

популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР



№9 • сентябрь 2020

Расчет на рост бизнеса



ФАРМБИЗНЕС

Угрозы и возможности на рынке антибиотиков

МИР МЕДИЦИНЫ

Черная метка
мелазмы

Вера Кобзарь:
«Я умею быть
счастливой»

ПРОФИЛАКТИКА

Сказка
о потерянном времени

Йодомарин®

калію йодид



йод, що потрібен для життя!*



ПРОФІЛАКТИКА РОЗВИТКУ ДЕФІЦИТУ ЙОДУ:

- у період вагітності
- у період годування груддю
- у дорослих та дітей

Інформація про безрецептурний лікарський засіб. Перед застосуванням ознайомтеся, будь ласка, з інструкцією лікарського засобу Йодомарин® 100 або Йодомарин® 200 та проконсультуйтесь з лікарем.

Скорочена інструкція для медичного застосування препарату

ЙОДОМАРИН® 100 (JODOMARIN® 100), ЙОДОМАРИН® 200 (JODOMARIN® 200)

Склад: 1 таблетка 100 містить калій йодиду 131 мкг, що відповідає йодиду 100 мкг або 1 таблетка 200 містить калій йодиду 262 мкг, що відповідає 200 мкг йодиду; допоміжні речовини: лактози моногідрат, магнію карбонат основний легкий, желатин, натрію хромаліпоколят (тип А), кремнію діоксид колoidalний безводний, магнію стеарат. **Лікарська форма.** Таблетки. **Фармакотерапевтична група.** Лікарські засоби для лікування захворювань щілоподібної залози. Тиреоїдні лікарські засоби. Лікарські засоби йоду. Код ATX Н03C А. **Показання.** Профілактика розвитку дефіциту йоду, у тому числі у період вагітності або годування груддю. Профілактика рецидиву йододефіцитного зоба після хірургічного лікування, а також після завершення комплексного лікування лікарськими засобами гормонів щілоподібної залози. Лікування дифузного еутіреоїдного йододефіцитного зоба у дітей, у тому числі у новонароджених і немовлят, та дорослих осіб молодого віку. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до діючої речовини або до будь-якого з допоміжних компонентів лікарського засобу. Виражений гіпертиреоз. У разі латентного гіпертиреозу протипоказано застосовувати лікарський засіб у дозах, що перевищують 150 мкг йоду на добу. У разі автономної аденої, а також фокальних та дифузних автономних вогнищ щілоподібної залози протипоказано застосовувати лікарський засіб у дозі від 300 до 1000 мкг йоду на добу (за винятком передопераційної йодотерапії з метою блокади щілоподібної залози за Пламером). Туберкульоз легенів. Геморагічний діатез. Герпетиформний дерматит Дюринга (синдром Дюринга-Брука).

Представництво «БЕРЛІН-ХЕМІ/А. МЕНАРІНІ УКРАЇНА ГмбХ»

Адреса: м. Київ, вул. Березнівська, 29, тел.: (044) 494-3388, факс: (044) 494-3389.

Побічні реакції. При профілактичному застосуванні йодиду у будь-якому віці, а також при терапевтичному застосуванні у немовлят та дітей небажаних ефектів, як правило, не спостерігається. Проте при наявності великих вогнищ автономії щілоподібної залози і при призначенні йоду у добових дозах, що перевищують 150 мкг, повністю виключити появу вираженого гіпертиреозу неможливо. З боку імунної системи: реакції гіперчутливості (такі, наприклад, як риніт, спричинений йодом, бульзона або туберозна йододерма, ексфоліативний дерматит, ангіоневротичний набряк, гарячка, ажє і припухлість слінних залоз). Повний перелік побічних реакцій з боку імунної, ендокринної системи та інші знаходяться в інструкції для медичного застосування препарату Йодомарин® 100, Йодомарин® 200. **Спосіб застосування.** Таблетки приймати після їди та запивати достатньою кількістю рідини, наприклад, склянкою води. Немовлятам та дітям до 3-х років лікарський засіб можна давати у подрібненому вигляді. **Категорія відпуску.** Без рецепта.

Повна інформація про лікарський засіб міститься в інструкціях для медичного застосування ЙОДОМАРИН® 100 від 30.11.2018 №2237, РР №UA/0156/01/01, ЙОДОМАРИН® 200 від 06.03.2018 № 450, Р.Р. № UA/0156/01/02.

Виробник. БЕРЛІН-ХЕМІ АГ, Глінікер Вег 125, 12489 Берлін, Німеччина.

* Для мешканців йододефіцитних регіонів.

** Згідно з даними роздрібного аудиту Системи дослідження ринку «Фармексплорер» з продажів усіх препаратів групи ATX код Н03С за період 2019 р.

UA_Jod_14-2020_V1_Press. Матеріал затверджено 15.05.2020.



BERLIN-CHEMIE
MENARINI



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Мистер Блистер

популярный и полезный журнал для аптек

№9 (195) 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 Рисёч»

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

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

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 20.08.2020

Подписано в печать 21.08.2020

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2020

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

Чтобы подписаться
на журнал «Мистер Блистер»,
необходимо позвонить в редакцию
по телефону 593-38-85

или отправить по электронному адресу
podpiska@misterblister.com.ua

следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

НОВИНИ	4
узелок на память. 12 факторов риска развития деменции	7
неотложная помощь. Посторонний предмет: проглотить, вдохнуть, засунуть	9
перспектива. Угрозы и возможности на рынке антибиотиков	10

ПРАКТИКА

бизнес-урок. Расчет на рост бизнеса	12
искусство продаж. Владение мягкими навыками – путь к успеху....	14
nota bene. Як долати алергію на амброзію?.....	16
досьє. Дивне ураження шкіри? Можливо, це COVID-19!.....	18
правила игры. Новые горизонты или риск обескровливания?.....	20
консиліум. Диофіляріоз – хвороба, що повзе	22

МИР МЕДИЦИНЫ

взгляд в историю. Люди, открывшие структуру ДНК	24
«модна» хвороба. Поради експерта: 10 фактів про алергічний риніт 26	
за семью печатями. Разноцветные жиры – чем темнее, тем лучше . 28	
время для себя. Черная метка мелазмы	30

ПРОФИЛАКТИКА

антистресс. Поделись улыбкою своей	32
страна детства. Сказка о потерянном времени.....	34
внутренний мир. Читаем по почерку	36
правила безопасности. Уроки вождения от психолога и автогонщика.....	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Вера Кобзарь: «Я умею быть счастливой»	40
авторські подорожі. Князівська слава і козацька воля	44
кинозал. Рекомендовано к просмотру.....	47
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий погляд. Андрієва криниця.....	50

esparma

276 319

СУСТАМАР

Для суглобів справжній дар!

