – нема й проблем. Але тоді постає проблема для пацієнтів, які звикли купувати ліки саме в цьому аптечному за-



Тактильна підлога

кладі, і їх все влаштувало. Дбаючи про людей з інвалідністю, не варто переставати дбати й про всіх інших. Адже зачинення аптеки в якомусь мікрорайоні, селищі, селі лише додасть клопотів жителям, яким треба буде думати, як дістатися до іншої аптеки, що не завжди територіально поруч, аби придбати той чи інший лікарський засіб. І кому від цього буде краще? Нікому! А процес зачинення аптек уже відбувається. За останні півроку, як свідчать дані аналітичних компаній, аптек в Україні стало менше майже на 800.

- Що для вирішення проблеми пропонує АПАУ?

Перш за все, виробити чіткий алгоритм дій територіальних органів Держлікслужби (та опублікувати його на офіційному сайті) при проведенні перевірки по цьому питанню. Аптечні заклади, відкриті після 1 квітня 2019 року, повинні враховувати вимоги ДБН В.2.2-40:2018 у обсязі, визначеному ліцензійними умовами. Однак треба встановити також, що аптечні заклади, що почали свою роботу до 1 квітня 2019 року, можуть вести діяльність згідно з тими нормативними актами та документами, які діяли та надавались Держлікслужбі при проведенні передліцензійної перевірки та видачі ліцензії у певний час. Необхідно визначити порядок перевірки аптек,



що розташовані в приміщеннях, які є пам'ятками архітектури або знаходяться на об'єктах, які неможливо облаштувати пандусом, підйомником або іншими засобами внаслідок технічних чи інших особливостей приміщення.

Рекомендуємо також запропонувати Мінрегіонбуду разом з громадськими організаціями розробити та затвердити проект нормативного акту, яким визначитиметься обов'язок

самого власника приміщення або будівлі, в якій ведеться господарська діяльність (незалежно від її виду), забезпечити доступність зовнішнього входу відповідно до вимог ДБН В.2.2-40:2018. Там має бути передбачено, що без виконання цієї норми суб'єкт не може надавати послуги або вести діяльність у такому об'єкті (зокрема, передавати його в оренду іншим суб'єктам). Важливою умовою є також розробка форми документу, який буде видаватись на підтвердження відповідності об'єкта вимогам ДБН в частині доступності зовнішнього входу.

- Але цього замало. Потрібно і ліцензійні умови підкоригувати, чи не так?

Звісно! Будь-яке зобов'язання всіх аптечних закладів щодо приведення приміщень у відповідність до вимог ДБН В.2.2-40:2018 має супроводжуватись змінами до ліцензійних умов. У такому разі перехідний період має становити щонайменше 3 роки.

З цього приводу Аптечна професійна асоціація України вкотре звертається до Держлікслужби з пропозицією щодо проведення круглого столу, за яким варто зібрати і представників пацієнтських організацій, і учасників ринку, щоб разом обговорити зміни до ліцензійних умов, що будуть реальними для втілення й корисними для всіх. А інакше як?

Ганна ДОВГАНЬ ■



Здоровье – как на дрожжах

Дрожжи играли важную роль в рационе человека на протяжении тысячелетий, поскольку использовались для приготовления хлеба, пива, кваса и ряда других продуктов. Однако в последнее время отношение к ним стало неоднозначным. Некоторые считают их суперпродуктом и употребляют не только в выпечке или напитках, но и в виде пищевых добавок или приправ, например веганского заменителя сыра. Но у дрожжей имеются и противники, которые незаслуженно обвиняют их в самых разных грехах.

Польза

- **Питательная ценность.** Одна столовая ложка сухих дрожжей дает организму всего 23 калории, зато в ней содержится почти 3 г белка. Дрожжи – это отличный источник минералов, аминокислот и витаминов группы В. Особенно ценны дрожжи для восполнения дефицита витамина В12, а также фолиевой кислоты.

- **Против бактерий и фитатов.** Дрожжи поддерживают иммунитет и уменьшают воспаление, возникающее в результате бактериальной инфекции. Это может быть полезно при лечении диареи. Исследования на мышах показали, что употребление дрожжей защищало целостность кишечного барьера. Кроме того, дрожжи разлагают фитаты – нерастворимые комплексы фитиновой кислоты и минералов, которые нарушают нормальное усвоение железа, цинка, магния и фосфора.

- **Снижение уровня глюкозы.** В пивных дрожжах больше минералов, в том числе хрома, который усиливает реакцию организма на инсулин. Исследование, результаты которого были опубликованы в 2013 году, показало, что у взрослых с диабетом II типа, получавших 1800 мг пивных дрожжей в день, уровень глюкозы в крови натощак снизился на 9% в течение 12 недель.

- **Прочие преимущества.** Некоторые исследования доказывают, что дрожжи способствуют нормализации артериального давления и уровня «плохого» холестерина в крови, улучшают состояние страдающих синдромом раздраженного кишечника, облегчая боль в животе, метеоризм и диарею.



Золотая середина

Врачи не нашли однозначного ответа на вопрос, стоит ли принимать пищевые дрожжи в виде диетических добавок. Содержащиеся в них витамины легкодоступны в мясе, птице, зерновых, фруктах и овощах. Однако и избегать продуктов, содержащих дрожжи, – большая ошибка. Все потенциальные негативные эффекты живых дрожжей исчезают, когда они активируются при нагревании. Поэтому есть обычный хлеб и запивать его квасом совершенно безопасно.

Вред

- **Аллергия и непереносимость.** Некоторые люди страдают аллергией на дрожжи в таких продуктах, как хлеб или пиво. Чаще всего она проявляется крапивницей, но в тяжелых случаях может вызвать отек горла. Встречается и непереносимость пищевых дрожжей, в основном у людей, страдающих язвенным колитом или болезнью Крона.

- **Вредные вещества.** Дрожжи содержат и вредные соединения, например тирамин, который может спровоцировать развитие гипертонического криза или приступа мигрени, особенно на фоне приема антидепрессантов, ингибирующих моноаминоксидазу (она обезвреживает избыточный тирамин). В дрожжах также есть пурины, провоцирующие приступы подагры.

- **Избыток клетчатки.** Принимая дрожжи, нужно учитывать, что в них много клетчатки. В двух столовых ложках содержится около 5 г пищевых волокон, что составляет 20% от рекомендуемой дневной нормы. В целом это полезно, однако избыток клетчатки может вызвать дискомфорт в животе.

- **Ослабленный иммунитет.** Некоторые люди, страдающие кандидозом и другими грибковыми инфекциями, считают, что продукты с дрожжами, в том числе хлеб, ухудшают их состояние. На самом деле живые пекарские дрожжи (одноклеточные организмы *Saccharomyces Cerevisiae*) и возбудитель кандидоза (грибы рода *Candida*) скорее конкурируют, чем сотрудничают. Развитие кандидоза и прочих грибковых инфекций связано с ослаблением иммунитета, например, в результате заболеваний или приема антибиотиков. ■

Артрит vs артроз

У этих заболеваний похожи не только названия. Оба они влияют на суставы, вызывая сильную боль и даже неподвижность. Но разница между ними есть, и большая: эти две патологии имеют различные причины, механизмы развития и методы лечения. Понимать ее действительно важно, ведь если артрита многим в течение своей жизни удастся избежать, то артроз заденет каждого, кто доживет по крайней мере до 60 лет.

Воспалительный и дегенеративный

Артрит – это общий термин для описания ряда состояний, вызывающих воспаление одного или нескольких суставов. Такое воспаление часто сопровождается отеками, болью, ощущением скованности, а иногда помимо суставов затрагивает кожу, мышцы и некоторые внутренние органы.

Вызвать артрит могут самые разные причины. Так, при ревматоидном артрите или волчанке суставы поражает собственная иммунная система. При подагре боль в суставе вызывают накопившиеся в нем кристаллы мочевой кислоты, образующиеся в результате расщепления пуринов – веществ, которые естественным образом содержатся в организме и в некоторых продуктах питания. Могут вызвать артрит и заболевания, связанные с инфекциями, например, острая ревматическая лихорадка, которая развивается на фоне иммунного ответа организма на антигены бета-гемолитического стрептококка группы А.

Артроз (остеоартроз) связан с возрастным износом суставов и хрящей – твердой скользкой ткани, покрываю-

щей концы костей в том месте, где они соединяются в суставе. С возрастом уменьшается количество синовиальной жидкости в полости сустава. Хрящ теряет влагу, истончается, «стирается», снижаются его амортизационные возможности. Со временем хрящ может даже исчезнуть и кости начнут тереться друг о друга при движении, вызывая деформацию суставных поверхностей и образование выростов – остеофитов.

Где обитает болезнь?

Локализация заболевания зависит от его типа. Например, при ревматоидном артрите в первую очередь страдают мелкие суставы кистей и стоп. Подагра чаще всего поражает сустав в основании большого пальца ноги. А при артрозе в первую очередь страдают самые нагружаемые суставы: коленный и тазобедренный. Артроз коленного сустава называется гонартроз, артроз тазобедренного – коксартроз. Впрочем, заболевание также может коснуться шеи, нижней части спины, кистей рук.

Общие симптомы артритов – боль, тугоподвижность сустава, иногда припухлость, воспаление окружающих сустав тканей и его деформация. Люди с

Если консервативные методы лечения суставов не помогают, эффективным способом помощи остается эндопротезирование – поврежденный сустав, чаще всего тазобедренный или коленный, удаляют и заменяют искусственным.

остеоартрозом обычно испытывают боль и скованность после отдыха в течение короткого периода времени. Но даже когда они «расходятся», их не покидает ощущение, что сустав ослаблен, нестабилен и двигается «как-то иначе». Артроз влияет на всех по-разному. У одних людей он почти не сказывается на повседневной деятельности, у других – вызывает боль и инвалидизацию.

Различия в лечении

При лечении заболеваний двух видов, в первую очередь, стремятся повлиять на их первопричины. Так, при ревматоидном артрите назначают иммуносупрессоры, а при подагрическом – средства для нормализации уровня мочевой кислоты. Однако приостановить старение – главную причину остеоартроза, к сожалению, невозможно. В качестве поддерживающей терапии назначают препараты гиалуроновой кислоты, коллагена, хондропротекторы. Для уменьшения боли используют НПВС, другие обезболивающие средства и препараты, улучшающие кровообращение. При некоторых видах артрита полезны физиотерапия и лечебная физкультура. Упражнения увеличат диапазон движений, укрепят мышцы. В период обострения может быть оправдано ношение ортезов и ортопедических стелек, которые помогают уменьшить ударную нагрузку и давление на суставы. Для этой же цели пациентам с остеоартрозом настоятельно рекомендуется сбросить лишний вес.

Ольга ОНИСЬКО ■



7 АПІЗАРТРОН® цінностей

ФАРМ



ДОСЬЄ

Препарат-легенда

Лікарський препарат АПІЗАРТРОН від «Еспарми» на основі бджолоїної отрути вже понад 40 років надійно допомагає пацієнтам позбутися болю у суглобах, м'язах, спині і якомога довше насолоджуватись повноцінним активним життям. На відміну від косметичних засобів, АПІЗАРТРОН справді лікує. АПІЗАРТРОН вже став легендою, тому продавати його просто: клієнт швидше придбає той препарат, що перевірений позитивним досвідом застосування.

1

Стандартизовані діючі речовини

Унікальний склад АПІЗАРТРОНУ був розроблений провідними фахівцями німецької фарміндустрії, а потужності виробництва препарату відповідають суворим європейським стандартам. Дотримання стандартизації – це стабільно висока якість сировини, діючих речовин, умов виробництва, що гарантує незмінну ефективність та надійну безпеку препарату АПІЗАРТРОН від серії до серії. Влучна рекомендація препарату АПІЗАРТРОН розширить базу постійних клієнтів вашої аптеки.

2

Сила трьох

АПІЗАРТРОН має чітко вивірену стабільну пропорцію трьох діючих речовин: бджолоїної отрути, алілізотіоціанату (гірчичної олії) та метилсаліцилату. Тому полівекторний лікувальний ефект препарату АПІЗАРТРОН стійкий та передбачуваний, а ризик виникнення алергічних реакцій зведений до мінімуму. Це дозволяє фармацевту з впевненістю та без вагань рекомендувати АПІЗАРТРОН клієнтам.

3

Швидко позбавляє болю

Бджолина отрута за своїми лікувальними властивостями – це справжня природна аптечка. Тому АПІЗАРТРОН чинить багатогранний лікувальний ефект з потужною протибольовою активністю. Місцева анестезуюча дія настає досить швидко, через 5–10 хвилин, і зберігається від кількох годин до 2–3 діб.

4

Потужно бореться із запальними явищами

Метилсаліцилат – нестероїдний протизапальний компонент АПІЗАРТРОНУ. Завдяки малому розміру молекули він глибоко проникає в тканини та зменшує основні прояви запалення на всіх рівнях ураження: біль і набряк. Отже, АПІЗАРТРОН усуває/значно зменшує гострий та хронічний больовий синдром, запобігає хронізації.

5

Огортає цілющим теплом

Алілізотіоціанат – зігріваючий компонент АПІЗАРТРОНУ, що дарує делікатне цілюще тепло. Таким чином АПІЗАРТРОН розігріває м'язи, суглоби, сухожилля перед фізичними навантаженнями та після них і надійно захищає від травм.

6

ЛІКУЄ! ЗІГРІВАЄ! БОЛЮ ПОЗБАВЛЯЄ!

Рекомендуючи лише один препарат – АПІЗАРТРОН, фармацевт допомагає вирішити одразу три проблеми клієнта: 1) швидко усунути біль, 2) відновити рухливість у суглобах, 3) розігріти м'язи і запобігти травмам.

7

Знову в аптеках!

З новою силою!
В новій упаковці!

Реклама лікарського засобу.

esparma



Рост от малого бизнеса до группы компаний

Плох тот фармацевт, который не мечтает открыть свою аптеку. Думаете это невозможно? А зря. Мечты под силу воплотить в жизнь, если следовать намеченному плану, повышать профессиональное мастерство и не отступать перед трудностями. Впрочем, это правило работает в любой сфере. Как достичь своей цели и покорить невообразимые высоты, нам рассказывает Ирина Горвая, соосновательница MOZGI GROUP и продюсер MOZGI Entertainment.

– Ирина, в шоу-бизнесе продюсерский центр MOZGI Entertainment известен с 2010 года, а в прошлом году на его базе образовалась группа компаний. Как в связи с этим изменилась внутренняя структура и ваша роль в бизнесе?

Изначально мы с Алексеем Потапенко (Потапом) создали продюсерский центр и вкладывали в него все силы и средства. Была группа «Потап и Настя», затем стали появляться новые проекты и группы: «Время и Стекло», MOZGI, Michelle Andrade, INGRET... Внутренняя структура компании расширялась и начали развиваться сопутствующие направления:

студия звукозаписи MOZGI Studio, видеопродакшн MOZGI Production, магазин MOZGI Shop. Оформлялись отдельные компании, которые могли обслуживать не только наши проекты, но и работать с клиентами вовне. Год за годом мы снимали клипы, поэтому стали поступать запросы на рекламные ролики, и мы задумались, что нужен креатив, – так появилось агентство MOZGI Ideas. Возникла потребность организовывать мероприятия – запустился MOZGI Event. В 2019 году мы реструктуризировались. На сегодняшний день MOZGI GROUP объединяет шесть компаний. Безусловно, увеличилось количество финансовых, операционных бизнес-процессов, которые мы сейчас прописываем. Наша история – уникальный пример трансформации маленького семейного бизнеса в большую структуру с глобальными целями выхода на международный рынок.

– Прошлый год стал знаменательным для вас еще и потому, что группа «Время и Стекло» впервые собрала столичный Дворец Спорта на своем сольном концерте VISLOVO. На ваш взгляд, в чем секрет такого успеха?

Во множестве составляющих. Изначально это задумывалось как про-

сто сольное шоу группы «Время и Стекло», а в итоге стало для нас масштабным проектом, уникальным кейсом. Впервые над шоу работали все наши подразделения, все компании. Были продуманы промоционная, коммуникационная и маркетинговая стратегии, появился персонаж, олицетворяющий VISLOVO, возникли отдельные сюжетные линии внутри общей идеи, были созданы btl-акции, рекламные ролики, комиксы... Мы сотрудничали с TRI Drection – лучшими режиссерами-постановщиками страны, разработали высокотехнологичную сцену-контейнер в андеграундном стиле, близком новой генерации молодых и свободных людей, скооперировались с тремя лучшими украинскими дизайнерами, известными во всем мире: Frolov, KSENIASCHNAIDER, The Coat. Светом и звуком занимались украинские компании Alight и MAG. VISLOVO – не просто концерт, а классная бизнес-модель! Кстати, вопрос «что такое VISLOVO?» не давал покоя украинцам весь 2019 год и стал четвертым в топе Google-запросов.

– Ирина, вы – мама двоих детей, бизнесвумен, управляете корпорацией MOZGI GROUP, а с недавних пор стали еще и спикером. Говорят, страх публичных выступлений – один из самых сильных. Вам приходилось его преодолевать?

Я никогда не стремилась стать оратором и не училась этому мастерству. За годы работы с артистами привыкла быть за сценой, выступая в роли серого кардинала (*смеет-*



Топ-5 правил жизни Ирины Горвой

- Мечтай.
- Занимайся спортом.
- Находи время для себя.
- Путешествуй.
- Занимайся делом, которое приносит тебе удовольствие.

ся). Но стремление к развитию и желание идти вперед пересилили все страхи. Год назад состоялось мое первое выступление в Young Business Club. Всем так понравилось, что меня стали приглашать в качестве спикера и на другие мероприятия. Во мне проснулся азарт: с каждым разом поднимала планку все выше, набиралась опыта, училась и поставила себе цель однажды выступить на самом масштабном форуме или тренинге страны. Тогда я даже не задумывалась, что совсем скоро мне предстоит выйти на сцену Дворца Спорта и поделиться своим опытом с более чем семью тысячами людей в зале. Около полугода назад Ицхак Пинтосевич пригласил меня принять участие в Мегатренинге 2020 во Дворце Спорта. Я, конечно, согласилась. Это новый невероятный опыт... и стресс на этапе подготовки. Страх «смогу ли?» преследовал меня неотступно. Помню, за день до мероприятия речь не складывалась, что-то не получалось... Но я выплеснула всю неуверенность и страх, чтобы выйти на сцену абсолютно спокойной и уверенной. Это стало одним из самых запоминающихся выступлений! Теперь думаю: разве возможно еще что-то более масштабное (*смеется*)? Не стоит бояться публичных выступлений, главное – качественная проработка всех деталей. Стремлюсь каждым своим спичем заряжать, вдохновлять и мотивировать людей.

