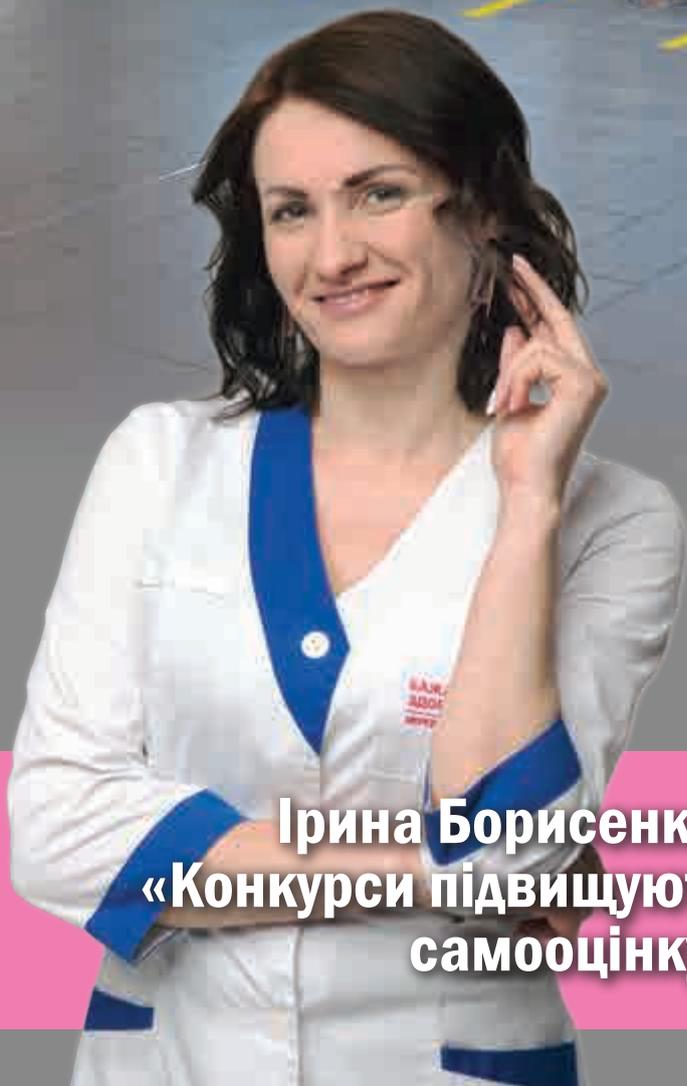


МИСТЕР БЛИСТЕР



№4 • апрель 2020

Пандемія та аптеки: особливості співіснування



**Ірина Борисенко:
«Конкурси підвищують
самооцінку»**

ФАРМБИЗНЕС

Працюють, аби всі
були здорові

МИР МЕДИЦИНЫ

Как в Китае «схлопнули»
эпидемию коронавируса

ПРОФИЛАКТИКА

Цепная реакция
счастья

Еспумізан® бебі

Симетикон



Еспумізан® позбавляє здуття. Мама спокійна, спокійне дитя.

- 🔹 **НАЙВИЩА** концентрація симетикону 100 мг/мл *
- 🔹 **ЕКОНОМІЧНО** - 1 флакон 30 мл - більше 5 тижнів лікування **
- 🔹 **ЛЕГШЕ** знайти в темряві ***

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Діюча речовина – 1 мл крапель оральних, емульсії містить симетикону 100 мг. Перед прийомом обов'язково ознайомтесь з інструкцією для медичного застосування Еспумізан Бебі від 06.02.2020 №270 та проконсультуйтеся з лікарем. Показання для застосування. Симптоматичне лікування при скаргах з боку шлунково-кишкового тракту, пов'язаних із газоутворенням, наприклад, метеоризм, в тому числі в післяопераційний період; коліки у немовлят. Протипоказання. Підвищена чутливість до симетикону або до інших компонентів препарату, повна кишкова непрохідність. Особливості застосування. Препарат слід використовувати з обережністю у пацієнтів з обструктивними захворюваннями шлунково-кишкового тракту. При першій появі, а також при повторних або стійких скаргах треба провести клінічне обстеження. Через можливість проковтування дитячим мірною склянкою необхідно тримати його у недоступному для дітей місці. Лікарський засіб також тримати в недоступному для дітей місці. Препарат містить 199,17 мг сорбіту в 1 мл крапель, тому його не слід призначати хворим із рідкісною спадковою формою непереносимості фруктози. Р.П. МОЗ України UA/10476/01/01. ВИРОБНИК – БЕРЛІН ХЕМІ АГ, Глінкер Вег 125, 12489, Берлін, Німеччина. Адреса Представництва «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ» – м.Київ, вул. Березняківська, 29. Тел.: +38(044)494-33-88, факс +38(044)494-33-89.

* Серед суспензій симетикону, що зареєстровані в Україні і показані для лікування колік у немовлят, сайт driz.com.ua. ** Із розрахунку мінімальної кількості крапель (5) на прийом 4 рази на добу під час або після годування (для лікарського засобу Еспумізан® Бебі 30 мл).

*** За рахунок світіння флуоресцентного покриття упаковки.

UA_Es-03-2020-Visual затв. 18.02.2020.

**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№4 (192) 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 Рисбъчъ»

Издатель
ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»
Адрес редакции:
08132, Украина, Киевская обл.,
г. Вишневы, 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 Друкарня»
Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.03.2020
Подписано в печать 23.03.2020
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
актуально. Пригодится ли Украине опыт Либерии?	5
соціальний ракурс. Працюють, аби всі були здорові	7
по пунктам. 5 фактов о коронавирусе, которых вы не знали	9
репутація аптеки. Чиста правда про брудні підробки	10

ПРАКТИКА

обмін досвідом. Ирина Борисенко: «Конкурсы підвищують самооцінку»	12
правила безопасности. Дети и лекарства: вверх и с глаз долой!	15
запас прочности. Перед лицом кибератаки	16
буква закону. Пандемія та аптеки: особливості співіснування	18
узелок на память. Особый язык депрессии.	20
неотложная помощь. Спасение при шоке	21
клиент аптеки. Как разговаривать без слов	22

МИР МЕДИЦИНЫ

энергетический обмен. Кому грозят болезни поцелуев	24
как дважды два. Бухгалтер – это талант, призвание и... диагноз	26
стратегия. Как в Китае «схлопнули» эпидемию коронавируса	28
история успеха. Маша Гессен не боится быть не такой, как все	30

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Самая верная проба души	32
страна детства. Воспитание без наказания	34
досье. Белки: происхождение имеет значение	36
ты и я. Лайфхаки для секса	37
за семью печатями. Цепная реакция счастья	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Невероятные розыгрыши на 1 апреля	40
радимо прочитати. Книжкове асорті	43
авторські подорожі. Буша – місце, де живуть чари	44
событие. Вечеринка для лучших фармацевтов	46
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий взгляд. Побочный эффект	50

Реклама лікарського засобу.

Статистика циститу

Вітчизняні науковці підраховали, що розповсюдженість гострого циститу (ГЦ) в Україні становить 314 на 100 тис. населення, хронічного циститу (ХЦ) – 135 на 100 тис. населення. Більшість хворих – це жінки, і у середньому кожен епізод ГЦ у них супроводжується наявністю відповідних симптомів протягом 6,1 доби, обмеженням активності упродовж 2,4 доби, неможливістю відвідувати заняття або роботу протягом 0,4 доби. Лікування ГЦ і ХЦ має бути комплексним, спрямованим на усунення інфекції, що зумовлює запалення у сечовивідних шляхах, та нормалізацію сечовиділення. З цією метою до схем терапії доцільно включати різні лікарські засоби, наприклад на основі золотарника.

Підбір за швидкістю метаболізму

Управління з продуктів і ліків США FDA опублікувало на своєму сайті таблицю, в якій указані понад 50 взаємодій генів з лікарськими засобами, підтверджених науковими даними. Зібрана в таблицях інформація, разом з результатами обстежень та іншими відомостями про стан здоров'я пацієнтів, може відігравати важливу роль у терапії. Коли лікар розглядає питання про призначення препарату, знання ним генотипу пацієнта допоможе правильно вибрати терапевтичну стратегію, дозування і спрогнозувати рівень ефективності або появи побічних реакцій. Дані, наведені в таблиці, ґрунтуються на тому, що люди розрізняються за швидкістю обміну речовин, яка впливає на дію ліків. Так, в таблиці вказано, що у людей з середньою або уповільненою швидкістю метаболізму ген CYP2C19 знижує системні концентрації клопідогрелю і антиагрегантну відповідь, що може призвести до серцево-судинного ризику. Є й інші приклади, скажімо, у людей з повільним метаболізмом ген CYP2D6 підвищує засвоєння карведилолу, а також ризик побічних реакцій (запаморочення) препарату.

При мігрені добре, але дорого

При мігрені наші лікарі традиційно призначають НПЗЗ і триптани, які допомагають не всім. Тим часом на світовому фармацевтичному ринку є ефективніші засоби, наприклад ботулотоксини. Крім того, створені препарати моноклональних антитіл, спрямованих проти пептиду, який пов'язаний з геном кальцитоніну (anti-CGRP). Пептид CGRP – це потужний вазодилататор, що діє в периферичних і центральних нейронах, тобто по суті це нейропептид. При його зв'язуванні з допомогою антитіл порушується передача болючих сигналів і знімаються напади мігрені. Такі властивості притаманні еренумабу, фреманезумабу і галканезумабу. На сьогодні зібрано достатньо доказів, які підтверджують безпеку і ефективність антитіл CGRP у формі ін'єкцій. Вони допомагають при мігрені, яка характеризується важким перебігом та резистентністю. Широке застосування препаратів цього класу поки що стримується фінансовими аспектами: вартість місячної дози в середньому досягає 600 доларів США.

Для боротьби з холестерином

Новий препарат для боротьби з холестерином на основі бемпедоевої кислоти схвалений FDA. Це альтернатива статинам, що має доступну ціну, – так стверджує виробник, компанія Esperion Therapeutics. Лікування новинкою коштує 10–11 доларів США на день, тобто приблизно 3650 доларів на рік (для порівняння: інгібітори PCSK9 обходяться у 6 тис. доларів щорічно). Препарат призначений для пацієнтів, що мають непереносимість статинів або потребують додаткових засобів для зниження ліпопротеїдів низької щільності у крові. Приймають його перорально один раз на день.

Прихований ризик інфаркту у живописі

Щоб підкреслити небезпеку інфаркту, німецький виробник ліків концерн Bayer запустив профілактичну кампанію «Прихований ризик» і залучив до неї художницю Алексу Мід. Ця молода американка зображує людей, які пережили серцевий напад, у повсякденних побутових сценах, поєднуючи тривимірні зображення з двомірними. Цей прийом допомагає їй створювати оптичну ілюзію, яка немов «приховує» людину за хворобою. Роботи Мід можуть побачити відвідувачі Всесвітнього торгового центру в Нью-Йорку. Для кампанії також запущено веб-сайт, на якому відвідувачі можуть випробувати додаток доповненої реальності на Facebook або Instagram, який розфарбує обличчя під фреску, схожу на творіння Алекси Мід. За кожне селфі, опубліковане і позначене #YourHiddenRisk, Bayer жертвує по одному долару двом пацієнтським організаціям – WomenHeart і MendedHeart.

Пригодится ли Украине опыт Либерии?

В 2014–2015 годах Либерия стала эпицентром вспышки лихорадки Эболы, которая привела к смерти 4810 граждан этой страны из примерно 10 тыс. человек, погибших в Западной Африке. Но эксперты уверены, что все могло бы быть значительно хуже, если бы в конце 2014 года правительство не развернуло инновационную программу по связям с общественностью на добровольных началах.

В условиях тотального недоверия власти

Либерия не смогла адекватно ответить на кризис, вызванный вирусом Эболы, в первую очередь, из-за нестабильной политической ситуации. С 1989 по 2003 год в этой стране длились жестокие гражданские войны, и после их окончания государственные институты действовали все еще плохо, а население не доверяло им. Так, в июне 2014 года 38% жителей столицы Либерии Монровии считали, что заявления о лихорадке Эболы – ложь властей, направленная на то, чтобы получить финансовую помощь от международных организаций. Именно в такой непростой ситуации была запущена простая и вместе с тем, как оказалось, невероятно эффективная агитационная кампания, в ходе которой добровольцы из числа местных жителей начали рассказывать соотечественникам о лихорадке Эболы. Посвященное этой кампании исследование, проведенное учеными Массачусетского технологического института (США)*, показало, что волонтеры не только сумели охватить большое количество жителей, но и заставили их поверить в то, что говорят. Интересно, что волонтер-

ская программа увенчалась успехом после того, как предыдущая, с участием сотрудников Минздрава, полностью провалилась, встретившись «с неверием и прямым насилием». Иначе говоря, официальным лицам не открывали двери, их спускали с лестниц и попросту били, тогда как добровольцы вызвали доверие. Как же им это удалось?

Дорогостоящие сигналы

Для начала всех волонтеров снабдили специальными нагрудными знаками, чтобы жители могли их идентифицировать, провели обучение и выдали материалы о вирусе Эболы. Распространяя информацию, они ходили от двери к двери, но в основном в своем районе. Ключевым фактором успеха стало именно то, что 30% людей, которые общались с добровольцами, знали их лично. Это становилось надежной защитой от дезинформации – «знакомый человек обманывать не станет, ведь он отлично понимает, что в случае чего его найдут и привлекут к ответу». Чтобы добиться нужного эффекта в беседах с незнакомыми людьми, волонтеры предоставляли им свою личную контактную информацию. Этот значительный

Для оценки эффективности кампании было проведено несколько соцопросов в 2014 и 2015 годах, а также 80 подробных интервью с жителями 40 общин в Монровии.

(и потенциально рискованный) жест также служил гарантией ответственности. Психологи называют такой ход «дорогостоящим сигналом», который помогает построить доверительные отношения и подчеркнуть важность и серьезность, иначе говоря, «высокую стоимость» любого разговора.

Результаты кампании

Благодаря усилиям волонтеров люди стали соблюдать меры, введенные государством для контроля эпидемии лихорадки Эболы. Социологические опросы, проведенные после бесед с волонтерами, показали, что жители Монровии:

- на 15% больше поддерживали политику правительства в борьбе с болезнью;
- на 10% реже нарушали запрет на публичные собрания, чтобы ограничить распространение Эболы;
- на 10% чаще использовали дезинфицирующие средства для рук;
- на 26% чаще поручали похороны близким, ставших жертвами болезни, государственным органам, которые выполняли их с соблюдением мер безопасности;
- на 9% больше доверяли Минздраву.

Опыт Либерии могут взять на вооружение другие страны, в которых существует кризис доверия к властям. Он также будет полезен для небогатых стран, поскольку показывает, как с помощью минимальных ресурсов завоевать доверие жителей и заручиться их поддержкой в борьбе с эпидемиями.

Лина СПИР ■



КРАПЛІ  КАПСУЛИ  121 597

ЕСКУЗАН

ЛІКУВАННЯ ВАРИКОЗУ по-німецьки надійно

НИМЕЦЬКА ЯКІСТЬ
УКРАЇНЬСЬКА ЦІНА



КАПСУЛИ

esparma GmbH #набряки #більш #важкість #судинна_сіточка
View all 1579 comments
2 DAYS AGO

Ніжки красиві — тому що здорові!
Подбайте про товарний запас!



Реклама лікарського засобу.

Ймовірний дефіцит ліків у ЄС

Відтермінований у часі брак ліків у Європі може стати ще одним наслідком пандемії коронавірусної інфекції. Це пов'язано з тим, що в КНР зосереджено багато заводів з виготовлення фармацевтичних субстанцій, постачання яких до ЄС уповільнене або відкладене. Таку заяву зробив міністр охорони здоров'я Німеччини Йенс Шпан перед зустріччю міністрів охорони здоров'я країн-членів ЄС у Брюсселі. «Досить багато активних інгредієнтів для ліків, вироблених в Європі, надходять з Китаю, зокрема і з провінції Хубей», – повідомив пан Шпан. Пауза в китайському виробництві через якийсь час відобразиться на європейських країнах, адже доставка контейнерів з Китаю для фармацевтичної промисловості в ЄС триває до місяця. Шпан закликав Єврокомісію здійснити аналіз і моніторинг ситуації, а також розробити низку заходів, щоб сприяти вирішенню цієї проблеми. Міністр охорони здоров'я Німеччини також заявив: «Ми повинні виробляти більше ліків у Європейському Союзі».

Механізм дії венотоніків

Венотоніки – це широкий клас препаратів. Яскравим їх представником є, наприклад, екстракт кінського каштану для перорального прийому. Основний ефект венотоніків – це повернення тонуусу м'язовим волокнам, які знаходяться всередині вен, – венозним клапанам. Саме вони роблять так, щоб наша кров добре прокачувалася знизу догори без зворотного руху. Коли починає розвиватися варикозна хвороба і стінки вен «просідають», клапани не можуть виконувати свою функцію як слід. Розпочинаються застійні процеси, порушується відтік лімфи і крові. Прийом екстракту кінського каштану впливає на ці слабкі вени, «підтягуючи» тонуус їх м'язових волокон. Тому лікувальна дія проявляється не тільки в ногах, а й по всьому організму. Цим досягається загальне добре самопочуття.

Вакцина від пташиного грипу

Фармацевтична компанія Seqirus оголосила, що отримала офіційний дозвіл на випуск першої в світі вакцини для захисту від пташиного грипу H5N1. Ця вакцина має забезпечити швидке реагування в надзвичайних ситуаціях і допомогти захистити населення США від H5N1, зупинити розвиток епідемії та пандемії. Пташиний грип, як і COVID-19, – це ще одна з найбільш ймовірних потенційних загроз людству. Вакцина від нього буде вироблятися в Холі-Спрінгсі, штат Північна Кароліна, на заводі, який побудований у багаторічному партнерстві між Seqirus і Управлінням перспективних досліджень і розробок в галузі біомедицини (BARDA). Seqirus визнала, що отримала можливість виробляти вакцину, ефективну в масштабах пандемії, завдяки партнерству з BARDA.

Революційна біоупаковка

Компанія Natupharma подала заявку на отримання патенту на свою технологію випуску упаковки для ліків з використанням пластикової добавки на основі цукрового очерету. Цей новий матеріал повністю розпадається за 10 років на нешкідливі для довкілля компоненти і придатний для вторинної переробки. Новий «зелений пластик» можна застосовувати у виробництві упаковки таблеток і капсул, що допоможе знизити рівень забруднення навколишнього середовища. За міцністю та надійністю біоупаковка не поступається традиційній пластиковій, отриманій з нафти.

Самоізоляція рятує від коронавірусу

Загроза, яку несе коронавірус, велика як ніколи, тому влада має діяти негайно. Про це заявив міністр охорони здоров'я Ілля Ємець. За його словами, світова спільнота не одразу розпізнала масштаби загрози. «На гіршому прикладі інших країн ми бачимо, до чого може призвести зволікання, – написав міністр. – Ми не маємо права чекати масового зараження українців. Маємо діяти негайно, на випередження», – вважає Ємець. Він наголосив, що необхідно зачиняти заклади громадського харчування та ТРЦ (працювати мають лише аптеки та продуктові магазини), обмежити пересування всередині країни, запровадити дистанційний режим роботи працівників. «Лікарні мають бути негайно перепрофільовані на інфекційні. Опрацьовувати необхідно тільки ургентні випадки. Всі планові заходи скасувати та спрямувати всі ресурси на підготовку до боротьби з інфекцією», – зазначив міністр. Ємець закликав українців не бути легковажними і не панікувати, а мобілізуватися. «Досвід інших країн показав, що самоізоляція – найефективніший спосіб запобігання поширенню хвороби. Будьте свідомими, бережіть себе та своїх близьких», – підсумував міністр.

Працюють, аби всі були здорові

За останніми даними, кількість хворих на COVID-19 у світі – понад 300 тис. Пандемія коронавірусу прийшла і в Україну. Ситуація в нашій державі поки стабільна переважно завдяки превентивним заходам: карантину, зачиненню тих підприємств, які не забезпечують життєво важливі сфери, обмеженню пересувань тощо. Одним із чинників, що суттєво підтримують суспільство, є безперервна робота аптек, тобто наявність препаратів на прилавках. Про тих, хто це забезпечує, ми й будемо розповідати.

Зручна та безпечна логістика

Компанія Delta Medical – один з найбільших в Україні постачальників лікарських засобів, виробів медичного призначення, дієтичних добавок тощо. Як соціально відповідальна ця компанія не залишила Україну в непростий кризовий час без препаратів, від яких залежить здоров'я, а іноді – й життя українців. Delta Medical продовжує працювати в штатному режимі. Це означає, що компанія й надалі забезпечує аптеки у необхідній кількості протизапальними, знеболювальними і жарознижувальними засобами, препаратами для лікування онкологічних захворювань, засобами для профілактики захворювань, які передаються повітряно-крапельним шляхом, для зміцнення імунітету тощо.

Крім того, в умовах обмеження роботи муніципального транспорту Delta Medical самостійно вирішила питання безпечної логістики своїх співробітників. Компанія виділила додатковий службовий транспорт, були складені маршрути по Києву та Київській області з урахуванням місця проживання всіх співробітників таким чином, щоб їм не довелося користуватися громадським транспортом. Це значно знижує ризики зараження.

Аптеки мережі D.S. оперативно забезпечуються актуальними сигнальними оголошеннями для клієнтів (їх розміщують у зоні входу, у торгових залах, біля кас) – із важливими вказівками для належної безпеки персоналу і самих відвідувачів в умовах карантину.

Звісно, значно посилені профілактичні заходи в офісі.

– Ми переконані, що впораємося з усіма викликами, – говорить Світлана Малайна, керівник відділу зовнішніх комунікацій компанії Delta Medical. – Ми готові підтримувати наших співгромадян у цей не простий для нас усіх час. Ми – це Україна!

Страхування на випадок захворювання

У мережі аптек D.S. усіх співробітників – працівників аптек, складу, офісу – забезпечили індивідуальними засобами захисту. Також створено усі умови для обробки рук антисептиками.

– Наші працівники застраховані коштом роботодавця на випадок захворювання на коронавірус COVID-19, укладено відповідний договір із страховою компанією, – говорить Галина Польова, директорка з управління персоналом мережі аптек D.S. – Усім працівникам аптек та аптечного складу у перші дні оголошеного карантину було виплачено одноразову матеріальну допомогу у розмірі 2500 гривень на особу, а також у рамках програми лояльності нараховано по 200 бонусних гривень балами – на придбання препаратів противірусної дії, для зміцнення імунітету, вітамінізації тощо, згідно з особистими потребами. Працівникам аптек компенсується оплата проїзду у разі необхідності використання таксі. А для працівників офісу ми випробували механізм повного переведення на дистанційну роботу з дому. В разі нагальної необхідності запровадимо його.

Для підвищення рівня обізнаності клієнтів здійснюється широке інфор-

facebook Аптеки гормональних препаратів



мування через сайт (<http://apteka-ds.com.ua>), соціальні мережі, розсилки електронною поштою, персональні сповіщення у месенджерах щодо правил поведінки під час епідемії коронавірусу.

Прості речі рятують життя

Соціальну кампанію під такою назвою розгорнули працівники мережі «Аптека гормональних препаратів». Провізори та фармацевти фотографувалися на робочих місцях із роздрукованими закликами: «Ми залишаємось тут для вас. Залишайтеся вдома заради нас» та розміщували світлини на своїх сторінках у соцмережах. Таким чином першостольники вкотре нагадували, що під час епідемії без нагальної потреби не варто виходити на вулицю, а тим більше йти до аптек.