Сустамар® Екстракт мартінії

Долає біль і запалення
Відновлює хрящ

ЛІКУВАННЯ СУГЛОБІВ

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

View all 2748 comments
2 DAYS AGO

Подбайте про товарний запас!

Реклама лікарського засобу.

Будьте пильними!

Держлікслужба заявила, що отримала інформацію від аптечних установ України про сумнівні телефонні дзвінки з вимогою переслати гроші на банківську карту, щоб уникнути перевірки, яку нібито організує регулятор у разі несплати. У Держлікслужбі наголошують, що такі дзвінки роблять шахраї, а не співробітники відомства, і нагадують, що під час карантину планові перевірки не проводяться. Позапланові перевірки можливі, але про них суб'єкта господарювання мають попередити в телефонному режимі. При проведенні таких перевірок уповноважена особа повинна пред'явити своє направлення та службове посвідчення. Окрім того, надати суб'єкту господарювання копію посвідчення (направлення). Необхідно звернути увагу на те, що посвідчення (направлення) має бути належним чином заповнене: зазначені номер і дата наказу, перелік посадових осіб, підстави для проведення заходу. У Держлікслужбі порекомендували аптечним установам бути пильними і при отриманні подібних дзвінків звертатися до правоохоронних органів.

Наукові факти про екстракт мартінії

У комплексному лікуванні хронічних запальних і дегенеративно-дистрофічних захворювань опорно-рухового апарату (остеоартроз, артит, остеохондроз) використовуються різні препарати. Серед них – і засоби з екстрактом мартінії. Велика кількість експериментальних і клінічних досліджень цієї рослини підтверджує її високу ефективність. Екстракт з коренів мартінії має протизапальну, анальгетичну і хондропротекторну дію. Є дані про те, що ця рослина стимулює синтез власних гліказаміногліканів хрящового матриксу і гіалуронової кислоти, що покращує стан суглобів і хребта. Встановлено також, що стійка терапевтична ефективність пов'язана зі застосуванням стандартизованого екстракту мартінії (мінімум 7,2 мг гарпагозиду в кожній таблетці) у високої концентрації – по 480 мг на один прийом.

Посилення штрафних санкцій

Кабінет Міністрів України вніс до Верховної Ради законопроект №3948, який передбачає посилення відповідальності за продаж лікарських засобів без рецепта в аптеках, за торгівлю фальсифікатом, продаж неякісних препаратів, що зберігалися з порушенням умов, і за невиконання вимог державних регуляторних органів, які здійснюють нагляд за якістю ліків. Так, за продаж без рецепта пропонують накладати штраф у розмірі від 100 до 500 неоподатковуваних мінімумів доходів громадян (1700–8500 грн). Зараз за це передбачається від 6 до 25 таких мінімумів (102–425 грн). Якщо порушення буде зафіксовано повторно протягом року, то штраф збільшиться: від 500 до 700 неоподатковуваних мінімумів (8500–11 900 грн). За торгівлю препаратами, які не мають сертифікатів якості, пропонують штрафувати відповідальних осіб підприємств або власників аптек на суму від 300 до 800 неоподатковуваних мінімумів (5100–13600 грн). Також пропонують карати штрафами від 100 до 500 таких мінімумів (1700–8500 грн) посадових осіб, громадян, підприємців, що виконують роботи, надають споживачам послуги, які не відповідають вимогам стандартів, норм і правил. За порушення ліцензійних умов, невиконання вимог Держлікслужби щодо усунення порушень законодавства або за перешкодження роботі фахівців держрегулятора передбачено підвищення штрафів від 200 до 500 неоподатковуваних мінімумів (3400–8500 грн).

Впровадження онлайн-торгівлі ліками

Верховна Рада України прийняла за основу законопроект №3615-1, яким пропонується запровадити онлайн-торгівлю лікарськими засобами в Україні, використовуючи кращі практики Європейського Союзу. Експерти Європейської Бізнес Асоціації переконані, що це прогресивне рішення зробить придбання ліків швидшим і зручнішим для споживачів і допоможе обмежити контакти громадян в аптеках, що актуально в контексті COVID-19 і сезонних респіраторних захворювань. Плюсом інтернет-торгівлі ліками разом з інтеграцією сучасних електронних систем є отримання нових інструментів прогнозування та контролю за обігом аптечного асортименту, а також вона сприятиме подальшому впровадженню електронного рецепту. Однак, з огляду на досвід країн ЄС, Асоціація наполягає на поетапному впровадженні електронної комерції ліками. На першому етапі є сенс дозволити реалізацію тільки безрецептурних препаратів, а після повноцінного впровадження електронного рецепта – і рецептурних. Електронна роздрібна торгівля лікарськими засобами може здійснюватися виключно ліцензіатами під надійним контролем держави. А доставлятимуть ліки або кур'єри аптечних установ, або ліцензовані для цього оператори.

Вітамо з Днем фармацевта!

Цьороку в третю суботу вересня фармацевти України відзначають своє професійне свято. У цей день, 19 вересня 2020 року, можна підбивати певні підсумки та згадувати про здобутки без зайвої скромності. Отже, завдяки вашій праці фармацевтичний сектор країни зростає, вітчизняні виробники випускають дедалі більше препаратів та експортують їх у все більшу кількість країн. Роздрібні продажі теж збільшуються, асортимент засобів в аптеках цілком задоволяє попит населення. Крім того, аптеки впроваджують різні сучасні технології, щоб покупцям було комфортніше робити покупки та консультуватися у першостольників. До речі, армія працівників аптек в Україні налічує понад 350 тис. і стає все більш численною. Фахівці у цій галузі користуються великим попитом на ринку праці. Істинна правда, хотілося би, щоб і рівень оплати праці теж значно зрос...

Тож ми бажаємо вам, наші любі читачі, професійного зростання, поваги від керівництва, колег і покупців, а також гідної матеріальної винагороди за вашу працю. Желай робота приносить вам тільки наснагу, позитивні емоції та відчуття того, що робите дуже корисну і значущу справу, допомагаючи людям відновлювати і берегти здоров'я. Істинна правда поздоровляє вас з професійним святом!