– Ваше жизненное кредо: «Никогда не останавливаться на достигнутом, расти и развиваться». Как применяете это в бизнесе и в отношении самой себя?

В этом выражении – моя жизненная философия. Я убеждена: как только почувствуешь, что достиг своего предела, – остановишься. Нельзя считать себя самым красивым и на какой-то период переставать за собой следить, или думать, что прочитал все книги мира, и теперь ты самый умный... Например, в какой-то момент я осознала, что мало читаю, недостаточно занимаюсь самообразованием. После чего поступила на MBA (master of business administration – магистр делового администрирования. – Авт.) в Киево-Могилянской бизнес-школе и стала членом CEO Club Ukraine – закрытого бизнес-клуба, объединяющего первых лиц биз-

неса для развития, общения и сотрудничества. Современный мир стремительно развивается, важно следить за трендами во всех сферах, иначе тебя обгонят. Основа моей стратегии – волнообразный метод развития. Как только поднимаюсь на гребень волны, тут же ловлю следующую волну, на которую смогу забраться.

– В одном из своих интервью вы упомянули, что спорт занимает особое место в вашем графике. Он, наверное, тоже помог развить такие необходимые для бизнеса качества, как выносливость и упорство?

Да, вы правы! Со спортом дружу с детства. Первым видом, который освоила, стало фигурное катание. Благодаря занятиям на льду перестала часто болеть. Потом 3–4 года профессионально занималась художественной гимнастикой – до сих пор благодарна этому опыту за свою осанку, гибкость и растяжку. Я испробовала много видов спорта: начиная от тренировок в тренажерном зале, стэп-аэробики, аэробокса, заканчивая TRX. Сейчас огромное удовольствие мне приносит большой теннис – на сто процентов мое! Дает драйв, выгоняет всю негативную энергию и улучшает физическое состояние. Чтобы переключиться в супернапряженном режиме, иногда занимаюсь йогой, стараюсь регулярно медитировать и тренироваться в зале, чтобы держать себя в тонусе.

– Какое место в вашей жизни занимает тайм-менеджмент?

10-летний опыт в банковской сфере воспитал во мне человека, у которого все должно быть разложено по полочкам, все логично и на своих местах. Когда я пришла работать в шоу-бизнес, поняла, что здесь все совершенно иначе: расслабленный режим и творческий хаос. Ни о каком тайм-менеджменте речь и не шла. Но по мере роста бизнеса график становится плотнее, релизы подчиняются срокам, встреч становится больше... Я благодарна своей ассистентке, которая поминутно выстраивает мое расписание. Иногда с удивлением наблюдаю за уведомлениями: встреча назначена, встреча перенесена, а вот появился небольшой перерыв... Благодаря грамотно-



му тайм-менеджменту я успеваю все запланированное.

– Идеальный рабочий день Ирины Горевой – какой он?

Когда вечером я понимаю, что сделала все, что запланировала. И что все это ведет меня к цели. Бывают дни, когда много делаешь, а в итоге понимаешь, что это все не приблизило к твоей мечте. Люблю дни удачных переговоров и дни выдыха после важных проектов, когда появляется время помечтать о будущем.

– А выходной?

Совсем недавно такой был. Я провела его дома за просмотром фильмов со своими детьми. Самые счастливые выходные случаются, когда можешь максимум времени посвятить себе и своей семье. Всегда наслаждаюсь такой редкой возможностью.

Наталья ФОМИНА ■

Развенчание мифов про омега-3 кислоты

«Ничто так не пугает мир, как всем известный рыбий жир» – эта фраза из мультика напоминает людям старшего поколения, как их в детстве пичкали чем-то ужасным из ложки. Да, они знают о пользе рыбьего жира, но не в силах себя заставить его принимать. Продвинутая молодежь в курсе, что омега-3 кислоты нужны организму, однако не всегда ориентируется в тонкостях выбора препаратов. В Интернете же тиражируются и заблуждения, и «страшилки».

Вкус и запах лимона, а не рыбы

Для многих рыбий жир – это «фу-фу», поэтому взрослые не могут принимать его даже в капсулах, не говоря уж о жидких формах выпуска, а дети зачастую отказываются есть рыбу. Между тем, качественный рыбий жир – это вещество без вкуса, цвета и запаха. Чтобы их убрать, сырье (жир из тушек рыб холодных морей) подвергают обработке: нейтрализуют, очищают и дезодорируют. Потом фасуют в капсулы или флаконы. Так получается рыбий жир, например, со вкусом лимона, а вовсе не рыбы.

Скумбрия вместо изюма

Некоторые полагают, что потребление рыбьего жира, как любого другого, ведет к полноте. И ошибаются! Барышням, желающим похудеть, лучше отказаться от перекусов сухофруктами (источник сахаров) и 2–3 раза в неделю есть запеченную сайру, скумбрию, сардину, если лосось не по карману. Альтернатива – прием омега-3 докозагексаеновой и эйкозапентаеновой кислот (ДГК и ЭПК). Эти вещества так регулируют баланс липидов, что снижается риск ожирения,

а также атеросклероза – врага человечества №1. Он развивается лет с 30, а ДГК и ЭПК препятствуют формированию в сосудах бляшек из «неправильных» жиров, защищая нас от инфарктов и инсультов.

Для победы над воспалением

Некоторые усвоили, что насыщенные жиры – это зло, а ненасыщенные – благо. Дескать, все полезное можно получить из растительных масел. Это тоже заблуждение. По рекомендации ВОЗ, соотношение омега-3 к омега-6 кислотам должно составлять в организме примерно 1:5. А на деле – 1:20! Иными словами, омега-6 и омега-9 мы употребляем с подсолнечным маслом и другими жирами в разы больше, чем омега-3. Это плохой дисбаланс, потому что кислоты разных классов имеют противоположное действие. Омега-3 способствуют, например, устранению воспаления, а омега-6 – его развитию и сохранению. Если никак не удается вылечить аллергию и всяческие «иты» (гайморит, гастрит, дерматит, бронхит), то организму явно требуется больше омега-3 кислот.

С акцентом на ДГК и ЭПК

Выбирая препарат, многие думают, что он должен содержать просто рыбий жир. Чем больше, тем лучше. Однако в рыбьем жире плохой очистки помимо омега-3 могут быть кислоты омега-6 и омега-9. Кроме того, если он произведен из печени трески, то богат витаминами А и D, а вот омега-3 кислотами – обделен. Главный критерий выбора – это содержание ДГК и ЭПК. Именно они дают организму массу

положительных дозозависимых эффектов. Так, если в капсуле содержится примерно 1000 мг рыбьего жира, то 18–33% должно приходиться на ЭПК и 12–22% на ДГК (соответственно, минимальная и максимальная профилактические дозы). А вот содержание омега-3 альфа-линоленовой кислоты (АЛК) – не показатель, как думают некоторые. Эту кислоту рыбы получают, поедая водоросли, и в их организмах она преобразуется в ДГК и ЭПК. А в ЖКТ человека в ДГК и ЭПК превращается только 10–15% АЛК из зеленых листовых овощей, капусты и орехов. Поэтому, выбирая препарат рыбьего жира, нужно оценивать именно количество ДГК и ЭПК в составе.

Растворяет бляшки, как пенопласт

В Интернете можно найти видео о том, как один препарат рыбьего жира при нанесении на кусок пенопласта буквально растворяет его, а другой – нет. Из этого делают вывод, что первый хороший – так же действует на атеросклеротические бляшки, а второй некачественный. Правда, некоторые сомневаются: а вдруг этот эффективный будет растворять и внутренние органы?! Истина же в том, что препараты рыбьего жира изготавливают по разным технологиям. Они могут быть на основе этиловых эфиров, растворяющих пенопласт, или триглицеридов без такого свойства. Однако для организма оба класса субстанций идентичны. И те, и другие, проходя через ЖКТ, подвергаются метаболизму и действуют сложнее и деликатнее, чем на видео.

Анна ПЕТРЕНКО ■



SCHONEN

Смарт Омега SMART-ІДЕЯ вибору омега-3



Смарт Омега. Не є лікарським засобом. Є протипоказання - дивись листок-вкладиш. На правах реклами. DMUA.SO.19.06.01

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ ВОЗГЛАВИТЬ АПТЕЧНУЮ СЕТЬ?

Если вы управляете процветающей аптекой как ее владелец, то скорее всего задумываетесь об открытии еще одной торговой точки. Перспектива увеличить доход выглядит заманчиво, к тому же у вас уже есть удачные наработки, задумки, идеи. Однако превращение одиночной торговой точки в сеть – не столько количественный, сколько качественный скачок. И чтобы его совершить, успешного опыта развития одной аптеки недостаточно.

Обеспечить финансовую поддержку



Можете ли вы себе позволить расширить бизнес? Вот, пожалуй, главный вопрос, который должен задать себе любой руководитель, прежде чем решаться на открытие второй аптеки. Это требует значительных инвестиций, и если вы плохо планируете свои денежные потоки, то в конечном итоге рискуете просто обанкротиться. Ваша первая аптека должна принести достаточно прибыли, чтобы покрыть расходы новой торговой точки, причем не только на этапе ее создания и раскрутки, но и в достаточно длительной перспективе. Без такой финансовой подушки безопасности ваше новое начинание просто провалится. Удобное практическое правило гласит: если в течение трех лет ваша аптека приносит стабильную прибыль, вы готовы к расширению.

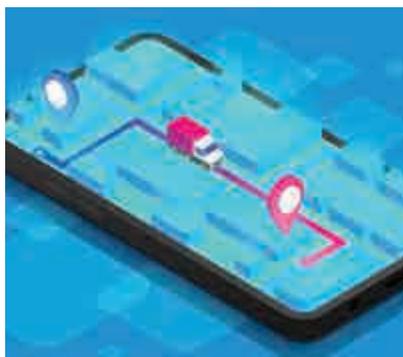
Забывать все

Имея за плечами успешный опыт работы одной аптеки, от него сложно отказаться. Но иногда это приходится делать. Открывая новую торговую

точку в другом районе и, возможно, даже в другом городе, вы не просто расширяете базу потенциальных клиентов, а выходите на другой рынок. Ваши новые покупатели могут иметь иные потребности и запросы, а значит, придется экспериментировать с продуктами и услугами. Не исключено, что вам даже придется вслед за Сократом признать: «Я знаю то, что ничего не знаю». Готовы ли вы проявить гибкость, отбросить стереотипы и начать с чистого листа? Если ответ на этот вопрос положительный, расширяйтесь.

Продумать логистику

Открытие второй торговой точки существенно усложнит логистику, сделав заказ и поставку товаров куда более запутанными процедурами, чем вы могли бы предположить. Не пытайтесь просто использовать те же процессы, которые были эффективны в одиночной аптеке. В более широком масштабе неизбежно произойдут накладки, и вы потеряете прибыль, например, увеличите дефектуру, прозеваete выгодную объемную скидку у поставщика, переоцените свои силы и



останетесь с излишками складских запасов. Поэтому, прежде чем открывать еще одну аптеку, убедитесь, что ваше программное обеспечение подходит для работы с несколькими торговыми объектами и при необходимости обновите его.

Научиться делегировать полномочия

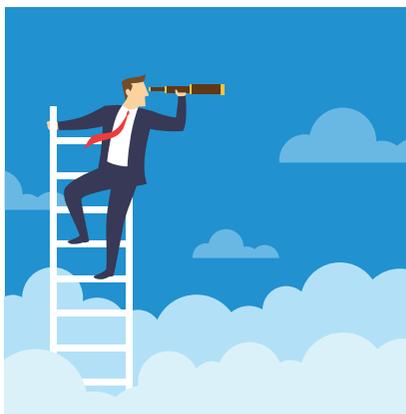


Имея за плечами опыт управления только одной аптекой, руководители, возглавившие сеть, часто совершают ошибку, пытаясь решить все проблемы самостоятельно. Но такая стратегия ведения бизнеса ни к чему помимо профессионального выгорания не ведет. Попытки полностью контролировать работу аптек и вмешиваться в решение любой незначительной проблемы, иначе говоря, заниматься «ручным микроуправлением», в конце концов испортят ваши отношения с сотрудниками, которые решат, что вы им просто не доверяете. Подумайте, готовы ли вы ослабить контроль и делегировать часть своих полномочий заведующим?

Создать команду

На первых порах запуск бизнеса в новой аптеке потребует слишком много времени, внимания и денег, от чего старая аптека может пострадать. Чтобы этого не произошло, нужно не только грамотно перераспределять ресурсы, но и иметь надежный тыл. В период роста наличие проверенных временем сотрудников, которым вы можете полностью доверять, будет иметь решающее значение для успеха вашей компании. Поэтому, прежде чем затевать открытие новой аптеки, задайте себе вопрос: «Есть ли у меня надежная команда?»

Найти руководителя



Особое внимание нужно уделить подбору заведующего новой аптекой. Ведь отличные сотрудники не обязательно являются менеджерами. Заведующий должен обладать навыками управления, быть опытным коммуникатором, уметь активно слушать собеседника. Хороший менеджер может оставаться последовательным и спокойным даже в условиях хаоса и обладает превосходными способностями для решения проблем. Внимательно присмотритесь к своему персоналу. Обладает ли кто-то из ваших сотрудников требуемыми качествами? Если нет, придется искать кандидата на руководящую должность на стороне, что, конечно, не самый лучший, но иногда – единственно возможный вариант. Готовы ли вы к такому развитию событий?

Запланировать работу с менеджерами

Управление менеджерами, т.е. заведующими аптеками, отличается от управления остальными сотрудниками. Они обладают большей автономией, но в то же время нуждаются в

вашей поддержке, чтобы развивать собственные навыки и принимать решения на местах. По крайней мере раз в полгода вам придется проводить групповые встречи и тренинги, чтобы менеджеры всех ваших аптек понимали общие цели и задачи компании, имели представление о ее ресурсах, придерживались единой концепции и работали согласованно. Но еще чаще, примерно раз в месяц, вы должны будете планировать встречи один на один. В их ходе можно будет понять, что именно происходит в ваших аптеках, выслушать мнение заведующих, помочь им решить проблемы или внести свои корректировки в работу той или иной торговой точки. Контакты с заведующими аптеками – огромная и, пожалуй, самая важная часть работы руководителя небольшой сети. Запланировали ли вы на нее достаточно времени?

Познакомиться с персоналом

Ограничиваться общением только с заведующими аптеками нельзя. Руководитель сети, играющий роль «великого и ужасного Гудвина», который остается невидимым и недоступным для жителей Изумрудного города, – не самый практичный стиль поведения. Даже если после расширения бизнеса вы почувствуете себя «большим начальником», найдите время и возможность познакомиться и пообщаться с рядовыми сотрудниками своих аптек, узнать их личные и профессиональные цели. Это привлечет к вам симпатии персонала, а также позволит подобрать потенциального менеджера, выявить скрытые проблемы в аптеке или разрешить конфликтные ситуации, которые оказались не под силу заведующему.



Быть образцом для подражания



Люди учатся на примерах, поэтому, если хотите, чтобы ваши сотрудники хорошо выполняли свою работу, смоделируйте поведение, которому они смогут подражать. Желаете, чтобы сотрудники были пунктуальными? Не опаздывайте сами. Требуете, чтобы они вовремя отчитывались? Не пропускайте их телефонные звонки. Мечтаете о самом высоком стандарте обслуживания в вашей аптеке? Будьте предельно вежливы и дружелюбны с ее персоналом. Другими словами, всегда ведите себя наилучшим образом, показывая пример терпения, честности, доверия, личной ответственности и других полезных качеств.

Поддерживать стандарт

Негативный опыт, полученный в любой из аптек, наверняка испортит впечатление клиента о сети в целом, и это нанесет ущерб как вашей репутации, так и финансовым показателям. Поэтому если одна из торговых точек находится в затруднительном положении, не имеет значения, что другая работает лучше, чем когда-либо раньше. Вот почему так важно стремиться к согласованности, т.е. к единому стандарту качества для всей сети. Однако сколь бы подробные инструкции вы ни давали, будьте готовы к тому, что их смысл будет время от времени искажаться при передаче от одного сотрудника другому. Единственный способ избежать разночтений – разработать четкие стандартные процедуры для всех сотрудников сети. Подробнее о том, как именно это сделать, мы расскажем в следующих выпусках журнала.

Ольга ОНИСЬКО ■

Паника от коронавируса не спасет

Каждый день новости о последствиях распространения по миру китайского коронавируса звучат, словно сводки с войны: количество заболевших и умерших растет с пугающим постоянством. Инфекция уже «добралась» из Китая до Италии... Специфических лекарств и вакцин от нее нет – только симптоматические. Неужели она охватит весь мир и станет второй «испанкой» по числу жертв, как предполагали некоторые эксперты?

Коварство в изменчивости

Обнаруженный в конце минувшего года в китайском городе Ухань коронавирус называют новым, так как ранее его еще не выделяли у людей и животных. А вообще-то коронавирусы, которые относятся к РНК-содержащим вирусам, известны с 1965 года, их более 40 видов. Некоторые из них поражают слизистые оболочки дыхательной и/или пищеварительной системы – вызывают кашель, ринит, диарею, конъюнктивит и т.п. Как правило, коронавирусные инфекции имеют легкое течение, и когда мы их подхватываем, то считаем, что имеем дело с обычной ОРВИ или «кишечным гриппом».