Ганна ДОВГАНЬ ■

Той випадок, коли вітаміни тільки шкодять

Багато людей з онкологічними діагнозами використовують дієтичні добавки. Однак раніше висловлювалися побоювання, що такі засоби, особливо антиоксиданти, можуть знижувати ефективність лікування раку. Справа в тому, що цитотоксичний механізм протипухлинної терапії передбачає утворення активних форм кисню. Вони повинні знищувати ракові клітини, а антиоксиданти їх нейтралізують. Ця гіпотеза була доведена в дослідженні, опублікованому в Journal of Clinical Oncology. Виявилось, що використання антиоксидантних дієтичних добавок пацієнтками з раком молочної залози в період проходження хіміотерапії збільшує ризик рецидиву пухлини і смерті. Загалом до дослідження було залучено приблизно 2 тис. жінок, які отримували терапію доксорубіцином, циклофосфамідом і паклітакселом. Їх попросили записувати відомості про використання дієтичних



них добавок під час хіміотерапії, а також після її завершення. Через шість місяців результати аналізу показали зв'язок між використанням будь-яких антиоксидантних продуктів (до і під час лікування), зокрема заліза, вітамінів А, С і Е, В12, а також каротиноїдів і коензиму Q10, і підвищеним ризиком рецидиву раку молочної залози.

Білл Гейтс усвідомлює загрозу

Благодійний фонд Білла і Мелінди Гейтс виділив фінансову допомогу в розмірі 5 млн доларів на протистояння коронавірусу. Ці кошти призначені для пошуку методів лікування і розробки вакцини. У фонду є ряд партнерів, серед яких Нацкомісія охорони здоров'я і Китайський центр з контролю і профілактики захворювань, Нацфонд природних наук Китаю, а також дослідницькі інститути, пов'язані з Академією наук Китаю, університетом Сямень і Китайською національною біотехнологічною групою Sinopharm. Ще 5 млн доларів фонд подружжя Гейтс надає центрам з контролю і профілактики захворювань в Африці на організацію заходів проти поширення вірусу в світі. Цікаво, що британське видання The Sun пригадало, що Білл Гейтс ще в 2018 році під час свого виступу на конференції, організованій Медичним товариством штату Массачусетс, передбачив виникнення глобальних пандемій та епідемій, зазначивши, що країни недостатньо вкладають в запобігання таких ситуацій. «У разі біологічних загроз нам не вистачає відчуття серйозності. Людство повинно готуватися до пандемій так само серйозно, як до війни», – заявив тоді містер Гейтс. На конференції він також навів дані фахівців Інституту моделювання захворювань, що прогнозують процеси їх поширення. За їхніми оцінками, за півроку хвороба може вбити близько 33 млн осіб у всьому світі.

Тестування в 10 разів швидше

У США розробили новий тест на коронавірус, який працює в 10 разів швидше за існуючі. Про це заявили в діагностичному підрозділі компанії Roche Holding AG, де був створений тест. Управління з продуктів і ліків США вже схвалило його до застосування. Це прискорить виявлення інфікованих, що допоможе зменшити поширення COVID-19. Зазначається, що тест-система в модифікації 8800 здатна обстежувати на коронавірус до 4128 пацієнтів на день, а версія 6800 – до 1440 пацієнтів. Тест доступний не тільки в США, а й в Європі та країнах, що застосовують маркування CE для медичних пристроїв.



Сім сценаріїв подій

Учені Австралійського національного університету змоделивали сім сценаріїв впливу епідемії COVID-19 на світову економіку. В одному з них розглядається варіант того, що помірна пандемія відбуватиметься щороку протягом невідомого періоду часу. Але навіть у найкращому сценарії з семи дослідники оцінюють передбачувану кількість загиблих у 15 млн осіб у світі. А в сценарії високого ступеня тяжкості кількість загиблих може перевищити 68 млн. Крім того, всі ці сценарії показують, що навіть обмежений спалах у короткостроковій перспективі матиме значний негативний вплив на світову економіку. Тож країнам необхідно працювати разом, щоб максимально обмежити потенційні збитки. За найоптимістичнішими прогнозами, світовий ВВП втратить 2,4 трлн доларів США.



Випуск противірусного засобу

Китайська компанія Zhejiang Hisun оголосила про старт виробництва за ліцензією препарату фавіпіравіру, розробленого японською корпорацією Fujifilm Holdings ще 1998 року для лікування грипу. Повідомляється, що Державне управління з нагляду за харчовими продуктами і лікарськими засобами КНР видало дозвіл на виробництво і продаж цього противірусного препарату. У відомстві зазначили, що фавіпіравір – перший у країні препарат, який отримав офіційне схвалення на включення до переліку ліків, які можуть бути ефективні в боротьбі з новим коронавірусом. Фавіпіравір є інгібітором вірусної РНК-полімерази, який блокує реплікацію вірусних генів у клітинах, запобігаючи їх поширенню. Згідно з рішенням китайського регулятора, препарат можна застосовувати у профілактичних заходах проти коронавірусної інфекції. Крім того, у ВООЗ заявили про проведення в Китаї клінічних досліджень двох противірусних препаратів проти COVID-19. Згідно з анонсом, їхні результати стануть відомі через кілька тижнів.

5 фактов о коронавирусе, которых вы не знали

Ученые всего мира исследуют коронавирус COVID-19, его влияние на организм человека и методы борьбы с ним. Каждый день вы получаете об этом много новой информации, но некоторых вещей все же не знаете. Попробуем частично восполнить пробелы.

1

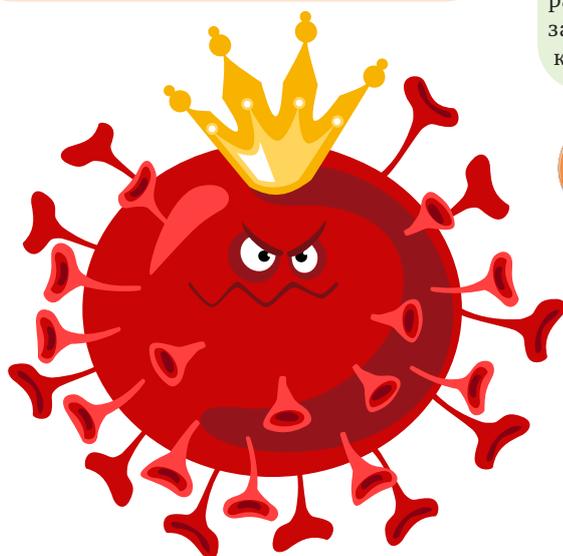
Тайна названия

Многие задаются вопросом, почему в названии класса вирусов, к которым относится COVID-19, есть слово «корона». Оказывается, все дело в том, что поверхность этих вирусов усеяна отростками грушеподобной формы. Это S-белки (поверхностные гликопротеины, обеспечивающие проникновение вируса в клетку). Визуально они похожи именно на часть короны.

2

Биологическое оружие

В Интернете гуляет слух о том, что COVID-19 был создан искусственно, а потом каким-то образом «вырвался» за пределы исследовательской лаборатории. Эту конспирологическую версию специалисты считают надуманной. Скорее всего, новый китайский коронавирус возник естественным путем. Например, он был в организме летучей мыши, которая стала добычей змеи, а та, в свою очередь, попала в качестве товара на рынок в Ухане. У коронавирусов большой геном, поэтому велика их способность к изменчивости (и даже по размеру они крупные как для вирусов – 300–500 нм). Именно за счет этого COVID-19 смог адаптироваться в организме рукокрылых, пресмыкающихся и млекопитающих (человека).



3

Фейковый белок

Ученые называют фейковым S-белок коронавируса, так как клетки организма принимают его за «своего», необходимого им для функционирования (похожий механизм «обмана» клеток есть и у ВИЧ). S-белки коронавирусов соединяются с соответствующими рецепторами в эпителиальных клетках слизистой оболочки, например на слизистой носа и глотки, в альвеолах легких, тканях сердца и сосудов. Этих рецепторов у людей становится больше с возрастом, поэтому инфекция представляет значительную опасность для пожилых людей.

4

Опасность – в поражении легких

После первой недели развития инфекции у людей старше 50 лет и ослабленных в силу хронических заболеваний коронавирус может поразить нижние дыхательные пути (признаки – сухой кашель, одышка, затруднение дыхания). Это опасно развитием двусторонней пневмонии. Прогноз для пациента зависит от того, какое количество ткани легких затронул COVID-19. Искусственная вентиляция легких даже при правильном подборе воздушной смеси помогает не всем, так как в органе может остаться недостаточно функционирующей ткани. Оксигенация, т.е. насыщение крови кислородом, минуя легкие, по этой же причине также сохраняет жизнь не всегда. Из всех госпитализированных с коронавирусом примерно 2% заболевших нуждаются в интенсивной терапии.

5

Эффективные меры

Лучшим способом лечения коронавирусной инфекции на сегодня является переливание плазмы крови выздоровевшего после COVID-19 человека заболевшему. Так пациент получает специфические антитела, которые уничтожают инфекцию в его организме. Ну, а тем, кто хочет защититься от болезни, стоит помнить о важности карантинных мер, изоляции и о том, что коронавирусы уничтожают мыло, спирт, перекись водорода и другие антисептики. Кроме того, специалисты советуют часто пить воду – так вирусы механически смываются из глотки в желудок, где они инактивируются под действием кислоты.

Чиста правда про брудні підробки

Тема підробних ліків не втрачає актуальності ніколи. У виступах окремих політиків, різних спікерів постійно акцентується увага на тому, що кожна десята упаковка ліків на вітчизняних аптечних прилавках – фальсифікована. І як діяти першостольнику, коли після таких «просвітлень» у аптеку приходять відвідувач і просять довести, що пігулки, які він купує, – справжні? На ці та інші запитання відповідає Володимир Руденко, директор Аптечної професійної асоціації України (АПАУ), доктор фармацевтичних наук, професор.

– Володимире Васильовичу, то як пояснити відвідувачу аптеки відмінність між фальсифікованими ліками та справжніми?

Найперше, у чому маєте запевнити, що купувати саме у аптеці і отримувати ліки з рук фахівців з фармацевтичною освітою, – безпечно. Аптечні мережі, що мають досвід і авторитет, занадто цінують свою репутацію, щоб відпускати пацієнтам неякісні ліки. Поясніть, що не варто купувати пігулки, інші медичні виробы в кіосках, підземних переходах, в Інтернеті, через пошту чи просто у приватних осіб. Купуючи через Інтернет чи «з рук» у людей, які займаються контрабандою ліків, можна купити абищо. Бо не тільки вміст того чи іншого лікарського засобу може не допомогти або, навпаки, нашкодити. Не менш важливо також, щоб було дотримано всі норми зберігання, перевезення, доставки. Якщо людина віддає велику суму грошей за препарат, а його привозять їй під двері дому в засмальцьованій кур'єрській сумці, без фіскального чека та сертифікатів якості (які можна завжди затребувати в аптекарів), то тут вже треба задуматися, кому в разі підозри чи шкоди здоров'ю, заподіяної внаслідок прийому таких ліків, можна буде пред'явити претензії. Рівень фальсифікату серед лікарських засобів, які продаються подібним чином, за даними експертів, досягає 50% у світі. Ці дані ВООЗ стосуються не тільки України, а буквально усіх країн з низьким та середнім рівнем прибутку.

Наголосіть відвідувачу, що у кожній аптеці має бути ліцензія на роздрібну торгівлю лікарськими засобами. Інформацію про наявність ліцензії, як правило, можна знайти в куточку споживача. Якщо її немає – запитайте у провізора. Адреса аптеки, вказана в ліцензії, має обов'язково збігатися з фактичною.

– На які зовнішні ознаки упаковки варто звернути увагу клієнта, аби поясни-

ти йому відмінність між підробкою та справжніми ліками?

Щодо самої упаковки лікарського засобу, то вона має бути непошкоджена, не розірвана чи прим'ята. У кожного лікарського засобу переважно дві упаковки: первинна та вторинна. Первинна – блистер з фольги, ампула, флакон тощо – контактує безпосередньо з лікарським засобом. Вторинна, а найчастіше це картонна коробка, захищає первин-



ну. Покажіть клієнту аптеки, як звернути інформацію на обох упаковках. Поясніть, що вона має бути однаковою. Також зверніть увагу на назву лікарського засобу, найменування виробника та його адресу, лікарську форму, склад, реєстраційний номер та номер серії, термін придатності тощо. Для врахування потреб людей з вадами зору на упаковці назва лікарського засобу зазначається шрифтом Брайля. Також багато виробників на своїх упаковках застосовують захисні голограми або засоби контролю первинного відкриття.

– Це дуже часто запитують, як розрізнити фальсифікацію лікарського засобу й контрафактні ліки.

Фальсифікат – це свідомо зміна рецептури виробництва лікарського засобу. Підміна дорогих компонентів дешевшими або зниження вмісту необхідного компонента ліків, а в найгіршому випадку – й повна його відсутність. Наприклад, замість дорожчого цефазоліну може бути дешевший і менш ефективний пеніцилін. Крім того, можливі й інші порушення при виробництві: недотримання часу й послідовності тех-

нологічного процесу, зниження ступеня очищення, неякісні пакувальні матеріали тощо. Контрафактні лікарські засоби – це ліки, які випускають без дозволу патентотримувача. До речі, важливо пояснити відвідувачам, що контрафакт – це не контрабанда. Бо остання передбачає незаконне переміщення через державний кордон. У випадку з ліками – незаконне ввезення. На такі препарати немає державної реєстрації та супровідних документів державною мовою. Звісно, першостольник за просто доведе, що у аптеці легальний продукт, показавши на запит відвідувача відповідні документи на нього.

– А були випадки, коли люди, які придбали підробні ліки, зверталися зі скаргами на адресу АПАУ?

Для цього є, звісно ж, відповідні служби. Не пригадую, щоб на адресу асоціації надходили подібні скарги. Понад те, я взагалі вважаю, що навколо підробних ліків, як нині навколо захисник масок, забгато зайвої паніки і ажіотажу. В Україні ситуація з фальсифікованими ліками не є кричущою. Ця проблема існує, але не більше, ніж в інших країнах. Є навіть інформація, що на частку підробок припадає 5–7% фармацевтичного ринку розвинених країн. За даними ВООЗ, фальсифіковані ліки знайдені в обігу не менш як у 28 країнах. За інформацією Держлікслужби в Україні таких ліків не більше 2%.

– Не так давно в соцмережах ви запустили опитування щодо того, чи траплялися пацієнтам в українських аптеках підробні ліки, чому вони запідозрили, що ліки підробні, і якими були їхні подальші дії. Які результати отримали?

Із 67 респондентів, які станом на сьогодні відповідали на всі запитання, лише одна людина написала, що так, траплялося. Замовила препарат через Інтернет. Вміст відрізнявся за кольором та смаком від ідентичних препаратів, придбаних в аптеці. Також жінка зазначила, що вона препарат так і не приймала, і нікуди зі своїми підозрами не зверталася. Інші відповіли, що підробні ліки не траплялися. Це тільки підтверджує мої слова з приводу того, що не варто вірити тій інформації, яка активно поширюється на інформаційних

Маркування 2D – це двовимірний штрих-код на упаковці лікарських засобів, який наноситься при виробництві на заводах. Його дані заносять до єдиної державної системи проведення моніторингу обігу лікарських засобів.

ресурсах про нібито дуже значну проблему з фальсифікатом. Такі дані мають обов'язково підтверджуватися конкретними фактами, цифрами і озвучуватися фахівцями.

– Що, на вашу думку, має зробити держава, щоб люди, які купують лікарські засоби у вітчизняних аптеках, почувалися захищеними від різного роду підробок?

Намічені конкретні кроки. Тепер треба час і бажання, щоби втілити поставлені цілі в життя. Я про 2D-кодування ліків, яке має стати обов'язковим для всіх виробників. В ЄС такі норми діють з лютого 2019 року. Бо скільки б аптеки не звинувачували в тому, що вони реалізують фальсифікат, а відповідати за препарат має той, хто його виготовляє і постачає для реалізації на аптечних прилавках. МОЗ України ще минулого року розробило пілотний проект щодо маркування контрольними знаками та проведення моніторингу обігу лікарських засобів для боротьби з фальсифікатом. Утім з огляду на необхідність гармонізації з вимогами ЄС та у взаємодії з партнерами з бізнес-асоціацій нещодавно його запуск вкотре було відтерміновано. АПАУ неодноразово виступала за впровадження 2D-кодування. Але тут не треба поспіху, аби мати в подальшому якісний результат.

На сайті МОЗ у відкритому доступі багато інформації щодо цього. Кодування дозволить державі відстежувати весь ланцюжок постачання ліків – від виробництва або імпорту до продажу в аптеці – і вчасно реагувати на порушення. Всі ці транзакції будуть включені до загальної бази даних, разом з інформацією про серію ліків і дату виробництва.

Ну, й чи не найголовніше: завдяки цьому незаконослухняні аптеки не зможуть відпускати підроблені ліки, а споживачі матимуть змогу перевіряти їхню справжність за допомогою смартфона.

Ганна ДОВГАНЬ ■



Ірина Борисенко: «Конкурси підвищують самооцінку»

На початку року журнал «Містер Блістер» за підтримки бренду Мультигрип оголосив конкурс для фармацевтів, нагородою за перемогу в якому мала стати професійна фотосесія та створення нових образів, один з яких прикрасить обкладинку квітневого номера журналу. Конкурс закінчився, софіти згасли, і ми зараз маємо нагоду поговорити із зіркою нашої обкладинки – Іриною Борисенко, фармацевтом білоцерківської аптеки №22 мережі «Бажаємо здоров'я».

– Ірино, які враження лишилися від конкурсу?

Дуже позитивні! Подруги показали мені умови конкурсу, що були розміщені на сторінці вашого журналу у Facebook, я подала заявку на участь, виконала усі умови – і запрацювавши, геть забула про це. А коли організатори вже передзвонили і повідомили мені про перемогу, дуже зраділа. Це перший мій конкурс, перший виграш і перший такий приз... Вперше мене так готували до фотосесії і так зі мною працювали майстри. Звісно, хвилювалася трішки. Але вже коли занурилася у процес, довірилася стилістам та візажистам, то відчула величезне задоволення.



– Змінилося ваше життя після конкурсу?

Життя особливо не змінилося. Хіба що самооцінка трохи виросла. Але і вимоги до себе теж тепер чималі у мене. Хочеться і краще виглядати, і краще говорити. Взагалі, думаєш про подальший саморозвиток. Практично повірила у себе. Це дуже корисний досвід. І заявляти про себе, і проявляти себе. Гордість за себе відчуваю.

– Поради стиліста допомагають у повсякденному житті?

Вони мене дуже надихнули! Я навіть підписалася на сторінку стилістки Анни Пономаренко, відстежую її пости та вивчаю нові тенденції у моді, макіяжі, догляді за собою. Вже знаю, які кольори краще поєднувати. Це дуже корисно. Це дозволяє і себе у формі тримати, ще й подругам щось радити.

– Чи будете практикувати такі радощі для себе згодом?

Дуже хочеться! Просто зараз в умовах карантину це непросто здійснити. Тому от замовила собі через Інтернет нову кофтинку, очікую. Оце й увесь шопінг наразі. А фотосесію планую, звісно! Влітку, коли потеплішає, а карантин закінчиться, обов'язково замовлю. Дуже хочу фотосесію з донькою. Взагалі такі речі дуже змінюють людину, дають змогу розкритися. Змінюється простір навколо, світосприйняття, уподобання, ставлення до себе. І ставлення оточуючих – теж.

– Чи радитимете брати участь у подібних конкурсах колегам? Які риси їм варто розвивати, щоби перемагати?

Ще не всі колеги знають про мою участь у конкурсі, тому цей номер

журналу для багатьох буде сюрпризом. Звісно, радитиму їм також зважуватися на такі кроки! Це дає можливість повірити у себе, свої сили та здібності, розкрити себе у нових іпостасях та надихає на досягнення нових висот. І професійних, і особистих. Щодо розвитку, то рекомендую дбати про самоосвіту, підвищувати рівень професійної майстерності, не відставати від вимог часу і знайомитися з новинками ринку. Адже нам довіряють і до нас приходять завжди по допомогу. Маємо відповідати запитам! А головне – не хнюпити носа і вірити у себе!

– Ірино, коли ви вирішили, що хочете працювати у аптеці?

З дитинства приваблювала робота людей у білих халатах – лікарів, фармацевтів. Ще коли школяркою була, пам'ятаю, як заходили в аптеку купувати якісь вітаміни, то мало не мліла від тої краси, як працює провізор, як все гарно розставлено і який там панує порядок. Зачаровувалася провізором, який усе знає. Чи не богами мені здавалися ті люди у білих халатах. Сама обстановка дуже подобалася. А працювати в аптеку пішла майже випадково: подруга звільнялася і запропонувала замість неї вийти фасувальницею. Я пішла туди, думала, що тимчасово. І поступово втягнулася у роботу, влилася у колектив і почала від цього отримувати задоволення. Мені подобалося, що можу розшифрувати деякі рецепти сама. Цікаво було читати інструкції, більше дізнаватися про препарати, розуміти, за яким принципом вони розміщуються в аптеці. Це все помітила заві-

дувачка аптеки і наполягла, щоби я пішла вчитися.

- Де ви здобували освіту?

У Первомайській філії медичного коледжу «Монада». Це на Миколаївщині. Навчатися було легко і дуже цікаво. Тим більше, що це заочна форма, я мала змогу працювати – мені дозволяли вже навіть за касу ставати. Тобто я практикувала увесь час, і знання давалися мені легко. Про вищу освіту мрію, думаю, що з часом буду здобувати.

- Чи важко було влаштуватися на роботу?

Коли отримала диплом, повернулася у свою аптеку. Потім, коли вона зачинилася, мене за рекомендацією взяли на роботу в аптеку Білоцерківської міської лікарні №2. Там пропрацювала десь років з чотири. Звідти пішла у декретну відпустку. А після неї стала за перший стіл у аптеці мережі «Бажаємо здоров'я». В принципі, ніколи ніяких складнощів з працевлаштуванням не виникало.

- Пам'ятаєте свої перші відкриття та перші розчарування у професії?

Як тільки після коледжу стала за перший стіл, то дуже мені подобалося відчувати свою значимість, я бачила, наскільки люди довіряють мені, моїм знанням. І хотілося розвиватися, знати і вміти ще більше. Це надихало! Мені здавалося, що фармацевтам навіть інколи більше

довіряють, аніж лікарям. Звісно, цій довірі я мала відповідати.

Першим розчаруванням було те, що від фармацевтів вимагали план з виручки за день. Тоді й злетів увесь романтичний флер. Бо я йшла допомагати людям, а з'ясувалося, що почасти треба не стільки поміч, скільки прибуток. Хочеш спілкуватися з людиною, щоби допомогти, а тебе можуть сприймати саме як продавця.

- Чи пригадаєте першого відвідувача?

Ні, більше восьми років минуло з тих часів. Згадую, лиш як тільки почала працювати за касою: ліків дуже багато, і коли у мене спитали якийсь найпростіший анальгетик, то я розхвилювалася та розгубилася так, що не могла згадати, ні від чого цей препарат, ні де він лежить, ні як виглядає. Хоча буквально напередодні ми його отримували, і я прекрасно орієнтувалася, де ця група товарів знаходиться. Звісно, через якийсь час опанувала себе та відпустила відвідувачеві препарат. Але свій стан у ті секунди, що, здавалося, тривали вічність, запам'ятала добре.

- Які професійні страхи у фармацевтів?