З повагою,
редакція журналу
«Містер Блістер»



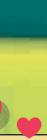
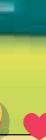
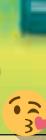
espharma

121 597

ЦИСТО-АУРИН®

екстракт ЗОЛОТАРНИКА 300мг

**НАТУРАЛЬНА АЛЬТЕРНАТИВА
проти ЦИСТИТУ**



ЛІКУВАННЯ ЦИСТИТУ :

espharma GmbH #запалення #біль #різі #рецидиви

View all 1579 comments

2 DAYS AGO

Сезон триває!**Подбайте про товарний запас!**

Реклама лікарського засобу.

Kodak стає фармкомпанією

Відомий виробник товарів для фотозйомки Eastman Kodak Co. вирішив вийти на фармацевтичний ринок. Компанія отримала значний кредит – 765 млн доларів – від уряду США на створення виробництва фармацевтичних інградієнтів усередині країни. Наданий відповідно до Закону про оборонну промисловість, цей кредит спрямований на зниження залежності США від імпорту субстанцій, що використовуються у виробництві генериків, з таких країн, як Індія і Китай. Kodak має довгу історію виробництва хімічної продукції, а кредит дозволить компанії створити фармацевтичний підрозділ, який приноситиме їй близько 30–40% доходу. Кредит має бути погашений протягом 25 років. У компанії стверджують, що завдяки йому буде створено до 350 робочих місць на двох виробничих майданчиках у США. Хоча випуск фармсубстанцій усередині країни для влади США є одним з пріоритетних напрямів, аналітики висловили здивування тим, що перші урядові контракти були укладені не з тими компаніями, що мають більший досвід у їх виробництві.

Причини та провокатори циститу

З а різними даними від 50 до 90% жінок знають про цистит з власного досвіду. Це захворювання урогенітальної сфери спричиняють інфекції, а провокують різні побутові чинники. Так, цистит частіше вражає тих, хто має звичку несвоєчасно спорожняти сечовий міхур і терпіти до останнього. У такому випадку причина зростання і розмноження бактерій – тривала затримка сечі. Крім того, кристали солей, які накопичуються, можуть травмувати уретру. Особливо ризикують мати цистит і жінки, які любляють гострі й солоні страви. Така їжа по-дразнює не лише слизову шлунка, а й сечовий міхур. Однак чим більше буде зумовлений епізод циститу, боротися треба з інфекцією та запаленням. Для цього існують ефективні препарати, наприклад на основі трави золотарника.

2D-кодування упаковок краще відтермінувати

Найбільші гравці українського фармринку звернулися до уряду з проханням відкласти впровадження 2D-кодування упаковок лікарських засобів в Україні. До ініціативи приєдналися понад 10 компаній, наприклад «Галичфарм», «Київмедпрепарат», «Фармак», «Кусум Фарм», «Фармацевтична фірма Дарниця», «Київський вітамінний завод», «Фармацевтична компанія «Здоров'я», Дослідний завод «ДНІЦЛЗ», «Здоров'я Народу», «Фармекс груп», «Борщагівський ХФЗ». У зверненні компанії пропонують переглянути «Концепцію реалізації державної політики щодо запобігання фальсифікації лікарських засобів та затвердження плану заходів щодо її реалізації» з урахуванням досвіду ЄС і відкласти її впровадження як мінімум до подолання пандемії COVID-19. Зокрема, компанії зауважують, що під час пілотного проекту з маркуванням контролальними знаками і проведення моніторингу обігу лікарських засобів стало зрозуміло, що є ризик створення двох паралельних систем 2D-кодування – української і європейської. Виробники зазначають також, що не були враховані важливі аспекти досвіду ЄС, зокрема щодо інформації, яка міститься в коді. Обов'язкове маркування потребує значних капітальних інвестицій, а технічні розбіжності між системами серіалізації (одна запропонована в Україні, а друга чинна в ЄС) не сприятимуть збільшенню експорту вітчизняних ліків до Євросоюзу.

Фонд боротьби з COVID-19 майже порожній

Міністерство фінансів України оновило дані щодо витрат з Фонду боротьби з COVID-19. Виявилося, що він вичерпаний на 83%. З 65 млрд гривень вже немає понад 54 млрд грн, причому 35 млрд пішло на... реконструкцію і ремонт доріг загального користування державного значення. Щоправда, основна частина витрат все ж була цільовою: 11,48 млрд грн спрямували до Фонду соцстрахування і на допомогу по безробіттю, 2,7 млрд грн – на доплати до зарплат медпрацівників, 1,66 млрд грн – на допомогу по догляду за дітьми. Ще 2,34 млрд витрачені на закупівлю засобів захисту для медустанов, 750 млн грн – на забезпечення лабораторних підрозділів МОЗ і закупівлю апаратів ШВЛ. На повернення коштів, сплачених випускниками шкіл за пробне ЗНО (яке скасували), довелося виділити 52,45 млн грн. 23,68 млн грн знадобилося на протидію поширенню COVID-19 серед ув'язнених і тих, хто перебуває в СІЗО. Крім того, на доплати працівникам правоохоронних органів (Національної гвардії України, Національної поліції, Держприкордонслужби, працівникам органів і підрозділів цивільного захисту) витратили 2,53 млрд грн. На виплату лікарняних пішло 1,81 млрд грн, а на самоізоляцію застрахованих осіб і одноразову допомогу сім'ям співробітників медустанов, які померли від COVID-19, – 471 млн грн.

12 факторов риска развития деменции

Согласно отчету специальной комиссии журнала «Ланцет»*, который был представлен на Международной конференции Ассоциации Альцгеймера 2020 года, 40% случаев деменции могут быть предотвращены или отсрочены, если принять во внимание 12 факторов риска на протяжении всей жизни.

Вылечить нельзя, но можно предотвратить

В комиссию журнала «Ланцет», которая подготовила отчет для конференции, вошли 28 ведущих мировых экспертов по деменции. Они подсчитали, что это заболевание затрагивает около 50 млн человек в мире. Ожидается, что к 2050 году эта цифра увеличится более чем в три раза, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода.

Специфического лечения деменции не существует. Но несмотря на это в последние годы в таких странах, как США, Англия и Франция, доля пожилых людей с деменцией начинает снижаться. Эксперты объясняют это улучшением образования, питания, позитивными изменениями в образе жизни. Они призывают всех шире использовать профилактические меры, которые могут снизить вероятность развития старческого слабоумия.

Что несет угрозу

Проанализировав все доказательства в этой области, включая систематические обзоры литературы, мета-анализы и индивидуальные исследования, мировые эксперты по деменции выделили 12 факторов, которые значительно повышают риск развития этого заболевания. В их число попали:

- чрезмерное употребление алкоголя;
- травмы головы в среднем возрасте;
- влияние загрязнения воздуха в позднем возрасте;
- недостаток образования в раннем возрасте;
- потеря слуха в среднем возрасте;



- гипертония;
- ожирение;
- курение;
- депрессия;
- социальная изоляция;
- отсутствие физической активности в пожилом возрасте (65 лет и старше);
- сахарный диабет II типа.