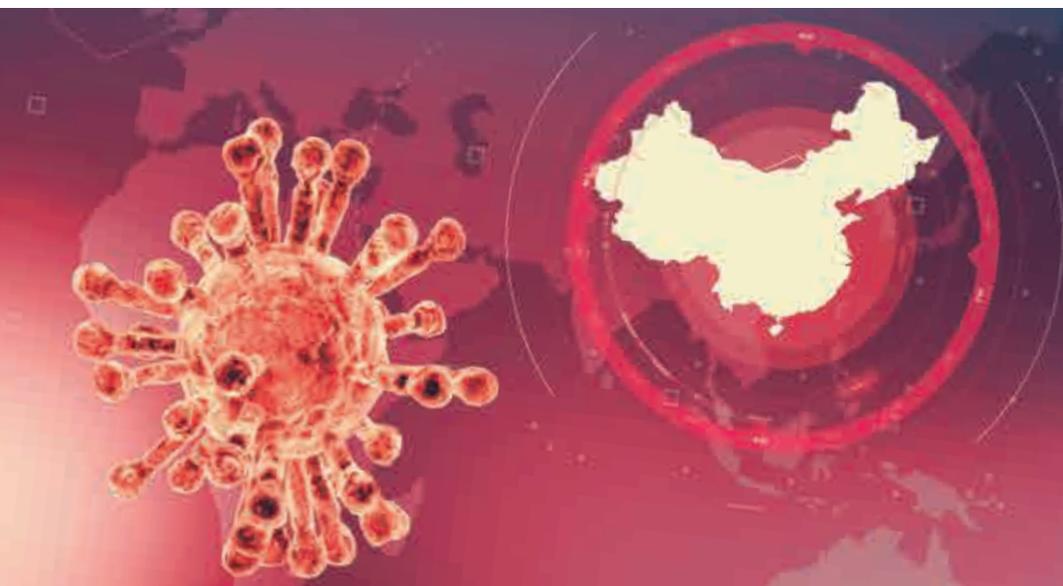
Коварство коронавирусов заключается в их очень большой изменчивости. Переходя от носителя к носите-

лю – среди животных как одного, так и разных видов, а потом и от человека к человеку, они мутируют и могут становиться очень опасными в плане развития осложнений. Речь идет о довольно быстром поражении ими нижних дыхательных путей – вирусной пневмонии, вызывающей дыхательную, сердечную, а затем и полиорганную недостаточность, которая может стать летальной. Так, например, было при двух относительно недавних значительных вспышках коронавирусной инфекции. В 2002–2003 годах именно возбудитель этого вида спровоцировал в Китае и других странах заболевание, названное SARS, – тяжелый респираторный синдром. Перенесли его тогда почти 8,5 тыс. человек, а умерли более 800. Смертность среди заболевших достигала 15%. Позднее выяснилось, что первоисточником коронави

руса были циветы – небольшие дикие хищники, похожие на кошек. Вторым случай зафиксировали в 2012 году в Саудовской Аравии. Тогда все СМИ говорили о MERS – ближневосточном респираторном синдроме. Вызвал его коронавирус, который начал передаваться людям от однокорбых верблюдов. Он был менее смертоносным – унес примерно 400 жизней (в основном в Саудовской Аравии, где было до 80% больных из более чем 2,5 тыс.).

Природным источником нынешнего китайского коронавируса стали то ли летучие мыши, то ли змеи, то ли другие продукты животного происхождения с рынка Уханя. От них заразились первые заболевшие, а дальше инфекция начала распространяться воздушно-капельным, контактным и фекально-оральным путем (через кашель, чихание, дыхание, а также предметы общего пользования и немые руки). Ей дали название COVID-19 – от англ. COrona Virus Disease. По заболеваемости и смертности она уже превзошла SARS. На момент окончания подготовки к печати этого номера журнала количество заболевших в Китае и еще 29 странах превысило 80 тыс., а умерших – 3 тыс. человек.

Означает ли это, что в ближайшее время мир охватит страшная пандемия и надо запастись средствами для выживания, чтобы переждать опасный период, забаррикадировавшись дома? Этот вопрос пока остается открытым. Советник ВОЗ, руководитель центра по статистике инфекционных болезней в Университете Флориды Айру Лонджини высказал предположение, что при неблагоприятном сценарии



рии новым коронавирусом может заразиться примерно две трети населения Земли.

Сценарий умеренно пессимистический

Распространению нового коронавируса способствует его довольно длительный инкубационный период в организме – от нескольких дней до двух недель (а то и дольше). В течение всего этого времени он может никак себя не проявлять или вызывать «обычные» симптомы простуды, прежде всего, повышение температуры тела и кашель. Подсчитано, что тяжелые последствия COVID-19 грозят примерно каждому четвертому из заболевших (главный их признак – одышка, ощущение нехватки воздуха, что может свидетельствовать о двусторонней пневмонии). А вот условные трое, у которых симптомы легкие или умеренные, думая, что у них просто ОРВИ, будут заражать окружающих. В этом и заключается главная причина вероятной пандемии, т.е. охват вирусом 2019-nCoV всего мира. В отличие от возбудителя SARS, этот новый вирус передается от человека человеку во время инкубационного периода, т.е. еще до появления симптомов у заразившихся ранее.

Для оценки потенциального риска инфекций в эпидемиологии используется такой показатель, как базовое репродуктивное число (R_0). Он отражает то, сколько людей вокруг себя может инфицировать один зараженный. По уточненным данным ВОЗ, R_0 для возбудителя COVID-19 составляет 1,4–2,5. У «испанки» – гриппа, от которого в 1918 году в мире умерли от 50 до 70 млн человек, R_0 был 2,8. Цифры близкие, а значит, мир на пороге жуткой катастрофы? Возможно. Правда, стоит учитывать, что показатель R_0 коронавируса SARS находится в пределах между 2 и 5, и «глобальное вымирание» от этой инфекции пока не наблюдается. Иное дело «простая детская болезнь» корь, возбудитель которой тоже относится к РНК-вирусам. R_0 кори составляет аж 12–18, и в 2017 году, по статистике ВОЗ, от нее в мире умерли более 110 тыс. человек, хотя могли бы защититься с помощью вакцинации.

Ученые Гонконга, Великобритании и США работают над созданием вакцины для защиты от COVID-19, и где-то через год она может появиться на мировом фармрынке.



Делать точные прогнозы в медицине, которая не относится к точным наукам, весьма проблематично. В конце января 2020 года британские эксперты из Университета Ланкастера на основании моделирования рассчитали, что R_0 вируса 2019-nCoV достигнет 4, и к началу февраля 2020 года количество инфицированных им в одном только Ухане с населением 12 млн превысит 250 тыс. человек. Однако ничего подобного не случилось. Радует и то, что R_0 нового китайского вируса можно в разы снизить за счет карантинных и других профилактических мер.

Прогноз скорее благоприятный

Смертность от осложнений COVID-19, по подсчетам экспертов ВОЗ, не превышает 2–2,5%. В группе особого риска – пожилые люди, ослабленные хроническими заболеваниями (сахарный диабет, артериальная гипертензия, ИБС, болезнь Паркинсона и т.д.). Им стоит избегать мест скопления людей и лишний раз не волноваться, читая очередные новости о вирусе. Впрочем, это касается всех: паника еще никому не помогала действовать рационально в сложных ситуациях (яркий пример – противостояние в Новых Санжарах).

Для защиты от вируса надо придерживаться тех же рекомендаций, которые медики дают для профилактики гриппа. А покупки в Китае можно делать смело: пока посылка дойдет в Украину, даже гипотетически попавший на упаковку вирус погибнет без живого организма-носителя. Если же у челове-

ка возникли потенциально опасные симптомы, важно незамедлительно обратиться к врачу. В Украине уже имеются доставленные из Германии тест-системы для диагностики 2019-nCoV, и отечественные специалисты разрабатывают две собственные.

Некоторые эксперты говорят, что пик эпидемии уже пройден, а с весенним потеплением она может и вовсе сойти на нет. Есть надежда, что COVID-19 и вовсе до нас не доберется, или же будут зафиксированы только единичные случаи. Этому способствует то, что по всему миру, включая Украину, в аэропортах и других пунктах въезда налажена система выявления пассажиров, у которых повышена температура тела (именно так и было зафиксировано большинство случаев болезни за пределами Китая). В столичном аэропорту «Борисполь», например, круглосуточно действуют бригады быстрого реагирования. Кроме того, во многих странах, и у нас тоже, определены медучреждения, где будут изолировать и лечить заболевших, чтобы минимизировать распространение инфекции.

Впрочем, утверждать, что наша медицина на 100% готова к серьезной вспышке нового китайского коронавируса, не приходится. И если она все же случится, это будет хорошим уроком для власти имущих, которые привыкли лечиться за границей. Для COVID-19 статус в обществе не имеет значения, а в тяжелом состоянии даже очень богатому человеку может просто не хватить времени, чтобы найти зарубежную клинику и добраться до нее.

Нина ЛОГВИНЧУК ■

Векторы цифрового здравоохранения

В 2018 году мировой рынок цифрового здравоохранения был оценен в 144,2 млрд долларов США. К концу текущего года, по прогнозам экспертов, его объем достигнет 206 млрд, а еще спустя 5 лет преодолет отметку в 500 млрд. Столь высокие темпы роста, 20–30% в год, свидетельствуют о том, что большинство людей с оптимизмом воспринимают преимущества новых технологий: широкий доступ к медицинской помощи, персонализированный подход, раннюю профилактику и сокращение расходов. Как развивается этот рынок и какие из его сегментов самые перспективные?

Интернет вещей – не только мода

Почти половина объема рынка цифрового здравоохранения в денежном выражении приходится на Интернет медицинских вещей (англ. internet of medical things). Этим термином обычно называют предметы, оснащенные технологиями для взаимодействия друг с другом или со внешней средой. Применительно к медицине речь идет о различных устройствах, приборах, оборудовании и приложениях, которые могут соединяться с компьютерными сетями. Сюда относятся фитнес-браслеты, смарт-часы, глюкометры, тонометры, предметы одежды с различными датчиками, умные весы и прочие гаджеты, связанные с приложениями на смартфонах и компьютерах пользователей, которые собирают, анализируют и передают данные.

Конечно, во многом небывалый рост продаж таких устройств обуслов-

лен модой, т.е. не столько потребностью контролировать свое самочувствие, сколько желанием иметь красивый фитнес-браслет. Однако говорить о том, что эти устройства перестанут пользоваться спросом, как только мода изменится, нельзя, поскольку они действительно очень практичны. Так, приборы, умеющие снимать ЭКГ или отслеживать сердечный ритм, например AppleWatch, позволяют на самых ранних стадиях выявить нарушения в работе сердца и в то же время реже ходить на прием к врачу.

Весьма перспективным направлением для Интернета медицинских вещей является гериатрия. По прогнозу ООН, к 2025 году 1,2 млрд из 8 млрд жителей Земли достигнут пожилого возраста. А поскольку большинство из них столкнутся с ухудшением здоровья, количество людей, которым потребуется постоянная медицинская помощь, значительно возрастет, и носимые устройства могут оказаться

очень кстати. В качестве удачного примера можно привести гаджет UnaliWear Kanega, разработанный специально для пожилых людей, имеющих проблемы с равновесием и памятью. Он может отслеживать показатели жизнедеятельности, а также имеет встроенный акселерометр и GPS-трекер. Kanega может определить, падает ли пользователь, и отправить оповещение членам семьи с указанием его местонахождения.

Носимые устройства позволяют пожилым людям оставаться независимыми, сохраняя при этом безопасность. С их помощью старики смогут поддерживать постоянную связь со своими опекунами или лечащими врачами, получать напоминания о приеме лекарств, их совместимости, проводить регулярную проверку состояния здоровья и пр.

Большие данные для экономики

Главный драйвер развития рынка цифрового здравоохранения – это не бум модных аксессуаров, а необходимость сокращать расходы на здравоохранение. Так, по данным федерального агентства CMS, в 2018 году в США на здравоохранение было выделено 17,7% ВВП, т.е. 3,6 трлн долларов (11172 доллара на человека). Чтобы уменьшить эти цифры или по крайней мере замедлить рост затрат, во многих странах мира правительства, службы здравоохранения, страховые компании и медицинские учреждения активно внедряют цифровые решения. Они преследуют самые разные задачи, но по большому счету все



сводится к тому, чтобы улучшить клинические результаты и качество обслуживания при меньших затратах.

Основное направление в этой сфере – введение систем электронных медицинских карт (EHR). Сегодня во всем мире идет процесс стандартизации и оцифровки историй болезней, чтобы ими могли пользоваться любые лечебные и научно-исследовательские учреждения, естественно, при согласии пациентов. В США уже 94% больниц используют EHR-системы или находятся в процессе их внедрения, а в 2020 году должна быть запущена европейская система электронных медицинских записей.

Развитие информационных технологий помогает накапливать огромное количество данных об отдельных пациентах, случаях конкретных заболеваний, способах их лечения и пр. Анализировать эту информацию в силу ее большого объема и неструктурированности при помощи обычных средств работы с базами данных нельзя, а вот специальные программные инструменты для работы с большими данными позволяют это сделать. Они появились в конце 2000-х годов и вывели медицинские исследования на качественно новый уровень, дав ученым возможность работать с выборками в десятки, а то и сотни тысяч пациентов. Именно при помощи больших баз данных исследователи могут анализировать электронные истории болезни или сведения из мобильных приложений носимых устройств, чтобы выявлять закономерности, факторы риска возникновения болезней, их ранние признаки, побочные эффекты и пр. Результаты такого анализа имеют огромное значение для диагностики, выбора тактики лечения, составления медицинских прогнозов, а также оценки рисков страховых компаний.

Искусственный интеллект в диагностике

От цифровых технологий выигрывают и пациенты. В 2012 году две крупнейшие американские сети медицинских клиник Мерсу и Мауо внедрили систему электронных ведомо-

Управление по продуктам и лекарствам США одобрило более 30 алгоритмов искусственного интеллекта для использования в различных секторах здравоохранения.



стей для оценки врачей, разработанную компанией Optum. В ней фиксируется вся информация, так или иначе связанная с эффективностью лечения и пробелами в оказании медицинской помощи. Но главная ее особенность заключается в возможности самообучения. Собрав достаточное количество статистики и проанализировав данные, через полгода система сама начала подсказывать, куда лучше направить того или иного пациента, кто находится в группе риска по гипертонии и т.д. В результате уровень вовремя диагностированных пациентов с гипертонией вырос на 4%, а количество корректных направлений увеличилось на 40%.

Системы поддержки принятия решений, которые помогают выявлять болезнь на ранней стадии и, таким образом, экономить деньги на лечении и сохранении трудоспособности пациента, – еще один способ оптимизации затрат в медицине. Строятся они на технологиях машинного обучения и искусственного интеллекта (ИИ), которые также являются значимым сегментом рынка цифрового здравоохранения.

Искусственный интеллект помогает решать множество проблем, начиная от автоматизации рутинных задач администраторов клиник и заканчивая разработкой новых лекарств, где он становится помощником в изучении химических и биологических взаимодействий активных молекул на основе ранних клинических данных. Кроме того, в последние годы ИИ отлично зарекомендовал себя в диагностике. Например, китайская система BioMind AI, проанализировав десятки тысяч изображений, получен-

ных при помощи МРТ, превзошла команду самых опытных врачей в точности распознавания опухолей головного мозга и прогнозирования расширения гематом. Подобные решения уже используются для постановки диагнозов в дерматологии, офтальмологии, эндокринологии.

Телемедицина будет востребована

Важным направлением цифрового здравоохранения остается телемедицина. Эксперты прогнозируют, что к 2025 году мировой рынок телемедицинских решений достигнет 113,1 млрд долларов. Среди технологий на этом рынке доминируют видеочаты для удаленной связи один на один. В частности, они позволяют пациенту получить консультацию лечащего врача или узкопрофильного специалиста, поговорить со своим фармацевтом, заниматься лечебной физкультурой под контролем физиотерапевта и пр. Такие услуги очень востребованы не только потому, что на Земле все еще остается множество районов, где прямая медицинская помощь является труднодоступной, но и из-за того, что пациентам с хроническими заболеваниями и ограниченной подвижностью тяжело добраться к врачу. Так, например, Southwest Medical – одна из крупнейших многопрофильных медицинских групп в Неваде (США) предоставила своим пациентам возможность получать врачебные консультации для несрочных и неострых состояний онлайн в режиме 24/7. Приложением My Health Online, которое дает доступ к этому сервису, воспользовалось уже 30 тыс. человек.

Ольга ОНИСЬКО ■

Когда сотрясается МОЗГ

Сотрясение мозга считается самой легкой черепно-мозговой травмой, которая приводит лишь к кратковременному нарушению его функций. Симптомы хоть и сохраняются в течение 1–2 недель, как правило, проходят сами собой и не требуют специального лечения. Однако за сотрясением мозга часто скрываются другие, более серьезные повреждения. Поэтому пострадавшему в любом случае требуется грамотная первая помощь, осмотр врача и пристальное наблюдение по крайней мере в течение первых суток после травмы.

Опасные ситуации

Мозг человека имеет желеобразную консистенцию. От ударов и ежедневных толчков его защищает твердый череп и «подушка» из спинно-мозговой жидкости. Однако слишком сильный удар по голове иногда приводит к тому, что мозг начинает скользить назад или вперед. К таким же последствиям может привести внезапное ускорение или замедление движения головы, например, при экстренном торможении или столкновении автомобиля. В целом факторами риска для сотрясения мозга считаются:

- падение, особенно у маленьких детей и пожилых людей;
- занятия контактными видами спорта (футбол, хоккей, бокс и пр.);
- экстремальные развлечения, особенно без соблюдения правил техни-

ки безопасности и использования защитной экипировки;

- автомобильные аварии, драки, нападения;
- вторичные травмы после предыдущих сотрясений мозга.

Подобные ситуации могут привести и к значительно более тяжелым травмам, например перелому черепа, ушибу или отеку мозга, внутричерепному кровоизлиянию и пр. Их симптомы могут появиться только через несколько дней, поэтому любой человек, получивший травму головы, нуждается в последующем наблюдении, а также в дополнительных исследованиях и неотложной помощи, если его состояние ухудшается. После несложного сотрясения мозга большинство пациентов полностью выздоравливают без каких бы то ни было медицинских вмешательств.

Как распознать?

Распространенными симптомами сотрясения мозга являются:

- головная боль;
- кратковременная потеря сознания (от нескольких секунд до 5 минут);
- спутанность сознания, невнятная речь;
- звезды в глазах или звон в ушах;
- потеря памяти (амнезия), которая обычно сводится к забыванию травматического события.

Это состояние также могут сопровождать неспецифические симптомы – тошнота, рвота, бледность кожных покровов, нарушение сердечной деятельности и координации движений, головокружение, бессонница.