Найбільше боїмося, що відвідувач може спитати про такий препарат, про який ніколи не чули. На щастя, зараз подібний форс-мажор легко подолати. Якщо немає черги, то можна швидко подивитися в Інтернеті інформацію про препарат або перепросити перед рештою відвіду-



вачів за затримку та проглянути інструкцію в упаковці. Але все ж намагаємося вчасно знайомитися з новинками ринку у компетентних джерелах – на професійних сайтах та журналах. У цьому, зокрема, допомагають публікації «Містера Блістера».

Дуже переймаюся також через самолікування. Трапляється, що приходить відвідувач, який сам собі підібрав якийсь препарат лише тому, що сусідові такий само допоміг. Приходить і розпитує про можливі побічні ефекти чи ще щось. У таких випадках я знову ж таки перепрошую, пояснюю, що не в моїй компетенції рекомендувати чи призначати ліки, і раджу звернутися з цього приводу до лікаря. Звісно, що за такі поради на мене навіть ображаються. Бо краще послухають сусідку і прибіжать у аптеку по ліки від високого тиску, аніж запишуться на прийом до спеціаліста, обстежаться і дізнаються про справжню причину гіпертонії та отримають дієві поради щодо її лікування.

- Яке незвичайне питання від клієнта аптеки доводилося чути?

Ну дуже незвичне! Не знаю навіть, чи напишете. Дівчина просила порекомендувати і продати їй засіб, який



На правах реклами. Не є лікарським засобом

Фото: Ирина Обуховская

допоміг би відбілити статеві органи. Звісно, я сказала, що навряд чи це можливо зробити аптечними засобами і порадила їй звернутися до фахівців. Ще якось просили тест-смужки на визначення рН усього організму. Я довго пояснювала, що одного такого тесту для всього організму не існує, бо кожен орган має свій рівень кислотності. Належде переконала. Дуже часто чую такі прохання: дайте мені один засіб, але від усього.

– Який день роботи найдужче закарбувався у пам'яті?

Була схожа до теперішньої ситуація – епідемія грипу у 2009 році. Пам'ятаєте, тоді багато говорили про так званий свинячий чи каліфорнійський вірус типу А/Н1N1? Якось так сталося, що тоді я працювала без вихідних і навіть не вмикала ані телевізор, ані радіо. Тому звістки про епідемію пройшли повз мене. І тут одного прекрасного дня усі полицки з протівірусними засобами спорожніли. Я дивуюся: не розумію, що стало-

ся. А виявляється – епідемія! Мене ще відвідувачі запитували, чому я без маски. А я лиш встигала відповідати, що нема ніякої епідемії, то все вигадки. Маски тоді різко подорожчали, мало не втричі.

– Що найбільше розчулило вас у роботі?

Було це ще тоді, коли я працювала у нічну зміну в аптеці при лікарні. Зайшла відвідувачка, дуже знервована. В руках – список ліків, який дали їй у реанімації. Скупилася вона на дуже велику суму. А вже хвилин за 15 повернулася – з ліками та списком, заплакана. І каже, що вже ці ліки не потрібні, людина померла. Ми повернули тоді гроші, забрали назад ліки. У тій аптеці була ця можливість. Такі моменти – чи не найважчі у нашій роботі.

– Зараз, у час карантину, непрості дні для першостольника. З чим довелося стикнутися найперше у житті?

Досить екстремальні умови для роботи. Доводиться часто змінювати

маски. Говорити у маску дуже важко – на рекомендованій відстані в 2 метри тебе вже не чують. Весь час у рукавичках. Але розумію, що дотримання цих вимог допоможе не дати коронавірусу поширюватися надто швидко. Однак зберігаємо спокій і намагаємося заспокоювати відвідувачів, радимо не панікувати.

– Чи забезпечені ви масками?

Так, нас забезпечили марлевими, згодом – і медичними одноразовими. Видають і рукавички, і дезінфектори. Розчини для промивання носа у нас теж є у кожного. Щотри години аптеку зачиняємо на 15 хвилин, щоби продезінфікувати. Для відвідувачів поставили дезінфектори, аби вони руки обробляли. Діє норма – не більше 4 відвідувачів у торговельній залі одночасно. Добре, що люди у більшості своїй розуміють та приймають ці вимоги.

– Які поради найчастіше доводиться зараз давати?

Та поради і з засобів масової інформації та Інтернету майже всі добре виконують. У нас просто частіше, ніж звичайно, запитують протівірусні препарати і конкретно – «щось від коронавірусу». Звісно, пояснюємо, що від цього вірусу ліків наразі немає. І радимо менше спілкуватися у людних місцях та добре харчуватися.

– Самі зараз де дізнаєтеся інформацію?

По-перше, керівництво нам передає потрібні відомості за доступними каналами комунікації, а по-друге, активно вивчаю публікації у вашому журналі – як у друкованому вигляді, так і оперативні дані при нагоді на сайті проглядаю.

– Як при такому темпі життя не втратити здоровий глузд, зберігати спокій і випромінювати позитив, щоби побороти паніку відвідувачів?

Стосовно вірусу в аптеці ще паніки не спостерігала. Здебільшого скаржаться, що пенсію не можуть отримати чи борошно купити. Заспокоюємо, як можемо. Радимо налаштуватися на позитив і робити свої звичні справи, працювати заради людей. Адже все минає, і це теж мине.

Ганна ДОВГАНЬ ■



Дети и лекарства: вверх и с глаз долой!

По данным Фонда по предотвращению несчастных случаев США, 7 из 10 детей попадают в больницы с подозрением на отравление после того, как они бесконтрольно, сами приняли какое-то лекарство. Почти 80% таких случаев происходит с малышами в возрасте до 5 лет. Несмотря на широкое распространение защищенных от детей упаковок, проблема остается актуальной. И главная причина этому – беспечность родителей.

Самые опасные препараты

Чаще всего причиной серьезных, порой смертельных отравлений становятся обезболивающие препараты. Дети также умирают после проглатывания транквилизаторов, антидепрессантов, снотворных, седативных и антигистаминных средств. И даже вполне безобидные, на первый взгляд, препараты могут представлять угрозу. Так, всего одна таблетка гипотензивного средства может привести к критическому снижению артериального давления у маленького ребенка. То же касается остальных сердечно-сосудистых, а также гипогликемических, антитромботических и противосудорожных средств.

По данным фонда Safe Kids Worldwide, примерно 95% случаев отравления детей лекарствами происходит из-за того, что они принимают не предназначенные им препараты, пока взрослые не видят, и только 5% приходится на ошибки дозировки. Именно поэтому безопасное хранение лекарств – главный ключ безопасности.

Четыре главных сценария

С появлением средств в упаковке с защитой от открывания детьми число отравлений малышей сократилось. Однако проблема не решена полностью. Об этом свидетельствуют результаты недавнего исследования, проведенного в США сотрудниками Центров по контролю и профилактике заболеваний, меди-

Упаковка с защитой от детей определяется так: не более 15% детей могут открыть ее в течение 5 минут и не более 20% в течение следующих 5 минут после того, как им покажут, как это сделать.

цинского факультета Университета Эмори и Центра отравлений в Джорджии. Они проанализировали пять американских токсикологических центров и опубликовали свои выводы в журнале «Педиатрия».

Среди 4496 отравлений лекарствами, проанализированных в исследовании, 71,6% касались детей в возрасте младше 2 лет. Более половины всех случаев (51,5%) происходили, когда взрослые уже извлекли таблетки из упаковки. Вот четыре самых вероятных сценария «встречи» ребенка с опасными препаратами:

- Лекарство было вынуто из оригинальной упаковки и помещено в органайзер, который не имел специальной защиты.
- Для удобства передвижения или транспортировки лекарство помещали в сумку, рюкзак, небольшой контейнер, куда ребенок имел доступ.
- Препарат был оставлен без присмотра на столешнице, тумбочке, полке, чтобы пациент мог принимать его позже.
- Лекарство было случайно пролито, обронено и утеряно, а затем его нашел ребенок.

Хотя дети чаще всего принимали лекарства своих родителей, примерно в 31% случаев опасные препараты принадлежали бабушкам и дедушкам. К тому же, как оказалось, взрослые неодинаково внимательно относились к разным лекарствам. Те из них, которые хранятся длительно и используются эпизодически, абсолютное большинство людей прятали в недоступном для ребенка месте. Однако лекарства, принимаемые ежедневно, они чаще всего держали под рукой: в сумках, кошельках, прикроватных тумбочках и пр.



Памятка родителям

Чтобы предотвратить чрезвычайные ситуации, связанные с приемом лекарств детьми, Центры по контролю и профилактике заболеваний США разработали образовательную программу «Вверх, прочь и вне поля зрения». Вот ее ключевые пункты:

- Храните лекарства в месте, недоступном для детей, на высокой полке или под замком.
- Не называйте лекарства конфетами.
- Каждый раз после использования закрывайте флаконы.
- Избегайте приема лекарств на глазах у детей, потому что им нравится подражать взрослым.
- Попросите гостей и няню держать при себе кошельки и сумки с лекарствами.
- Будьте внимательны, отправляясь в гости, приходя к бабушкам и дедушкам.
- Безопасно утилизируйте ненужные или просроченные лекарства, например, смешивайте их с кофейной гущей или наполнителем кошачьего туалета перед тем, как выбросить.

Ольга ОНИСЬКО ■

Перед лицом кибератаки

С тех пор как Интернет стал связующим звеном в основных сферах наших финансовых, деловых и социальных коммуникаций, вопросы безопасности в этой всемирной паутине очень актуальны. Киберпреступления причиняют немало неприятностей, наносят существенный урон бизнесу, а их последствия могут быть действительно разрушительными. Защита от виртуальных злоумышленников необходима и аптекам.

Выбор жертвы определен ее беззащитностью

Многие считают, что забота о кибербезопасности – удел крупных фирм, как правило, работающих в сфере финансов. Но если вам кажется, что сайт аптеки, ее электронная почта или страницы в соцсетях не слишком привлекательны для хакеров, то вы сильно ошибаетесь.

Согласно опросу, проведенному лидирующей компанией в области решений для безопасности и управления информацией Symantec Internet Security, в 2016 году 43% кибератак были нацелены на малые предприятия. С тех пор этот показатель неуклонно увеличивался и, к примеру, в США уже достиг 71%. Столько небольших компаний со штатом менее 100 человек в той или иной мере пострадали от хакерских атак в прошлом году. Все дело в том, что именно они яв-

ляются самой легкой мишенью для киберпреступников. Как правило, их владельцы и менеджеры не уделяют достаточно внимания защите информации, т.к. всецело заняты бизнесом. По статистике почти у 80 небольших компаний нет никаких планов реагирования на кибератаки. Понимая это, компьютерные злоумышленники охотно пользуются такой уязвимостью и все чаще выбирают их в качестве своих жертв.

Арсенал мошенников

По статистике большинство кибератак на предприятия совершаются с помощью фишинга, который определяется как попытка незаконного сбора личной и финансовой информации путем отправки электронных писем. Такие сообщения чаще всего маскируются под послания от известных и проверенных компаний или выглядят

так, словно их отправил ваш знакомый либо партнер по бизнесу. В этих письмах под каким-нибудь благовидным предлогом получателей просят ввести свою личную информацию (пароль, данные кредитной карты и пр.) или нажать на ссылку, что приведет к установке на компьютер вредоносного программного обеспечения. Для этой же цели преступники часто создают поддельные сайты, которые мало чем отличаются от настоящих.

Делая все это, злоумышленники чаще всего гонятся за финансовой наживой. Так, более 90% фишинговых сайтов предоставляют несуществующие услуги по пополнению счета мобильного телефона или переводу денег с карты на карту. Другой распространенный вид кибермошенничества – вымогательство. По данным компании PhishMe, в 2016 году более 90% всех фишинговых электронных писем содержали ссылку или вложение, которое при открытии заражало компьютер жертвы программами криптографического вымогательства (англ. ransomware). В результате все данные на жестком диске оказывались зашифрованными, а затем мошенники требовали деньги за их расшифровку.

Арсенал киберпреступников очень широк. Например, они часто пользуются программой Keylogger, которая, попав на компьютер, отслеживает каждое нажатие клавиш, т.е. «считывает» конфиденциальную информацию и передает ее мошенникам. Чтобы заблокировать работу какого-либо сайта, они пользуются также спам-системами, предназначенными для отправки огромного количества нежелательных сообщений. Эти объемы спама



настолько велики, что ресурсы атакуемой компании просто тонут в них, становясь недоступными для клиентов.

Целью злоумышленников может стать не только сайт аптеки, ее данные или внутренняя система управления, но и страницы в социальных сетях. Когда взломщики получают контроль над вашей учетной записью, речь идет о кибервандализме, который чреват не столько финансовыми, сколько репутационными потерями. Они могут быть весьма неприятными и оказать значительное влияние на работу аптеки.

Пятиступенчатый стандарт защиты

Чтобы защитить себя и свой бизнес, необходимо заранее позаботиться о кибербезопасности – принять меры для защиты компьютера или компьютерной системы (локальной сети) от несанкционированного доступа или атаки.

Национальный институт стандартов и технологий США разработал процесс обеспечения минимизации рисков киберугроз, который стал международным стандартом. Он состоит из пяти ступеней.

- **Определение.** Составьте полный перечень имеющихся данных и технологических активов, которые нуждаются в защите.
- **Защита.** Примите меры для сохранения своих данных и компьютерных систем от посторонних.
- **Обнаружение.** Регулярно используйте технические средства для выявления проблем.
- **Реагирование.** Приготовьте план действий, который поможет устранить возникшую проблему и обеспечить непрерывную работу компании.
- **Восстановление.** Составьте алгоритм возобновления работоспособности компании после того, как отобьются от нападения киберпреступников.

Самый надежный способ защитить компанию от виртуальных угроз – обратиться за помощью к специалистам по безопасности, которые помогут проанализировать вашу имеющуюся

Мошенники могут подбирать пароли при помощи специальных программ или проникать в компьютеры через «дыры» в программном обеспечении.



защиту, укажут на ее уязвимые места, предложат улучшения, составят план на случай возникновения проблем и помогут в кратчайшие сроки восстановить работоспособность компании, если вы все-таки подвергнетесь атаке. Однако кое-что можно сделать и своими силами.

Самостоятельная работа

- Пользуйтесь всеми доступными средствами обеспечения безопасности. Включите брандмауэр для вашего интернет-соединения, регулярно обновляйте антивирусные программы, никогда не игнорируйте оповещения систем безопасности.
- Создайте резервные копии всех важных бизнес-данных и любой информации, которую будет сложно или невозможно восстановить в случае утраты. Регулярно, например раз в неделю, сохраняйте копию свежей информации.
- Контролируйте физический доступ к вашим компьютерам, создавайте отдельные учетные записи для каждого пользователя. Ограничьте доступ сотрудников к данным и информации, а также их полномочия на установку программного обеспечения.
- Помните, что в защите нуждаются не только компьютеры, но и Wi-Fi, и мобильные устройства, которые включены в общую сеть.
- Требуется пройти аутентификацию и ввести пароль при каждом входе в учетную запись. Подобно тому как банкоматы ограничивают количество попыток ввода неправильного

PIN-кода к кредитной карте, установите предельное количество неудач при входе в систему, после которых пользователь будет заблокирован.

- Создавая пароли, избегайте использования личных данных, например названия аптеки, ее номера телефона, названия улицы, на которой она находится. Используйте разные пароли для каждого устройства или учетной записи и регулярно (по крайней мере раз в 3 месяца) обновляйте их. Надежный пароль содержит хотя бы одну цифру и заглавную букву и состоит из 8, а еще лучше – из 12 символов.
- Объясните сотрудникам правила обращения с паролями: не нужно решать компьютеру запоминать их, ими не стоит делиться друг с другом, и уж тем более нельзя хранить пароли, записанные на стикерах, на рабочем месте первостольника, где их легко может увидеть любой посетитель аптеки.
- Обучите сотрудников аптеки правилам работы с электронной почтой. Для этого используйте простой подход, разработанный в рамках глобальной кампании по повышению осведомленности о кибербезопасности STOP.THINK.CONNECT™. Его идея заключается в том, что перед открытием любого электронного письма или нажатием на любую ссылку нужно, во-первых, остановиться, во-вторых, подумать о том, что вы делаете, и только потом уже сделать третий шаг – подключиться, т.е. выполнить какие-либо действия.

Лина СПИР ■

Пандемія та аптеки: особливості співіснування

Останні події з поширення коронавірусної інфекції та наслідків її розповсюдження внесли корективи в роботу багатьох закладів громадського харчування, розважальних центрів, підприємств та установ. Один зі способів убезпечити себе від зараження – зменшення спілкування, організація дистанційної роботи, навчання тощо. Однак такими заходами для збереження власного здоров'я не зможуть скористатись медичні та фармацевтичні працівники. Під час епідемії представники цих професій стають одними з найважливіших, а отже, і найуразливішими.

Особливі умови роботи

Міністерством охорони здоров'я України ще 13 березня 2020 року було ухвалено Наказ №663 «Про оптимізацію заходів щодо недопущення занесення і поширення на території України випадків COVID-19», яким затверджено стандарти медичної та фармацевтичної допомоги. Стандарт фармацевтичної допомоги розповсюджується на всіх юридичних осіб, незалежно від їхньої організаційно-правової форми та форми власності, фізичних осіб-підприємців, які провадять господарську діяльність з оптової, роздрібною торгівлі лікарськими засобами та мають відповідну ліцензію.

Наразі кожен аптечний заклад має переглянути та посилити порядок ви-

конання санітарно-епідеміологічних заходів, які допоможуть зберегти здоров'я працівників. Так, потрібно організувати особливі умови робочого процесу для забезпечення захисту фармацевтів при контакті з особами, які можуть бути інфіковані COVID-19, та розробити план дій у надзвичайній ситуації, а саме за наявності перших проявів симптомів респіраторних захворювань у співробітників, зокрема:

- порядок застосування засобів індивідуального захисту;
- інформування щодо методів дезінфекції приміщень аптечних закладів;
- здійснення моніторингу стану здоров'я співробітників;
- здійснення контролю за медичними відходами.

Варто нагадати, що саме суб'єкт господарювання зобов'язаний забезпечити санітарно-гігієнічні умови для роботи персоналу аптечних закладів та їхніх структурних підрозділів згідно з чинним законодавством. Відповідальність за невиконання вимог покладається на керівників таких суб'єктів.

Вимоги до одягу та гігієни

Згідно з постановою Кабміну України від 30.11.2016 №929 (далі – ліцензійні умови), кожне робоче місце в аптеці має бути обладнане пристроями для захисту працівників від прямої крапельної інфекції.

Працівники аптек повинні мати медичні книжки, а щойно прийняті нові співробітники – пройти медичний огляд. Правильна організація роботи фармацевтів залежить від належно укомплектованого штату та створених необхідних умов праці у часи роботи з додатковим навантаженням.

Час та режим роботи аптечного закладу може змінюватись суб'єктом господарювання самостійно (окрім державних та комунальних аптек), але з дотриманням вимог трудового законодавства. Такі зміни у робочому процесі ліцензіату необхідно закріпити відповідним наказом по підприємству.

Згідно зі стандартом медичної допомоги, профілактичні заходи є ключовими, і вони однакові як для сфери охорони здоров'я, так і для населення в цілому. Найефективнішими для населення профілактичними заходами, які можуть використовуватись і працівниками аптек, є:



В одній з аптек мережі «Копійка» (Львів)

- часта обробка рук спиртовмісним антисептиком, якщо руки візуально не забруднені, або з милом і водою, якщо руки брудні;

- уникання торкання очей, носа та рота;

- респіраторна гігієна та етикет кашлю (кашель або чхання в зігнутий лікоть або хустинку з її утилізацією в подальшому);

- носіння медичної маски;

- підтримання соціальної дистанції щонайменше 1,5 м від осіб з респіраторними симптомами.

Використання засобів індивідуального захисту має базуватися на оцінці ризику, який існує, та особливостей шляхів можливого інфікування (наприклад, контактний, краплинний або повітряний). Враховуючи збільшений потік відвідувачів аптек, фармацевтам доцільно працювати у рукавичках та медичних масках. Співробітники аптек мають бути забезпечені технологічним одягом і взуттям.

Працівники, у яких виявлені інфекційні хвороби, повинні пройти відповідне лікування або санацію. Допуск цих осіб до роботи проводиться тільки за наявності довідки лікувально-профілактичного закладу про одужання. Суб'єкт господарювання додатково може встановити порядок проведення скринінгу температури тіла своїх співробітників в аптеках.

Згідно з інструкцією із санітарно-протиепідемічного режиму аптечних закладів, персонал повинен зберігати власний верхній одяг та взуття окремо від технологічного одягу і спеціального взуття у визначеному місці (шафа тощо).

Неодмінно до початку і в процесі роботи потрібно проводити дезінфекцію рук, перед відвідуванням туалету знімати технологічний одяг, а після – ретельно мити і дезінфікувати руки. Забороняється виходити за межі аптечного закладу в технологічному одязі та спеціальному взутті.

Санітарні норми та правила

Детальний опис вимог забезпечення належного санітарного стану ап-

Пам'ятайте про необхідність періодично провітрювати приміщення аптеки, робити технічні перерви, а також про заходи, які можуть зменшити одночасне скупчення великої кількості людей в торговому залі.



тек, прибирання приміщень та догляду за устаткуванням визначений ліцензійними умовами та інструкцією із санітарно-протиепідемічного режиму аптечних закладів, затвердженою Наказом МОЗ від 15.05.2006 №275.

Прибирати та дезінфікувати приміщення й устаткування аптечного закладу потрібно відповідно до письмових інструкцій, затверджених ліцензіатом. Зокрема, це має бути вологе прибирання із застосуванням мийних і дезінфекційних засобів. Сухе прибирання категорично забороняється. Підлогу мийть щонайменше один раз на зміну, а стіни та двері – не рідше одного разу на тиждень із застосуванням дезінфекційних засобів. Стеля у виробничих приміщеннях підлягає очищенню від пилу вологим способом щонайменше раз на місяць.

Враховуючи ситуацію, що склалася, аптечному закладу доцільно було б посилити заходи з прибирання аптеки, а також дезінфекції приладів та місць, які підлягають частому торканню відвідувачами (вхідні двері, прилавки, місця відпуску лікарських засобів тощо).

Для прибирання різних приміщень (виробничих, вбиралень, службово- побутових, додаткових, зали для обслуговування населення) слід виділити окремий інвентар та відповідно промаркувати його. Зберігати інвентар потрібно у спеціально визначених місцях (кімнаті, шафі) окремо за призначенням. Інвентар для прибирання вбиральні зберігається окремо.

Приміщення та устаткування для персоналу аптеки мають забезпечувати утримання та зберігання особистого та технологічного одягу відповідно до вимог санітарно-протиепідемічного режиму, а також можливість вживання їжі та відпочинку (мають бути холодильник, шафи для одягу, інші меблі).

Варто зазначити, що прийнятий Верховною Радою України Закон «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України, спрямованих на запобігання виникненню і поширенню коронавірусної хвороби (COVID-19)», передбачає адміністративну відповідальність за порушення правил щодо карантину людей, санітарно-гігієнічних, санітарно-протиепідемічних правил і норм, передбачених Законом України «Про захист населення від інфекційних хвороб», іншими актами законодавства, а також рішень органів місцевого самоврядування з питань боротьби з інфекційними захворюваннями у розмірі штрафу для громадян від однієї до двох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, для посадових осіб – у розмірі від двох до десяти тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян. Однак дотримання санітарних норм та правил наразі важливо виконати не на папері для органів контролю, а для збереження власного здоров'я та здоров'я людей довкола.