Вместе эти 12 факторов риска отвечают примерно за 40% случаев деменции во всем мире. Следовательно, управляя ими, с большой долей вероятности можно предотвратить или по крайней мере замедлить развитие заболевания. Эксперты особо подчеркивают, что профилактика деменции должна начинаться как можно раньше и продолжаться в течение всей жизни.

Рекомендации экспертов

Самой первой мерой в профилактике деменции является получение

Представителям опасных профессий и любителям экстремальных развлечений нужно направить усилия на предотвращение травм головы, которые связаны с риском деменции.

начального и среднего образования в детстве, когда мозг наиболее пластичен, что создает так называемый когнитивный резерв. В этом вопросе главная роль принадлежит властям, которые должны сделать образование доступным для всех детей. По мнению экспертов, правительственные меры должны быть немедленно направлены на борьбу с загрязнением воздуха, а также активным и пассивным курением. Отказ от вредных привычек вообще имеет очень важное значение. Авторы доклада призывают не только бросить курить, но и ограничить потребление алкоголя.

В предотвращении деменции значительную роль играет забота о здоровье. Эксперты рекомендуют обратить внимание на активный образ жизни в среднем и в пожилом возрасте, снижение избыточного веса и связанного с ним риска сахарного диабета II типа. Важно также поддерживатьsistолическое артериальное давление на уровне 130 мм рт. ст. или меньше.

Особенно пристально за показателями тонометра и уровнем глюкозы в крови нужно следить, начиная с 40 лет. Также необходимо регулярно проверять слух и при первых признаках его ухудшения пользоваться слуховыми аппаратами. Людям, чья профессия связана с высоким уровнем шума, не следует пренебрегать специальными защитными наушниками.

Лина СПИР

* Gill Livingston, Jonathan Huntley, Andrew Sommerlad, David Ames, Clive Ballard, Sube Banerjee, Carol Brayne, Alastair Burns, Jiska Cohen-Mansfield, Claudia Cooper, Sergi G Costa-Font, Amit Dias, Nick Fox, Laura N Gitlin, Robert Howard, Helen C Kales, Mita Kivimaki, Eric B Larson, Adesola Ogunniyi, Vasiliki Orga, Karen Ritchie, Kenneth Rockwood, Elizabeth L Sampson, Quincy Samus, Lon S Schneider, Geir Selbæk, Linda Teri, Naheed Mukadam. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. The Lancet, 2020; DOI: 10.1016/S0140-6736(20)30367-6

Заборонено рекламиувати

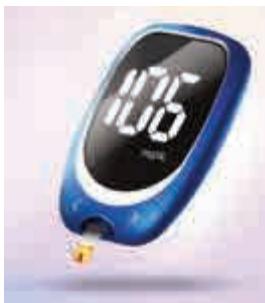
Навів чинності наказ Міністерства охорони здоров'я №1484 «Про внесення змін до Переліку лікарських засобів, заборонених до рекламиування, які відпускаються без рецепта». Цим наказом вносяться зміни до переліку, затвердженого наказом Міністерства охорони здоров'я України від 06 листопада 2012 року №876, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 21 листопада 2012 року за №1948/22260 (у редакції наказу Міністерства охорони здоров'я України від 21 березня 2019 року №619). У новій редакції цей перелік можна переглянути на сайті Аптечної професійної асоціації України (<http://apau.org.ua>).

Наши не пасуть задніх

УМОЗ повідомили, що 5 українських фармвиробників реєструють проведення клінічних досліджень препаратів для боротьби з коронавірусною інфекцією. Це «Фармак», «Борщагівський хіміко-фармацевтичний завод», «Дарниця», «Біофарма» і «Інтерхім». Усі вони працюють над створенням препаратів для лікування COVID-19, зокрема симптоматичного. Міністр охорони здоров'я Максим Степанов також зазначив, що компанія «Біофарма» провела реєстрацію клінічного дослідження одного зі своїх препаратів.

Несмачно, але корисно

Усвіті з'являється все більше пацієнтів з цукровим діабетом II типу, і клініцисти шукають стратегії для ефективного контролю рівня глюкози в крові. Нове дослідження, проведене в Університеті Британської Колумбії (Канада), пропонує незвичайний варіант: використовувати дієтичну добавку. Популярні протягом останніх кількох років на Заході кетонові моноефірні напої привернули до себе увагу не тільки з боку споживачів, а й медичних фахівців. Справа в тому, що кетони є природним джерелом палива для організму в стані кетозу, який розвивається внаслідок вуглеводного голодування клітин, коли для отримання енергії вони починають розщеплювати жири. «Ми знаходимо все більше свідчень того, що кетогенна дієта з низьким умістом вуглеводів дуже ефективна для контролю рівня цукру в крові або навіть для запобігання діабету II типу», – пишуть дослідники. Вони дали штучні кетони у вигляді напою 15 добровольцям, які страждають на ожиріння, схильні до ризику розвитку діабету II типу, але не дотримуються дієти. З'ясувалося, що кетоновий напій вводив їх у свого роду псевдокетогенний стан, і вони могли краще контролювати рівень цукру в крові без коливань рівня інсуліну. Це доводить, що такі дієтичні добавки мають потенціал як допоміжний засіб для людей з діабетом II типу. Щоправда, «сам напій на смак абсолютно жахливий», – прокоментували автори дослідження.



В Ізраїлі розробили ліки від COVID-19

Перший робочий зразок препарату, який можна застосовувати для лікування коронавірусної інфекції, було отримано в Ізраїлі ще в травні. Про це заявили вчені Інституту біологічних досліджень у Нес-Ціоні. Новий препарат може працювати як вакцина і як ліки, що знешкоджує COVID-19 в організмі зараженої людини. «Йдеться про засіб, який цілеспрямовано діє проти коронавірусу», – сказано в їхній заяві. Ізраїльським вченим вдалося ізолювати ключові моноклональні антитіла з плазми крові тварин і людей, які перехворіли на коронавірусну інфекцію. Створені на їх основі ліки показали високу ефективність у клінічних дослідженнях. Нафтальі Беннет, голова Міноборони Ізраїлю, сказав, що дуже пишається цим успіхом. Ще наприкінці лютого ізраїльський прем'єр-міністр Беньямін Нетаньяху прогнозував, що Ізраїль випередить світ у розробці вакцини від COVID-19.