Обычно симптомы появляются сразу после травмы и со временем, через 7–10 дней, исчезают полностью. Однако в некоторых случаях они могут появиться только спустя пару дней после травмы и сохраняться в течение нескольких месяцев. Стойкое наличие симптоматики чаще всего является признаком более серьезного повреждения головного мозга и требует дополнительного обследования.

Сотрясение мозга часто бывает у детей. Распознать его у малышей, которые не могут описать свое состояние, очень сложно. Родителям следует внимательно наблюдать за ребенком, обращая особое внимание на следующие симптомы:

- растерянность и дезориентация;
- вялость и утомляемость;
- раздражительность и капризность;



- потеря равновесия и шаткая ходьба;
- чрезмерный плач;
- любые изменения в еде или сне;
- отсутствие интереса к людям, любимым игрушкам.

Срочно на обследование

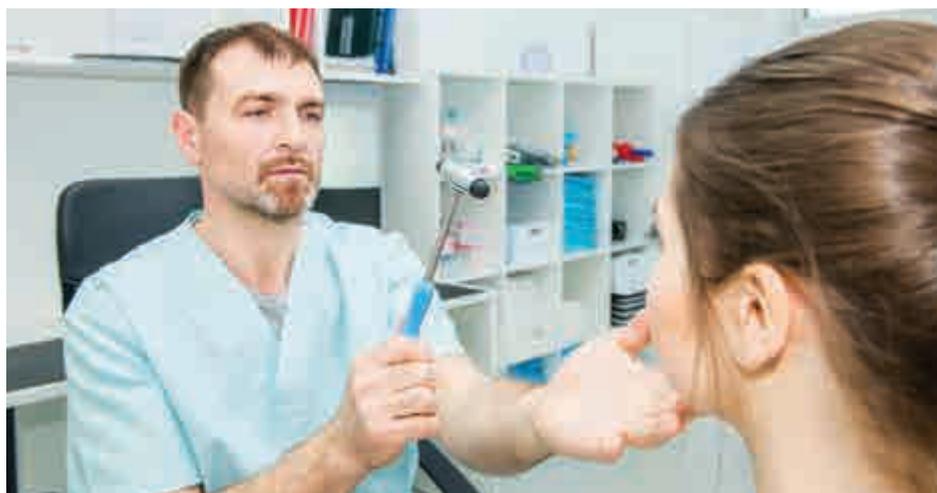
При любой черепно-мозговой травме стоит вызвать скорую помощь и получить консультацию специалиста. Без проведения исследований, например магнитно-резонансной томографии, или по крайней мере осмотра невропатолога определить степень повреждения мозга невозможно. До приезда медиков голову человека лучше не поворачивать и не приподнимать без особой нужды, поскольку травмы черепа часто сопровождаются травмами позвоночника.

Если человек получил травму головы, вполне резонно предположить наличие сотрясения мозга и оказать ему первую помощь, пока скорая в пути. Чтобы уменьшить отек и боль от удара, к области травмы можно приложить пакет со льдом, предварительно обернув его тканью, на 20–30 минут. Однако ни в коем случае нельзя надавливать на область травмы до того, как не будет точно установлено, что перелома черепа нет, иначе фрагменты кости могут повредить мозг. Облегчить боли помогут и безрецептурные болеутоляющие средства, однако приема ацетилсалициловой кислоты или ибупрофена следует избегать, так как они могут ухудшить состояние пациента, если помимо сотрясения мозга у него есть внутричерепное кровоизлияние или гематома.

Сутки после травмы

Неосложненное сотрясение мозга не требует госпитализации. В редких случаях пациента могут оставить в стационаре на сутки, но чаще всего его отправляют домой. Однако в первые 24 часа после сотрясения с пострадавшим должен находиться кто-нибудь из близких, чтобы наблюдать за ним. Дело в том, что вскоре после травмы физическое и когнитивное состояние получившего сотрясение мозга зачастую

К падениям и травмам головы маленьких детей предрасполагают выступающий затылок, увеличенная пропорция головы по отношению к телу, слабые мышцы шеи и более высокий центр тяжести.



кажется нормальным, а через несколько минут или часов оно может резко ухудшиться.

Пострадавший может спать, однако время от времени его нужно будить. В первые два часа после травмы это нужно делать каждые 15 минут, следующие два часа – каждые 30 минут, потом – раз в час. Во время таких пробуждений нужно проверять состояние человека, следя за тем, чтобы оно не ухудшилось, и проводить специальный тест. Вернее, это алгоритм действий, который обозначается аббревиатурой AVPU, составленной из слов alert – бдительность, voice – голос, pain – боль, unresponsive – невосприимчивость. Для оценки состояния пациентов, получивших черепно-мозговую травму, его используют американские парамедики, врачи и медсестры. Вот суть теста AVPU:

- Поднимите палец и поведите его слева направо перед лицом человека. Следит ли он за ним?
- Поговорите с пострадавшим. Слышит ли он вас, если вы не повышаете голос? Понимает ли смысл ваших слов?
- Ущипните человека. Чувствует ли он боль или дискомфорт?

Если пострадавший слабо реагирует на такие действия, необходимо вызвать скорую помощь и стараться все время до приезда медиков держать его в сознании. Кроме негативных результатов теста AVPU настороженность должны вызвать такие симптомы, как повторная рвота, усиливающаяся головная боль, аномальная сонливость, раздвоенность зрения, расширение зрачков, в том числе их разная реакция на свет, невнятная речь, дезориентация, проблемы с координацией, онемение и слабость. Особенно опасно возникновение так называемой триа-

ды Кушинга (аритмичное дыхание, высокое артериальное давление, замедление сердечного ритма (брадикардия), которая свидетельствует о повышении внутричерепного давления. Впрочем, появление любого из перечисленных симптомов говорит о том, что у человека не просто сотрясение, а более серьезная травма, например ушиб мозга, что является поводом для немедленного повторного обращения к врачу.

На пути к полному выздоровлению

Сотрясение мозга меняет в нем уровень химических веществ. Обычно для их стабилизации и нормализации требуется около недели, но время восстановления варьируется. В этот период необходимо придерживаться постельного или щадящего режима, больше отдыхать, избегать физических, зрительных или умственных нагрузок, особенно если они усиливают симптомы.

Медикаментозное лечение при сотрясении головного мозга направлено на снятие таких симптомов, как головная боль, головокружение, беспокойство, бессонница. Поэтому спектр назначаемых препаратов – анальгетики, седативные и снотворные средства.

Наконец, следует помнить, что после травмы мозг человека очень уязвим. Повторное сотрясение мозга до того, как уйдут симптомы первого, в некоторых случаях может привести к быстрому и обычно фатальному отеку мозга. Поэтому важно избегать действий, которые могут стать причиной еще одного сотрясения, например, нельзя преждевременно возвращаться к занятиям спортом.

Лина СПИР ■

На что жалуются девушки с обложек

По статистике каждая третья школьница в возрасте от 10 до 16 лет мечтает стать моделью. Дефилировать по подиуму в нарядах от кутюр, блистать в лучах вспышек камер, сниматься для обложек модных журналов, купаться в восторженных взглядах мужчин и получать за это приличные гонорары. Жизнь в стиле «я – звезда» кажется безумно привлекательной. При этом мало кто знает, чего стоит звездам модельного бизнеса их триумфальное шествие по подиуму. Попробуем разобраться.

Маленькие грязные секреты

Психологи отмечают у моделей странное отношение к собственному телу. Они прилагают титанические усилия для поддержания внешнего лоска, при этом совершенно не заботясь об истинных нуждах своего организма: закрывают глаза на болезни, ложатся под нож пластических хирургов, худеют всеми невымыслимыми способами.

Мир моды провоцирует девушек поддерживать худобу. Анорексию (отвращение к еде) и булимию (рвотный рефлекс после приема пищи) называют маленькими грязными секретами модельного бизнеса. По приблизительным подсчетам с этими проблемами сталкиваются до 60% моделей. Среди них Кейт Мосс, Калиста Флокхарт, Карен Элсон. Последняя в интервью журналу Vogue призналась, что нестерпимый голод и приступы рвоты после приема пищи стали для нее ежедневным ритуалом.

Даже рождение ребенка – не повод хотя бы на время расстаться с «коммерческими формами». Например, топ-модель Германии №1 Хайди Клум после рождения второго ребенка за 1,5 месяца сбросила более 20 кг! Такие условия контракта с компанией Victoria's Secret (на сумму 2,5 млн долларов США): материнство-материнством, а фигура – ее «визитная карточка» – должна быть «предъявлена» всему свету уже через месяц. В документе отдельной строкой прописано, что госпожа Клум «не имеет права нанести ущерб имиджу фирмы изъятиями фигуры». Похудеть со столь впечатляющим результатом ей удалось с помощью строжайшей диеты и огромных физических нагрузок.

– Резкое похудение, истощение физическое и эмоциональное – рабочие моменты жизни на подиуме, – говорит гинеколог-эндокринолог Людмила Бондаренко. – В сумме они приводят к

нарушениям в работе нервной системы, а поскольку именно она опосредовано стимулирует выработку главных женских гормонов эстрогенов, в ответ на стресс яичники прекращают их продуцирование. От этого страдают ткани, зависимые от эстрогенов, – матка, влагалище, кожа, кости. Происходит своеобразное старение организма по типу менопаузы: если за месяц женщина худеет на 7–10 кг, то у нее пропадают месячные, ощущается сухость во влагалище, возникают боли в мочевом пузыре. Чем дольше отсутствуют менструации, тем труднее их восстановить. Если состояние вовремя не исправить, то в 35 лет у модели может начаться остеопороз – потеря плотности костной ткани.

Против красоты и здоровья

Худых и высоких людей с длинными конечностями медики называют астениками. Как правило, их отличает высокая скорость обмена веществ, а если при этом девушка сидит на обезжиренных продуктах, ее организм хронически недополучает жирорастворимые витамины А, Е, жирные кислоты, фосфолипиды, лецитин, холестерин. В результате страдают иммунная система, клетки крови, работа головного мозга и надпочечников. Девушки-модели быстро устают, плохо спят, становятся раздражительными. В молодости издержки работы не так заметны, но в будущем они начинают работать против красоты и здоровья.

– Еще один бич представительниц модельного бизнеса – опущение внутренних органов, – продолжает тему



врач-нутрициолог Галина Анохина. – Почки, желудок, печень окутывает жировая клетчатка, так называемый сальник, удерживающий наши органы в их физиологическом положении. Если при росте 176–178 см женщина весит 52 кг, как диктует распространенный модельный стандарт, то ее сальник развит слабо, органы плохо фиксируются. Результатом может быть, например, опущение почки, что нарушает уродинамику – отход мочи. Отсюда – склонность к пиелонефриту, т.е. воспалению почек, к другим воспалительным заболеваниям. В опущенном желудке, который у слишком худых людей иногда практически висит над малым тазом, пища с трудом продвигается в кишечник, возникает ощущение тяжести, тошнота, нарушается стул.

Несколько лет назад одной из самых красивых женщин мира Наоми Кэмпбэлл пришлось облачиться в шейный корсет. Врачи прогнозируют, что в будущем ей придется регулярно носить его вне подиума. Супермодель страдает от грыжи в шейном позвонке, которая оказывает давление на спинные нервы и вызывает мучительную боль. Причины повреждения – длинная шея и туфли на высоких каблуках, в которых топ-модель прошагала не одну тысячу километров по подиуму. Ее лондонский врач-физиотерапевт утверждает, что повреждение позвоночника – профессиональная болезнь топ-моделей: как правило, у них шеи длиннее, чем у большинства людей, поэтому они получают дополнительную нагрузку при ходьбе на высоких шпильках.

Подиум как наркотик

Образ топ-модели оброс стереотипами восприятия. Красоток с подиума многие, особенно женщины, считают

Что модели хорошо

- Обзавестись личным диетологом/нутрициологом, который будет контролировать вес и систему питания.
- Научиться расслабляться, например, с помощью хобби – книги, музыка, спорт, встречи с друзьями...
- Развивать другие стороны своей личности, получить образование и заранее подготовить запасной аэродром на случай смены профессии: попробовать себя в роли актрисы, хореографа или писателя.



беспросветными дурами, стервами, а также дамами, которых легко уложить в постель. К счастью, между красотой и глупостью нет никакой связи. Однако по психологическому складу специалисты выделяют две яркие категории среди тружениц модельного бизнеса.

• **Нарциссы.** С раннего детства родители восхищаются внешними данными дочери. В сознании девочки красота тела возводится в культ, выдвигается по шкале ценностей на первое место. Завышенная самооценка, стремление к демонстрации тела, а также суждение о людях по их внешности – характерные черты девушек-нарциссов. Прирожденные красавицы необычайно чувствительны к лести и комплиентам. Они быстро устают физически и обладают неустойчивой нервной системой. Невралгия, депрессивность, нервозность и раздражительность – характерные признаки моделей этого типа.

• **Роскошные.** Для них карьера модели – это возможность вырваться из бедности, добиться шикарной жизни и высокого положения в обществе. Часто эти девушки вырастают в небогатых семьях, и им уже в юности приходится думать о заработке. Вспомним, например, Наталью Водянову, ставшую супругой английского лорда. Шарон Стоун на заре модельной карьеры подрабатывала кассиром в «Макдональдсе». По одной из версий, патологическое стремление к худощавости – не что иное как подсознательное желание таких девушек снова стать беззаботными детьми.

В идеале – вернуться в лоно матери, где не нужно было думать о хлебе насущном. Модели второго типа имеют крепкие нервы. Они не впадают в депрессию по пустякам, знают, чего хотят от жизни, и используют для достижения целей любые средства.

Действие подиума – сродни наркотику, на который легко поддаться.

– Одна из моих клиенток – топ-модель, юрист по специальности, призналась, что живет лишь ради того, чтобы по субботам и воскресеньям выходить на сцену и сниматься в рекламе, – рассказывает психолог Елена Вознесенская. – Только на подиуме она получает адреналин, подпитывается восхищением собственным телом, нуждается в нем. Ей по сути плевать на юридическую практику. Оценка внешнего для нее важнее оценки внутреннего. И это, к сожалению, проблема большинства топ-моделей.

А еще многие из них боятся зеркал. В психиатрии это расстройство называется катоптрофобией. Судя по распространенности, ее тоже можно причислить к болезням манекенщиц. По крайней мере, модели и актрисы в возрасте, скажем, Наоми Кэмпбелл, Шарон Стоун, Ким Бэссинджер, Синди Кроуфорд и Надя Ауэрман признались журналу Vogue, что всячески избегают смотреть на свое отражение. Случайно замеченный седой волосок или едва приметная морщинка могут вогнать их в глубокую депрессию. Мир полюбил их молодыми, и то, как со временем меняется внешность, не добавляет радости жизни.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Апгрейд сексуальных отношений

Рутинa и однообразие в быту и постели – вот что разрушает любые отношения, включая те, что начинались мегафеерично. Но все в наших руках: потратив немного своего времени, фантазии, денег (плюс обоюдное желание – это важно!), можно произвести обновление в даже самых, казалось бы, опостылевших отношениях.

Защивление на недостатках

Если кого-то это вдохновит и утешит, проблема однообразного секса знакома практически каждой паре. На прием к Анжеле Лозян, психологу, тренеру по женским программам и сексуальным практикам, довольно часто приходят женщины (и очень редко мужчины), сетующие на рутину в постели.

– За годы постоянных отношений многое меняется: тела, их чувствительность, восприятие себя и друг друга, накапливаются взаимные претензии, обиды, недосказанность, хотя это и не всегда осознается, – объясняет Анжела Лозян. – Весь этот букет и может спровоцировать потерю интереса к сексу. Партнеры из увлеченных любовников превращаются в вялых и апатичных людей-функций. Он приносит деньги и прибавляет полочки, она оплачивает счета и водит детей на кружки. К тому же с годами внешность партнеров может меняться, понятно, не в лучшую сторону. Концентрация на собственной полноте/обвисшей груди/втором подбородке не добавляет страсти в сексе, даже если партнер ничего этого не замечает.

Стратегический план действий

Глобальный, стратегический план апгрейда в сексе и в отношениях вообще психолог предлагает выстроить из 12 сближающих шагов. План сработает, если следовать ему будут оба. Итак,

- Вспомните, как все начиналось, вызовите в воображении образ своего партнера из романтического прошлого. Ведь по сути это тот же молодой человек, влюбившийся в вас по уши какое-то время назад, только повзрослевший, возмужавший, более опытный.

- Постарайтесь снизить в отношениях процент прагматики в пользу романтики: потратить отложенные деньги не на новые обои в прихожую, а на поездку вдвоем на выходные в другой город, например, или сходить на парный массаж – многие салоны сегодня предлагают такую услугу.

- Попробуйте начать заново изучать тела друг друга: ближе к сорока включаются новые чувствительные зоны.

- Если вдруг раньше вы занимались сексом ради цели (оргазма), пересмотрите ее и делайте это ради процесса и удовольствия.

- Внесите в отношения элементы игры: скажем, договоритесь дважды в месяц устраивать особые свидания:

один раз по вашему сценарию, другой – по правилам партнера. Пусть каждый принесет в эти встречи то, чем бы ему хотелось разнообразить отношения, теми же игрушками из секс-шопа, например. Пришлите партнеру среди дня откровенное сообщение в мессенджер или подкиньте с утра в карман пиджака эротическую записку – пусть случайно найдет ее на каком-нибудь совещании. Женские журналы это часто советуют, но, тем не менее, в совете есть резон, если ему следовать.

- Творите! Креативность развивает в человеке сексуальность, усиливает влечение, продлевает эрекцию. И наоборот: счастливая сексуальная жизнь дает мощный импульс для творчества.



- Хвалите, трогайте, ласкайте свое тело, втирайте в него кремы и масла, доверяйте его профессиональным рукам массажиста.

- Делайте «это» регулярно. Чем чаще заниматься сексом, тем больше растет к нему интерес.

- Смотрите вместе порнофильмы и обсуждайте их, это отлично повышает эрекцию и эротический тонус.

- Купите красивую домашнюю одежду вместо вышедшего вида халата – это тоже работает. Проходя мимо, как бы невзначай прикасайтесь к обновке, но главное – друг к другу.