Наталія ПЕТРІВСЬКА, ■
юрист у галузі фармацевтичного права

Особый язык депрессии

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, сейчас в депрессии пребывают более 300 млн человек в разных странах, что почти на 20% больше, чем в 2005 году. Проблема заключается в том, что эту патологию бывает трудно диагностировать вовремя и точно. Но, похоже, ученые нашли один эффективный инструмент. При помощи компьютерных систем, работающих с большими базами данных, они расшифровали «язык» депрессии, т.е. научились выявлять это состояние по тому, как человек выражает свои мысли.

Анализ больших данных

Депрессия меняет все: то, как человек двигается, ест, спит и взаимодействует с окружающими. Меняет она и то, как он выражает свои мысли в устной и письменной форме. Люди, страдающие депрессией, начинают разговаривать на своем особом языке, и он может стать едва ли не самым лучшим диагностическим критерием, особенно для тех, кто скрывает свое состояние от окружающих, а порой – и от самих себя.

Долгое время лингвистический анализ депрессии оставался на обочине науки. Его проводили ученые и психотерапевты, которые читали тексты, написанные людьми в депрессивном состоянии, слушали своих пациентов и делали заметки. Однако им было не под силу обработать достаточно большое количество информации, чтобы сделать обобщенные выводы. Все изменилось с появлением информационных систем – суперкомпьютеров. Проанализировав огромные массивы текстов – стихи, прозу, личные эссе, дневниковые

записи, электронную переписку, такие системы точно вычислили языковые особенности, присущие только языку депрессии.

Одиноким я навсегда...

Вполне предсказуемым оказалось то, что люди в состоянии депрессии используют много слов, передающих негативные эмоции, особенно прилагательных и наречий, например, «одиноким», «грустно» или «несчастным». Выяснилось также, что они значительно чаще употребляют местоимение первого лица «я» и значительно реже местоимения второго и третьего лица «вы», «она», «они». Это показывает, что такие люди более сосредоточены на себе и менее связаны с другими. Психологи считают, что местоимения являются более надежным и достоверным критерием выявления депрессии, чем негативные наречия и прилагательные. Но самым лучшим маркером этого состояния служат «абсолютистские» слова, такие как «всегда», «ничего», «полностью». Дело в том, что люди с депрессией, как правило, видят мир в черно-белых красках, и это проявляется в стиле их речи.

Диагностический критерий

Психологи Университета Рединга (Великобритания) при помощи технологии больших данных провели анализ текстов 64 онлайн-форумов по психическому здоровью с участием более чем 6,4 тыс. человек и сравнили их с постами других (контрольных) форумов. Оказалось, что распространенность «абсолютистских» слов была примерно на 50% выше на форумах о тревоге и

По мере совершенствования компьютерных программ, работающих с большими массивами данных, психологи надеются выявить «языки» других отклонений, таких как перфекционизм, проблемы с самооценкой или социальная тревога.

депрессии и примерно на 80% выше на форумах о суицидальных мыслях. Местоиимения также показали подобную зависимость, но выражена она была несколько меньше.

Особенно интересным оказалось исследование тех сообществ, участники которых считали, что преодолели свою депрессию. Они делились успехами и подбадривали друг друга. Количество позитивно окрашенных слов у них было примерно на 70% выше, чем у людей из контрольных групп. Но при этом негативные прилагательные и наречия, местоимения первого лица и «абсолютистские» слова они использовали значительно чаще, чем здоровые люди.

По мнению авторов исследования, это подтверждает то, что депрессия часто носит рецидивирующий характер. Они полагают, что заикленность на себе и склонность к «абсолютистскому» мышлению может считаться значимым диагностическим критерием. Впрочем, такую манеру выражаться порой имеют и те, кому депрессия не грозит. Ее наличие, прежде всего, определяется самочувствием пациента. И если вы замечаете, что с вашими близкими что-то не так, попробуйте прислушаться к их речи, чтобы помочь вовремя выявить опасное расположение духа.

Ольга ОНИСЬКО ■



Спасение при шоке

С медицинской точки зрения шок – это критическое состояние, вызванное внезапным падением кровотока в организме. Он не имеет отношения к эмоциональному шоку. В такой ситуации требуется немедленно вызвать скорую и оказать пострадавшему первую помощь до ее приезда.

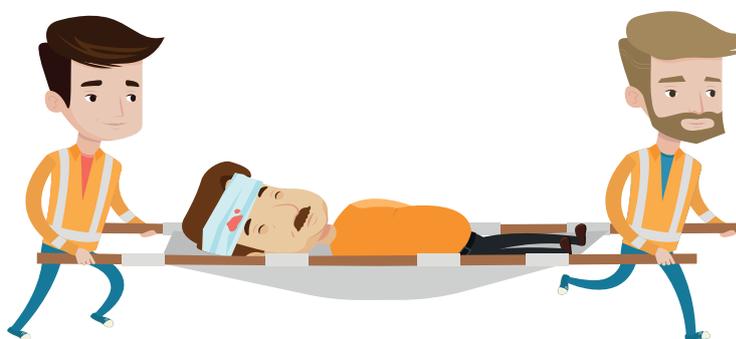
Опасно для жизни

Шок опасен для жизни, поскольку важные органы не получают достаточно кислорода. Обычно он является результатом серьезной кровопотери, травмы, ожога, сильной рвоты, теплового удара, сердечного приступа, бактериальной инфекции или тяжелой аллергической реакции (анафилаксия).

Выделяют четыре основных типа шока:

- Обструктивный, связанный с сужением магистральных сосудов или самого сердца. Наиболее распространенная причина – тромбоз легочной артерии.
- Кардиогенный, вызванный дисфункцией желудочков сердца. Чаще всего его вызывает острый инфаркт миокарда.
- Распределительный, при котором сосуды теряют тонус и расширяются настолько, что кровяного давления становится недостаточно для снабжения тканей и органов. Наиболее распространенные причины – сепсис, анафилаксия, отравления лекарствами, тяжелые травмы.
- Гиповолемический, связанный с понижением внутрисосудистого объема крови из-за уменьшения ее количества при потере жидкости и солей, нарушении функции почек.

Прогноз на выздоровление зависит от причины шока, степени повреждения органов, полученного лечения, возраста и истории болезни. Огромную роль играет и то, сколько времени человек находился в состоянии шока и получил ли он правильную первую помощь.



Признаки и симптомы

Симптомы шока могут заметно различаться:

- Прохладная, липкая кожа.
- Восковой или пепельный цвет лица, синюшность губ и ногтей.
- Быстрое, но неглубокое дыхание.
- Слабый или учащенный пульс.
- Тошнота или рвота.
- Жажда и сухость во рту.
- Сильная слабость, головокружение или обморок.
- Беспокойство или возбуждение, спутанность сознания.

Что делать до приезда скорой

Если у человека есть настораживающие симптомы, ему желательно измерить пульс, артериальное давление и уровень сахара в крови. При подозрении на шок нужно вызвать скорую помощь, а в ожидании врачей немедленно выполнить следующие шаги:

- Положить человека на пол на спину и приподнять его ноги и ступни как минимум на 30 см, если только это не усиливает боль и не усугубляет его травму. Такая позиция помогает направить кровь к жизненно важным органам.
- Ослабить плотную одежду и, если необходимо, накрыть человека

одеялом, чтобы не допустить охлаждения.

- Не перемещать пострадавшего без необходимости.
- Если у человека началась рвота, нужно повернуть его на бок, чтобы предотвратить удушье из-за попадания рвотных масс в дыхательные пути или запавшего языка. При подозрении на повреждение шеи или спины следует поворачивать не только голову, но и все тело.
- Регулярно проверять дыхание и пульс (частоту сердечных сокращений) на предмет изменений.
- Приступить к сердечно-легочной реанимации, если человек потерял признаки жизни. Для этого нужно интенсивно надавливать на грудную клетку на глубину 5–6 см со скоростью 100–120 нажатий в минуту, а также проводить искусственное дыхание так, чтобы соотношение надавливаний и вдохов составляло 30 к 2 (для взрослых пациентов).

Как только пациент попадет в руки врачей, они сначала стабилизируют его состояние и только затем попытаются найти и устранить причину шока.

Лина СПИР ■

Как разговаривать без слов

Представьте, как, спеша на работу, вы заглянули за чашкой кофе, а вместо быстрого обслуживания получили сообщение о скидках на какао и капучино, пространный рассказ о новом ассортименте сиропов и подробное описание всех пирожных в меню. Сохранить спокойствие, а главное – желание еще раз вернуться в это кафе будет сложно. Чтобы ваша аптека не производила столь же отталкивающее впечатление, первостольникам следует индивидуально подходить к клиентам. Как же делиться с ними важной информацией без лишних слов?

Сообщить об акции? Задействуйте витрину



Прежде чем клиенты зайдут в вашу аптеку, они увидят ее витрину. И уже она может сообщить им достаточно много информации, например, рассказать о текущих акциях и скидках.

В витрине удобно размещать постеры. Она также может стать отличным местом для демонстрации некоторых продуктов. Яркий дисплей тоже привлечет внимание покупателей. Не забывайте и о входной двери. Здесь помимо графика работы и вывески «Открыто» целесообразно размещать небольшие информативные наклейки или объявления.

- **Уделите внимание мелочам.** Помните, что если речь идет о витрине, ни одна деталь не является второстепенной. Значение имеет все: освещение, чистота, декор, оформление рекламных постеров и объявлений.

- **Проверьте читаемость.** Любой текст на витрине должен быть достаточно большим и контрастным, чтобы он легко читался на расстоянии. Убедитесь, что информация, размещенная на витрине, хорошо просматривается, например, ее не загораживают кусты или припаркованные автомобили.

- **Выдержите единый стиль.** Наружная реклама должна соответствовать общему брендингу компании. Шрифты, цвета и изображения на витрине должны быть подобраны в едином стиле и совпадать с маркетинговыми материалами, размещенными в торговом зале аптеки.

- **Проводите техническое обслуживание и обновление.** Когда лампа, подсвечивающая витрину, перегорает, ее нужно немедленно заменить, также нужно убрать с витрины объявление о скидках и акциях, как только срок их действия закончится.

Заявить о лучшей цене? Напишите мелом на доске

Завлечь клиентов в аптеку помогут выносные рекламные элементы, например, напольные грифельные доски. Поскольку их полезный объем невелик, здесь стоит размещать только самую горячую информацию, например, объявить клиентам о небывало низкой цене на препарат N.

- **Проверьте цены конкурентов.** Убедитесь, что вы действительно делаете более выгодное предложение, чем они.

- **Обеспечьте безопасность.** Убедитесь, что ваша грифельная доска не блокирует путь пешеходам. Она долж-

на быть установлена достаточно устойчиво, чтобы маленькие дети, например, не могли ее случайно опрокинуть.

- **Проверьте читаемость.** Пишите четко и достаточно крупно, чтобы текст было легко прочесть. Не загромождайте доску избыточной информацией.

Подчеркнуть качество? Используйте рекомендации



Сегодня покупатели просто завалены рекламными сообщениями, поэтому воспринимают их как белый шум. Поэтому люди все чаще обращаются к отзывам пользователей и экспертов, чтобы принять решение о покупке. Попробуйте разместить рядом с некоторыми продуктами шелфтокеры или стикеры «Выбор персонала», «Наш фармацевт рекомендует», «Выбор покупателей», «Хит продаж», а также с кратким перечислением достоинств продуктов. Это поможет выделить их

из общей массы товаров и повлиять на продажи.

- **Действуйте избирательно.** Если каждый второй продукт в аптеке будет рекомендован фармацевтом или клиентами, это уменьшит эффект от таких рекомендаций.

- **Следите за стилем.** Описывая достоинства продукта, будьте краткими. Ваше сообщение должно легко и быстро читаться. Не используйте выдержки из инструкции, расскажите о продукте своими словами так, как вы бы сделали это в личной беседе.

Дать подробности? Зашифруйте в QR-коде



Популярность кодов быстрого ответа, или QR-кодов (от англ. quick response – быстрый отклик), значительно выросла в последние годы. Сегодня практически каждый смартфон оснащен функцией их сканирования и считывания, поэтому этим инструментом могут смело пользоваться аптеки.

При помощи бесплатных программ, которые сегодня без труда можно найти в Интернете, вы легко создадите уникальные QR-коды для любых товаров и разместите их на ценниках. Когда клиент с помощью своего смартфона просканирует такой QR-код, он попадет на веб-страницу, содержащую подробную информацию о препарате, например, его описание, инструкцию, рекомендации по режиму приема и дозированию и пр. QR-коды также можно использовать в рекламных брошюрах, размещать на визитных карточках, наклеивать на пакеты или упаковки лекарств. Они могут вести как на страницы отдельных препаратов или рекламных акций, так и на главную страницу сайта вашей аптеки.

- **Проверьте доступность.** Чтобы покупатель смог просканировать QR-

код, он должен быть виден достаточно четко. Проверьте качество печати, убедитесь, что его не перекрывают соседние ценники.

- **Подумайте об удобстве.** Нет смысла размещать QR-коды на нижних полках стеллажей, поскольку клиентам придется наклоняться чуть ли не до пола, чтобы их просканировать.

- **Обеспечьте доступ к сети.** Хотя сегодня у большинства пользователей смартфонов есть постоянный доступ к мобильному Интернету, аптека, активно использующая QR-коды, может предложить своим клиентам открытый WiFi.

Донести слоган? Зафиксируйте его на бейдже

Слоган или название аптеки часто несет важную информацию. Если вы хотите еще раз подчеркнуть, что вы «Аптека низких цен», «Аптека матери и ребенка», «Аптека с отличным сервисом» и пр., напишите это на значках или бейджах, которые первостольники прикрепят к своим халатам.

Вспомните значки, которые в свое время носили продавцы Гербалайфа «Хотите похудеть? Спросите меня как». Да, они породили множество шуток и иногда вызывали насмешки, но они действительно работали!

Даже если человек очень спешит, забегает в аптеку всего на минуту и направляется прямо к кассе, игнорируя все рекламные «фишки» вашего торгового зала, ему так или иначе придется провести несколько минут лицом к лицу с первостольником, пока он будет осуществлять покупку. Именно в этот момент он с большой долей вероятности обратит внимание на бейдж или значок. Такой прием также хорошо работает в ночное время, когда продажа осуществляется через специальное окошко, и покупатель не видит торговый зал.

- **Соблюдайте меру.** Всего один значок и всего одно сообщение. Только так клиент сможет его воспринять, а первостольник – сохранить аккуратный и профессиональный вид.

- **Обновляйтесь!** Бейджи со слоганом аптеки первостольники могут носить постоянно, а сообщения на значках можно обновлять. Подумайте о том, чтобы делать это хотя бы раз в квартал, размещая сезонную информацию об аллергии, защите от ультрафиолета, простудах и пр.

- **Доверяйтесь профессионалам.** Значок – совсем небольшая деталь. Чтобы броситься покупателю в глаза, а уж тем более заинтересовать его, он должен быть оригинальным, поэтому его разработку лучше доверить дизайнеру.

Поделиться новостями? Вложите листовку в пакет



Если вы хотите поделиться со своими клиентами новостями вашей аптеки или аптечной сети, например, анонсировать открытие новой торговой точки, рассказать об обновлении ассортимента, представить новый сервис или продукт, напечатайте специальные информационные листовки или брошюры.

- **Выбирайте контент.** Не спешите втискивать информацию обо всех текущих акциях, скидках, услугах или продуктах. Выбирайте только самые важные сведения в зависимости от времени года и целевой аудитории вашей аптеки. Не дублируйте рекламные сообщения, которые вы распространяете по другим каналам.

- **Соблюдайте стиль.** Придерживайтесь корпоративного стиля в оформлении информационных материалов, ведь их задача – поддержать и укрепить ваш бренд, а не изменить его.

- **Не навязывайте, но поощряйте.** Не предлагайте клиентам взять брошюры, а просто вкладывайте их в пакеты с покупками и разложите в прикассовой зоне. Размещайте в таких брошюрах или на листовках купоны со скидками на следующую покупку. Это увеличит шансы на то, что клиент донесет их домой и прочтет, а не отправит в ближайшую урну.

Ольга ОНИСЬКО ■

Кому грозят болезни поцелуев

Весной так хочется любви – большой и чистой, такой, чтоб цветы охlapками, стихи под луной и поцелуи до рассвета... Целоваться – это, конечно, ужасно приятно, но не всегда безопасно. Существует более десятка заболеваний, передающихся от человека человеку через поцелуй. О том, что это за болезни, как они проявляются, кто рискует их подхватить, рассказывает Олег Назар, иммунолог, аллерголог, кандидат медицинских наук.

Инфекционный мононуклеоз

До середины прошлого столетия об инфекционном мононуклеозе знали очень мало, хотя то, что это именно «поцелуйная болезнь», уже было известно. Лишь в 1964 году канадские исследователи Мишель Эпштейн и Эвелин Барр установили, что возбудитель этого заболевания – ближайший родственник герпесвируса человека 4 типа (ВГЧ-4). Впоследствии он был назван именами открывших его ученых. Как и любая герпетическая инфекция, вирус Эпштейна–Барр вездесущий: по статистике он присутствует в организме 80–100% взрослых людей, хотя далеко не все из них становятся жертвами инфекционного мононуклеоза.

• **Основные приметы.** Попадая в организм со слюной зараженного человека, вирус Эпштейна–Барр провоцирует повышение температуры до 39–40 °С, которая держится около 10–14 дней. При этом у больного сильно увеличиваются шейные лимфоузлы, отекает горло, закладывает нос. Еще один симптом мононуклеоза – боль в животе, вызванная увеличением селезенки и печени. Но страшен не столько мононуклеоз, сколько его осложнения. В тяжелой форме это заболевание может обернуться разрывом селезенки, поражением центральной нервной системы, развитием гепатита или пневмонии.

• **Группы риска.** Наиболее уязвимы перед этой инфекцией дети 3–10 лет, чья иммунная система не в состоянии дать отпор коварному вирусу. Хотя жертвами мононуклеоза могут стать и взрослые, пережившие сильный стресс, затяжную болезнь, тяжелую операцию.

• **Как застраховаться.** Чтобы защитить своего малыша от вируса Эпштейна–Барр, родителям стоит целовать его исключительно в щечки. По той же причине не следует есть с ребенком из одной посуды, пить газировку из одной бутылки и давать ему игрушки, побывавшие во рту друга по детской площадке. Что же касается взрослых, то обезопасить себя от мононуклеоза можно, отказавшись от поцелуев в течение 10–14 дней после любой перенесенной болезни, поскольку иммунный статус организма в этот период может быть низок.

Цитомегалия

Еще одна «поцелуйная болезнь» – цитомегалия, возбудитель которой был найден в 1956 году. Ученые установили, что цитомегаловирус (герпесвирус человека 5 типа, ВГЧ-5) передается с биологическими жидкостями зараженного человека не только во время поцелуя, но и через половые контакты, посуду, грудное молоко, при переливании инфицированной крови и т.п. Поселившись в теле, вирус долгое время остается «невидимым» и дает о себе знать в периоды ослабления защитных сил организма.

• **Основные приметы.** Заподозрить у себя цитомегалию практически невозможно – уж очень она напоминает острую респираторную инфекцию или простуду. Обычно эта болезнь проявляется повышением температуры, насморком, болью в горле и увеличением лимфатических узлов. Правда, замаскированный под ОРЗ недуг не отступает в

течение 1–1,5 месяцев, и именно это должно насторожить.

• **Группы риска.** Seriously опасаться цитомегаловируса стоит беременным, защитные силы которых ослаблены. Если вирус попадает в материнский организм, он быстро передается будущему ребенку и может вызвать у него врожденные пороки развития.



- **Как застраховаться.** Чтобы застраховать себя и ребенка от цитомегалии, перед зачатием будущим родителям стоит обследоваться на TORCH-инфекции. Если коварный вирус не обнаружен, можно вздохнуть с облегчением, если же результат анализа положительный, врач назначит препараты, позволяющие контролировать количество цитомегаловируса в организме и сдерживать его развитие.

Язвенная болезнь

Примерно 8 из 10 наших соотечественников, сами того не подозревая, страдают гастритом и язвенной болезнью желудка, спровоцированными хеликобактерной инфекцией. Причем чаще всего этот микроорганизм проникает в желудочно-кишечный тракт через поцелуи и плохо вымытую посуду.

- **Основные приметы.** Врачи утверждают, что у 30% язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки может протекать бессимптомно, хотя остальные 70%, страдающие этим недугом, испытывают



Что еще можно подхватить

Во время поцелуя можно заразиться герпетической инфекцией, атаки которой сопровождаются появлением водянистых волдырей на губах. Заприметив их на губах любимого, воздержитесь от поцелуев на 7–10 дней. За это время иммунная система его организма справится с вирусом, и вы опять сможете целоваться без угрозы для здоровья. Серьезно пострадает здоровье и у того, кого угораздит поцеловать больного дизентерией (инфекционной диареей) или гепатитом А (желтухой). Впрочем, обе эти болезни протекают явно, поэтому не теряйте бдительности! Не стоит целоваться и с человеком, страдающим открытой формой туберкулеза. Правда, иммунологи уверяют, что от этого опасного заболевания мы застрахованы прививками, которые нам делали еще в детстве, однако, как говорится, береженого Бог бережет.

острую боль в области солнечного сплетения сразу после приема пищи или через 30–60 минут после еды. Впрочем, для язвенной болезни характерны и голодные боли, проходящие после еды.

- **Группы риска.** Воспаление слизистой оболочки желудка хеликобактер пилори вызывает не у всех. Дело в том, что поселиться в выходном отделе желудка эта бактерия может только в том случае, если полезная микрофлора, населяющая желудочно-кишечный тракт, гибнет под воздействием стресса или антибиотиков, а защитные силы организма подтачивает синдром хронической усталости или нервное истощение.

- **Как застраховаться.** Заразность язвенной болезни сильно преувеличена. Иммунологи уверены: сильный иммунитет способен противостоять атакам хеликобактера. Поэтому вместо того чтобы дрожать от страха, боясь подхватить этот микроорганизм, лучше заняться укреплением защитных сил. Особенно это актуально весной и осенью, когда в крови повышается количество клеток, тормозящих работу иммунной системы.

Много поводов целовать любимого

Список болезней, передающихся через поцелуи, постоянно пополняется. В него вошли практически все респираторные инфекции, грипп, ангина, стоматит... И тем не менее медики не запрещают нам целоваться – ведь это полезно!

- **Защита от стресса.** Ученые доказали, что биологически активные вещества, которые выделяются во время поцелуя, препятствуют избыточному выбросу катехоламинов и кортикостероидов – гормонов стресса, вырабатываемых надпочечниками. Поэто-

му во время сильного нервного напряжения лучше не кричать на домашних или подчиненных, а «задушить» стресс страстным поцелуем.

- **Тренировка памяти.** Немецкие психологи установили, что долгий поцелуй снимает приступ головной боли, способствует концентрации внимания и улучшает память. Происходит это благодаря учащению пульса до 150 ударов в минуту, что, в свою очередь, усиливает кровообращение и насыщает клетки головного мозга кислородом. Так что, отправляясь на работу, не забудьте нежно поцеловать любимого!

- **Стимуляция иммунитета.** Во время поцелуя мы обмениваемся со своими партнерами большим количеством бактерий, населяющих слизистую рта. Реагируя на их внедрение в организм, защитная система приходит в боевую готовность, запуская процесс образования антител. То есть обыкновенные поцелуи тренируют иммунитет.

- **Средство от морщин.** Трудно поверить, но во время страстных поцелуев задействованы 34 лицевые мышцы. Неудивительно, что французские косметологи рекомендуют такую зарядку для молодости кожи. Во время этого приятного действия активизируется кровообращение лица, что, во-первых, улучшает его цвет, во-вторых, способствует разглаживанию неглубоких морщинок.