Створюймо журнал разом!

Ми ще приймаємо ваші думки та поради щодо наповнення журналу «Містер Блістер». Тож ви маєте гарну можливість долучитися до створення унікального контенту, що стане в пригоді вам та вашим колегам-першостольникам по всій Україні. Бажаєте, щоб ваша думка була врахована, а нагальне питання – розкрито? Тоді мережі скануйте QR-код або шукайте анкету на сайті журналу (<https://mister-blister.com/>), заповніть її та отримуйте призи!



Посторонний предмет: проглотить, вдохнуть, засунуть

Огромное количество обращений в отделения неотложной помощи связаны с посторонними предметами, которые в силу разных обстоятельств оказались в носу, ухе, пищеводе или дыхательных путях. Каждый из подобных случаев индивидуален, но порой только быстрые действия могут спасти жизнь.

Не мешайте кашлять

При проглатывании мелкие пластиковые вещицы наподобие пуговиц проходят через пищеварительную систему без происшествий, но застренный предмет или батарейка может повредить слизистую оболочку, а также застрять в пищеводе или мешать нормальному дыханию. Когда человек, который подавился, вдохнул или проглотил посторонний предмет, кашляет, ни в коем случае нельзя пытаться остановить кашель. Этот естественный защитный механизм помогает вытолкнуть предмет, застрявший в дыхательных путях. Если кашель не помогает, уложите человека на спину и загляните в его горло. При возможности удалите посторонний предмет

пинцетом, но будьте осторожны, чтобы не протолкнуть его глубже.

Прием Геймлиха и методика «пять и пять»

Если пострадавший не может ни кашлять, ни говорить, ни плакать (когда речь идет о ребенке), рекомендуется немедленно выполнить ему прием Геймлиха:

- Встаньте за спиной задыхающегося человека, для равновесия поставив одну ногу немного впереди другой. Если это ребенок, опуститесь на колени.
- Обхватите человека руками за талию и слегка наклоните его вперед.
- Сожмите кулак на одной руке и расположите его немного выше пупка человека.
- Другой рукой возьмитесь за кулак. Сильно надавите на живот с быстрым толчком вверх, будто пытаетесь поднять человека.
- Выполняйте 6–10 таких толчков, пока дыхательные пути не будут разблокированы.

Если вы подавились, а рядом нет никого, можно выполнить прием Геймлиха самому себе. Для этого нужно:

- Положить кулак чуть выше пупка.
- Другой рукой взяться за кулак и наклониться над твердой поверхностью, например, столешницей или спинкой стула.
- Толкать кулак внутрь и вверх, упираясь в поверхность.

Повысить эффективность приема Геймлиха может методика «пять и пять», которую в экстренных ситуациях, связанных с удушением, рекомендует применять Красный Крест

- Встаньте за спиной задыхающегося человека, если это ребенок – опуститесь на колени.

- Положите одну руку на грудь человека для поддержки и согните его в талии так, чтобы верхняя часть тела была параллельна земле.

- Нанесите пять ударов по спине между лопатками подушкой ладони.
- Выполните прием Геймлиха.
- Чередуйте 5 ударов и 5 толчков, пока дыхание не восстановится.

Если посторонний предмет застрял в носу или ухе

При условии, что он хорошо виден и легко захватывается пинцетом, аккуратно удалите его, но не пытайтесь выковырять ватной палочкой или зубочисткой. Страйтесь дышать ртом, чтобы не вдохнуть предмет еще глубже. Осторожно продуйте нос, зажав свободную ноздрю, но, если это не помогает, не делайте повторных попыток. Обратитесь в отделение неотложной помощи.

Из уха посторонний предмет можно попробовать удалить пинцетом или с помощью гравитации: наклоните голову книзу на пораженную сторону, чтобы он сместился и выпал. Промойте ухо при помощи резиновой груши с теплой водой. Этого не стоит делать, если вы подозреваете повреждение барабанной перепонки, симптомами которого являются боль, кровотечение или выделения. Если инородный предмет – это насекомое, наклоните голову так, чтобы пострадавшее ухо было направлено вверх, и капните теплое оливковое или детское масло.

Когда такие приемы не помогают, и человек теряет сознание, выполните сердечно-легочную реанимацию до приезда скорой.

Ольга ОНИСЬКО



Угрозы и возможности на рынке антибиотиков

Исследовательская компания Allied Market Research недавно опубликовала отчет «Рынок пероральных антибиотиков», согласно которому объем мировой индустрии таких препаратов до 2027 года будет расти примерно на 2,7% в год. За счет чего это будет происходить и могут ли непредвиденные события значительно изменить прогнозы?

Драйверы роста и лидеры потребления

Согласно отчету Allied Market Research, мировая индустрия пероральных антибиотиков, которая в 2018 году оценивалась в 18,36 млрд долларов, к 2027 году достигнет отметки в 23,30 млрд. Основными драйверами роста рынка станут резкое увеличение распространения инфекционных заболеваний и увеличение потребления препаратов для их лечения в странах с низким и средним уровнем дохода. По прогнозам экспертов, самые высокие темпы прироста использования антибактериальных препаратов будут демонстрировать государства Латинской Америки, Среднего Востока и Африки. Впрочем, им все равно не удастся догнать мирового лидера – страны Азиатско-Тихоокеанского региона. Уже в 2018 году на них приходилось почти 40% мирового рынка, и ожидается, что именно они останутся самыми значительными потребителями антибактериальных препаратов в течение всего изучаемого периода. Эксперты связывают это с

большой численностью населения региона и доступностью антибиотиков, в том числе и без рецепта, а также отсутствием каких-либо законодательных ограничений на их прием.

Сегодня почти 80% антибиотиков являются генериками. В результате этого цена на препараты снижается, поэтому все больше людей могут позволить себе такие лекарства, что стимулирует спрос на препараты. Однако нерациональный их прием ведет к развитию лекарственной устойчивости у опасных бактерий и к другим осложнениям.

Основными игроками на рынке антибиотиков будут Abbott Laboratories, Allergan Plc., F.Hoffmann-La Roche Ltd., GlaxoSmithKline plc, Merck & Co. Inc., Mylan N.V., Novartis International AG (Sandoz), Pfizer Inc., Sanofi и Teva Pharmaceutical Industries Ltd.