- Проявляйте к партнеру больше интереса, ведь по большому счету каждый из нас сидит в «коробочке» своего сознания, в которой ему может быть так же, как и вам, холодно и одиноко. Больше говорите – о сексе и не только. И почаще вместе смейтесь. Расскажите, к примеру, о самых нелепых исследованиях «британских ученых» на тему секса. Например, хозяева собак занимаются любовью чаще, чем хозяева котов («собачники» делают это трижды в неделю, а «кошатники» – дважды). Видимо, активность собак как-то заводит их хозяев, а вальяжность котов расслабляет.

- Почаще целуйтесь. Не только во время секса, но и просто при встрече и на прощание. И у мужчин, и у женщин в момент слияния губ снижается уровень гормона стресса кортизола, а ко-

личество окситоцина, гормона привязанности и объятий – растет.

Обзор аксессуаров

Новый халат и поцелуй на прощание – это, конечно, прекрасно, но для полного апгрейда интимной стороны дела без ассортимента старого доброго секс-шопа не обойтись. Вот на какие аксессуары советует обратить внимание Анжела Лозян.

Хороший выбор – насадка на половой член. Самая простая представляет собой латексный чехол для «мужского достоинства», внешне похожий на плотный презерватив с прорезью для головки. «Интимные костюмы» оснащены всевозможными шариками и «усами», усиливающими сексуальные ощущения. В самые дорогие – гелевые – встроен микровибратор, приходящий в движение во время фрикций. Одна из разновидностей насадки – кольцо из эластичного геля для полового члена. Помимо приобретения праздничного вида, орган быстро увеличивается в размере, становится на редкость упругим и будет застрахован от скоростного оргазма. Ощущения обоим партнерам производители «половых камуфляжей» обещают самые интересные.

Про интимные бусы для партнерши все читали и знают, но чисто теоретически. Пора опробовать их в деле. Сексуальные бусы состоят из двух шариков, связанных между собой крепкой нитью. Внутри них перекачиваются, вибрируют и тем самым возбуждают женщину множество мелких бусинок. Введя такое интимное украшение себе во влагалище, женщина тренирует вагинальные мышцы, усиливая собственную чувственность, и получает дополнительное удовольствие.

Возбуждающим бельем для нескучного секса тоже стоит запастись. Самым раскупаемым узором, по наблюдениям продавцов секс-шопов, считается сетка. Черные и красные (цвета-лидеры сексуального белья) комбидрессы с замочками, пухом, завязками; чулки и трусики для полной боевой готовности (с разрезом в области гениталий); съедобные бикини на основе желатина отлично подойдут для всех случаев жизни.

Эротическая парфюмерия с феромонами тоже вполне соответствует поставленным целям. Также, как и специальные кремы моментального действия, вызывающие прилив крови к половым органам и хорошую эрекцию. Как правило, их активный компонент – экс-

Смех вдвоем

Отличный афродизиак – это смешной эротический подарок. Например, свисток в форме полового члена, набор формочек для льда в виде обнаженных женских фигурок или брелок-фаллос с густой растительностью. Кстати, белье с изюминкой в секс-шопах предлагают не только женщинам, но и мужчинам. Плавки в виде оленя, лося, слона, попугая впереди имеют удобную нишу для члена в виде клюва, хобота или челюстей животных. Скучным и рутинным вечер в таких плавках для их обладателя точно не будет.

тракт красного перца. В состав других кремов-продолгаторов входит анестезирующее вещество лидокаин, уменьшающее чувствительность полового члена и продляющее интимную близость. В сексуальной аптечке секс-шопов есть еще особые капли, повышающие влечение, на основе фитоэкстрактов муира пуамы, колы, йохимбе. Одни нужно принимать за несколько дней до интимной встречи, другие – за час до нее.

А вот этого – не нужно!

Напоследок приведем несколько идиотских фраз, которые в момент сведут на нет все старания на ниве постельного апгрейда. Их определил любознательный Men's health, проведя недавно опрос среди читателей. Вот три самых топовых. Запомните и никогда не говорите их вслух.

- «Знаешь, я, пожалуй, лучше почиताю». Каждый имеет право побыть уставшим, но вот так вяло реагировать на приглашение к сексу запрещено. Оживитесь (хотя бы формально) и вымолвите что-то вроде: «Не могу поверить, что я это говорю, но сегодня я падаю от усталости».

- «И ты думаешь, что это должно мне понравиться?» Лучше спросите: «Что ты хочешь, чтобы я сделал/сделала или не делал/делала никогда?» Партнер расскажет и, скорее всего, спросит в ответ то же самое.

- «Ты давно сдавала/сдавал анализы на ИППП?» Как бы мягко вы об этом ни спросили, любой слышит буквально следующее: «Мне кажется, ты чем-то там болен». Представьте это своей инициативой: мол, хочу провериться на всякий случай ради нас двоих. И предложите сходить в клинику вместе – так надежнее.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Стрессоустойчивость к школе

«Мама, я боюсь, что не сдам экзамены», – сказал мне вчера перед сном мой восьмилетний сын. – «Какие экзамены, у тебе до них еще года три впереди?!» – попыталась утешить его я, а потом задумалась: вот ведь сколько страхов и стрессов вызывает учеба в школе! Страх оказаться недостаточно умным/быстрым/правильным, страх публичных выступлений, негативной оценки учителем и пр. Нужно быть очень крепким орешком, чтобы выйти из школы без травм и комплексов. Чем мы можем помочь своим детям, делится психолог Полина Румянцева.

Я не трус, но я боюсь

О том, что школьный стресс имеет место быть и подтачивает силы ребенка, можно судить по нарушению сна. Школьник тяжело засыпает, ворочается, просыпается среди ночи, встает, ищет какие-то предметы. В таком случае нужно срочно уменьшить нагрузку, пожертвовать чем-то для здоровья. Одновременные посещения музыкальной школы, театральной студии, курсов английского, репетитора по алгебре и спортивного клуба рано или поздно отразятся на самочувствии. В первые годы школьной жизни достаточно одного кружка или секции – того, который больше всего по душе.

– К сожалению, некоторые стрессовые ситуации своим детям уготовивают сами родители, – говорит Полина Румянцева. – Первая: прозвенел

звонок, а ребенок еще бежит к школе. Кто виноват? Родители. Вторая – класс предупрежден, что завтра праздник и форма одежды – парадная. Все приходят нарядные, а Петя Петриченко – в рубашке в клеточку. Опять не проследили родители. Часто близкие просто не осознают, какая нагрузка на психику ребенка легла вместе с занятиями. Дополнительную стрессовую обстановку создает страх получить плохую оценку и родительское наказание. Ведь иногда взбучка за плохой дневник – единственный педагогический метод папы и мамы.

Нередко ужас перед плохой оценкой появляется из-за отсутствия внятного объяснения учителя: он не расшифровывает, за что именно ставит низкий балл. Достаточно сказать ребенку, что оценка – всего лишь этап

учебы, его не следует бояться. Сегодня он не готов, но завтра подтянет предмет и исправит ситуацию.

Немаловажный момент эмоциональной и физической усталости – удаленность школы от дома. Ребенок чувствует себя гораздо комфортней, зная, что где-то недалеко находится его дом и все, что с ним связано. Долгая дорога в школу по утрам и назад по вечерам с неизбежным недосыпом зачастую перекрывает все радости и бонусы престижного учебного заведения с хорошим преподавательским составом.

– Что касается страха перед экзаменами, которые где-то в обозримом будущем, – размышляет Полина Румянцева, – скорее всего, так проявляется общее тревожное состояние ребенка. Рекомендую уменьшить время, потраченное на гаджеты, в пользу прогулок на свежем воздухе. И объясните ребенку, если это так уж его волнует, что экзамен – всего лишь подтверждение усвоенных во время учебы знаний. Теоретически он получит ту же оценку, что и на уроках. Другое дело, что оценки на протяжении года часто бывают завышенными. В таком случае возникает стресс: ребенок понимает, что не заслуживает поставленной оценки, и боится. Важно, чтобы дети работали в течение года, а не перед тестами или контрольными. И главное – легкое отношение к происходящему со стороны родителей: экзамен – это просто завершение процесса. Родителям стоит чаще напоминать своим детям, что они любят их не за хорошие оценки, а за них самих, какими, какие они есть.



Искусство релаксации

После школы 30–40 минут Полина Румянцева советует посвятить отдыху, восстановлению душевного равновесия. Можно просто полежать и послушать музыку. А еще можно помедитировать. По мнению психолога, обучать детей этому навыку следует начинать уже в младшей школе.

– Наше тело и психика тесно взаимосвязаны, – объясняет Полина Румянцева. – У тревожных детей эта связь проявляется, в том числе, в мышечных зажимах и напряжении. С другой стороны, хорошая новость здесь в том, что связь между телом и психикой действует в обе стороны: научившись владеть собственным телом, можно оказывать большое влияние и на свое эмоциональное состояние. Именно поэтому, на мой взгляд, очень важно учить тревожных детей навыкам мышечной релаксации. Со временем это может стать для них отличным подспорьем, чтобы прийти, например, в эмоциональную норму перед контрольной, экзаменом, ответом у доски, просто сбросить напряжение после непростого школьного дня.

Искусству расслабления детей нужно именно обучать, прямые команды вроде «расслабься» не будут работать, особенно когда ребенок нервничает и беспокоен. Итак, с чего стоит начать.

– Первым делом, – объясняет Полина Румянцева, – вы предлагаете ребенку занять удобное положение, т.е. сесть или даже лечь, если есть такая возможность, закрыть глаза, а затем произносите специальный текст, описывающий то, что ребенку нужно представлять. Самое главное здесь – выбрать правильный темп, не слишком быстрый, чтобы ребенок успел представить то, о чем вы говорите, прочувствовать свои ощущения. Сегодня я хочу рассказать вам о трех своих самых любимых медитациях, хорошо зарекомендовавших себя при работе, кстати, не только с детьми, но и со взрослыми.

Три варианта медитации

- **Практика «Маяк».** Представьте себе маленький скалистый остров в

В начале десятого вечера школьник должен уже спать. Недосыпание нарушает обменные процессы, ухудшает работу сердца, накапливает усталость.



бурном море. Вы слышите шум прибоя, видите, как волны накатывают на берег, чувствуете запах моря. Над водой летают чайки, мы слышим их резкие крики. А теперь представьте себе, что вы – маяк, стоящий на этом острове. У вас очень прочные, устойчивые, толстые стены; представьте себе их, почувствуйте, какие они на ощупь. Днем и ночью в любую погоду ваш маяк посылает миру мощный импульс света. Он служит надежным ориентиром для судов, идущих в порт. Представьте, как ваш маяк подает кораблям яркий ровный сигнал. Этот источник света неиссякаем, и он находится внутри вас, он всегда с вами. Постарайтесь ощутить внутри себя этот источник света.

- **Практика «Ковер-самолет».** А теперь представьте, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Пофантазируйте, какого он цвета: однотонный или с узорами? Он огромный или маленький? Какой он на ощупь: мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер надежно держит вас и несет туда, куда хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное, привлекательное, спокойное и безопасное. Вы приземляетесь в этом месте. Что вы там видите? Что вас окружает?

Побудьте в этом месте столько, сколько захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного места силы останется с вами. После завершения путешествия можно предложить ребенку нарисовать это безопасное место.

- **Практика «Волшебный воздух».** Удобно сядьте и закройте глаза. Почувствуйте, как вы дышите, понаблюдайте за своим дыханием, сделайте медленный, глубокий, спокойный вдох и выдох. Представьте, как воздух входит в вас: через нос, горло он попадает в легкие. Воздух очень красивый – голубого цвета, красиво мерцающий нежными искорками. Понаблюдайте, как в вас с каждым вдохом входит этот воздух. А теперь вы замечаете, что выдыхаемый воздух не такой красивый и чистый, он грязновато-коричневый. Это происходит потому, что вместе с выдыхаемым воздухом из вас выходят вся усталость, неприятности и беспокойство, накопленные за день. Понаблюдайте, как вы вдыхаете красивый голубой воздух, а выдыхаете грязный и коричневый. Постепенно вы замечаете, что выдыхаемый воздух становится чище и светлее. Посмотрите, как это происходит. Подождите, пока он станет таким же, как воздух, который вы вдыхаете. Когда это случится, можно медленно открыть глаза.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Биохакинг кожи – это красота

Модный термин «биохакинг» каждый трактует, как хочет: от технологий создания постчеловека будущего до использования знаний биологии для улучшения качества жизни. В проекции на кожу биохакингом могут быть все превентивные и лайфстайл-принципы, которые помогут ей как можно дольше сохранять здоровье и красоту. Что из них стоит взять на вооружение, знает Татьяна Святенко, эксперт Минздрава, профессор, доктор медицинских наук, дерматовенеролог высшей категории, вице-президент Украинской Ассоциации врачей-дерматовенерологов.

Скин-чеки, чек-апы и прочие чеки

Контроль собственных биоданных – одна из главных позиций биохакинга, и это хороший ритуал. Чек-апы всего организма стоит проводить не реже одного раза в год, в том числе и скин-чеки – проверки кожи у дерматолога. Подходящее время для этой процедуры конец лета – начало осени. Если после нескольких месяцев активного солнца вы заметили подозрительную пигментацию, изменение формы, цвета, толщины кожи, а также количества и качества родинок и папиллом, обращайтесь к врачу, не мешкая.



Главный помощник дерматолога в изучении кожных изменений – дерматоскоп. Это прибор, увеличивающий любые образования в 10–20 раз, позволяющий изучить структуру и характер самых маленьких пятен и новообразований. Чтобы отслеживать динамику изменений, время от времени фотографируйте подозрительные родинки – те, которые сильно отличаются от других. Тогда skin-check процедура будет более информативной.

Фармнагрузка минус

Адепты биохакинга принимают всевозможные добавки, активаторы, стимуляторы и прочие умные таблетки в огромных количествах. Современная медицина, как утверждает Татьяна Святенко, стоит на следующих позициях: без показаний врача ни витамины, ни диетические добавки применять небезопасно, даже если мы пережили зиму и из продуктов «испарились» все витамины. Любые капсулы, таблетки и порошки – это фармацевтическая/аллергическая нагрузка на организм. Она вам нужна?

Отдельный ажиотаж сегодня вокруг темы дефицита витамина D₃, мол, зима, мы одеты, на лице солнцезащитный крем – как при таких раскладах получать организму от солнца этот важный микроэлемент? Только принимать вовнутрь.

– На самом деле проблемы дефицита витамина D₃ в нашей климатической зоне нет, – говорит Татьяна Святенко. – Это не условия Крайнего Севера, где солнце не появляется над

горизонтом по полгода. Для синтеза в организме этого витамина достаточно десятиминутной прогулки в солнечный день, плюс мы получаем этот витамин с пищей. В конце концов, если совсем уже замучили подзрения, можно сдать анализ крови на одну из неактивных форм витамина D – 25-гидроксикальциферол, или 25(OH)D, чтобы подтвердить/опровергнуть дефицит этого витамина. В целом же рекомендую отдыхать, высыпаться и сбалансировано питаться – и жизнь, включая количество витамина D₃, наладится.

Заповеди ухода

Биохакинг для кожи – это еще и правильные привычки, индивидуально подобранный лаконичный уход. Три ключевых слова здесь: очищение, увлажнение и питание без перегрузки и увлечения новинками и экзотикой. Будущее косметологии – за индивидуально подобранными составами с гормональными и пептидными элементами, прогестероном, мелатонином, эстрогенами в различных комбинациях. Это по-настоящему эффективные техники, которые помогут восполнить дефицит биологически активных веществ в организме и коже.

SPF-защита от солнца – must have правило биохакинга и сохранения молодости кожи.

– Самым революционным достижением конца XX века было радикальное изменение отношения к солнцу, – говорит Татьяна Святенко. – Превентивная философия современной красоты – это первичное

предотвращение аккумуляции ультрафиолетовой энергии в слоях кожи. Мы не можем остановить естественное, внутреннее старение, поскольку оно запрограммировано в нашем генетическом коде, но нам под силу замедлить этот процесс. Скачайте на смартфон приложение для контроля: если индекс инсоляции не превышает отметку 1–2, защита не нужна. Включать в уход солнцезащитные кремы есть смысл при показателе «3» и выше. В любом случае с апреля-мая уже точно пора защищаться, особенно если учесть, что первые активные солнечные лучи самые агрессивные.

Доктор сон

Возможно, это прозвучит банально, но вполне реально до поры до времени обходиться без многих дорогих омолаживающих процедур, если взять себе за правило регулярно как следует высыпаться. Все восстановительные процессы в организме, включая регенерацию клеток кожи, происходят именно во время сна: синтезируется масса необходимых гормонов, молекул, в случае поломки восстанавливается ДНК, крепнет иммунитет, а лицу и коже в целом возвращается отдохнувший и здоровый вид.

Несколько правил правильного сна: засыпать стоит в тот же день, в который вы проснулись, люфт между временем ежедневного пробуждения должен быть не более часа, в идеале – 30 минут. Аналогично с интервалом отхода ко сну.

Кроме того, для качественного сна нужна абсолютная темнота, минимальный уровень шума, свежий и увлажненный воздух в спальне. Правильный микроклимат защитит кожу от сухости и тусклости. Работать, читать книги, смотреть телевизор в постели – табу.

Тарелка красоты

Задача номер один любого биохакера – выработать культуру питания с учетом индивидуальных особенностей организма. Общее правило: чуть не доедать свою суточную норму, в меню – максимум растительной пищи и минимум животных жиров.

Перед сном стоит думать о хорошем: в каком настроении заснули – в таком и проснетесь.



Нутригенетика давно рассекретила список продуктов, стимулирующих развитие болезней и онкопроцессов: это пища с высоким гликемическим индексом. Продукты, содержащие скрытые сахара и рафинированные быстрые углеводы (мясные полуфабрикаты, белый хлеб, картофель фри, хлопья, сухие завтраки, соки из пакетов, сладкие газированные напитки, крекеры), снижают эластичность коллагена. Негативный след в организме и отпечаток на ДНК клеток оставляют алкоголь, красное мясо, фабричные молочные десерты. Будет полезно регулярно включать в меню кукурузу, помидоры, бобовые, авокадо, чернослив, яблоки, чернику, чеснок, баклажаны. И что еще важно – сочетать при каждом приеме пищи жиры, углеводы и белки – сбалансированный состав тарелки помогает избежать резких колебаний уровня глюкозы крови, а значит, предотвратить негативное влияние избытка углеводов на коллагеновые волокна.