- **Защита от кариеса.** Стоматологи считают, что привычка целоваться по поводу и без – отличная профилактика кариеса. Дело в том, что наша слюна богата природными антибиотиками, соединениями кальция и фосфора. Если устечь, что во время поцелуев она вырабатывается вдвое быстрее, то и полезных веществ зубы и десны получают вдвое больше.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Бухгалтер – это талант, призвание и... ДИАГНОЗ

Знакомый бухгалтер как-то признался: «Я получаю необыкновенное удовольствие, почти кайф, когда после долгих вычислений у меня сходятся две цифры – дебет и кредит». Чем расплачиваются за сверхвнимательность, педантичность и самоконтроль служители бухгалтерии, что полезно для их здоровья, а что не очень?

Лучшее – враг хорошего

С большой долей вероятности можно утверждать: личность будущего бухгалтера закладывается в первые три года жизни. На языке психологов это так называемая анальная стадия развития – время приучения малыша к горшку, аккуратности и чистоплотности.

– Чем жестче и настойчивей ведут себя при этом родители – тем ярче спустя годы проявится в ребенке стремление к контролю, дисциплинированность, ответственность, перфекционизм, – утверждает Елена Вознесенская, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины. – В школе будущего главбуха видно по усидчивости и оценкам по математике. Он с детства любит цифры, и те отвечают ему взаимностью. Профес-

сиональные черты успешного бухгалтера – хорошая знаковая память (ни в коем случае не образная – она испортит все дело), высокий уровень концентрации внимания, педантичность, пунктуальность, добросовестность, трудолюбие. Управляющий финансовыми операциями фирмы, в том числе аптеки, – скорее кропотливый флегматик или усидчивый меланхолик, чем холерик или сангвиник.

Большее всего на свете финансисты боятся неконтролируемых перемен, хаоса. Ведь бухгалтерия, по сути, – и есть наука о порядке, не терпящая анархии в цифрах и расчетах. Ее труженики, по жизни скептики и консерваторы, болезненно воспринимают любые нововведения. Хотя для успешных бухгалтеров – потенциальных руководителей – характерно уникальное сочетание педантичности и свободы мышления. Без умения про-

дусировать идеи и действовать в неожиданных ситуациях, например во время финансового кризиса, бухгалтер вряд ли сможет сделать карьеру.

– Для типичного представителя этой профессии важно все расставить по местам не только на работе, но и дома, – уверена психолог Анна Алексеева. – Иногда стремление к порядку превращается в манию, а придирки к жене/мужу граничат с патологией. Скажем, подметать нужно в 10.00, а не в 11.00, веник ставить так, а не иначе. Суеверия или следование фэншуй гиперболизируются: не приведи Бог, гость сядет не в том секторе комнаты или повернется лицом в «неблагоприятную» сторону. Следуя своим скрупулезности и пунктуальности, бухгалтер до мозга костей может порвать отношения или потерять доверие к человеку, опоздавшему на 15 минут. Главное для него – ответственность, точность, дисциплинированность, все остальное – второстепенно.

Страх хаоса граничит у бухгалтера со страхом ошибки. Неточность в расчетах грозит обернуться для фирмы катастрофическими последствиями, здесь нужна не просто внимательность, а сверхвнимательность. За свою дисциплинированность некоторым приходится расплачиваться страхом неудачи, критики и слезки.

– Бухгалтеры подвержены синдрому профессионального выгорания, – считает Елена Вознесенская, – отсутствие перспектив для карьерного роста, рутинность и монотонность работы быстро притушают их интерес, снижают качество работы, провоцируют ошибки. Человек перерастает свою должность, и вскоре к нему приходят апатия, депрессия, конфликт-



ность с окружающими. Тут бухгалтеру и нужно сказать себе: «Стоп!» Теперь есть два выхода: либо поменять работу – освоить новые направления в экономике, пойти на курсы повышения квалификации, либо научиться переключаться. Например, на изучение иностранного языка, курсы живописи для взрослых, обучение игре на музыкальном инструменте. С одной стороны, это четкое следование партитуре, с другой – музыка на время нас «переключает», налаживает взаимосвязь с эмоциями. Рабочий стресс прекрасно снимают занятия спортом, к примеру пилатесом, или танцы – движения позволяют выразить эмоции на уровне тела. И еще один штрих – над рабочим столом бухгалтера будет уместно выражение: «Лучшее – враг хорошего».

Каждому по труду

Особенности профессии бухгалтера предрасполагают к определенным заболеваниям тела и души. Практически все представители этой профессии подвержены болезням сердца, спины (ишиас, радикулит), желудка и кишечника, местным отекам и анемии. Наталья Костинская, доктор медицинских наук, профессор, врач-гомеопат, заведующая кафедрой фармакологии нормальной и патологической физиологии Института экологии и медицины Киева, за годы обширной гомеопатической практики вычленила из всей когорты пациентов-бухгалтеров четыре типа, определяющих психологию и проблемы.

- Самый распространенный – бухгалтер-исполнитель – человек, четко, по инструкции выполняющий свой долг. Для него характерны склонность к анемии и гастрит с сильным болевым синдромом.

- Вторая категория – хронический трудоголик, замещающий внеурочным трудом отсутствие семьи или недостаток увлечений и других интересов в жизни. Он берет на себя максимум работы, упрямо следует принци-

Большинство бухгалтеров – женщины, и это не случайно. В бухучете важны детали, а способность замечать их характерна для женского пола. Мужчины видят ситуацию в целом, поэтому им больше подходит роль стратега в развитии организации.



пам. Людей такого склада называют «железными». Бухгалтер-трудоголик часто страдает мигренями, гипертонией, неврогенной астмой, артритом, болями в позвоночнике и суставах и той же анемией. Замечено: чем упорней он стремится к росту в карьере, тем больше у него проблем с суставами.

- Третья категория – руководители среднего звена. По наблюдениям Натальи Костинской, они удовлетворены своей работой и жизнью в целом, упорны, дисциплинированы, их главная задача – все держать под контролем. Таких бухгалтеров преследуют хронические гаймориты, панкреатиты, экзема. Если у рядовых бухгалтеров чаще выходят из строя спина и ноги, то руководителей отделов большей частью донимает шейный остеохондроз. Все три категории бухгалтеров не понаслышке знакомы с дефицитом цинка и калия (болезни сосудов и сердца напрямую связаны с недостатком этого микроэлемента). Из арсенала гомеопатии им подходят калиум металликум, калиум хлоратум, феррум металликум. Для восстановления душевного равновесия – цинкум валерианикум.

- Последняя категория – главные бухгалтеры. Об их жестком отношении к делу и дефициту креатива в жизни говорит даже строгий, сдержанный, официальный стиль одежды таких людей. Главбухи и финансовые директора склонны к аллергическим заболеваниям: хроническому риниту, псориазу, атопическому дерматиту. У них много невродов и

тщательно скрываемых страхов, например перед смертью или неизлечимой болезнью. Руководителям денежных потоков компании врач-гомеопат, как правило, прописывает арсеникум альбум, их в гомеопатии так и называют «арсеникальные люди»: препарат устраняет беспокойство, снимает напряжение.

Что финансисту хорошо?

- Регулярно брать «тайм-ауты» и отдыхать от работы. Море, гидропроцедуры, климато- и озонотерапия помогут восстановить ресурсы нервной системы. Если уехать не получается, надо посещать бассейн, фито-бары (пить желчегонные или успокаивающие чаи), регулярно проходить курс витаминной профилактики (витамин В – для нервной системы, С – для повышения иммунитета).

- Овладеть навыками саморегуляции и самобалансировки. Приемы релаксации и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса.

- Принимать препараты гинкго билоба для улучшения памяти и концентрации внимания.

- Включить в рацион бананы, урюк, курагу, изюм для пополнения запасов калия; яблоки – как источник железа, орехи – для восполнения дефицита железа и магния.

- Для укрепления здоровья позвоночника заниматься стретчингом, пилатесом, танцами, другими видами физической активности, поддерживающими в тонусе мышцы спины.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Как в Китае «схлопнули» эпидемию коронавируса

Сегодня достаточно часто звучит прогноз: для того чтобы эпидемия COVID-19 (или SARS-CoV-2) пошла на спад, переболеть должно хотя бы 50% населения, а чтобы она закончилась, – 70–80%. Однако в китайском городе Ухань ход эпидемии удалось переломить, когда болезнь охватила около 0,63% жителей. Почему же это произошло?

Школьные задачи и реальные модели

Расчеты, что вирус SARS-CoV-2 должен поразить до 80% населения, строятся на теории коллективного иммунитета и решении школьной математической задачи: за какое время поверхность пруда заполнится кувшинками, если их количество каждый день удваивается? С учетом того, что каждый заболевший заражает примерно 2,5 человек, предполагается, что количество заболевших будет расти почти по экспоненте (монотонно и постоянно) до тех пор, пока не сформируется критическая масса людей с иммунитетом к вирусу и ему просто некого будет заражать. Однако это является чрезмерным упрощением математической модели развития эпидемии. Ведь при ее построении учитывается великое множество факторов: инкубационный период болезни, contagiousность вируса, пути его передачи и распространения, уровень обнаружения пр.

Биофизик Майкл Левитт, нобелевский лауреат по химии 2013 года, в интервью израильскому изданию «Calcalist» пояснил, что если ориентироваться на экспоненциальный рост (то есть решать задачу о кувшинках), весь

мир должен был заразиться вирусом SARS-CoV-2 в течение 90 дней. Но этого не произошло. Более того, в Китае с населением почти 1,4 млрд человек темпы распространения эпидемии, которые сначала действительно росли по экспоненте, начали заметно снижаться, когда число заболевших приблизилось к 70 тыс., т.е. составило всего 0,005% от общего числа жителей страны или 0,63% от 12 млн жителей города Уханя.

По словам Левитта, модель экспоненциального роста предполагает, что новые заражения будут происходить каждый день, потому что любой носитель инфекции ежедневно кого-то встречает. Но обычно люди имеют достаточно ограниченный круг общения, ездят по одному и тому же маршруту, ходят в одни и те же магазины или кафе. Когда среди контактирующих с ними большинство будут либо инфицированы, либо невосприимчивы, распространение вируса замедлится. Немаловажную роль, по мнению ученого, сыграли и строгие меры, которые ввел Китай, чтобы уменьшить общение между людьми.

Выбор стратегии

Один из ведущих эпидемиологов Великобритании Рой Андерсон в интер-

вью газете «Гардиан» пояснил, что существуют четыре основные стратегии, определяющие действия правительства при введении мер, направленных на остановку эпидемии:

- максимально сократить человеческие жертвы;
- минимизировать экономический эффект;
- сгладить пиковую кривую заболеваемости, чтобы не все случаи были сконцентрированы в узком промежутке времени, что поможет распределить ресурсы здравоохранения;
- выиграть время, особенно для уязвимых категорий населения, например для поиска лекарства, разработки вакцины, мутации вируса для снижения его патогенности и пр.

И если правительства европейских стран до недавнего времени пытались действовать так, чтобы одновременно достичь нескольких целей (что попросту невозможно), то Китай с самого начала сконцентрировался на первой задаче и не прогадал – эпидемию в этой стране удалось остановить.

Исследование, проведенное американскими эпидемиологами из Университета Флориды (США), показало, что эпидемия коронавируса оказалась не-



линейной и хаотичной. У ученых просто не было методов, позволяющих предсказать, в какой момент вспышка болезни перерастет в эпидемию, определить оптимальное время для принятия защитных мер, разработать стандартные операционные процедуры или найти «серебряную пулю», которая наверняка могла бы ее остановить. Поэтому китайцы просто воспользовались универсальной стратегией контроля и профилактики инфекционных заболеваний, включающей в себя три основных компонента:

- обнаружение и контроль источников заражения;
- выявление и блокирование путей передачи;
- защита тех, кто восприимчив к инфекции.

Практические действия

В Китае официально объявили о начале эпидемии 20 января и уже на следующий день были приняты масштабные меры по обузданию эпидемии на всех уровнях, от центрального правительства до местного самоуправления. 23 февраля город Ухань и другие города, а также основные транспортные магистрали провинции Хубэй были заблокированы. Людей из других городов или провинций Китая, которые либо выезжали в Ухань, либо выезжали из него, поместили в обсервацию.

На карантин закрылись учебные заведения, большинство предприятий было остановлено. Общественный транспорт продолжал работу, однако, чтобы проехать на нем, да и вообще просто выйти из дома, требовалось иметь специальное разрешение. Ношение масок в общественных местах стало обязательным, полицейские получили право останавливать машины, чтобы измерить температуру водителям и пассажирам.

Люди обладают невосприимчивостью?

Для построения прогнозов развития пандемии большой интерес представляет круизный лайнер Diamond Princess, который, как известно, оказался в карантине из-за зарегистрированного случая COVID-19. Он казался моделью худшего варианта развития событий. Плотность пассажиров и членов экипажа на судне была очень высока (примерно в 4 раза больше, чем скученность в Гонконге – самом густонаселенном городе планеты). При этом на корабле действовали центральные системы кондиционирования и отопления, а также общая кухня и столовая. Но даже в таких комфортных для себя условиях вирус SARS-CoV-2 заразил только 20% пассажиров и членов экипажа (что примерно соответствует сезонному гриппу). Это наталкивает ученых на мысль, что значительная часть людей может иметь иммунитет к COVID-19.



Людей с повышенной температурой тела направляли в клиники. Там их обследовали и опрашивали на предмет контактирования с зараженными. Пациентам с подозрением на COVID-19 проводили тестирование и делали компьютерную томографию, выявляющую симптом матового стекла, который является признаком воспаления легких, вызванного вирусом SARS-CoV-2.

Если диагноз подтверждался, людей с легкими симптомами, которые не нуждались в кислороде, направляли в изоляторы, оборудованные в школах и спортивных залах. Пациентов с тяжелым течением болезни, людей старше 65 лет и всех тех, кто имел сопутствующие патологии, помещали в больницы.

Отлично работала и служба эпидемиологических расследований. Выявляя нового пациента, ее сотрудники как можно быстрее находили и изолировали всех его родственников и людей, с которыми он контактировал в течение 48 часов, а также определяли его маршруты для того, чтобы обезвредить патогены. Такое расследование проводилось в каждом случае заражения без всяких исключений.

Другие провинции направили в Ухань и близлежащие районы 40 тыс. медицинских работников, многие из которых вызвались добровольцами.

Включились и рядовые жители. Доктор Брюс Эйлвард, руководитель группы ВОЗ, которая посетила Китай, чтобы оценить реакцию страны на вспышку коронавируса, в интервью газете «Нью-Йорк Таймс» вспоминал: «Я разговаривал со многими людьми вне системы (здравоохранения. – Авт.) – в отелях, в поездах, на улицах ночью. Они были мобилизованы, как на войне, и их побуждал страх перед вирусом. Они действительно видели себя на передовой защиты остального Китая. И мира».

Позаппный перезапуск экономики

Благодаря столь консолидированному ответу вспышка Covid-19 в Ухане начала идти на спад значительно быстрее, чем этого можно было ожидать. Однако и после того, как количество новых случаев стало измеряться не тысячами, а десятками, в Китае не спешили отменять карантинные меры. Чтобы перезапустить экономику региона, практически полностью парализованную вирусом, а точнее беспрецедентными мерами борьбы с ним, была разработана поэтапная стратегия.

В первую очередь здесь открываются те предприятия, которые производят наиболее важные товары и услуги. Каждому, кто выходит на работу после карантина, требуется посетить врача дважды в течение трех дней и получить справку о том, что он здоров и не представляет опасности для других. Всем иногородним работникам предписывается пройти добровольный двухнедельный карантин, ежедневно контролируя свое самочувствие и измеряя температуру. Такой подход позволяет моментально найти и изолировать вновь заболевших людей и всех, с кем они контактировали, не оставляя шанса новой вспышке болезни.

Ольга ОНИСЬКО ■

Маша Гессен не боится быть не такой, как все

Из почти трехсот тысяч упоминаний в Интернете имени «Маша Гессен» (она терпеть не может, когда ее называют Марией) хвалебных и оскорбительных примерно пополам. И это понятно: известная журналистка, писательница, активистка ЛГБТ-движения – борец по натуре, а у борцов есть либо друзья, либо враги.

Розовый треугольник

Вблизи Маша Гессен в строгой белой рубашке и черных брюках смахивает на Аль Пачино в женском облике: тот же сканирующий взгляд карих глаз, сбившаяся на открытый лоб черная челка и демоническая притягательность. Как так вышло, что маленькая хрупкая девочка, родившаяся в интеллигентной семье московских евреев, превратилась в предводителя независимой прессы и вождя сексуальных меньшинств, можно только догадываться. Эмигрировав в 15 лет вместе с родителями и младшим братом Костей в США, Маша уже была человеком со сформировавшейся сексуальной идентичностью.

– Я ходила в школу в майке с розовым треугольником, – вспоминает Гессен. – И когда меня спрашивали, что это такое, объясняла – символ гейско-

го освободительного движения. Это был 1982 год, и тогда подростки восприняли мой каминг-аут в целом с уважением.

В 16 лет Маша, по собственным воспоминаниям, уже жила с подругой и параллельно встречалась еще с одной («ревновать меня не имеет никакого смысла, у меня сердце большое, хватит на всех»), а в 18 создала шведскую семью сразу с двумя возлюбленными – бухгалтершей из газеты, где она работала, и подругой бухгалтерши. И в юности, и сегодня Маша придерживается концепции свободных отношений:

– Не люблю слово «измена». Предпочитаю рассматривать это как увлеченность и разносторонность. По мере сил и возможностей пытаюсь своих любимых женщин убедить в правильности таких отношений.

Профи без диплома

Но если с сексуальной ориентацией она определилась быстро, то с образованием пришлось повозиться. Гессен все время что-то бросала.

– Вначале московскую 57-ю физматшколу, потому что уехала с родителями в Америку, – вспоминает она. – Потом Brookline High School, затем не окончила два института – Cooper Union в Нью-Йорке и Rhode Island School of Design. Уже бросив учиться официально, умудрилась дважды побывать стипендиатом Гарвардского университета и так постепенно настрогала себе образование.

Впрочем, отсутствие диплома не мешало девушке утвердиться в профессии журналиста. С 17 лет она уже активно писала для американских изданий, в 21 стала редактором бостонского молодежного журнала Next, потом перебралась в Нью-Йорк для работы в гей-журнале Out Week. А еще позже специализировалась на темах Восточной Европы и России в издании Lingua Franca, от него в качестве собкора и вернулась в Россию в начале 90-х.

С 2002-го профессиональная жизнь Маши Гессен напоминала серфинг на приливных волнах: каждый новый вал был выше и круче предыдущего, но и скольжение с него было все стремительней. В 29 лет маленькая, но отважная Маша писала репортажи для западных изданий из горячих точек Югославии и Чечни. В 35 Гессен стала главредом портала Polit.ru, дальше было руководство журналом о досуге и развлечениях «Большой город» и женским сетевым глянцем Gala. Но нигде больше года Маша не задерживалась. Критики и завистники обзывали ее



«черной вдовой либеральной прессы» и даже подозревали в тайной работе на Путина. Заняв пост, Гессен действительно многое меняла, например, упразднила цензуру издателей, а подобное самоуправство мало кому нравилось из высшего руководства. Несмотря на всю бескомпромиссность Гессен, приглашения в новые проекты следовали одно за другим. Пиком ее карьеры была руководящая должность в журнале «Сноб».

Большая семья

В личной жизни Маши дела тоже обстояли довольно динамично. Своего приемного сына она встретила в 34, когда делала репортаж из калининградского отделения детской больницы для детей-отказников.

– Я узнала его, а он – меня, – вспоминает Маша. – Как обычно, когда взрослый приходит в детский дом, вокруг него собирается толпа ребятшек: а вдруг это моя мама? Так было и со мной. Но Вова сидел в стороне на стульчике. Ему тогда было три с половиной года, и он почти не разговаривал. Когда все разошлись, мы начали знакомиться, и оба ощутили огромное притяжение.

Привыкнуть к новой жизни обоим было непросто, тем более одинокому с первых дней жизни ребенку, привыкшему сидеть на горшке целый час – так было заведено в больнице: пока нужду не справит вся группа, никто не встает. Но, к счастью, все устроилось благополучно.

А вскоре Маша стала мамой второй раз: в 2001-м в США через кесарево она родила дочку Елку от своего приятеля из России, которого и Елка, и Вова считают своим отцом. Правда, брак в 37 лет в США она заключила со своей подругой Светланой (Свенией) Генераловой, волонтером в общественных организациях геев и лесбиянок. Пока Маша наматывала крутые карьерные виражи, Светлана присматривала за детьми. Ей Маша очень благодарна за поддержку после операции по удалению груди.

В США вышла книга Маши Гессен под названием «Человек без лица: невероятное восхождение Владимира Путина», где бессменный президент РФ описывается как «малозначимый выходец из КГБ, сумевший быстро уничтожить все зачатки демократии в России».



Да, Анджелина Джоли была второй. Мутацию в гене BRCA1, обозначающую высокую степень предрасположенности к раку груди, у Гессен нашли гораздо раньше, чем у актрисы. А поскольку мама Маши умерла от этой болезни в 49, а тетя – в 52, она решила на ампутацию. Это произошло в августе 2005-го. А в 2008-м в Америке вышла ее автобиографическая книга на эту тему Blood Matters («Кровные дела»). Вот как Маша описывает в ней свое состояние в послеоперационный период: «На этот раз я очнулась в чужом теле, а не в измученном своем, как после кесарева. Весь перед моего туловища был разрезан, перекроен и невероятно уязвим. В самом вершине грудной клетки фломастером было выведено: «Не давить!» В этом месте микрохирург соединил два сосуда. Я шутила, что закажу себе такую татуировку, но на самом деле эта надпись повергала меня в ужас. Ниже виднелась моя так называемая грудь: два небольших, черных от кровоподтеков бугорка... Я боялась себя и могла принимать душ только с зажмуренными глазами... Только спустя три недели я рискнула взглянуть на себя. Кое-где я все еще была желто-черной, но со всеми своими кровоподтеками и синяками мое тело выглядело не так уж плохо. Мне понравились маленькая грудь и поджарый живот».

Новый поворот

В начале 2012-го Гессен возглавила журнал «Вокруг света», но уже летом руководство расторгло контракт. Дела обстояли так: Владимир Путин отправился в очередную экологическую экспедицию по спасению стерхов, а корреспондент «Вокруг света» непременно

но должен был ехать вместе с ним и описать события в репортаже. Маша Гессен была против подобной командировки, а в ответ на отказ получила уведомление об увольнении. В своем микроблоге в Twitter она так и написала: «Я покидаю вокруг света #спасибопутинузаэто».

Маша ушла в дирекцию русской службы «Радио Свобода», но после того, как Дума утвердила закон «О пропаганде гомосексуализма», по сути разрешающий отбирать детей у однополых пар, решила эмигрировать в Америку. К тому времени в ее семье было уже трое детей: к Вове и Елке присоединился сын ее новой партнерши Даши Орешкиной. Масла в огонь неприязни к Гессен подливало ее в общем-то безобидное заявление в Австралии о том, что институт брака давно устарел. Ее речь растиражировали ведущие российские СМИ, обвинив в покушении на святая святых – традиционную семью.

Сегодня прогрессивная журналистка живет за океаном и чувствует себя там весьма неплохо: работает штатным автором еженедельника The New Yorker, преподает писательское искусство в нескольких колледжах. В прошлом году она стала лауреатом престижной лейпцигской книжной премии за книгу «Как Россия завоевала свободу и снова потеряла ее». Родина по-прежнему занимает в ее сердце огромное место, но о перспективах вернуться Маша Гессен говорит так:

– Если уезжаешь, уезжай навсегда. Это не значит, что у меня нет права передумать, если вдруг случится чудо. Но я совершенно на это чудо не рассчитываю.