Классы, происхождение и применение

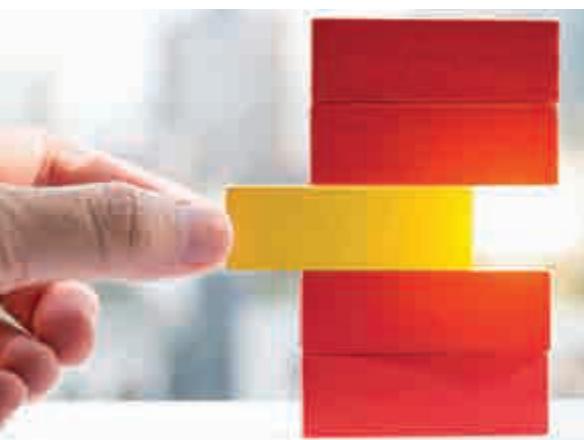
Эксперты Allied Market Research прогнозируют, что с 2018 года и до 2027-го самым прибыльным классом на рынке останутся бета-лактамные антибиотики. Пальму первенства они удерживают благодаря своему широкому спектру активности, возможности бороться как с грамотрицательными, так и с грамположительными бактериями, а также применению при различных инфекциях. А самые высокие среднегодовые темпы роста (порядка 3,8%) покажет сегмент хинолонов, который в последние годы является наиболее динамично развивающимся классом антибиотиков.

По происхождению пероральные антибиотики подразделяются на на-

туральные, полусинтетические и синтетические. Полусинтетические принесли наибольшую выручку в 2018 году и, как ожидается, сохранят свое доминирующее положение вплоть до 2027 года. Это связано с тем, что такие пероральные препараты обладают улучшенным спектром активности и эффективностью против большого числа возбудителей.

Категория синтетических антибиотиков, по прогнозам, покажет самый быстрый рост. Спрос на них будет стимулировать растущая устойчивость бактерий к противомикробным препаратам. Дело в том, что такие средства в этом разрезе обладают рядом преимуществ. Они не имеют перекрестной резистентности с существующими антимикробными препаратами, обладают быстрой бактерицидной активностью и имеют низкую вероятность развития лекарственной устойчивости.

Что же касается сферы применения антибактериальных препаратов, то высокий среднегодовой темп роста (4,1%) будет наблюдаться в терапии внебольничных инфекций дыхательных путей. Тем не менее, лидером по назначению таких лекарств останется





сегмент инфекций мочевыводящих путей, который в 2018 году занимал наибольшую долю, составляя более одной трети мирового рынка пероральных антибиотиков. Третье место займут препараты, применяемые в стоматологической практике.

Амбициозная инициатива

В отчете Allied Market Research развитие лекарственной устойчивости наряду со слишком затянутой процедурой регистрации новых препаратов названы главными факторами, сдерживающими развитие рынка пероральных антибиотиков. В то же время разработка новых препаратов и схем комплексной терапии для лечения бактериальных инфекций, крупные инвестиции в исследования, увеличение количества клинических испытаний и благоприятные законодательные базы, касающиеся утверждения и производства антибиотиков, – это факторы, стимулирующие рынок.

В этом свете событием, которое может существенно изменить его динамику, стало появление AMR Action Fund (Antimicrobial resistance Action Fund) – фонда, призванного объединить усилия фармацевтических компаний, благотворительных организаций и других заинтересованных сторон для разработки новых антимикробных препаратов и борьбы с лекарственной устойчивостью. Этот фонд был создан Международной федерацией фармацевтических произ-

водителей и ассоциаций, Круглым столом руководителей биофармацевтических компаний, а также биофармацевтическими компаниями в сотрудничестве со Всемирной организацией здравоохранения, Европейским инвестиционным банком и Wellcome Trust. Он стал одной из крупнейших и наиболее амбициозных инициатив, когда-либо предпринимаемых фармацевтической промышленностью для реагирования на глобальную угрозу общественному здоровью, которой является лекарственная устойчивость. AMR Action Fund уже удалось объединить более 20 профильных компаний и собрать почти 1 млрд долларов на разработку 2–4 антибактериальных препаратов в течение 10 лет.

Поддержка исследователей

Вопреки распространенному мнению, проблема лекарственной устойчивости связана вовсе не с тем, что современная наука не может найти способ обмануть бактерии, которые научились приспосабливаться к действию антибактериальных препаратов. На самом деле перспективных наработок в этой сфере немало. Однако у университетов и небольших биотехнологических компаний, которые занимаются исследованиями, зачастую просто не хватает денег на проведение доклинических и клинических испытаний.

Примером здесь может стать случай с компанией Achaogen, которая в

2019 году объявила о банкротстве. Это произошло менее чем через год после того, как FDA одобрило его продукт – новый аминогликозидный антибактериальный препарат широкого спектра действия плазомицин. В до-клинических и ранних клинических испытаниях он проявил себя как эффективное средство против устойчивых к карбапенемам энтеробактерий, включая *Klebsiella* и *Escherichia coli*. Компания Achaogen изначально планировала зарегистрировать препарат для лечения инфекций крови, однако в 2014 году она просто не смогла набрать нужное количество пациентов для проведения клинических испытаний третьей фазы. Вместо этого ей пришлось провести испытания плазомицина при осложненных инфекциях мочевыводящих путей, и FDA одобрило препарат по такому показанию. Однако это оказалось значительно менее прибыльным. За год продажи препарата принесли менее 1 млн долларов США, и компания была вынуждена объявить себя банкротом.

Именно поэтому для ускорения темпов разработки новых антибиотиков и материальной поддержки исследовательских проектов фонд AMR будет предоставлять им доступ к опыту и ресурсам биофармацевтических гигантов. Ожидается, что фонд начнет работать в четвертом квартале 2020 года, и это принесет ожидаемые результаты, ландшафт рынка пероральных антибиотиков существенно изменится.

Ольга ОНИСЬКО

Расчет на рост бизнеса

Первые несколько месяцев после открытия любая аптека работает в убыток. Затем она постепенно выходит «в ноль», т.е. достигает так называемой точки безубыточности, и только после этого начинает приносить прибыль. Именно этот показатель является залогом финансовой стабильности и устойчивости предприятия. Существует несколько методик подсчета прибыли, но мы приводим самый простой вариант.

Прибыль валовая...

Прежде всего нужно понимать, что прибыль бывает валовая и чистая. Первый показатель не учитывает накладные расходы, заработную плату, аренду и другие косвенные затраты. Но зато он наглядно демонстрирует, насколько хорошо (или плохо) аптека продает. Рассчитать его можно по формуле:

Валовая прибыль = выручка от продажи товара – затраты на закупку товара.