Воздух и движение

Чем больше мы двигаемся, тем лучше вентилируются легкие, циркулирует кровь, улучшается обмен веществ, синтезируются гормоны, выводятся токсины. Аэробные нагрузки улучшают дыхание и обновление клеток, а значит, кожа выглядит моложе, свежей, здоровее. Так что гуляем в любую погоду, а мозговые штурмы проводим не за столом в замкну-

том пространстве, а где-нибудь в парке: движение способствует не только восстановлению красоты, но и умственной работе. Как сказал кто-то из фитнес-гуру: «В любой непонятной ситуации приседайте».

Все будет хорошо

Биохакинг – это еще и то, что происходит у нас в голове. Стоит научиться воспринимать жизнь с любовью, не позволять обстоятельствам и людям выводить себя из равновесия. То, как мы реагируем на проблемы или задачи, напрямую связано с гормональным фоном и иммунитетом. Выброс адреналина как короткий импульс стресса в небольших количествах полезен для тонуса организма. Но истощение коры надпочечников при длительном стрессе и снижение синтеза их основного гормона кортизола может привести к серьезным нарушениям как эмоционального состояния, так и физического здоровья человека.

Что важно: быть социально активными. Регулярное общение с друзьями и коллегами полезно для хорошего самочувствия, правильной самоидентификации и высокого внутреннего тонуса. Возьмите за привычку фокусироваться на счастливых мелочах, вспоминать перед сном все хорошее, что случилось за день. И улыбаться. Ничто так не омолаживает и не украшает внешность, как улыбка и хорошее чувство юмора.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Рыбки данио – находка для лабораторий

Практически все медицинские открытия XX–XXI века были сделаны при участии лабораторных животных. Дрозофилы, нематоды, лягушки, мыши, крысы, морские свинки, кролики, макаки, шимпанзе – вот далеко не полный перечень тех, кому люди обязаны жизнью и здоровьем. В последние 40 лет самыми популярными модельными организмами были лабораторные мыши, но сегодня у ученых, похоже, появились новые любимцы – рыбки *Danio rerio*.

Полосатые, прозрачные и светящиеся

Рыбки данио рерио попали в любительские, а затем и в лабораторные аквариумы из Гималайского региона. В дикой природе они живут в теплой свежей воде в ручьях, канавах, прудах, а также на рисовых полях в Индии, Пакистане, Непале, Бутане, Бангладеш. Эти маленькие рыбки (их средний размер 2–4 см) принадлежат к семейству карповых и имеют множество имен. В литературе можно встретить названия «данио», «данио рерио», «полосатый данио», «брахиданио-рерио», «дамский чулок». В англоязычных источниках их часто называют zebrafish (рыба-зебра), поскольку главной отличительной особенностью этих рыбок являются пять горизонтальных полос на каждой стороне тела, которые действительно напоминают полосы зебры.

Впрочем, с тех пор как за данио взялись генетики, их окрас стал значительно разнообразнее. Например, для лабораторных исследований вывели рыбок с прозрачной кожей и назвали этот вид Каспером в честь доброго приведения из мультфильма. А среди аквариумистов большой популярностью пользуются рыбки с леопардовым окрасом и трансгенные популяции GloFish – данио ярких цветов, которые светятся в темноте.

Точнее дрозофил, удобнее мышей

Хотя внешне люди очень сильно отличаются от рыбок-зебр, наша с ними генетическая структура удиви-

тельно похожа. Гены, ответственные за заболевания человека, часто имеют эквиваленты у данио. В целом у них присутствует примерно 70% человеческих генов. Для сравнения: у плодовых мушек – 60%, у мышей – 85%. Однако, с точки зрения исследователей, в качестве модельных организмов рыбки обладают целым рядом преимуществ.

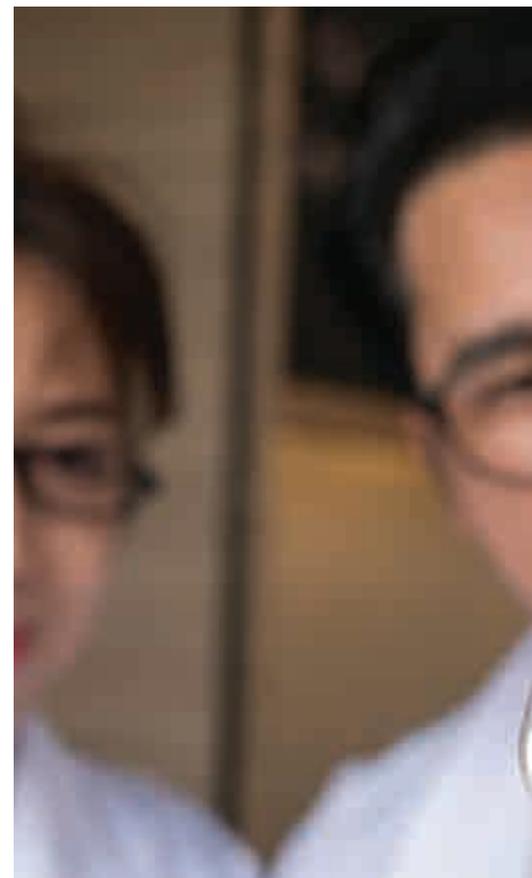
Данио рерио в живой природе и в лабораторных аквариумах живут группами или косяками, из-за чего занимают мало места и обходятся значительно дешевле, чем мыши. Рыбки быстро растут, достигая полной зрелости всего за три месяца, и активно размножаются. Так, взрослая особь нерестится примерно каждые 10 дней, откладывая 50–300 икринок за раз. В то же время мыши могут принести в среднем три помета в течение жизни, в каждом из которых будет 5–10 мышат. А поскольку научные эксперименты, как правило, повторяются несколько раз, иметь животное, которое может производить большое количество потомков снова и снова, очень удобно.

Эмбрионы рыбок данио закладываются, оплодотворяются и развиваются отдельно от матери, что значительно облегчает различные манипуляции. Так, в уже оплодотворенных яйцеклетках можно легко изменить ДНК или РНК, «отключив» у рыбок определенные гены. Более того, исследователи могут сразу приобрести генетически измененных рыбок с признаками, которые хотят изучить. Например, вводя им ген медузы, который отвечает за флуоресценцию, специалисты могут вы-

вести популяцию со светящейся печенью или щитовидной железой, что позволит наблюдать за ростом и функционированием этих органов.

Модельные организмы

У рыбок данио имеется два глаза, рот, нос, головной и спинной мозг, сердце, пищевод, поджелудочная железа, печень, желчные протоки, почки, кишечник. У них есть кровь, ко-



жа, мышцы, кости, хрящи и зубы. И теоретически любой тип заболеваний, вызывающий изменения в этих частях тела у людей, можно смоделировать у рыбок-зебр. Это позволяет исследователям понять, какие генетические дефекты и механизмы ведут к тем или иным недугам.

На полосатых рыбках сегодня изучают функциональные нарушения спинного и головного мозга, которые лежат в основе нейродегенеративных заболеваний, двигательных и психических расстройств, глухоты. Эти модельные организмы уже помогли ученым получить более точное представление о мышечной дистрофии. Огромный интерес представляет изучение генов, контролирующих рост клеток и лежащих в основе ряда раковых заболеваний.

Кроме того, «дамские чулки» идеально подходят для высокопроизводительного скрининга лекарственных препаратов, направленного на выявление новых активных соединений или расширение показаний к применению уже существующих. Чтобы дать рыбкам лекарство, его достаточно просто растворить в воде, а это значит, что один исследова-



Персонализированная медицина

Первые симптомы врожденного заболевания лимфатической системы проявились у американца Дэниела в 10 лет, а к 12 годам он был вынужден бросить занятия спортом, перейти на домашнее обучение и сесть в инвалидную коляску. Лимфатические сосуды мальчика аномально разрастались и пропускали жидкость. Его ноги сильно отекали, появились проблемы с дыханием, нарушения в работе сердца. Дэниел получал различное лечение, но ничего не помогало. Его лечащий врач Хакон Хаконарсон, специалист по педиатрическим заболеваниям легких и директор Центра прикладной геномики при детской больнице Филадельфии, понимал, что единственная надежда для мальчика – добраться до генетического корня проблемы. Он секвенировал часть генома Дэниела, производящую белки, и нашел единственную аномалию в гене ARAF, который синтезирует фермент киназу. Мутации ARAF никогда раньше не связывали с нарушениями в лимфатической системе, поэтому уверенности в том, что именно они вызвали болезнь, не было. Тогда доктор Хаконарсон спроектировал такую же мутацию у эмбрионов данио. Всего через пять дней у рыбок начали развиваться те же симптомы, что и у Дэниела. Доктор опробовал на больных рыбках 10 различных ингибиторов митоген-активированной протеинкиназы и нашел тот, который остановил рост сосудов, не вызвав серьезных побочных эффектов. Получив специальное разрешение, Хаконарсон назначил выбранный препарат Дэниелу, и это сработало, мальчик выздоровел.

тель может ежедневно работать с десятками, а то и тысячами организмов. Скрининги, проведенные на данио, уже позволили обнаружить несколько перспективных соединений, которые сегодня проходят предварительные доклинические и клинические испытания. С их помощью также можно изучать тератогенные, мутагенные, токсические побочные эффекты лекарств.

Конечно, в работе с рыбами существуют и некоторые ограничения. Так, человеческие болезни, вызванные генами, которых нет у данио, требуют другой модели животных. Из-за небольших размеров рыбок ученым довольно сложно измерить концентрацию лекарственных препаратов в их крови, что затрудняет фармакокинетические и фармакодинамические исследования.

Удивительная способность к регенерации

Данио интересуют ученых еще и потому, что они обладают несколькими действительно уникальными свойствами, например, способностью к регенерации. Если рыбка теряет плавник или хвост, то без проблем отрастит себе новый.

В 2012 году австралийские ученые опубликовали исследование, показывающее, что данио использует белок, известный как фактор роста фибробластов, чтобы обеспечить

заживление спинного мозга без глиальных рубцов, которые препятствуют полному физическому и функциональному восстановлению ЦНС после травмы или заболевания.

У маленьких полосатых рыбок никогда не бывает сахарного диабета I типа. При этом недуге иммунная система атакует и разрушает клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин. Однако, в отличие от людей, рыбы-зебры обладают способностью обновлять клетки этого органа.

Огромный интерес к данио рерио проявляют офтальмологи, поскольку у них есть клетки, способные превращаться в стволовые, а затем – в фоторецепторные и нейроны сетчатки глаза, что позволяет восстанавливать потерянное зрение. Примечательно, что этот особый вид клеток есть и у людей. Однако нам повезло меньше, чем рыбам. В человеческом организме новые клетки становятся рубцовой тканью, что приносит больше вреда, чем пользы.

Способность к регенерации рыбок данио вызывает восхищение. Но ученых интересует вполне практический вопрос: можно ли применить ее к людям, т.е. «научить» человеческие клетки вести себя так же? Пока ответ на него не найден, и исследования с участием «аквариумных зебр» продолжаются.

Лина СПИР ■

Дядя Вадя: «Привыкаю к новой жизни»

Солист группы MOZGI Дядя Вадя рассказал нам, как он шел к карьере вокалиста, кому первому показывает свои будущие песни, почему ездит в отпуск с коллегами, а также признался, чем покорила его девушка, на которой он женился.



- Родился 3 февраля 1980 года в Запорожье.
- Сотрудничал с группами «Леприконсы», «АКВАВИТА», Solders, Blackout.
- В 2014 году стал участником мужской группы MOZGI. Спустя два года этот коллектив был назван лучшим музыкальным проектом года по версии «M1 Music Awards».
- Дядя Вадя – псевдоним артиста. Его настоящее имя – Вадим Алексеевич Федоров.
- Вместе с женой воспитывает сына Алексея и дочь Софию.

– Какой самый большой подарок преподнес вам прошлый год? Как изменилась жизнь?

2019 год подарил мне дочку Софию. Как и все родители, мы с женой ждали ее появления на свет, переживали, и очень рады, что все прошло хорошо и удачно. Привыкаю к новому графику жизни – учусь рано вставать, что мне, честно признаюсь, дается непросто. Когда возвращаюсь домой, стараюсь передвигаться по квартире в два раза тише, учусь ходить на цыпочках. И радуюсь, когда удается поспать хотя бы 5–6 часов.

– У группы MOZGI достаточно много ночных выступлений. Как совмещаете с уходом за новорожденной дочкой?

Есть и ночные выступления, и записи в студии допоздна, после которых еще долго не можешь уснуть из-за переполняющих творческих мыслей. Ночью частенько мне приходят какие-то идеи, могу тут же записать их на диктофон. Спасибо жене, которая взяла большую часть ухода за дочкой на себя. Но мы с сыном и собакой всегда на подхвате (смеется).

– Это событие перевернуло 2019 год. А есть день, который изменил вашу жизнь?

Моя жизнь больше похожа на пошаговую стратегию. Я – парень небystрый, если к чему-то иду, то постепенно. Потому как таковых переломных моментов на моем пути встречалось немного. После школы не мог определиться, кем хочу стать: учился на театральном отделении в школе искусств, параллельно активно занимался спортом. О профессии музыканта, вокалиста тогда не думал. Но победа на всеукраинском вокальном конкурсе в составе одной группы пе-

ревернула все! В 18 лет я понял, по какому пути хочу идти дальше.

– По первому образованию вы повар, затем несколько лет пели в ресторанах, потом – учеба в столичном институте культуры и, наконец, профессиональная сцена. Начинать каждый раз заново – это страшно?

Наоборот, даже интересно – каждый раз проживаешь все по-новому. Каждый раз как в первый раз!

– Коллеги говорят, что вы позитивный человек. Но у всех нас жизнь «полосатая». Как справляетесь с черными полосами?

Пытаюсь чем-то себя отвлечь, погружаюсь в хобби, не связанные с работой: играю в футбол, иду на рыбалку, встречаюсь с друзьями. Рыбалка для меня – это возвращение в детство. Мой отец заядлый рыбак, и когда я был маленький, он всегда брал меня вместе посидеть с удочкой. Был период, когда я переезжал в Киев, потому подзабыл свое увлечение. Если постоянно находишься в насыщенном графике, порой хочется спокойствия: побыть на природе, снять стресс, никуда не торопясь. Открываю для себя новые виды любимого хобби – попробовал рыбалку на хищника. Оказалось экстремально и интересно.

Еще в трудное время помогают тренировки. Стараюсь ходить в спортзал через день, а если не успеваю туда добраться, занимаюсь дома – для этого у меня есть все необходимые приспособления. Поддерживаю себя в то-



нуса и с помощью футбола. Кстати, планирую возобновить тренировки в звездном клубе «Маэстро», президент которого Виктор Павлик собрал в команду артистов, телеведущих и других публичных людей страны.

– А когда нет вдохновения, как мотивируете себя на работу?

Моя профессия – это редкое сочетание хобби и работы. Потому мне не приходится мотивировать себя на запись песни, например. Ведь прежде всего мне самому интересен качественный результат. Конечно, бывают гастролы с непростыми перелетами, недосыпами, усталостью, когда физически тяжело быть долгое время в

строю. Тогда перед выходом на сцену надо серьезно самому с собой поговорить: «Это твоя работа, твоя жизнь, ты – часть группы. Давай, тряпка, соберись и отработай сегодня на все сто!»

– Многие ваши коллеги говорят, что в среде артистов очень непросто заводить друзей. Как у вас? Вы с парнями из MOZGI – больше творческие коллеги или друзья?

В артистической среде можно завести хорошие знакомства. Я довольно общительный человек, потому это не составляет труда. С ребятами из MOZGI мы сдружились. Проводим вместе иногда больше времени, чем со своими родными. С годами появились общие темы, интересы, нас объединяют музыка и творчество. У нас свое движение. Мы можем доверить друг другу самые сокровенные тайны. Даже в отпуск ездим вместе – папы с сыновьями. Я знаю все про своих друзей, а они знают меня как облупленного.

– Кто ваши близкие друзья? Согласны с мнением, что самые преданные «родом из детства»?

Действительно, есть люди, дружбу с которыми я пронес через всю жизнь, – отцы некоторых дружили с моим отцом. Но в то же время есть знакомства, приобретенные совершенно недавно, которые переросли в хорошее общение и дружбу. Согласен с мнением, что больше ты сможешь доверять другу, с которым многое прошел.



– Творческие люди – ранимые. От кого принимаете критику безоговорочно?

Воспринимаю критику конструктивно, когда она идет от людей авторитетных, которые разбираются в конкретной теме и могут подсказать что-то полезное. В этом случае приму критику как полезный совет. Это касается и музыки, и жизни.

– К папе, преподавателю по вокалу, часто обращаетесь за советом? И какого рода эти советы?

Папа – один из первых, кому показываю наброски будущих песен или новый альбом до премьеры. Все-таки я сын музыканта. Все то, что получил в музыкальном плане, это его заслуга. У моего сына тоже неплохой музыкальный вкус: наряду с популярными современными интернет-песенками ему нравятся Queen, Imagine Dragons.

Советы отца чаще всего касаются технической стороны – это ценный багаж, маленькие секреты вокалистов, которые в нашей семье уже передаются из поколения в поколение. Когда-то и я передам их, надеюсь, сыну, а может, ученикам своей авторской вокальной школы, которую создам. Кстати, недавно заметил, что у сына неплохой слух, напевая какие-то песенки, он правильно интонирует. Но не рассчитываю, что Алексей решит пойти по моим стопам.

– В социальных сетях у вас немало фото с родными, а недавно в эфире вы впервые познакомили всю страну со своей семьей. Ваши близкие готовы к такой публичности?

У них и выбора особого не было, я же главный в семье – как скажу, так и будет (*смеется*). Шучу! Конечно, мы



обсуждали этот момент. Они люди непубличные, потому очень волновались во время интервью, для них все непривычно. Скажу, что внутренне они не совсем готовы к такому шагу, но, думаю, постепенно все получится, ведь в реальной жизни мои родные коммуникабельные и открытые люди.

– На публичных мероприятиях с вами рядом нередко можно увидеть сына Алексея. Как вы любите проводить время вместе? И часто ли это получается?