Виктория КУРИЛЕНКО

Самая верная проба души

...А теперь подойдите к зеркалу и улыбнитесь. Не выходит? Разумеется, чему радоваться, за окном и в душе – хронический стресс, нестабильность, перманентная неуверенность в завтрашнем дне. Да и смешно смеяться, когда несмешно. Но, поверьте, есть в этом великий смысл.

Поделись улыбкой своей

Даже когда мы улыбаемся через силу и, тем более, хохочем от души, организм снижает выработку гормонов стресса кортизола и адреналина в пользу производства эндорфинов – тех самых эйфорических веществ, от которых притупляется боль, а жизнь видится в розовом свете. На этом построена «гелотология» (от греч. *gelos* – «смех») – наука о смехе. Ее создатель американский невропатолог Уильям Фрай уверяет, что смеяться можно не только от радости, но и для радости.

На самом деле медики прошлого знали о целительной силе смеха задолго до Уильяма Фрая. Сиденгем, известный английский врач XVII ве-

ка полагал: «Приезд паяца в город значит для здоровья жителей гораздо больше, чем прибытие десятка мулов, нагруженных лекарствами». Влияние на здоровье заразительного хохота он объяснял так: «Из всех телесных движений, потрясающих тело и душу вместе, смех есть самое здоровое: он содействует пищеварению, кровообращению, испарению и ободряет жизненную силу во всех органах». Позже Фридрих Ницше вложил в уста своего героя Заратустры похожую мысль: «...десять раз должен ты смеяться в течение дня и быть веселым: иначе будет тебя ночью беспокоить желудок, это отец скорби».

Сегодня большинство целительных секретов смеха раскрыты. Один

из явных и неоспоримых плюсов смехотерапии – ускорение газообмена. Известный французский врач Генри Рубинштейн считает, что многие из нас дышат неправильно и тем самым серьезно вредят своему здоровью. Частое дыхание через открытый рот обычно заканчивается респираторным алкалозом – повышением содержания щелочей в крови и тканях организма. Результат – нервно-мышечная сверхвозбудимость. Рубинштейн заметил, что дышат подобным образом обычно люди робкие и нерешительные, отмеченные фобиями и комплексами. Для таких смехотерапия – лучшее лекарство. В минуты смеха работа легких переходит на правильный ритм. Глубокий вдох и укороченный выдох активно борются с алкалозом, вентилируют легкие, помогают им полностью освободиться от воздуха, ускоряют в три-четыре раза газообмен и приближают победу над страхами.

Виды смехотерапии

Мы учимся улыбаться на 4–8 неделе от рождения, а смеяться – где-то на третьем месяце жизни. И потом в первые годы жизни на всю катушку используем этот полезный навык. Дети смеются до 300 раз в день, а взрослые – не больше 15. И то, не смеются, а улыбаются. А жаль, ведь с помощью смеха можно победить не только осеннюю хандру, но еще и фобии, комплексы, бессонницу, неврозы и рассеянность.

Лечатся смехом по-разному. На классических сеансах смехотерапии доктора Уильяма Фрая участникам рассказывают забавные истории, предлагают вспомнить веселые эпизоды из своей биографии, крютят



комедии и аудиозаписи заразительного хохота. Исследование в США подтвердило эффективность такой звукотерапии: депрессия исчезает бесследно без всяких лекарств.

Второе направление – медицинскую клоунаду – придумал в 80-х годах руководитель американского цирка Майкл Кристенсен. Он первым организовал в Бостоне службу «скорой помощи клоунов», выезжающих по вызову в детские больницы. И третья разновидность смехотерапии – «йога смеха» бомбейского доктора Мадана Катариа. Ее цель – научить человека смеяться легко, естественно и часто. Для этого на занятиях пациенты осваивают дыхание животом, тренируют так называемый рефлекторный смех (глубокий вдох и одним толчком выдох), учатся выражать смехом эмоции.

По наблюдениям Уильяма Фрайя, смех можно сравнить с физической зарядкой. Ритм сердцебиения у смеющегося сначала учащается, а затем плавно движется вниз, кровяное давление падает на 10–20 мм ртутного столбика, напрягается и расслабляется мускулатура. В качестве тренажера для сердечной мышцы заразительный хохот необыкновенно полезен для гипертоников. Доктор Фрай уверен, что смех, длящийся каких-нибудь двадцать семь секунд, дает точно такую же нагрузку на сердце и сосуды, как трехминутная гребля. А ускоренное кровоснабжение мобилизует иммунную систему. Ее сторожевые клетки – базофилы, макрофаги и лимфоциты – оперативно прибывают к точкам вторжения инфекции и быстро обезвре-

живают пришельцев. Это означает, что весельчак реже болеет. Да и соображают смешливые люди быстрее угрюмых.

Лицевые мышцы по сравнению с другими мышечными группами человек использует довольно редко. У взрослого в возрасте за тридцать выражение лица кардинально меняется не чаще трех раз в сутки (для сравнения: у детей смена гримас происходит по двадцать раз за день). А мрачные, депрессивные граждане и вовсе не снимают маску печали. Между тем, американские ученые обнаружили непосредственную связь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Смех или даже улыбка ускоряют приток крови к обоим полушариям, мозг получает больше кислорода, а значит, лучше работает.

Заразительно – это хорошо!

Кстати, как вы смеетесь: ха-ха-ха, хо-хо-хо или, может быть, хе-хе-хе? Это очень важный момент для смехотерапевта. Авторы специального раздела гелотологии – смеходиагностики – утверждают, что звуки, издаваемые человеком в моменты радости, полностью отражают картину его подсознания. Возможно, они правы, ведь смеяться мы учимся гораздо раньше, чем говорить. Похожего мнения придерживался и российский классик Федор Достоевский. В романе «Подросток» он написал: «Если захотите рассмотреть человека и узнать его душу, вникайте не в то, как он молчит, или как он



говорит, или как он волнуется благороднейшими идеями, а высмотрите лучше его, когда он смеется. Хорошо смеется – значит, хороший человек. Смех – есть самая верная проба души».

Смехотерапевты настоятельно советуют хохотать не реже пяти раз в сутки. Вот только как себя рассмешить, если на душе скребут кошки, а чувство юмора отключило телефон или не отвечает на звонки? Авторы зарубежных пособий советуют стать перед зеркалом и веселить себя высунутым языком и забавными гримасами. Возможно, кому-то после этого и станет веселее, но, видимо, не всем. Для «смехопровокаций» знаменитый американский доктор-клоун Пэч Адамс рекомендует идти в компанию: в одиночестве человек смеется в тридцать раз реже, чем в обществе. Направляясь к друзьям или на деловую встречу на машине, Пэч советует надеть клоунский нос и наслаждаться реакцией на собственную внешность водителей и пешеходов. А еще доктор-клоун предлагает смеяться как можно заразительней: смех – единственная «инфекция», которой стоит заражать других.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Расшифровка смехотипов в гелотологии

- Открытый смех во весь рот характерен для веселых и жизнерадостных людей. Основа сильного смеха – решительность, расслабленного – неопределенность.
- Смех на «а» (ха-ха) – открытый, облегчающий идет от самого сердца. Он раскрывает беззаботный и наивно-веселый нрав смеющегося, демонстрирует его согласие с миром.
- Смех на «э» (хе-хе) не так симпатичен. В нем скрыто нечто вызывающее, скрытое, завистливое. Чем больше открыта гласная – тем больше неуважения и презрения может выражать человек.
- В смехе на «и» (хи-хи) слышится смесь иронии и злорадства. Такое выражение эмоций типично для людей, скрывающих правду.
- Смех на «о» (хо-хо) звучит хвастливо-угрожающе. В его основе – плохо скрытая ирония, критика и протест.
- В смехе на у («ху-ху») звучит скрытый страх, трусоватость. Он характерен для людей мнительных, отягощенных предрассудками. Так смеются те, кто боится собственных скелетов в шкафу.

Воспитание без наказания

Альфа-родительство как стиль воспитания, основанный на теории привязанности, – в тренде последние несколько лет. Разработали его психологи Запада, но и у нас оно все популярнее. В чем его суть, плюсы и минусы, знает детский психолог Марина Гуменюк.

Не упустить!

Отец теории привязанности английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби впервые изложил ее вскоре после окончания Второй мировой войны на волне актуальности проблемы социальной адаптации бездомных и осиротевших детей. Психотерапевт первым описал влияние отсутствия материнского тепла на развитие ребенка. Согласно его теории, для нормального социального и эмоционального состояния любому из нас в детстве необходимо установить близкий контакт хотя бы с одним человеком, который бы о нем заботился.

Идеи Джона Боулби достаточно прочно вошли в современную психологию и педагогику. Особенно глубоко их развил канадец, доктор психологических наук Гордон Ньюфелд в книге «Не упускайте своих детей». Ньюфелд разработал теорию, включающую шесть уровней привязанности, а также понятие поляризации привязанности, которое объясняет и застенчивость, и защитное отчуждение. Именно на его выкладках и основано альфа-родительство. Если коротко и по сути, то это воспитание без наказаний.

– Принцип привязанности предполагает, что плохое поведение ребенка всегда вызвано внутренними причинами, вот почему воздействовать на него наказаниями – все равно, что замечать только верхушку айсберга, игнорируя то, что находится в глубине, – объясняет Марина Гуменюк.

Видя перед собой хулигана, стремящегося досадить близким, сделать больно брату или сестре, или лентяя, не желающего учиться, – что сделают родители первым делом? Правильно, захотят наказать или же будут манипулировать. Как правило, для вербального наказания и манипуляций используется один и тот же набор токсичных фраз: «Если еще раз так сделаешь – заберу ноутбук», «Сам не оденешься – останешься дома один», «Ты уже такой большой и не можешь надеть штаны?!»

– Подобные реакции родителей лишь ожесточают сердце ребенка, делают его поведение еще более сложным, – говорит Марина Гуменюк. – На какое-то время наказания действуют, ведь больше всего на свете малыш боится потерять связь со значимым в его жизни взрослым и для ее сохранения готов сделать все,

что угодно. Однако в его душе зреют тревожность, агрессия, страх и беспокойство, которые вскоре непременно проявятся.

Ньюфелд призывает искать причины, вызвавшие плохое поведение, и работать именно с ними. Если их устранить, то ребенок изменится, а процесс воспитания станет приятным и легким. Среди основных причин неодобряемых действий ребенка он называет такие:

- эмоции ребенка не принимаются, у него нет возможности плакать под надежной защитой взрослого;
- от ребенка ожидают взрослого поведения, несвойственного его периоду развития;
- ребенка пытаются сделать «удобным» для общества слишком рано;
- ребенку не хватает чувства привязанности ко взрослому.

Откажитесь от тайм-аутов

У американских родителей чрезвычайно распространен такой воспитательный прием, как «тайм-аут», когда провинившегося шалуна отправляют в его комнату, чтобы он побыл в одиночестве, переосмыслил свое поведение, успокоился. Аналог тайм-аута у наших родителей – наказание через стояние в углу или игнорирование ребенка, пауза в общении («Я с тобой не разговариваю»). Ньюфелд уверен: подобные принципы воспитания наносят глубокий вред чувству детской привязанности. Метод разделения чрезвычайно ранит детей, вызывает у них очень сильное чувство тревоги.

– Стрессовые дети становятся осторожными, но мы путаем это с послушанием, – объясняет Марина Гуменюк. – Нам кажется, что мы до-



бились переосмысления ими своего поведения и вышли на верный путь. Но на самом деле пробуждение тревоги провоцирует целый ворох проблем. Другая эмоция, которая при этом возникает, – настойчивое стремление к контакту. Ребенок хочет быть хорошим, он обещает, что никогда больше не будет непослушным. Родителям подобное поведение кажется добрым знаком, но на самом деле за ним прячется чувство опасности у ребенка. И это последнее чувство, за счет которого стоит добиваться от него послушания. Когда мы отсылаем свое чадо в его комнату или уходим сами, это ощущается им как запрет на присутствие в нашей жизни и глубоко травмирует детскую душу.

Достойная альтернатива

Разумное альфа-родительство – альтернатива подобным жестким методам воспитания. Однако это скорее состояние души, часть мировоззрения и стиль жизни. Главное правило здесь – научиться искренне принимать детей с их капризами, желаниями и слезами, а не ждать, что какая-либо теория заставит их быть идеальными или удобными.

Смоделируем ситуацию. К вам в гости пришли старые знакомые, вы довольно долго готовились к этой встрече. И вот беседа в самом разгаре, но ребенок всячески мешает вам нормально общаться, привлекает к себе внимание криками, шумом, плачем. Классический родитель грозным тоном прикажет ему прекратить подобные выкрутасы или сразу накажет. Тогда как альфа-родитель подойдет к ребенку, опустится до уровня его роста и произнесет фразу-пароль: «Мама и папа рядом, все в порядке», а потом постарается выяснить причину детских криков и неудобного поведения. Зачастую с помощью шалостей дети пытаются привлечь вни-

Главное, чем хороши альфа-родители и в чем следует взять с них пример, – это в создании атмосферы принятия и доброжелательности. Причем транслируют они ее не только на собственных детей, но в любой обстановке. Они не ругают друг друга за ошибки, не высмеивают, а приходят на помощь словом и делом.



мание родителей, создать ощущение недостающей в данный момент привязанности. В целом альфа-подход способствует развитию доверия в семье, включая отношения между родителями. Если суммировать, его принципы будут выглядеть так:

- **Доминировать, но не подавлять.** Лидирующая позиция родителей в семье не ущемляет ребенка. Наоборот, наличие лидеров позволяет детям почувствовать, что они находятся в безопасности. Однако доминирование должно иметь рамки, без подавления прав и чувств ребенка.

- **Создать доверительные отношения.** Родитель, в первую очередь, должен быть другом, с которым ребенок сможет делиться самыми сокровенными тайнами и переживаниями.

- **Быть садовником, а не скульптором.** Большинство среднестатистических родителей можно сравнить со «скульпторами», тогда как альфа-родители – это «садовники». Если скульптор ваяет произведение, заботясь лишь о своих творческих амбициях, в данном случае – стремится вырастить успешного человека, то садовник растит цветок, исходя из его потребностей, заботится о нем, пытается во всем помочь, помогает реализовать потенциал, чувствует его переживания и т.д.

- **Просто любить.** Что вы спрашиваете у ребенка, когда он возвращается из школы? Какую оценку он получил, сколько учителей его похвалили?

Альфа-родителей интересует другое: как ребенок провел день, какое событие было самым радостным, а какое – самым грустным, чем ему запомнилась учеба, о чем он переживает.

- **Исполнять желания.** Альфа-подход – поддерживать ребенка во всех начинаниях, посещать мероприятия с его участием и способствовать реализации его целей. Ощущение сопричастности с его жизнью, забота о ребенке – лучшая путевка для него во взрослую жизнь.

Перегибы системы

Об альфа-родителях ходят противоречивые слухи. Их принимают за фанатиков, чуть ли не сектантов, насильно обнимающих и зацеловывающих своих детей, не умеющих призвать ребенка к дисциплине, готовых стерпеть от чада удар, пощечину, грубое слово, приписав все это недостаточной любви со своей стороны. Возможно, такие вещи имеют место. Наверное, в среде альфа-матерей случаются перегибы. Но сама теория привязанности, если не доводить ее до абсурда, представляется весьма разумной и полезной.

– Многие проблемы детей действительно проистекают из родительских ошибок, – говорит Марина Гуменюк, – поэтому прежде чем прибегать к наказаниям, стоит продумать, чем вызвано плохое поведение, и начать с себя.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Белки: происхождение имеет значение

Белки – это длинные цепочки аминокислот, которые составляют основу всей жизни. Организм человека состоит из около 100 трлн клеток, и в каждой из них есть тысячи разных белков. Они, словно крошечные моторчики, заставляют каждую клетку выполнять свою работу, регулируя структуру и функции всех тканей и органов тела. Источником белков служит пища как растительного, так и животного происхождения, поэтому они имеют значительные различия.

Круговорот аминокислот

Организм не накапливает белки, а постоянно производит их или получает извне, с пищей. Когда ЖКТ переваривает белки, они расщепляются на аминокислоты, которые используются для биосинтеза собственных белков организма или подвергаются дальнейшему распаду для получения энергии. Для поддержания здоровья, восстановления после физических нагрузок, нормального роста и формирования мышечной массы нам необходим баланс всех 22 типов аминокислот. Они являются неотъемлемой частью здоровой диеты. Что интересно, 8 аминокислот (валин, изолейцин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан и фенилаланин) – незаменимые для взрослого здорового человека, т.е. не могут быть синтезированы его организмом. В эту группу иногда включают гисти-

дин, а для детей незаменим также аргинин.

Главное отличие

Одно из основных различий между растительными и животными белками заключается в их аминокислотном составе. Большинство продуктов животного происхождения являются источниками так называемых полноценных белков, которые содержат все незаменимые аминокислоты. А вот белки, получаемые из растительной пищи, как правило, несовершенны (исключениями из этого правила являются лебеда и гречка, которые содержат полный перечень незаменимых аминокислот).

Людам, придерживающимся вегетарианской диеты, чтобы обеспечить полноценное питание, следует смешивать источники белка. Так, парами несовершенных белков, которые дополняют друг друга по аминокислотному составу, являются, например, рис и бобовые, цельнозерновой хлеб и арахисовое масло, каша с молоком.

Животные или растительные?

При выборе между источниками белка важно учитывать многие их особенности. Так, содержание белков в растительных продуктах, как правило, ниже, чем в продуктах животного происхождения. Кроме того, для усвоения и использования растительного белка организму может потребоваться больше времени.

Некоторые источники животного белка (говядина, субпродукты) содержат высокие уровни гемового железа и витамина В12, в то время как во многих растительных продуктах эти

Как найти баланс?

Диетологи рекомендуют, чтобы от 10 до 35% суточной калорийности человек получал с белками. Лучший способ этого добиться – есть разнообразную пищу. Вместо того чтобы делать выбор между животными и растительными белками, важнее сосредоточиться на максимально широком спектре продуктов. Это позволит обеспечить здоровый баланс не только аминокислот, но и жизненно важных питательных веществ, а также микро- и макроэлементов.

биологически активные вещества отсутствуют. С другой стороны, в животных источниках белка мало антиоксидантов и вообще нет специфических для растений питательных веществ, называемых фитонутриентами. К тому же только растительные продукты содержат клетчатку, которая помогает сбалансировать пищеварительную систему.

Продукты животного происхождения содержат больше насыщенных жиров, которые способствуют повышению уровня холестерина, чем источники растительного белка. Поэтому принято считать, что их употребление повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Однако последние исследования показывают, что это касается только тех людей, которые уже имеют хотя бы один фактор риска, связанный с образом жизни, например, курят, злоупотребляют алкоголем, страдают от избыточного веса или ожирения.

Ольга ОНИСЬКО ■



Лайфхаки для секса

Качество отношений, включая самые интимные, нередко зависит от степени подкованности партнеров в откровенных вопросах. В помощь начинающим эрудитам в сфере секса – семь лайфхаков для успешного общения.

- **Обычный-симпатичный.** Лайфхак для новичков на сайтах знакомств – подбирайте для аватарки фото, где вы откровенно так себе. Серьезно! Толку от «среднего» фото будет больше, чем от фотошопленного изображения, далекого от оригинала. Парни и девушки с чрезмерно сексуальной и красивой внешностью попросту отталкивают потенциальных партнеров: большинство сомневаются, что дотягивают до их уровня.

- **Онлайн-сервис.** Найти партнера для раскрепощенных встреч вообще не проблема. Устанавливаете в смартфон приложение Bang with Friends и нажимаете на кнопку. Далее программа сканирует ваш список контактов в Facebook и предлагает список знакомых противоположного пола, у которых тоже есть Bang with Friends. Шаг второй – теперь нужно пометить понравившихся лиц из списка (совет: чем больше ставить галочек, тем быстрее программа подыщет партнера). Теперь осталось подождать. Как только человек из вашего списка составит свой и поставит галочку напротив вашего имени, программа мгновенно оповестит о «совпадении интересов». Далее – дело за малым. Если что: с помощью онлайн-сервисов теперь знакомится половина человечества.

- **Шампанского!** Пить или не пить на свидании, если планы далекоидущие? Сексологи долго думали, проводили эксперименты, прикидывали и пришли к выводу: бокал шампанского (один!) перед сексом продляет эрекцию на целых полчаса. Не бренди, не виски, не пиво, а именно шампанское. Сердцу и мозгу от этого напитка в небольших дозах тоже сплошная выгода. Так что бутылка брютта, как и упаковка презервативов, всегда должна быть под рукой.

- **Говорите о погоде.** Первая фраза при знакомстве часто решает все. Женщинам обычно нравится прямо-то, но только не из серии: «В этой кофточке ты будешь отлично смотреться на моем диванчике». Лучше подъехать по-другому: «Пообедаем вместе? Какие у вас планы на вечер? Может быть, встретимся чуть позже?» Как ни странно, хорошо работают банальные вводные о погоде: «Ну и жара сегодня! Отличная погода для подготовки к марафону!» Атлеты у дам по-прежнему в приоритете.

- **Музыка украшает.** Ситуация: вы нравитесь мужчине, а он вам не особо. Хотя вроде бы человек хороший. Лайфхак от венских ученых – пригласите его куда-нибудь послушать музыку. Дело было так: ста участницам эксперимента предложили оценить привлекательность мужских лиц до и после концерта. В итоге после мелодичного допинга притягательность мужчин в женских глазах выросла на несколько баллов. Кстати, на мужчин музыка в этом смысле не действует: если барышня ему не нравится, то хоть целый день в опере просиди – бесполезно.

- **Разрыв шаблонов.** Больше всего мифов крутится вокруг темы нормы и регулярности секса. Вариантов море – от три раза в неделю до три раза в год. На самом деле правильный ответ: нет никаких норм. Делайте это так часто, как хочется. Хотя кое-какие наблюдения насчет регулярности секса и успехов в жизни есть. Оказывается, те, кто практикует интимное общение не реже 4 раз в неделю, зарабатывают на 5% больше людей с более скромным сексуальным аппетитом. И вот еще что известно: больше других довольны



жизнью и собой пары, которые занимаются любовью... один раз в неделю. Полный разрыв шаблонов!

- **Да хоть для здоровья!** Вы тоже думаете, что «сексом для здоровья» обычно занимаются скучные прагматичные парочки 50+? На самом деле им занимаются все. Даже если главная цель – доставить удовольствие партнеру и себя порадовать. Вторичная выгода для здоровья от радостей секса есть всегда. Хотя бы потому, что оргазмы – это супероружие в бесконечной битве со стрессом и тревогой. Улет в nirvanу вместе с партнершей условно можно приравнять к прививке от гриппа, поскольку секс – еще и отличный иммуномодулятор. Люди, любящие друг друга хотя бы раз в неделю, могут похвастаться более высоким уровнем иммуноглобулина А – это такие антитела, защищающие от разных болезней. В общем, чем прохладнее погода, тем жарче должно быть в постели.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Цепная реакция счастья

Ученые всего мира каждый год проводят тысячи и даже десятки тысяч исследований в самых разных областях науки. Но только немногие из них пытаются найти ответ на вопрос, который волнует каждого человека: как стать счастливым? Это очень важно не только для психического, но и для физического здоровья.