Конечно, размер ее будет зависеть от масштаба предприятия – сравнить эффективность одиночной аптеки и большой сети, пользуясь этой формулой, нельзя. Чтобы это сделать, обычно рассчитывают маржу прибыли, т.е. прибыль, выраженную в процентах от дохода:

Маржа валовой прибыли = валовая прибыль ÷ выручка от продажи товара.

Так, если вы закупили препаратов на 500 тыс. грн, а продали их за 750 тыс., ваша валовая прибыль составила 250 тыс., а маржа:

$250\ 000 \div 750\ 000 = 0,33$ (т.е. 30%).

...и чистая

Чтобы рассчитать чистую прибыль, нужно учесть и другие расходы, связанные с работой аптеки:

Чистая прибыль = валовая прибыль – обязательные затраты.

Маржа чистой прибыли = чистая прибыль ÷ выручка от продажи товара.

Допустим, сумма ваших ежемесячных обязательных затрат составляет 100 тыс. грн. Отнимите ее от валовой прибыли и получите чистую прибыль в

размере 150 тыс., а чтобы получить маржу, разделите ее на сумму выручки:

$$150\ 000 \div 750\ 000 = 0,2 \text{ (т.е. } 20\%)$$

Конечно, на разных этапах норма прибыли аптеки может различаться. Но в целом считается, что бизнес устойчив, если его рентабельность не опускается ниже 25%.

По товарам и категориям

Норма прибыли для аптеки в целом – это важный показатель для измерения общего финансового состояния бизнеса. Но еще полезнее разбить эту цифру на составляющие, рассчитав валовую прибыль по отдельным продуктам и категориям. Это поможет вам понять, что именно удерживает вас на плаву, а что – тянет на дно.

Чтобы рассчитать валовую прибыль по отдельному продукту, используйте формулу:

Маржа валовой прибыли = (розничная цена – стоимость) ÷ розничная цена.

Так, если вы купили пластырь по 10 грн за штуку, а продали за 30 грн, размер вашей валовой прибыли составит:

$$(30-10) \div 30 = 0,66 \text{ (или } 66\%)$$

Эту формулу также можно использовать для расчета прибыльности отдельных категорий, которая, соответственно, будет равна:

(Продажи по категории – себестоимость проданных товаров) ÷ продажи из категории.

Практические выводы

Знание того, какие продукты и категории приносят вам наибольшую прибыль, позволит скорректировать стратегию ценообразования, правильно организовать рекламные акции, увеличить продажи:



- Продукты с высокой наценкой помогают вашему бизнесу, только если они пользуются спросом у клиентов, а умеренное снижение цен может побудить людей покупать активнее.

- Вы можете найти продукты, которые имеют очень низкую маржу, но клиенты купили бы их и по более высокой цене. В таких случаях можно немного увеличить толщину своей финансовой подушки.

- На товары с более высокой маркой вы можете предложить значительные скидки. Если вы закупили товар по 10 грн, а продаете его за 30, то даже предложив покупателям 50-процентную скидку, вы все равно получите прибыль в размере 50%.

- Высокомаржинальные продукты имеет смысл позиционировать для импульсной покупки. Но для этого их нужно разместить в прикассовой зоне, где они будут хорошо заметны клиентам.

- Чтобы повысить прибыльность в целом, определите, в каких категориях больше всего высокодоходных товаров, и отдайте им самые выгодные места на аптечных полках.

Ольга ОНИСЬКО

7 ЕВКАБАЛ® КРАПЛІ ТА СПРЕЙ цінностей

ФАРМ



esparma®

НЕЖИТЬ швидке полегшення



Реклама лікарського засобу.

Вільне носове дихання

Судинозвужувальні препарати ЕВКАБАЛ КРАПЛІ, КРАПЛІ ДЛЯ ДІТЕЙ, СПРЕЙ сприяють усуненню набряку слизової оболонки носа при застуді, синуситах, алергічних ринітах. Завдяки цьому поліпшується носове дихання при закладенні носа. Препарати полегшують відтік секрету при захворюваннях придаткових пазух носа, запобігаючи розвитку ускладнень. Рекомендуючи назальні форми ЕВКАБАЛ від нежиті, провізор допомагає відвідувачу знайти надійний шлях вирішення його проблеми. Вдячний покупець неодмінно стане постійним клієнтом вашої аптеки.

1

2

3

4

5

6

7

Препарати ксилометазоліну з Німеччини

Високоякісні назальні препарати ксилометазоліну ЕВКАБАЛ виробляються у Німеччині згідно з суворими європейськими стандартами. Ефективність та безпека ксилометазоліну добре вивчені та надійно підтвержені. Саме тому ЕВКАБАЛ КРАПЛІ/СПРЕЙ продавати просто – кожен клієнт бажає отримувати ліки найвищої якості. Якщо він побачить, що ви пропонуєте тільки такі, то буде прагнути купити ліки саме у вас.

У домашню аптечку для маленьких та великих бебіків

ЕВКАБАЛ назальний можна рекомендувати як дітям, так і дорослим: ЕВКАБАЛ КРАПЛІ ДЛЯ ДІТЕЙ – від 2 до 11 років, ЕВКАБАЛ КРАПЛІ/СПРЕЙ – для дітей від 12 років та дорослих. Клієнт має можливість вибрати ту форму випуску, яка для нього буде зручнішою та комфортнішою у використанні: або краплі, або спрей. Це сприятиме тому, щоб якомога більше клієнтів робили покупки саме у вашій аптекі, а отже, щоб прибути зростали.

Швидкий ефект

Назальні форми ЕВКАБАЛ знімають закладення носа через кілька хвилин після застосування. Швидкий і відчутний ефект – запорука того, що клієнт запам'ятався аптеку, де йому порадили дієвий засіб. Тому за потреби він ще не раз завітає до вас.

Тривала дія

Ефект зберігається до 12 годин, наприклад протягом ночі, тому можна спокійно спати вночі і прокинутися вранці відпочилим. Мала кратність застосування – зазвичай 2 рази на добу – покращує профіль безпеки ЕВКАБАЛУ КРАПЛЕЛЬ/СПРЕЮ і робить його застосування зручним. Це імпонуватиме пацієнтам, які не люблять ліки, що слід застосовувати досить часто, і покупку буде здійснено з вдачністю за добру пораду.

Делікатний вплив

ЕВКАБАЛИ назальні містять спеціальний зволожувальний компонент, тому не пересушують слизову оболонку носа. Рекомендуючи ЕВКАБАЛ КРАПЛІ чи СПРЕЙ, фармацевт впевнений у стабільній лікувальній дії та високій безпеці. Виагливі клієнти гідно оцінюють цю «фішку» і вподобають аптеку, де фахівці високої кваліфікації вміють задовольняти їхні запити.