Он у меня диджитал-парень. И если еще год назад я старался приобщить его к спорту и своим тренировкам, показал свои навыки, решил все-таки отдать его на курсы компьютерного дизайна. Алексей ходит в школу, занимается на курсах, много времени проводит у бабушки, которая живет по соседству, а когда я отсутствую, помогает маме и сестренке. Мы всегда придумываем себе со-

вместное времяпрепровождение вдвоем: можем пойти в кино, погулять, заглянуть в какой-то новый торговый центр. Я даю ему себя проявить. Ведь папы на то и нужны, чтобы исполнять желания своих детей.

– Когда вы познакомились с будущей женой, пытались произвести на нее впечатление, приготовили такой борщ, что привели ее в восторг. Сейчас часто дома готовите?

Маша сейчас соблюдает специальную диету из-за грудного вскармливания. Поэтому основа ее рациона – все вареное и пареное, без кулинарных изысков. Сын – любитель итальянской кухни, бывает, просит пасту, лазанью или пиццу, и я его иногда балую. Вообще-то, готовлю нечасто, тут нужно вдохновение. Без этой составляющей все выходит пресно, без искринки. Мне важно готовить с удовольствием.

– В новой песне «Девчонка» вы поете про любимых женщин. Чем вас покорила ваша жена Мария?

Я человек – творческий беспорядок. А жена, на тот момент будущая, сразила меня своим умением приводить все в порядок. Она «собрала» меня. Правда, к порядку приучает до сих пор, я сопротивляюсь (*смеется*).

– Как поется в песне «Девчонка» – «Она лучше всех...» Чем лучше?

Она – мать моих детей. Лучшая мама и воспитатель. Я доверяю ей абсолютно, чувствуя себя как за каменной стеной.

Наталья ФОМИНА ■



Рекомендовано к просмотру

В марте на экранах Украины – фильмы о целеустремленных личностях: британская аристократка готова выдать замуж любую девушку, лишь бы не вступать в брак самой; украинская легкоатлетка, потерявшая зрение, борется за паралимпийское золото; мужчина из состоятельной лондонской семьи ищет приемного брата, пропавшего 35 лет назад.



«Эмма»

Режиссер: Отем де Уайлд

В ролях: Аня Тейлор-Джой, Джемма Уилан, Джош О'Коннор, Билл Найи

Экранизация* одноименного романа Джейн Остин – то, что нужно для тех, кто устал от хмурых картинок новостных лент. Во-первых, это ретро-фильм, а значит, будет красиво. Костюмы, интерьеры, пейзажи и, конечно же, персонажи – характерные и яркие по типажам. Во-вторых, здесь сошлись два в одном: драма и комедия, причем британская драма и британская комедия, а это – отдельное удовольствие. Сама история погружает нас в жизнь молодой, богатой уверенной в себе и пока еще незамужней аристократки. Эмма Вудхаус наделена талантом устраивать судьбы других – она умеет мастерски подыскивать женихов для подруг, причем способна удачно выдать замуж даже девиц, которым, казалось бы, не светит ничего выдающегося. Девушка не ищет легких путей и берется за самые безнадежные случаи. Один из них – ее подруга Харриет Смит. Эмма присмотрела ей жениха, а тот влюбился в саму Эмму. Только вот Эмма замуж совершенно не стремится.

2020,
Великобритания

* Фильм – режиссерский дебют лос-анджелесского фотографа и режиссера Отем де Уайлд.

«Пульс»

Режиссер: Сергей Чеботаренко

В ролях: Наталья Бабенко, Александр Кобзарь, Станислав Боклан, Ахтем Сеитаблаев, Роман Ясиновский

Сюжет этой спортивной драмы взят из реальной жизни. Прототипом главной героини стала паралимпийская чемпионка 2008 года Оксана Ботурчук*. Девушка – заслуженный мастер спорта Украины, пятикратный серебряный и бронзовый призер игр 2012 и 2016 годов. Но главная ее заслуга – золото на Паралимпийских играх в Пекине. Создатели фильма несколько лет искали вдохновляющую спортивную историю, и когда, наконец, нашли, поняли, что это именно то, что нужно. Молодая спортсменка-легкоатлетка готовится к олимпиаде и у нее есть все шансы на победу. Но страшная автомобильная авария ставит крест на ее карьере. Девушка практически полностью теряет зрение, и кажется, что мир большого спорта навсегда для нее потерян. Но нет: бег для героини – это смысл ее жизни, и она знает, что она в этом – лучше всех. И она будет бежать, несмотря на трудности, которых, не сомневайтесь, окажется немало.

2020,
Украина



Обзор подготовила Анастасия ХАРИЛАМОВА

«Песня имен»

Режиссер: Франсуа Жирар

В ролях: Клайв Оуэн, Тим Рот

Музыкальная* историческая драма – экранизация дебютного романа английского музыкального критика и писателя Нормана Лебрехта, отмеченного в свое время почетной Уитбредовской премией за лучший старт в литературе. Музыкальный обозреватель газет Daily Telegraph и Evening Standard, ведущий программы Lebrecht Live на радио BBC рассказал историю, достойную кино. Вторая мировая война, семья из Лондона принимает к себе девятилетнего мальчика Довидла – польско-еврейского беженца и талантливого скрипача. В семье подрастает такой же по возрасту мальчишка Мартин, и родители надеются, что мальчишки станут братьями. Так оно и происходит, вот только 12 лет спустя, накануне своего первого концерта Довидл неожиданно исчезает. Зрители в растерянности, на репутацию семьи падает тень. Но больше всего безутешен Мартин. 35 лет спустя он обнаруживает след пропавшего брата и делает все возможное, чтобы его разыскать.

2019,
Канада,
Венгрия

* Режиссер картины Франсуа Жирар уже снимал фильм о музыке: в его активе драма «Красная скрипка».

Чудеса Волині – рукотворні і природні

Наш волинський маршрут розпочався з майже детективно-містичної історії віднайдення ікони Холмської Божої Матері, яку Іван Огієнко називав «охоронницею і заступницею землі Української», а перекази і літописи ще з XV століття приписують їй чудотворність. Історію ж мені розповіла знайома мистецтвознавиця, яка брала безпосередню участь у процесі повернення святині українській державі. Та всьому своя черга. А поки що розпочнемо подорож і...

...відчуємо енергії сподівань та любові

Уперше чудеса ікони Божої Матері були зафіксовані у містечку Холм, де вона зберігалася до початку XX століття (звідти і походить назва). Ікона вважалася втраченою з середини 40-х років XX століття і тільки в середині 90-х була віднайдена, відреставрована і навкі оселилася в Музеї волинської ікони, без права покидати Луцьк. Ікона навіть має спеціальне посвідчення, що вона є «довічною почесною громадянкою Луцька».

Отож, почувши про Холмську Богородицю і маючи, з одного боку, пієтет до старовинних артефактів, а з іншого – здоровий дослідницький скепсис до всього «чудотворного», ми й організували маршрут до Луцька, щоб на власні очі побачити ікону, до якої молився король Данило Галицький, захищаючи кордони Русі-України. Хоча, за переказами, ікона потрапила на Русь ще раніше, за останніми дослідженнями спеціалісти датують її XI століттям. У

Римі, у базиліці Санта-Марджоре зберігається ікона «Salus Populi Romani» («Спасіння римського народу»). Дослідники вважають, що римську Богородицю і Холмську написав один майстер.

Проте Волинь – це не тільки Луцьк. Це і батьківщина Лесі Українки, її персональний духовний осередок, місце сили, яке давало їй натхнення, за її власними словами, а також створені людьми і природою туристичні дивовижі, про які вже знають у всьому світі. Взяти хоча б тунель кохання біля містечка Клевань – стару військову залізничну колію, оброслу деревами так, що влітку вони утворюють зелений тунель серед лісу. Місцеві жителі розповідають легенду, що, мовляв, у ті часи, коли йшла афганська війна, якось прийшли сюди хлопець з дівчиною попрощатися – його взяли у військо. Вона зав'язала стрічку на дереві, загадавши, щоб коханий вернувся живий і щоб вони були разом. Бажання здійснилося, вони побралися... Так народилася легенда про Тунель кохання.

Зараз це популярне місце для закоханих пар і освідчень – кажуть, якщо пройти, взявшись за руки, через весь тунель, і в кінці освідчитись, то любов буде вірною і вічною, а спільна дорога по життю – прямою, як залізнична колія. А ті, хто тільки хоче зустріти кохання, пов'язують стрічки на дерева, що утворюють тунель, загадуючи собі любов і вірність.

Звісно, зараз це розкручене місце комерційного туризму, але попри те, якщо приїхати не в сезон, то можна відчутти, що там розлита якась ніжна струмка енергії радості. Мабуть, це закохані, які приїздять сюди вже не тільки з України (ми навіть китайських туристів бачили!), наповнили це місце енергією власних сподівань і любові... Але можливо, ще в старі дrevлянські часи в цих лісах було капище, присвячене богам любові і природи, і та енергія, яка собі дримала впродовж віків, поєдналася з енергією сучасної легенди – і породила загадку, яка притягує мандрівників з усіх усюд.



...познайомимося з охоронцями міста

Сам Луцьк – місце таємниче і, прямо скажемо, подекуди містичне. Особливо якщо пройтися його вулицями, коли темно, що зазвичай з нами і трапляється, бо ж приїздимо ми туди вже надвечір. І погане освітлення тут, повірте, зовсім ні до чого.

Коли сонце спускається, освітлюючи останнім променем вежу замку Любарта, здається ось-ось – і можуть відкритися таємниці, що він їх зберігає (до речі, входить до переліку найкраще збережених серед європейських замків). Куди поділася корона Вітовта,

Проект «Спіраль Сили»

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

якого мали коронувати у замку на Волинський престол, та корону не довезли? Історія Європи збагатилася на ще одну загадку і в результаті цієї пригоди пішла зовсім іншим шляхом. Де похований Любарт Гедимінович, який збудував замок? Дехто каже, що в кригті церкви Івана Богослова на території замку, інші вважають, що його останки були вивезені до Росії...

У мене є власна версія, яку я іноді розповідаю нашим мандрівникам на закінчення екскурсії, коли офіційні гідди Луцького замку вже мене не чувають. Бо це абсолютно містична історія, яка, втім, виглядає логічно, враховуючи, що й батько Любарта, князь Гедимін, заснувавши Вільнюс, став навіки його охоронцем, поринувши у вічний сон. Можливо, всі сини цього роду – «сплячі герої», з особливим статусом охоронців заснованих ними міст навіть після своєї смерті? До речі, при розкопках Луцького замку археологи знайшли чимало цікавих артефактів, серед яких і натільні обереги, які підтверджують, що всі прайкраїнські землі ще довго після офіційного прийняття християнства зберігали знання своїх предків і



вірування в захист ясного сонця та сил природи.

Є в Луцьку і власні катакомби – під костелом святих Петра й Павла. Раніше тут знаходився єзуїтський колегіум, в підземеллях була і підземна церква, і склепи, і оссуарій для зберігання кісток померлих... Навіть є, як стверджують гідди, привид – прекрасна Магдалена, чий посмертний спокій був потривожений шукачами скарбів. З тих пір вона живе у підземеллях костелу, але якщо поставитися до її духу з усією повагою, то жодної шкоди не завдасть. Перевірено.

Живе у Луцьку місцевий скульптор-дивак Микола Головань. Він відомий тим, що перетворив свій будинок на «химерний замок». Зі стін, з огорожі, з напівзруйнованого балкону на нас дивляться страшнуваті й скорботні обличчя-личини... І хто знає, можливо, то ув'язнені демони, від яких вберігає митець своє місто?

... розкриємо таємницю Холмської Богородиці

Попри вельми поважний історичний вік Луцьк – хоча й провінційне, але напрочуд чарівне місто, зі світлою пасіонарністю і духом молодечості. Варто тільки загулити, скільки нинішніх популярних артистів і митців від культури родом з центру Волині... І не остання роль у цій особливій енергії, яку можна відчутти в Луцьку, належить саме іконі, про яку було згадано на початку. Втім, і Музей волинської ікони, присвячений окремо взятому культур-

ному феномену українського сакрального мистецтва, заслуговує на увагу.

До Холмської Богородиці я йшла із певним скепсисом, при тому розуміючи, що як історичний артефакт – це справжній шедевр... Але коли ми постали перед загадкою, яку важко досягнути і усвідомити людським розумом, коли все тіло гуде, як під проводами високої напруги, а погляд, зустрівшись з оком написаної Богородиці, провалюється кудись зовсім в інший Всесвіт чи в паралельну реальність, звідки дивиться сама вічність, – ми просто прийняли той факт, що в Україні є одне із істинних чудес, які важко пояснити буденною свідомістю.

Холмська Богородиця – це один із символів долі України, яку так само, як і цю ікону, упродовж всієї історії намагалися ділити між собою «добрі сусіди». Але ще це цілий окремий космос. Творіння земного майстра, яке живе одночасно в двох вимірах, – як витвір високого мистецтва у проявленому світі і водночас у горніх висотах. Важко це досягнути, але, стоячи перед цією іконою, дійсно можна отримати відповідь на свої питання. Головне – підходити із щирими намірами.

Як у кожного подібного явища, у Холмської Богородиці є своя таємниця, але розкрити її (або не розкрити) має кожний сам для себе. Коли ви станете навпроти її лику, то вона сама нею поділиться, якщо захоче.

Громоваця БЕРДНИК, ■

письменниця, авторка мандрівного проекту «Спіраль Сили»



Цей оберег – доказ двовір'я

Больше, чем сексапильная красотка

В минувшем году вышли четыре фильма с участием Скарлетт Йоханссон, ее роли в двух из них номинировались на «Оскар». Увы, статуэтки 2020-го ушли в другие руки, но Скарлетт уверена: новые роли и «Оскары» еще впереди.

Наследство дедушки по папиной линии

История американки по паспорту, датчанки по папе и польской еврейки по маме Скарлетт Йоханссон полностью подтверждает оптимистический прогноз: чем старше – тем интересней. Когда начинаешь сниматься в 10 лет, к двадцати рискуешь почувствовать себе ветераном Голливуда, ото всех уставшим и во всем разочаровавшимся. Именно это и произошло с юной Йоханссон. К тому времени, когда многие коллеги-ровесницы только открывали для себя прелести и ужасы славы и публичности, Скарлетт пресытилась этой суетой и главное – собственным амплуа сексапильной героини чих-то эротических фантазий. Прежние роли не требовали особых навыков игры, все, что ей нужно было, – смотреть в камеру своими зеле-

ными глазами и чуть приоткрыть чувственный рот. Только накануне тридцатилетия в ней, наконец, рассмотрели разноплановую взрослую актрису.

...Своих детей – Эдриана, Ванессу и двойняшек Скарлетт и Хантера – Мелани Слоан привела на пробы шутики ради, ни на что особенно не рассчитывая. В итоге Эдриана взяли в ролик, а Скарлетт так расстроилась из-за отказа, что мать в качестве утешения пообещала непременно пристроить ее в кинематограф. Возможно, в этот момент в крови Скарлетт внезапно активизировался ген любви к искусству – наследство дедушки по папиной линии, датского режиссера и сценариста Айнера Йоханссона. По крайней мере, других творческих личностей в их семействе не наблюдалось: отец Карстен Йоханссон с утра до вечера корпел над чертежами в строительной компании,

мама была классической домохозяйкой.

Свое слово Мелани сдержала: водила дочь на все кастинги подряд, а в 8 лет устроила ее в театральную студию Ли Страсберга в Нью-Йорке на отделение для одаренных детей. Способную и умную девочку, немного смахивающую на мультяшного поросенка, мигом заметили и оценили: в 10 лет Скарлетт уже снялась в семейной комедии «Норт», а в 12 – в комедии «Мэни и Ло» и даже была номинирована на премию «Independent Spirit».

В 13 лет юная актриса легко могла заплакать, когда этого требовал сценарий. Ее авторский метод был печален и прост: слезы сами катились из глаз, когда Скарлетт вспоминала о ссорах и разводе родителей. На заре карьеры дочери супруги окончательно разругались: отец остался в Нью-Йорке, а Мелани с детьми перебрались в Лос-Анджелес. Скарлетт жила на два города: в Нью-Йорке продолжала занятия в театральной студии, в Лос-Анджелесе играла в театре. Единственной постоянной величиной в хаотичной деятельности, накрывшей семью, для нее оставался брат Хантер.

Мальчик родился на три минуты позже Скарлетт, и поскольку они двойняшки, их внешнее сходство очень условное. Зато невербальной связи брата и сестры позавидует любой телепат: мысли и настроение друг друга они считывают на расстоянии. Правда, Скарлетт повзрослела гораздо раньше Хантера. Это был ее выбор: вместо детских забав – жесткий съемочный график, вместо занятий в школе – частные уроки между съемками, вместо жизни в родительском доме – гостиницы и постоянные переезды. По признанию звезды, у нее не было настоящего детства. В двенадцать она



Скарлетт Йоханссон на Аллее славы Голливудского бульвара

Кадр из фильма «Кролик Джоджо»

играла пятнадцатилетнюю, в восемнадцать – двадцатипятилетнюю.

«Розовые трусики» во всех ролях

Первую серьезную проверку на взрослость восемнадцатилетняя Скарлетт прошла, снявшись в фильме «Трудности перевода» Софии Копполы. Картина начиналась с крупного плана ягоды Йоханссон в розовых трусиках, но успех киноленте обеспечили не только они: Скарлетт и Билл Мюррей тонко сыграли зарождение чувства между двумя совершенно разными, но одинаково одинокими людьми на фоне шумного Токио. Чувства между ними так и не случилось – каждый в итоге пошел своей дорогой, но щемящая ностальгия по чему-то несбыточно прекрасному осталась у каждого и у зрителей в том числе.

Фильм в 2003-м получил «Оскар» за лучший сценарий и еще множество разных наград, а Скарлетт была удостоена престижной премии BAFTA за лучшую женскую роль. «Трудности перевода» стали для нее пропуском в большой кинематограф. Кто только теперь ни приглашал актрису в свои картины: она снималась у Вуди Аллена («Матч-Пойнт», «Сенсация»), у Кристофера Нолана («Престиж»), у Джона Фавро («Железный человек-2»).