За деньги купить можно

Для полного счастья Шуре Балаганову нужно было «шесть тысяч четырехста рублей», а сколько денег требуется современному человеку? Этот вопрос задали себе исследователи из Университета Пердью (США). Основываясь на данных опроса Gallup World Poll, который представляет собой репрезентативную выборку из более чем 1,7 млн человек из 164 стран, они выяснили¹, что оптимальная сумма в зависимости от региона варьируется от 60 до 75 тыс. долларов США в год на одного человека. Такой доход позволяет удовлетворять основные потребности, погашать кредиты, например за дом или образование, отдыхать, покупать, чего душа пожелает. Имеющие его люди эмоционально

благополучны, а вот у тех, чей заработок переваливает за 95 тыс. долларов в год (на этом уровне, по подсчетам ученых, происходит насыщение), удовлетворенность жизнью снижается. Исследователи полагают, что это связано с несколькими факторами: богатые люди чаще руководствуются стремлением к еще большей материальной выгоде и участием в социальных сравнениях, а это не прибавляет им счастья.

Впрочем, субъективные ощущения зависят не от количества денег, а от того, как человек их тратит. В ходе целой серии экспериментов психологи из Университета Британской Колумбии (Канада) обнаружили², что счастье все-таки можно купить, если потратить деньги на... других. Люди,

которые делают подарки близким или участвуют в благотворительности, эмоционально чувствуют себя значительно лучше, чем те, кто расходует деньги только на собственные нужды.

Еще один способ стать счастливее при помощи денег предложили исследователи из Общества личной и социальной психологии (Калифорния, США). В своих исследованиях они отметили, что «покупка» положительного опыта и ярких впечатлений, например путешествия, посещения театров, приносит значительно больше радости и азарта, чем приобретение материальных ценностей³.

Счастья также можно прибавить, приобретая свободное время. Исследование, проведенное в Университете Британской Колумбии⁴, в ходе которого было опрошено более 6 тыс. взрослых в США, Дании, Канаде и Нидерландах, показало, что люди, получавшие «выигрыш», нанимая других для выполнения обязанностей по дому, имели более высокий уровень удовлетворенности жизнью, чем не имеющие такой возможности.

И все же деньги – не главное. Психологи из Школы бизнеса Наас Калифорнийского университета в Беркли установили взаимосвязь между различными типами статуса и счастьем⁵. В ходе серии экспериментов они выяснили, что наибольшее удовлетворение приносит не столько высокий социально-экономический, сколько социометрический статус. Проще говоря, на уровень вашего общего счастья влияет не то, сколько вы зарабатываете и какую должность занимаете, а то, насколько вас уважают коллеги, друзья, спортивная команда и т.п. Ученые объяснили это тем, что люди быстро приспосабливаются к взрослому



уровню дохода и столь же быстро возвращаются к своему первоначальному уровню счастья, а вот с социометрическим статусом такой адаптации не происходит, поскольку уважение и способность вызывать восхищение нужны нам в постоянном «количестве».

Маслоу был не прав

В 1943 году американский психолог Абрахам Маслоу предположил, что у каждого человека имеется иерархия потребностей, которую он представлял с помощью пирамиды. Основание этой пирамиды – базовые вещи, например еда, сон и секс. Второй ее уровень – безопасность. За ней следуют любовь и принадлежность, затем уважение и, наконец, на вершине пирамиды – самореализация. Маслоу считал, что счастье зависит от возможности человека удовлетворить эти потребности, двигаясь по пирамиде снизу вверх.

В 2011 году исследователи из Университета Иллинойса (США) с некоторыми оговорками проверили идеи Маслоу⁶. Они обратились к опросу Gallup World Poll, который проводился в 155 странах мира с 2005 по 2010 год и включал вопросы о деньгах, еде, жилье, безопасности, социальной поддержке, чувстве уважения и мастерства, самостоятельности и опыте положительных или отрицательных эмоций.

Исследователи обнаружили, что удовлетворение потребностей, указанных в пирамиде, действительно универсально и важно для счастья, но порядок, в котором это происходит, значения не имеет. Люди были счастливы благодаря хорошим социальным отношениям и самореализации, даже если их стол и вообще быт (базовые нужды) оставались весьма скромными, если не сказать бедными, а безопасность оставляла желать лучшего. Ученые также выяснили, что

Счастье может распространяться через Интернет как эмоциональная инфекция. Если вы делитесь им в социальных сетях, шансы ваших друзей стать счастливыми возрастают на 10%, а шансы друзей ваших друзей – на 5,6%. Этот эффект длится до одного года. А вот печаль не распространяется через соцсети так же сильно, как счастье.



удовлетворение насущных потребностей, например в деньгах, еде или жилье, тесно связано с положительной оценкой жизни, а более высоких, касающихся социальной поддержки, уважения, самодостаточности и мастерства, – с наслаждением жизнью. Важным выводом также стало и то, что личное счастье людей оказалось существенно зависящим от качества жизни их близких и окружающих.

Личное и коллективное

Способность чувствовать себя счастливым во многом зависит от личностных качеств и образа жизни. Согласно исследованию, проведенному в Государственном университете Сан-Франциско (США), люди, которые смотрят на свое прошлое сквозь розовые очки, счастливее тех, кто фокусируется на негативных событиях и сожалениях⁷. Опрос 750 добровольцев об их характере, удовлетворенности жизнью и «временной перспективе» показал, что именно взгляд людей на прошлое важнее всего. Экстраверты, энергичные и разговорчивые люди, гораздо чаще вспоминали «старые добрые времена» и в результате чувствовали себя счастливыми. А вот интроверты и люди, склонные к неврозу, которые капризны, эмоционально нестабильны и раздражительны, чаще страдали от воспоминаний о прошлом.

Ученые также выяснили, что для счастья важно заниматься спортом⁸, иметь здоровый сон⁹, жить в экологически чистой местности¹⁰ и люби-

ваться природой. Именно биофилия, т.е. врожденная склонность человека искать связь с природой, является одной из важных составляющих счастья. Анализ фотографий, загруженных в социальные сети, проведенный командой ученых из Национального университета Сингапура¹¹, показал, что снимки с видами растений, водоемов и красивых ландшафтов чаще всего были отмечены тэгами, относящимися к радости, веселью и приятным воспоминаниям. Команда также обнаружила, что количество фото природы, публикуемых жителями любой страны, напрямую связано с удовлетворением жизнью. Например, граждане Коста-Рики, которая уже давно лидирует в рейтинге счастья мира, чаще всего выкладывали в сеть именно такие фото.

Однако счастье является не только тем, что каждый чувствует внутри себя. «Оно заразительно», – утверждают психологи Гарвардской медицинской школы. В ходе исследования, которое охватило почти 5 тыс. человек, они обнаружили, что счастье зависит не только от личности человека, но и является коллективным явлением¹².

Счастье одного человека вызывает цепную реакцию. Согласно расчетам ученых, когда кто-то становится счастливым, он передает свое душевное состояние ближайшим соседям (в 34% случаев), живущим неподалеку друзьям (25%), братьям и сестрам (14%) и супругам (8%).

Лина СПИР ■

1. Andrew T. Jebb, Louis Tay, Ed Diener, Shigehito Oishi. Happiness, income satiation and turning points around the world // *Nature Human Behaviour*, 2018; 2 (1): 33. 2. Money Buys Happiness When You Spend On Others, Study Shows // *ScienceDaily*, 21 March 2008. 3. Can money buy happiness? The relationship between money and well-being // *ScienceDaily*, 28 February 2015. 4. Ashley V. Williams, Elizabeth W. Dunn, Paul Smeets, Rene Bekkers and Michael I. Norton. Buying time promotes happiness // *PNAS*, 2017. 5. Cameron A. et al. The Local-Ladder Effect: Social Status and Subjective Well-Being // *Psychological Science*, 2012. 6. Tay L., Diener E. Needs and subjective well-being around the world // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2011. 7. Zhang J., Howell R. T., Zhang J. W., Howell R. T. Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? // *Personality and Individual Differences*, 2011; 50 (8): 1261. 8. Zhang Z., Chen W. A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness // *Journal of Happiness Studies*, 2018. 9. Sleep regularity is important for the happiness and well-being of college students: Study shows the importance of regular sleep patterns // *ScienceDaily*, 5 June 2017. 10. In China, a link between happiness and air quality: Moods expressed on social media tend to decline when air pollution gets worse, study finds // *ScienceDaily*, 21 January 2019. 11. Chang C., Cheng G., Nijmieri T. et al. // Social media, nature, and life satisfaction: global evidence of the biophilia hypothesis // *Scientific Reports*, 2020; 10 (1): 12. Fowler J., Christakis N. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study // *British Medical Journal*, December 4, 2008.

Невероятные розыгрыши на 1 апреля

Накануне Дня смеха – всемирного праздника, который отмечают 1 апреля во многих странах, мы спросили наших звезд, на какие розыгрыши они попадались. И Павел Зибров признался, что его однажды чуть не «посадили», а Алена Гребенюк поверила в то, что Киев останется без оперы.

Ольга Сумская. Роль мечты для студентки

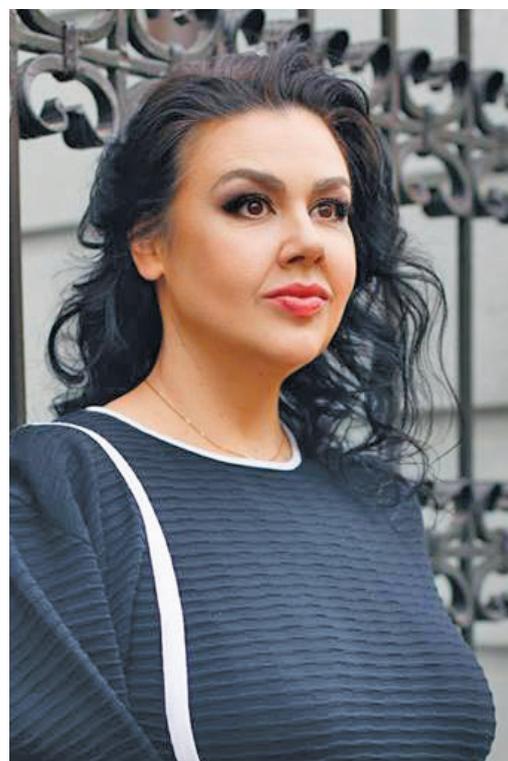
Забавную историю рассказала актриса Ольга Сумская. Ее в студенческие времена разыграли однокурсники – «пригласили» на съемки в Москву к небезызвестному Никите Михалкову! Юная Ольга, недолго думая, собрала чемодан и рванула на вокзал, где у поезда ее должен был ожидать помощник режиссера с купейными билетами. А на вокзале ее встретили те самые однокурсники с бутылкой шампанского, чтобы поздравить с «судьбоносной ролью».

– Была еще одна история, уже в театре Леси Украинки, – продолжает Ольга Сумская. – Вечером на репетиционной доске всегда вывешивали план выступлений на следую-

щий день. И вот накануне 1 апреля я играла Чебоксарову в «Безумных деньгах» Островского. Иду после спектакля счастливая, с охапкой цветов. И тут вдруг замечаю на доске запись, что завтра в 12 дня играю Жар-Птицу в детском спектакле «Конек-Горбунок». А этот спектакль уже давно снят с репертуара! Но спросить не у кого, административные работники уходят домой ближе к семи, в кабинетах режуправления никого. Боже, я не играла эту роль уже лет десять! Срочно начинаю разыскивать свой костюм, а его, оказывается, давно разобрали на другие спектакли. Что делать? С раннего утра звоню на киностудию знакомым, мне находят похожий костюм. Прибегаю с ним в театр за два часа до выступления, чтобы еще успеть повторить текст. А в гримерке меня ждут с цветами коллеги, которые и организовали этот розыгрыш. Говорят: «Так хотели увидеть Ольгу Сумскую в купальнике с перьями, что не удержались!»

Алена Гребенюк. Кто закрывает оперу?!

– Меня в один из Дней смеха разыграли коллеги, – рассказывает оперная певица Алена Гребенюк. – Я тогда служила в Национальной опере Украины. Мне позвонили утром: «Алена, ты представляешь, вчера прошла информация, что на несколько лет закроют наш театр». Как? Что случилось? «Ну, ты же видишь, что рядом с нами строится торговый центр, – невозмутимо продолжал собеседник. – Так вот, принято решение, что им отдают часть наших помещений». А в Национальной опере есть еще несколько этажей вниз – медицинские кабинеты,



ты, массажные комнаты и другое. «И вот это все будут сносить, – объясняет. – И строить четыре этажа вниз». Я задыхаюсь от возмущения: «А как же оперный? Кто мог такое позволить?» Мне удивленно: «А ты не знала? Вчера весь вечер телевизор «гремел» об этом». Я бросаюсь к телевизору: «Сейчас включу! Может, успею на утренние новости? Я вчера со спектакля приехала уставшей, сразу завалилась спать, ничего не смотрела». И когда у меня буквально начинается паника («Закреть национальный театр, чтобы достроить торговый центр?!»), мой собеседник радостно кричит в трубку: «С 1 апреля!» Я так хотела! Это было здорово!



Павло Зибров. Квартира в подарок от поклонницы

– Меня как-то разыграли телевизионщики, – рассказывает нам певец Павло Зибров. – Позвонили и сказали, что есть богатая поклонница, которая влюблена в мое творчество, и ей, мол, исполняется на днях 70 лет. Она приглашает выступить для нее на дому за хороший гонорар. О том, что это розыгрыш, знал мой концертный директор, по совместительству – мой брат. Вот такой родственник!

Приходим мы к ней в квартиру на Печерске. Спрашиваем: «Кого-то еще ждать?» Она: «Нет, никого больше не будет. Живу одна, муж умер, работал в столичной мэрии». Я был поражен, что на всех стенах висели мои фотографии и афиши. Видно было, что это точно моя фанатка. И это меня подкупило. Пригласила за стол: бутерброды с икрой, сладости. Выпили по рюмке, я сказал тост. Включили мою музыку, как сейчас помню – «Женщина любимая». Она: «Можно потанцевать с вами?» Конечно! Потом: «Хотелось бы шампанского выпить!» А брат говорит: «У меня есть в машине!» И убежал, оставив нас наедине. А она говорит: «Вы знаете, хорошо, что мы вдвоем. У меня к вам предложение: хочу переписать на вас вот эту квартиру. Сделаете музей Павла Зиброва или театр». Думаю: «Ничего себе!» А она продолжает: «Все документы уже готовы. Только подпишите, что вы согласны». И показывает бумаги с печатями от нотариуса. Тут заходит брат и идет на кухню открыть шампанское. Я к нему: «Видишь, что делается!» Он: «И ты еще думаешь?!» Но тут снова открываются двери и забегает мужчина лет 35-ти с криками: «Бабушка, что происходит?» Я к ней: «Кто это?» Она спокойно: «Аферист! Представляется моим родственником, хочет квартиру у меня забрать». Незнакомец тоже к ней: «Кто это? Твой любовник? Опять водишь сюда мужчин?» Я в шоке! А они между собой начинают чуть ли не драться. Он ее слегка толкает, она падает в кресло и теряет сознание.



Онїхоцид® Емтрикс®

комплексний* засіб для лікування онїхомікозів¹



ВИГІДНІ ПЕРЕВАГИ

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

Зручне нанесення 1 раз на добу
без додаткових маніпуляцій¹

Одна упаковка на 3 місяці використання¹

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



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

Я растерян, а брат предлагает: «Надо вызывать милицию». И сам набирает номер. «Родственник» почему-то убегает из квартиры. А мы остаемся ждать «органы». Звонок в двери – заходят двое в форме. «Что вы тут делаете?» – спрашивают. «Я – народный артист Зибров, – отвечаю. – Пришел поздравить с юбилеем свою почитательницу». Один подходит к женщине: «А что с ней?» Проводит пульс и показывает нам жестом, что уже ничего хорошего. Второй подходит к столу: «А что это за документы?» Читает. «Поехали в участок, будем разбираться», – строго мне. Говорю: «Это не я! Приходил тут один и толкнул хозяйку квартиры». Он ничего не хочет слышать. Вдруг заходит их начальник, направляется к документам, изучает. Отводит меня в сторону и предлагает тихонько: «Конечно, мы можем это дело закрыть, не предавать огласке, но с одним условием: вы переписите эту квартиру на меня». Я в истерике: «Мне ничего не надо! Но она еще даже не моя эта квартира!» И тут забегает участники съемочной группы с криками, что это розыгрыш.

Моей первой мыслью было: как хорошо, что все это закончилось!

К следующему 1 апреля меня опять пробовали разыграть, но я уже был начеку. Обратились с предложением сняться в рекламе орехов. Типа вы герой с автоматом: такой себе Рембо, стреляете, прыгаете, переворачиваетесь – естественно трюки будет исполнять каскадер – и в конце ролика наш слоган о том, что благодаря орехам – такая сила. Я назвал сумму гонорара, они согласились. Но я предупредил, что деньги вперед, потому что у меня уже были неприятные случаи с оплатой. И они пропали! А потом мне рассказали, какой должен был получиться розыгрыш. Мы поехали бы на полигон, бегали бы там в военной форме с автоматами, заряженными холостыми пулями. Мой дублер должен был выстрелить из своего оружия и «попасть» в человека, который недалеко

пас корову... Когда бы тот упал, прапорщик, который курировал от полигона наши съемки, должен был спросить: «Ты боевые зарядил?» Слава Богу, этот сценарий не воплотили в жизнь.

Ирина Билык и Алина Гросу. Вперед, на «Евровидение»!

Певицу и актрису Алину Гросу разыграла ее крестная мама – певица Ирина Билык. Она позвонила как-то 1 апреля и сказала: «Я тут сейчас сижу в одном важном месте, где обсуждают кандидатуры на поездку от Украины на «Евровидение». Говорят, что некого посылать, просят передать: придется ехать тебе». Алина была просто шокирована этим сообщением. Попросила не принимать за нее никакого решения. Мол, надо посоветоваться. И вообще, она не готова к такому непростому состязанию. Что-то еще говорила, говорила... Дескать, времени мало, денег надо много. Наконец, Ирина Билык пожалела крестницу и поздравила ее с Днем смеха.



Виталина Библив. Где эта улица, где этот дом

– Честно признаюсь, я не разыгрываю людей на 1 апреля. Хотя я очень общительный человек, люблю компанию. Часто принимаю гостей, обожаю готовить! Когда съемки за-



канчиваются не поздно вечером или было немного работы – две-три сцены, звоню кумовьям – своим соседям. Они идут ужинать ко мне или я к ним. И не обязательно для таких встреч нужен повод. Что есть в доме, то и на столе. Веселимся от души. Но ни разу не возникало мысли подшутить над кем-то из близких. Жалею их, что ли. А вот меня не жалеют! Особенно на первых курсах театрального. Помню, позвонил хороший приятель и однокурсник на проходную в общежитии. Я прибежала. Из трубки измененным голосом мне сообщили, что необходимо срочно приехать на пробы. Записала адрес, быстро собралась и полетела. Так радовалась по дороге: «Это же надо: сами позвонили!» А тогда с пробами все было очень непросто – мобильных телефонов и Интернета не было, какими только способами ни узнавали, что где-то проходят кастинги. Ну, короче, примчалась я на ту улицу, ищу номер дома, который записала на бумажке. А дома такого нет! Я переспрашивала прохожих, забегала уточнить в какие-то административные учреждения – тщетно. И только через несколько часов поняла, что меня разыграли. В этом друг признался сам. Я очень обиделась, и потом с ним долго не разговаривала.

Наталья ФОМИНА ■

Книжкове асорті

Ми так звикли, що Мурзики та Барбоси – лише невеличка частина нашого життя, що забуваємо, що їхні дні можуть бути такими ж насиченими пригодами, як і наші. Не лише ж людям бути героями усіх захопливих історій!

Колись давно на Пагорбах Шепітливого Листя...



На свій день народження маленька індіанка Саджо отримала від батька найкращий у житті подарунок – двох маленьких бобренят, осиротілих під час нападу видри. Тваринки швидко стали частиною родини, проте казка закінчилася, коли одного з бобренят як плату за харчі забрав торговець. Саджо та її брат Шепієн, не в змозі витримувати розлуку, вирушили до великого міста на пошуки маленького друга...

Повість «Саджо та її бобри»* (видавництво «Веселка», 1986) Сірої Сови (справжнє ім'я – Арчибальд Стенсфелд Білейні), канадського письменника англійського походження, нагадує стару баладу, яку найкраще слухати в лісі біля вогнища. Описи природи і подорожей перемежовані цікавими фактами про поведінку тварин та життя й звичаї індіанців. Мандрувати сторінками дуже легко завдяки чудовій манері оповіді, а після прочитання на душі стає так затишно, ніби щойно зустрівся із старим другом.

* Окрему увагу варто звернути на неймовірний переклад Соломії Павличко.

Подивись на світ дитячими очима

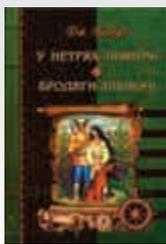


Маленька Жука та її брат Сіріус живуть на заправці. Їх підгодує тітка Ганя, яку вони дуже люблять, проте одного дня добра жінка зникає, і нікому не хочеться турбуватися про песиків. Жуку та Сіріуса кидають на узбіччі, на холоді й у мокрому снігу, від якого страшенно мерзнуть лапки. Невже тепер песиків ніхто не полюбить?

«Історія, яку розповіла Жука»* (Видавництво Старого Лева, 2019) – перший авторський пікчербук Грасі Олійко, української художниці та ілюстраторки. Милі й теплі малюнки чудово доповнюють зворушливу оповідь, яка нагадує, наскільки важливо бути порядним і піклуватися про світ навколо. Авторка наголошує, що змінити світ на краще можна навіть найменшими проявами добра й турботи, адже вчинки, які нам здаються незначними, для інших істот можуть бути джерелом порятунку.

* Рекомендовано як дітям, так і їхнім батькам.

На пошуки Далекого Краю



Двоє людей та ліси довкола Верхнього озера – ось і все, що потрібно Пітерові для щастя. Світ незграбної дворянки був простим, а життя – розміреним, проте спокій не може продовжуватися вічно. По слідах його хазяїна Роджера МакКея йде поліція – і друзям доводиться тікати. Разом із Роджером Пітер пересіче ліси й бурхливі струмки, познайомиться із індіанцями та мисливцями і відшукає нарешті той загадковий Далекий Край, у якому їм судилося відчувати справжнє щастя...

Роман «У нетрях півночі»* (Видавничий дім «Школа», 2005) Джеймса Олівера Кервуда переносить у канадські ліси з перших рядків. Описи природи, передані очима собаки, настільки прекрасні, що здається, ніби справді відчуваєш запах смоли і стиглих ягід, чуєш крик сови серед ночі і завивання вітру в тундрі. Події сприймаєш то крізь очі Пітера, то крізь очі персонажів-людей, що інколи трішки заплутує, проте на тлі захопливих пригод і краси Канади на цю дрібницю майже не звертаєш уваги.

Роман «Веди свій плуг понад кістками мертвих»* (видавництво «Урбіно», 2011) сама авторка Ольга Токарчук називає еко-трилером, проте більшість читачів вважають його детективом. Авторка настільки майстерно заплутує сюжет, що навіть версія Яніни Душейко видається ймовірною, а ім'я справжнього вбивці шокує. Проте більше за детективну лінію змушують повертатися до книжки роздуми головної героїні про баланс у світі, рівнозначність мисливства і браконьєрства, людську жорстокість і звичку забувати, що всі ми – лише незначна частина природи.

* Видання також містить відому повість Кервуда «Бродяги Півночі».