Правда, кинокритики замечали в основном однотипные «розовые трусики» чуть ли не в каждой роли Скарлетт и иронизировали над этим. Везде она была предметом чьих-то вожделений: если не короля Генриха VIII в «Еще одна из рода Болейн», то современных ловеласов в «Страстях Дон Жуана». Интересно, что Скарлетт была с критиками заодно. Больше всего на свете к этому времени ей хотелось сыграть некрасивую женщину или инопланетянку – кого угодно, лишь бы выйти за рамки образа сексапильной красотки.

В ожидании нового творческого витка Йоханссон проверяла свой магнетизм на мужчинах. Их окружение стало особенно плотным после

Дождаться звездного часа Скарлетт Йоханссон было непросто: в какой-то момент она всерьез вознамерилась бросить кино и открыть собственную пекарню. Но, к счастью, не стала рубить сплеча.



Сложно сохранять моногамность

оброненной в одном из интервью фразы о том, что моногамность для человека в принципе неестественна. После этого практически любая узнаваемая личность, замеченная папарацци в радиусе 50 метров от актрисы, тут же подозревается в близких отношениях с ней. В списке подтвержденных любовников значились актеры Джаред Лето, Джош Харнетт и Шон Пенн – последний, правда, уже после первого неудачного и короткого опыта замужества Скарлетт.

В 24 года Йоханссон вышла замуж за канадского актера и телеведущего Райана Рейнольдса, самого сексуального человека мира-2010 по версии журнала People. Но через два года супруги подали на развод. Причины разрыва назывались обтекаемые, что-то вроде «дефицита общения из-за слишком плотного графика съемок». Ходили слухи, что Райан хотел ребенка, а Скарлетт нет, к тому же спустя год после свадьбы папарацци засекли молодую жену, целующуюся с экс-возлюбленным Джаредом Лето.

Видимо, секс-символы только на фото вместе хорошо смотрятся (журнал Esquire дважды удостоивал Скарлетт звания «Самой сексуальной из ныне живущих» – в 2006-м и 2013-м), но в домашнем формате совершенно не умеют строить отношений. Впрочем, расстались супруги без скандала, а Скарлетт казалось, что она извлекла урок из всей этой истории: «Я сейчас лучше понимаю себя, знаю, чего хочу от отношений. У меня больше навыков коммуникации с партнером. Мне кажется, что главное – научиться быть рядом с человеком в обычные, неромантические моменты. У меня сейчас больше терпения – и к партнеру, и к себе».

Новая жизнь началась с новых ролей. Чего стоит хотя бы лента «Она» Спайка Джонза – в ней Скарлетт вообще не появляется в кадре. Зато весь фильм звучит ее знаменитый – глубокий, с хрипотцой и придыханием голос. Им, по сюжету, она озвучила компьютерную программу, обладающую искусственным разумом, в которую и влюбился главный герой. Во время сцены их первого секса зал застывает, как заколдованный. В фильме «Люси» Люка Бессона героиня Йоханссон использует свой мозг не на 10%, а на все 100%, хотя и не по собственной воле.

В перерывах между съемками Скарлетт по уши влюбилась во французского журналиста, экс-главреда журнала об уличной культуре, владельца креативного агентства Ромена Дориака. По сравнению с 35 млн долларов на счету Йоханссон состояние Ромена более чем скромное. Поначалу неравенство кошельков не было препятствием их союзу. Вместо дорогих ресторанов пара перебралась в фаст-фуды, Скарлетт говорила, что счастлива побыть простым человеком. Четыре года назад у них родилась дочка Роуз, а спустя два года после этого Скарлетт подала на развод. Трудно сказать, что стало настоящей причиной разрыва, тут может быть все: от разного уровня доходов до признания Скарлетт в сложности сохранять моногамность. Сегодня у актрисы новый роман с комиком и продюсером Колином Жостом, но с отцом ее дочери они дружат и поочередно заботятся о малышке. Материнство осветило жизнь актрисы новыми красками: она обожает свою дочь, она снова влюблена.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

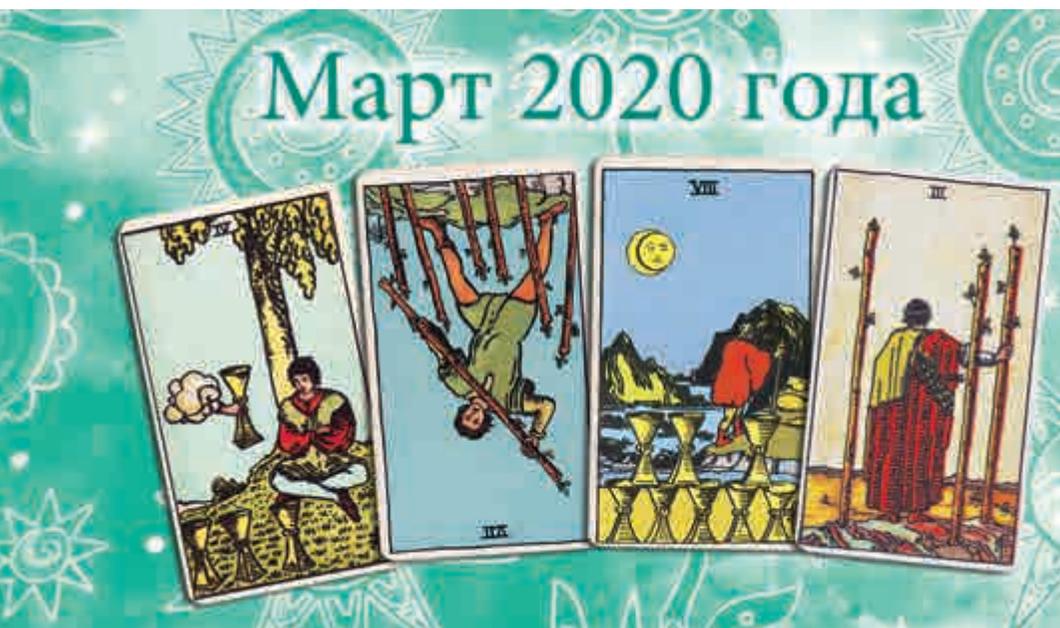
Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Людям надоело наблюдать безобразие вокруг, на которое они не могут повлиять. Но пока народные массы спокойны, до точки кипения еще не дошло.

Политика. Продолжается борьба между политическими группировками, но, похоже, что она только для виду и на публику. А пока людей таким образом развлекают, кто-то тонко выстраивает свою стратегию.

Экономика. Начинается движение – устраняются одиозные и неумелые персонажи, которые способствовали застою, и приходят новые, уж более профессиональные, способствующие кардинальным позитивным изменениям.

Международные отношения. Появляется надежда на просветление и на то, что будем продвигаться вперед.



Овен 21.03–20.04



Работа. Придется напряженно работать головой. Максимальная концентрация нужна для того, чтобы осмысливать все процессы, продуцировать новые идеи и создавать направления.

Деньги. Очень все спокойно и стабильно: количество средств не растет, но и не уменьшается. Правда, могут несколько задерживать выплаты, но это не критично.

Личная жизнь. Может показаться, что вы движетесь слишком уж стремительно: только познакомились, не успели пройти конфетно-букетный

период, как уже пытаетесь разделить совместную ответственность. При тормозите немного коней.

Телец 21.04–20.05



Работа. Совместный труд, как известно, объединяет. Вот и сейчас вы будете трудиться в дружном коллективе, придумывая гениальные вещи в соавторстве с коллегами.

Деньги. Появляются перспективы получать гораздо большую финансовую отдачу от напряженной деятельности. В общем, пообещать вам могут золотые горы.

Личная жизнь. Стабильность – это ваше все. И вы сейчас получаете настоящий кайф от того, насколько все спокойно и уравновешено. Счастья и удовольствия прибывает, сложностей не предвидится, так что можно наслаждаться жизнью.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Приходится придерживаться планов, графиков и точного расписания, поскольку на вас сейчас накладывается дополнительная ответственность за их четкое выполнение.

Деньги. Поступление средств может случиться весьма внезапно и из неожиданных источников, например, дальние родственники на радостях доходом поделятся, или наследство придет незнамо откуда.

Личная жизнь. Вы счастливы, наполнены прекрасными чувствами и ощущениями – готовы обнять весь мир. Самое время отпраздновать личные или семейные даты в кругу приятных людей, друзей и родных.

Рак 22.06–22.07



Работа. Ваши загруженность и работоспособность поразят кого угодно. Вы способны выполнить огромное количество заданий и разрулить невероятные сложности.

Деньги. Небольшая пауза в поступлении средств обусловлена тем, что

вы не можете определиться: вам стоит платить как организатору, руководителю или труженику. Определитесь наконец, кто вы и сколько хотите денег.

Личная жизнь. Выбор предстоит сделать и в этой сфере – решить, с кем вы хотите быть и хотите ли. Не исключено, что вашим выбором будет оставить все, как есть, и не заморачиваться по поводу изменений.

Лев 23.07–23.08



Работа. Открываются новые перспективы, и ваша деятельность может развиваться в другом направлении. И только вам решать – двигаться в ту сторону или потоптаться пока на месте, где вас и так неплохо кормят.

Деньги. Самое время задуматься о том, чтобы обеспечить себе пассивный доход, чтобы вы чем угодно занимались, а денежки капали. В общем, о длительных перспективах нужно позаботиться. И чем скорее – тем лучше.

Личная жизнь. Всяческие приятности уже на пороге. Вы окружены вниманием, теплом и любовью, но не бурной и страстной, а тихой и заботливой. Это не о шампанском и 101 розе, а о шапке и теплых носках.

Дева 24.08–22.09



Работа. Грядут большие перемены, без которых невозможна жизнь. Поначалу они даже могут показаться катастрофой, но со временем вы поймете, что это самый лучший вариант развития событий.

Деньги. Наверное, вы попадете в благотворительный проект или получите финансовый грант. Кто-то вам даст средства, которые вы пока не заработали.

Личная жизнь. Различные празднования так и сыплются на вашу голову, обогащая круг знакомых приятными и полезными контактами. Среди них есть весьма перспективные: и для работы, и для личных отношений.

Весы 23.09–23.10



Работа. Сейчас вы больше склонны к самостоятельной деятельности, возможно, даже дома, но в любом случае не в коллективе. Так вы лучше выполняете все, что от вас требуется, и сами отвечаете и за процесс, и за результат.

Деньги. Не особо рассчитывайте на то, что придут и принесут вам все на блюдечке с каемочкой. Придется выбивать и настаивать, доказывать и сражаться за честно заработанное и вовремя не выплаченное.

Личная жизнь. Вас ждет переходный период, когда один статус может смениться другим. Да и вообще сплошные дороги выпадают – то вы к кому-то едете, то к вам отправляются, то вы вместе путешествуете, а то и переезжаете на новое место дислокации.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Покажется, что вы камни с места на место переносите, настолько труд будет тяжелым и напряженным. К тому же только на вас будет лежать груз ответственности, и вы не захотите ни с кем делиться полномочиями.

Деньги. Никаких дополнительных финансов не предвидится – все доходы приходят исключительно за выполненную работу.

Личная жизнь. Оказывается, счастье есть! И вы в этом убедитесь уже в этом месяце, поскольку сбудутся самые смелые мечты. А вот то ли вас кто-то добьется, то ли вы кого-то – разберетесь сами.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Вместо напряженных будней – сплошные праздники и радостное общение. Трудиться будете только в перерывах между дружескими встречами, посиделками и прочими корпоративами.

Деньги. Они у вас есть, хоть и не в том количестве, которого хочется. Все в ваших руках, ибо вы способны умело управлять доступными средствами так, чтобы они преумножились.

Личная жизнь. Месяц будет способствовать встречам, особенно с людьми из прошлого, бывшими возлюбленными, друзьями детства, старыми знакомыми, с которыми связаны приятные воспоминания и определенные чувства.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Месяц ожидается удачным во всех смыслах: и карьерные перспективы открываются, и денег больше предлагают, и

трудиться станет намного интереснее, да и будет просто приятнее находиться на рабочем месте.

Деньги. Сейчас у вас получается быстро и четко достигать финансовых целей, даже тех, которые давно запланировали, а тут – раз! – и вы получили все, что хотели.

Личная жизнь. Вокруг буквально толпами собираются поклонники или поклонницы, которые слетаются на ваше обаяние, как пчелы на мед. И у вас есть огромный выбор, на ком же остановить свое драгоценное внимание.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Ваша деятельность станет больше похожей на семейную жизнь с ее преимуществами и недостатками, тихими душевными посиделками, выяснениями того, кто главный, с поддержкой старших и тягой к независимости младших.

Деньги. Март может быть одним из самых успешных месяцев – вы получите значительно больше финансов, чем раньше. А еще предоставятся прекрасные шансы улучшить материальное положение. Главное – суметь ими воспользоваться.

Личная жизнь. Очень спокойный период, когда все привычно и даже слегка уныло, когда нет страстей, а есть рутина. Немного надоедает вам этот привычный и знакомый жизненный уклад, который пока нет сил изменить.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Просыпаясь от зимней спячки, вы начинаете свою деятельность в новом направлении, прилагаете все больше усилий, чтоб достичь новых высот. В общем, активности будет гораздо больше.

Деньги. Новые источники дохода пока больше похожи на тоненькие скромные ручейки. Но со временем они имеют все шансы превратиться в полноценную прибыль.

Личная жизнь. Никаких тебе бурных выяснений и страстных разборок... Даже странно, но вы сейчас уравновешены, все спокойно, эмоциональный допинг не требуется.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■



Мартовская кошка

Впервые о замужестве я задумалась в детском саду. Мама немножко удивилась перспективе так рано стать тещей, но дала мне мудрый не по годам совет – в поисках будущего мужа нужно руководствоваться тем, насколько совпадает ваша жизненная позиция. Я огляделась вокруг. Вовчик тоже любит какао – это у нас общее. Но что же это значит – что мы с ним будем соперничать за напиток?! Серезка кудрявый. Но сопливый... Артем однажды сказал, что я самая красивая – даже красивее папиного мотоцикла. Но потом я узнала, что он то же самое сказал Галке, Оле и Зинаиде Ивановне.

Я решила дать окружающим меня мужчинам шанс подрасти, а пока принялась составлять список качеств, без которых мужчина даже помыслить не мог бы о том, чтобы стать моим женихом. Составляла я его до 17 лет. Он претерпел множество редакций, но в топе всегда оставалось одно – любовь к кошкам. Я просто очень рано уразумела, что никогда не смогу быть рядом с человеком, который относится к кошкам равнодушно. Уж молчу про «плохо»...

С тех пор прошло много лет – я сменила троих мужей. Каждый из них обожал кошек – последний даже больше, чем меня. Он потребовал, чтобы после развода Элоиза досталась ему. Я уступила. И заужала своего бывшего... Ну, и за Элоизу была спокойна.

...На землю стылым туманным облаком опустился март, а мое свобод-

ное сердце билось в ожидании любви. Но в этот раз я решила не делить его между женщиной и кошкой. Ведь последние меня никогда не разочаровывали, в отличие от первых...

Итак, я отправилась в приют и выбрала там себе новую любовь. Не знаю, как ее звали в прошлой жизни, но она стала Липой, потому что глаза у нее – точь-в-точь как нежный молочный-медовый клей на молодых липовых почках. Я была бы не я, если бы по дороге домой – с Липой за пазухой – не встретила еще и Эдгара. Он сидел на бордюре и брезгливо отряхивал лапу от налипшего снега. Он был еще совсем ребенок – кошачий подросток – и в нем читался и юношеский максимализм, и нигилизм, и презрение к окружающему миру, и протест... и оголтелая жажда любви. Я почувствовала это сквозь синтепон куртки (своей) и сквозь грязную шерсть (Эдгара). Кстати, он нисколько не возражал против этого джентльменского имени. Более того, пожалуй, именно оно побудило его толерантно отнестись к пожилой матроне Липе – делить с ней тазик с водой, который они единогласно выбрали как поилку.

В общем, начало этой весны было определено двумя непреложными постулатами: мужчины – зло, кошки – счастье. И я бы до скончания века пребывала в этом заблуждении, если бы Липа вдруг не решила помирить. Спрашивается, с чего бы?! Тебя вытащили, считай, из тюрьмы – умыли, накормили. Гладят по первому требованию. Пускают в постель. И даже

не шибко ругают, когда ты решаешь свить гнездо из хозяйкиного шерстяного платья! Живи и радуйся! А ты?! Эдгар тоже пребывал в недоумении по поводу своей подруги. Ведь так прелестно было вместе гонять по квартире резинку для волос! А потом загнать ее под ковер так, чтоб хозяйка окончательно уверовала в существование домового. А висеть на шторах!.. А слямзить кусок ветчины на двоих!.. А... еще тысячу мелких проделок на пару!

Эдгар чувствовал себя обманутым и преданным. А Липа лежала на моей зимней шапке и безучастно взирала на мир – такое чувство, что мысленно она была уже со своими прародителями из Древнего Египта. Но я была бы не я, если бы позволила своей новой любви так быстро покинуть меня. К Липе был незамедлительно вызван ветеринар. Без всяких задних мыслей, честное слово! Я же не виновата, что первое, что он сделал, это погладил Липу по голове. А потом попросил Эдгара не ревновать. Прямо вот словами попросил. Эдгар послушался, а Липа, с трудом преодолевая бессилие, переместилась к нему на колени. Так и сидит. Вот уже шестой год. Завтра опять весна, и его глаза цвета молочного-медового клея на липовых почках как нельзя лучше гармонируют с настроением пробуждающейся природы. А я, всякий раз, когда ловлю в них отражение солнца, думаю о том, как права все-таки была мама...

Александра МИЛОВАНОВА ■

ХЬЮМЕР

ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води для м'якого промивання носа



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ***



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

ДИП РИЛІФ складається з 2 компонентів та...

...4 мільйонів



ми так скучили

...3 мільйонів



як же ти виросла

...2 мільйонів



хочу на ручки



...і хтозна-скільки мільйонів посмішок без болю у суглобах!

ДИП РИЛІФ. Два компоненти для безболісних моментів

Реклама лікарського засобу. ДИП РИЛІФ, гель, реєстраційне посвідчення N PUA/03377/01/201 від 22.10.2018 року. Є протипалочковий та зовнішній ефекти. Зверіться в місця, надруковані для дітей. Перше застосуванням обов'язково ознайоміться. Інструкції та прокламуйтеся із лікарям.