Сліди небачених звірів



У невеличкому дачному селі, доволі популярному серед мисливців через багаті на дичину угіддя, живе старенька Яніна Душейко, яку всі місцеві вважають божевільною. Вона викладає англійську, захоплюється астрологією та більше за все на світі любить тварин. Її тихе і розмірене життя раптом збурюють три загадкові вбивства. Поруч із тілами знаходять сліди косуль, і пані Душейко впевнена: убивці – тварини, які вирішили помститися за безкінечні страждання дикої природи...

Роман «Веди свій плуг понад кістками мертвих»* (видавництво «Урбіно», 2011) сама авторка Ольга Токарчук називає еко-трилером, проте більшість читачів вважають його детективом. Авторка настільки майстерно заплутує сюжет, що навіть версія Яніни Душейко видається ймовірною, а ім'я справжнього вбивці шокує. Проте більше за детективну лінію змушують повертатися до книжки роздуми головної героїні про баланс у світі, рівнозначність мисливства і браконьєрства, людську жорстокість і звичку забувати, що всі ми – лише незначна частина природи.

* Дуже уважний читач зможе вирахувати вбивцю ще з анотації!

Буша – місце, де живуть чари

Є місця, де живуть чари. Не вірите? Але це таки правда. І не треба для цього їхати за тридев'ять земель, у якісь загадкові індійські забуті храми чи в південноамериканську сільву. Досить вибрати вихідні і дістатися маленького села Буша на Вінничині.

Основний магніт

Давно-давно, в минулі часи сходилися сюди відуди і відунки, створювали тут чари і несли потім їх із собою – по селах і хуторах, по містах і далеких землях. Але творилися-народжувалися чари тут, у цьому місці. І великий птах із сивим крилом у старовинному скельному храмі беріг чари. Дехто каже, що то півень. Але, може, й не було у того птаха імені, як немає імені у цих скель древніх...

Втім, це поетичний заспів. Хоча про місця сили чули, мабуть, усі. Про ці дивні, таємничі місця планети, де з'єднуються енергетичні лінії, якими приходять у наш світ сила Землі і Неба. Саме їх ми намагаємося знайти в наших ман-

дрівках по «Спіралі Сили», саме їхню силу прагнемо пізнати. Але якщо говорити про Бушу, то тут і шукати нічого не треба, бо все це місце – то суцільне місце сили. Втім, навіть якщо не вірите в «оце от все», то вам варто поїхати до Буші з іншої причини, адже тут знаходиться унікальна для Європи культурно-сакральна пам'ятка, відома як Бушанський рельєф.

Це основний «магніт» Буші і найголовніша її загадка. Відкриття зробив київський професор Володимир Антонович ще в 1883 році. Тоді ж він уперше описав пам'ятку: плоска скеля, на ній зображена людина на колінах, що ймовірно молиться біля дерева, на гілці дерева сидить півень, поруч – олень, у

руках людина тримає чашу. Над деревом – зображення прямокутника. Описав, але пояснити не зміг. І сучасні історики теж можуть тільки робити припущення, оскільки подібного феномену в Європі більше немає.

Історичні джерела датують Бушанський рельєф першими століттями нашої ери, але скелю не прозондуєш радіоуглецевим методом, тож датування умовне. Щоправда, дерево, олень, півень – ці образи мали особливе значення у віруваннях та культурах усіх індоєвропейських народів. А ще я побачила дивний зв'язок Бушанського рельєфу з рельєфним зображенням у скельному святилищі Хатусси – древньої столиці Хеттського царства, коли з групою мандрувала влітку минулого року по Каппадокії (центральна частина Туреччини).

Хетти – загадковий і древній народ, який згадується в давньоєгипетських джерелах і біблійних історіях. Вони володіли таємницею виплавки заліза і мистецтвом бойових колісниць. Хетти поклонялися своїм верховним богам – богу Неба й богині Сонця – серед скель і прикрасили ті скелі зображеннями, дуже схожими на Бушанський рельєф. Співпадіння? Чи таємничий перегук культурних традицій і світогляду? До речі, одна з версій походження хеттів говорить, що прибули вони в Малу Азію з Балкан на возах, запряжених биками чи волами. То, може, коли Хеттська держава впала під натиском завойовників, хтось з останніх хеттів повернувся на свою історичну батьківщину? А дехто пішов трохи північніше? Але це вже майже фантастична гіпотеза, ми ж наразі повернемося до Буші...

Точка, де зустрічаються світи

Останніми роками Буша стала справжньою Меккою для езотериків і магів-віщунів усіх форматів і розмірів,



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».

та й звичайних туристів не бракує. Тож у певні дні, наприклад у час сонцестоянь або рівнодень, а також улітку бронювати місця в зелених садибах Буші треба дуже й дуже заздалегідь. Особисто я рекомендую родину Олександра і Надії Пірняків, справжніх хранителів цього місця. Власне, саме вони й приклали енергію і силу до того, що 20 років тому був створений Державний історико-культурний заповідник «Буша», і з того часу опікуються ним, як власним дітищем. А комусь до смаку прийде арт-маєток, облаштований у старовинній хаті, з чудесною господинею-мисткинею Світланою.

І хоча Буша – це надзвичайно енергетичне місце, точка, де, ймовірно, зустрічаються два світи, все-таки я категорично проти того, щоб проводити якісь ритуали в місцях сили, не знаючи, для чого ті місця служили свого часу. Я за те, щоб до них торкатися з усією повагою і ніжністю, аби у цьому процесі краще зрозуміти і відчути себе і власний зв'язок зі Всесвітом.

Втім, Буша – це не тільки дивовижний скельний храм з таємничим рельєфом. Це ще й залишки фортеці, оборона якої стала однією з драматичних сторінок української історії. Події часів війни Богдана Хмельницького відображені у повісті українського письменника Михайла Старицького «Облога Буші». Тоді місто практично перестало існувати, і Бушанський замок вже ніколи не відновився, віділіла лише одна вежа. З нею пов'язана легенда про Мар'яну Зависну, чия могила знаходиться на території фортеці. Дружина Бушанського сотника, після його загибелі вона взяла на себе керівництво обороною фортеці, а зрозумівши, що цитадель не встоїть, жінка увійшла в порохівий по-



гріб зі смолоскипом і зробила вибух, забравши з собою життя величезної кількості ворогів.

Парк скульптур та арт-хутір

Щороку в Буші відбувається пленер «Подільський оберіг», і скульптори потім залишають свої твори в заповіднику. Так за три десятиліття в селі з'явилося понад 200 монументів – це найбільший парк скульптур в Україні і один з наймасштабніших в Європі.

А неподалік від залишків фортеці зберігся старовинний цвинтар, названий в селі «козацьким», хрести на якому відзначають поховання з XVII до XIX століття. Один з хрестів – незвичайний, схожий на якийсь дивовижний ключ до таємниць Землі.

Ідучи до Буші, не забудьте повернути до Букатинки, невеликого села, сила якого – в людях, які там живуть. Подружжя Олекса та Людмила Альошкіни свій безіменний хутір біля Букатинки за три десятки років перетворили на дивовижну оазу спокою і творчості, на унікальний персональний простір, у якому кожний, хто потрапить туди, може знайти себе справжнього – на якусь годину, а можливо, і на все життя. Ці двоє людей відмовилися свого часу ваяти погруддя вождів та видатних людей, бо найбільше у житті цінували творчу свободу і право митця вільно виражати свою сутність. Виховуючи п'ятеро дітей, які теж реалізувалися як митці, Людмила з Олексою витворили той власний космос, яким і в якому живуть самі і захоплюють інших.

Тут можна подивитися розмальовані хати, в кожній з яких влаштовано

своєрідний музей – там музичні інструменти, змайстровані самим Альошкіним, тут предмети побуту, зібрані по занедбаних хатах. Далі можна спробувати на ходу виліпити зозульку-окарину і тут же на ній заграли, відчути себе першопрохідцем у печері, політати на гойдалці.

«Будьте як діти», – сказав якось один мудрий чоловік, якого потім зробили Богом. Олекса Альошкін уміє перетворити на дитину кожного, хто потрапляє у його світ, створений ним для себе і про себе, але в який радісно зануритися кожному...

Ключі до сутності буття

Мандрівка в Бушу і її околиці – це завжди як подорож в інший світ, той, куди герой іде, проводить там кілька днів у radoшах і добрій гостині, без турбот і хвилювань. Повертаючись з тих країв, завжди доводиться «вбудовувати» себе назад у реальність. Але це місце – справді один з вінців творіння земного.

«Друже, це моя Буша», – такими словами зустрічає своїх гостей пані Надія Пірняк. Тут можна черпати чари природи і чари землі пригорщами. Тут сила розлита в травах і камінні. І кожен зможе взяти її частку. Якщо почує. Якщо зможе стати своїм для цього місця. Тут зберігається один з ключів до сутності буття. Ви не вірите? Тоді приїжджайте сюди, в місце, де народжуються чари. Місце, де вони живуть...

Громоваця БЕРДНИК, ■
письменниця, співавторка мандрівного проекту «Спіраль Сили»

Вечеринка для лучших фармацевтов

В феврале в киевском культурном центре Freedom Hall прошла вечеринка «Зажги звезду», которую провел журнал «Мистер Блистер» при поддержке фармацевтической компании Delta Medical и ее брендов Мультигрип, Zest, Аргетт, Аффида и Дип Рилиф. Было много веселых конкурсов, зажигательных танцев, а завершился праздник выступлением группы MOZGI.

Вечеринка «Зажги звезду» проводится уже не первый год и собирает в Киеве лучших специалистов своей сферы – фармацевтов со всей Украины. И февраль 2020-го не стал исключением. Freedom Hall встретил гостей красной дорожкой и бокалами шампанского.

Фармацевтов ожидали приятные сюрпризы как от организаторов мероприятия, так и подарки от торговой

марки Zest: упаковки мультивитаминных комплексов, спрятанных в Welcome зоне. Необходимо было проявить смекалку, чтобы пройти квест и найти их.

– Моя интуиция подсказала, что упаковка именно под столом, я протянула руку – и действительно она была там! Я сейчас в честь этого выпью бокал шампанского, – улыбается прови-

зор Катерина из Киева. Девушке повезло отыскать один из подарков.

Перед началом шоу-программы все гости могли сделать яркие фото в трех фотозонах: стать лицом обложки журнала «Мистер Блистер», «искупаться» в ванне, наполненной «золотом» от Zest, и сделать звездное селфи.

Гости вечеринки насладились фуршетом, приняли участие в конкурсах, пообщались, потанцевали, сделали фото со звездами. Так, здесь была возможность проявить себя и участникам конкурса «Стань звездой обложки», который «Мистер Блистер» проводил при поддержке торговой марки Мультигрип.

– Я сейчас очень довольна: это была моя первая в жизни фотосессия, благодаря которой я узнала, что такая красивая, – делится эмоциями главная победительница Ирина Борисенко. – Даже не знала, что могу быть настолько привлекательной! С удовольствием снялась для обложки.

Две другие победительницы – Алевтина Голузеvec и Елена Мартынюк, обладательницы второго и третьего мест – получили в подарок профессиональный макияж, прическу и фотосессию. Девушки в один голос обещают и впредь поддерживать все инициативы журнала «Мистер Блистер».

Завершил праздник фееричный концерт группы MOZGI.

– Мы в полном восторге от происходящего как в зале, так и на сцене! – говорили гости вечера. – Огромное спасибо организаторам за это счастье, за такое шоу! Наслаждаемся каждой минутой! – делятся с нами гости мероприятия и признаются, что уже ждут следующую вечеринку от журнала «Мистер Блистер».

Виктория МАКАРЕНКО ■





Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Люди немного в ступоре, будто бы прислушиваются к своим ощущениям и мыслям. Многие уходят в так называемую внутреннюю эмиграцию и не хотят уже особо светиться и активничать.

Политика. Развивается бурная деятельность, принимаются новые законы и правила. Но никто не знает, чем все обернется.

Экономика. Возможны материальные потери, ухудшение финансирования некоторых отраслей и даже отказ от обязательств по выплатам, поскольку денег брать неоткуда.

Международные отношения. Вероятны поражения в отношениях с восточным соседом и репутационные потери. Нам будут сочувствовать, но не помогать.

Апрель 2020 года



Овен 21.03-20.04



Работа. Предстоит сделать серьезный выбор, который определит вашу деятельность на длительное время. Это может быть новая работа, новая должность или вообще новое направление, доселе неизведанное.

Деньги. Пока ситуация благоприятна только для накопления знаний и мудрого распределения имеющихся средств, которых будет не так уж и много. Тратьте умеренно, по делу и ищите новые возможности заработка.

Личная жизнь. Вы сейчас похожи на большое сияющее солнце, согревающее своим светом и теплом не только

родных и близких, но и едва знакомых, которые слетаются на ваше обаяние.

Телец 21.04-20.05



Работа. Конкуренты наступают на пятки, заставляют действовать активнее, несколько изменяют ваши планы. Впрочем, благодаря коллегам вы пребываете в постоянном тонусе и готовы ко всему.

Деньги. Никакие средства сейчас не приходят просто так, приходится включать мозги и много трудиться над тем, как увеличить доходы. Решения

найдутся очень интересные и необычные, так что записывайте и внедряйте.

Личная жизнь. Как-то вы немного подустали, все надоело и хочется не бурных чувств, а плеча и теплого какао. Старайтесь разнообразить ежедневную рутину.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. Сейчас очень важно сосредоточиться на чем-то одном, а не расплываться на несколько направлений. Поэтому отбросьте все лишнее и сконцентрируйтесь, чтобы вас ничто не отвлекало от главного.

Деньги. Вы получаете настоящее удовольствие от своего достатка, при этом не очень напрягаетесь, а выполняете свою работу легко.

Личная жизнь. У вас всегда найдется время на праздник, а в этом месяце особенно важно позволить себе какие-то радости и удовольствия, где, возможно, вас ждут приятные знакомства и замечательные эмоции.

Рак 22.06-22.07



Работа. Готовьтесь к активизации деятельности после некоторого спада. То ли вам предложат повышение, то ли вы возьмете на себя больше ответственности. В общем, работы станет много, и она будет напряженной.

Деньги. Все финансовые вопросы сейчас могут быть поставлены на паузу.

Но очень важно не рваться вперед и не торопить события. Не волнуйтесь, все к вам придет в нужных количествах, просто понадобится некоторое время.

Личная жизнь. Наслаждайтесь в полной мере – вы витаете в эмпиреях от удовольствия, сбываются самые заветные желания. К тому же вы можете отправиться с любимыми в путешествие или на отдых.

Лев 23.07–23.08



Работа. На вас возложат множество всяких обязанностей. И важно с ними справиться, поскольку ваша работоспособность послужит хорошим аргументом в дальнейшем для служебного продвижения.

Деньги. Отличные финансовые перспективы открываются, особенно если вы работаете в семейном бизнесе – своем собственном или чужом. Деньги поступают хорошие, весьма регулярно, с премиями и надбавками.

Личная жизнь. Спокойный и даже расслабленный период, когда вас все устраивает. Эмоции сейчас ровные и зрелые, без всплесков, спадов и нервозности. В такие периоды мир кажется очень даже подходящим для жизни.

Дева 24.08–22.09



Работа. Время от времени будут появляться радужные планы и новые перспективы. Захочется немного повитать в облаках и представить, что было бы, если бы вы занимались чем-то другим. Примерьте на себя новые роли и найдите подходящую.

Деньги. Упорный труд дает вполне прогнозируемый доход. Вы сейчас не рассчитываете на огромные деньги, но вполне себе зарабатываете на жизнь. Хотите больше – делайте что-то другое.

Личная жизнь. Что бы у вас ни происходило в отношениях с любимыми, постарайтесь посмотреть на них с другой точки зрения, например глазами постороннего человека.

Весы 23.09–23.10



Работа. Даже если вы не задумывались о смене деятельности или места работы, сейчас к вам придут такие мысли и такие возможности. Конечно, идти в неизвестность немного страшновато, но жизнь – это движение.

Деньги. Приостановите свои траты и постарайтесь сохранять деньги. Побойтесь также об их сохранности не только от себя, но и от других – спрячьте в сейф, банковскую ячейку, переведите в доллары, евро, золото.

Личная жизнь. Разные контакты, знакомства, встречи будут множественными и приятными. И потому что весна на улице, и потому что пришло время размять мышцы и прокачать свое неимоверное обаяние.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Вы почувствуете себя настоящим профи, который уже собаку съел на всех производственных процессах и имеет право называться специалистом с большой буквы. К счастью, это понимают и коллеги, поэтому вас ценят.

Деньги. Обеспечены значительные поступления и от основного вида деятельности, и из других источников, например, от бизнеса или продажи недвижимости. Также могут возникать отличные финансовые возможности, рассчитанные на перспективу.

Личная жизнь. Вы уверенно управляете своими чувствами, показывая пример другим, как нужно относиться к любимым и выстраивать отношения так, чтобы все были счастливы.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Как-то у вас не слишком споро все идет, возникают какие-то паузы, но они могут быть вполне уместными и благоприятными. Не рвитесь с места в карьер, для некоторых обстоятельств задержки во благо.

Деньги. Есть большая вероятность получить быстрые деньги. Стоит только представить, чего вы хотите и сколько вам на это нужно, как вдруг, словно из ниоткуда, поступит нужная сумма.

Личная жизнь. Гармония в семейной жизни несколько может вас расслабить, но это сказочно приятно – быть любимыми и любить. Вы готовы своей любовью окутать весь мир!

Козерог 22.12–20.01



Работа. Сейчас удачливость – ваше второе имя. За что бы вы ни брались, вас ждет успех. Обстоятельства подстраиваются под ваши желания, и они сбываются

просто на раз-два. Самое время использовать везение в производственных целях.

Деньги. Ну что ж, можно расслабленно почитать на мешках с деньгами, или в чем вы их там храните. Проведите время на курорте или в СПА и насладитесь всеми преимуществами, которые дает финансовая свобода.

Личная жизнь. Ожидается всплеск гормональной активности – все вокруг станет очень милым, а вы – привлекательными и притягательными. Так что от любви и подъема чувств никуда не спрятаться, не скряться.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Ваше победное шествие ничто не может остановить. Вы становитесь еще более знаменитыми, вас ценят и уважают, к вам прислушиваются и спрашивают совета. Ну просто золото, а не работник.

Деньги. Поступление средств будет небольшим, но регулярным. Вы уже научились жить с таким бюджетом, вполне себе все оплачиваете. Только предусмотрите немного денег на удовольствия и развлечения, слишком уж вы аскетичны.

Личная жизнь. Ожидаются многочисленные встречи и праздники, во время которых будет много шансов завязать новые приятные отношения или укрепить прежние, давая своим партнерам больше тепла, внимания и заботы.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Чем решительнее вы будете, тем более позитивными окажутся и результаты деятельности. Сейчас время проявлять сильные стороны, активничать, заявлять о себе и своих профессиональных качествах.

Деньги. Недвижимость или другие большие объекты, которые у вас есть, могут потребовать внимания, а то и финансовых вложений. В любом случае позаботьтесь о том, чтобы они были в порядке.

Личная жизнь. Вернитесь в прошлое, поностальгируйте за временами юности и влюбленности. Вспомните, какими вы были наивными и восторженными. Эти состояния помогут обновить притупившиеся чувства.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■



Побочный эффект

«Ваша жизнь сейчас рутинна, события предсказуемы. Это спокойствие гнетет вас, потому что в душе вы не стремитесь к размеренности. Вы – вечный искатель смысла жизни. Сейчас вы много времени тратите на размышления, а между тем ваше призвание – это активные действия и постоянное общение. Вам суждено открыть миру свои истинные таланты. Вы готовы начать путь к себе? Тогда будьте смелее и сделайте первый шаг!» Оксана поймала себя на мысли, что она уже битый час неподвижно смотрит на картинку в мониторе. Нашла в соцсетях очередную психологический тест. «Выбери дорогу» называется. Выбрала. Почитала трактовку результатов теста и залипла в картинку. Незатейливая такая картинка – в чистом поле дорога, которая ведет к раскидистым деревьям и упирается в горизонт. Почему-то именно этот сюжет вызвал волнение и заставил ответить на ряд вопросов.

В последнее время тесты стали попадаться ей чаще. Она их прилежно проходила. А затем закрывала очередную сайт, вздыхала и переходила к заключениям и цифрам.

...Каждый день одно и то же: пациент, возраст, диагноз. Оксана работала в исследовательской компании и систематизировала статистику по побочным действиям препаратов. И каждый раз в этой однообразной веренице описаний симптомов, дат, веса, роста она видела города, страны, достижения и поражения, истории любви и боль разочарований. Это же

целая наука жизни, а не просто побочный эффект таблетки. Вот, например: «Высыпания на коже, женщина, Франция, 100 лет. Обращение к специалисту первое».

Оксана ярко представила некую мадам (или мадемуазель?) почтенного возраста, которая получила головную боль от испорченного маникюра, выпила таблетку и ее обсыпало. В 100 лет! Она впервые обратилась к дерматологу потому, что увидела прыщик на руке! Конечно же, это был лишь плод фантазии Оксаны, но остановить поток мыслей она не могла.

А вот это? Греция, мальчик, один год. Передозировка снотворного... Оксана уже рассмотрела между строк анамнеза, как родители зависли в гаджетах и не заметили, что малыш перепробовал все на прикроватной тумбочке. Да, из-за постоянного пребывания в соцсетях у них нарушен сон и заснуть они могут только после приема препарата. А ведь когда-то допоздна гуляли по побережью и мечтали отправиться в кругосветное путешествие с малышом. Что же случилось? Почему они теперь гробят свое настоящее и не верят в будущее?

– А ты вот от своей мечты не отказалась? – перед столом Оксаны вырос ее шеф. Юрий Федорович появлялся в этом кабинете редко. Но его визит всегда предвещал или глобальную реорганизацию, или сокращение штатов. Оксана поняла, что последней фразой произнесла вслух. Она покраснела и чуточку испугалась. – Я все знаю! – Юрий Федорович положил перед ней распечатку...

Мама дорогая! Это же... Ее мотивационное письмо, которое она отправила в исследовательскую зарубежную компанию два месяца назад. Отправила, а потом подумала, что письмо затеряется или ей откажут из-за недостаточной компетентности для той должности...

– Да не тряпись ты так! Это же круто – мечтать! Еще круче – следовать за мечтой. А вот то, что делаешь ты, категорически запрещено. Нельзя отказываться от своих идей... Так, что-то я разговорился. Пиши заявление. Сегодня твой последний рабочий день у нас.

Оксана побелела. Таки сокращение штатов...

– Слушай, что у тебя с лицом? – Юрий Федорович снял очки и пристально взглянул на Оксану. – Ладно, это неважно. Я только что подтвердил, что уровень твоей профессиональной подготовки соответствует требованиям к вакансии этой компании и дал свои рекомендации. Они берут тебя на работу. Проверь почту, кстати. Уже должно быть от них официальное письмо. Так что собирай чемоданы. Тебя ждут на новом месте работы. У них офис в каком-то французском захолустье. Вот, они фото скинули мне в мессенджер. Пишут, что таким будет вид из твоего окна. Но нечасто. Потому что практически все время ты будешь проводить в командировках и интервьюировать их пациентов...

Юрий Федорович протянул Оксане свой смартфон. На фото была дорога в чистом поле, ведущая к раскидистым деревьям.

Мила ГУРИН ■

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 Гіпертонічний» є переможцями міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 рр. Реклама медичних засобів: «Хьюмер 050 Гіпертонічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей», Декларція відповідності №11050/01/UA, №1150/01/UA. Виробник: «Лабораторія УРРО», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. Є протипоказання. • DMUA.NUM.19.09.03

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 протипоказанням.
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 розігріші 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 розігріші 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>