Доступна ціна

Ціна абсолютно поміркована для кожного українського пацієнта – нижча, ніж у багатьох брендів. Доступність вартості препаратів від нежиті ЕВКАБАЛ КРАПЛІ/СПРЕЙ дає змогу переводити практично кожну вашу рекомендацію в гарантовану покупку. Отже, прибуток аптеки зростатиме, як і ваш професійний авторитет.

Владение мягкими навыками – путь к успеху

В первую очередь от специалистов здравоохранения – врачей, медсестер, провизоров и фармацевтов – требуется профессионализм, т.е. владение специальными знаниями. Однако сегодня работодатели часто ищут сотрудников, которые не только имеют профильное образование и опыт работы, но и демонстрируют так называемые мягкие навыки.

Изменения ландшафта здравоохранения

В работе с пациентами или с клиентами аптек работники здравоохранения используют два разных набора навыков:

- Технические, или твердые, навыки, непосредственно связанные с прямыми обязанностями. Их выполнение обычно улучшается с опытом и практикой, например знание ассортимента, проверка лекарственных взаимодействий, снятие кардиограммы, забор крови, установка капельницы и пр.

- Мягкие навыки влияют на то, как человек взаимодействует с другими людьми. Они используются для установления контакта, общения, решения проблем и конфликтов. Владение ими повышает вероятность успешной дескалации любой напряженной ситуации с посетителями клиник и аптек. Те, кто владеет мягкими навыками, чувствуют себя более уверенно и спокойно в стрессовых ситуациях, что дает им возможность мирно выйти из любого конфликта.

Пациенты всегда ценили мягкие навыки медицинского персонала, из уст в усту передавая контакты приветливого провизора, внимательной медсестры или доброжелательного врача. Однако работодатели обычно уделяли не слишком много внимания таким качествам. Последний абзац в резюме, в котором сообщалось об умении работать в команде, коммуникативности, вежливости, добросовестности и прочих свойствах личности, воспринимался как формальность. Но в последнее время ситуация начала меняться.

Ценность мягких навыков стала расти из-за изменения общего ландшафта сферы здравоохранения. Успехи меди-

цины и фармацевтики вкупе с информационными кампаниями, направленными на пропаганду здорового образа жизни, способствовали тому, что пациенты стали жить дольше и больше заботиться о своем здоровье. Это повлекло рост расходов на здравоохранение и значительно увеличило конкуренцию на этом рынке. Пациенты получили возможность выбирать, где лечиться, сдавать анализы и приобретать лекарства, а клиники, лаборатории и аптеки вступили в жесткую борьбу за клиентов. Повысились также и ожидания пациентов в отношении уровня обслуживания. Они не просто хотят проконсультироваться со специалистом, а желают быть ценными, услышанными и уважаемыми. Те компании, которые выполняют этот запрос, т.е. по-настоящему заботятся о благополучии и потребностях каждого пациента, процветают, а остальные просто теряют доход.

Но дело, конечно же, не только в деньгах. Исследования показывают, что эмпатия медицинских работников, их способность по-настоящему понять чувства другого человека, искреннее желание помочь, умение выслушать улучшают результаты лечения, повышают вероятность полного соблюдения предписаний, а также субъективную удовлетворенность пациентов.

Мягкие навыки являются важными еще и потому, что работникам здравоохранения приходится постоянно общаться не только с пациентами, но и друг с другом. Фармацевт должен уметь задать вопрос врачу, врач – дать указания медсестре, медсестра – поставить задачу лаборанту и пр., а нарушение этих коммуникаций может иметь критическое значение для здоровья и даже для жизни пациента. Именно поэтому

для успешной работы недостаточно просто выполнять действия, основанные на образовании, опыте и профессиональных навыках.



Основные и дополнительные

Исследование, проведенное в 2016 году*, показало, что пять основных мягких навыков, необходимых для работников здравоохранения, это:

- содержательное изложение своих мыслей как в устной, так и в письменной речи;
- сочувствие и соучастие;
- способность адаптироваться к изменениям;
- работа в команде;
- управление временем.

К этой пятерке также часто добавляют еще пять дополнительных мягких навыков: трудовую этику, критическое мышление, активное слушание, умение решать проблемы и расставлять приоритеты.

Казалось бы, в этом наборе из 10 требований нет ничего сверхсложного. И тем не менее по статистике, собран-

Совет работодателям

Оценить мягкие навыки у сотрудника или соискателя вакантной должности непросто. Если вы напрямую спросите его, обладает ли он необходимыми качествами, то наверняка получите утвердительный ответ. Но будет ли он правдив? Проверить это можно, воспользовавшись одним из следующих приемов:

- Попросите перечислить мягкие навыки, которые потребуются для успеха в работе.
- Предложите оценить свои мягкие навыки по 10-балльной шкале или выстроить их рейтинг.
- Расскажите о реальной ситуации в вашей компании, требующей мягких навыков, и попросите придумать решение проблемы.
- Используйте психологические тесты.
- Оценивайте мягкие навыки сотрудников вне формального процесса найма. Систематически наблюдайте, как они взаимодействуют с клиентами и между собой.

ной в США, из 1,5 млн новых сотрудников, которые приходят на работу подготовленными и компетентными, в течение первых полутора лет 46% сталкиваются с проблемами, связанными с трудовой этикой и межличностными отношениями, иначе говоря, страдают именно от отсутствия мягких навыков*.

Что мешает их освоить?

Почему же медицинские работники, которые сумели в совершенстве овладеть своими профессиями, имеют такой разрыв между техническими и мягкими навыками? Эксперты объясняют это влиянием нескольких факторов.

• **Влияние новых технологий.** С ростом электронных форм общения, например обмена SMS или сообщениями электронной почты, личное взаимодействие происходит реже.

• **Смещение акцента в системе образования.** Не способствует развитию мягких навыков и современная система образования, в которой для оценки знаний используются только стандартизованные тесты. Они позволяют более точно оценить академические успехи в отдельных предметах, например в химии или математике, но не стимулируют школьников и студентов учиться излагать свои мысли, взаимодействовать с экзаменаторами, работать над улучшением ораторских или коммуникативных способностей.

• **Влияние стресса.** В современном обществе существует стремление к тому, чтобы все было сделано очень быстро. Постоянная борьба «за сокращение времени ожидания» или «повышение скорости обслуживания» сама по себе является стрессом для медицинских работников. Она лишает их времени, необходимого на то, чтобы внимательно расспросить и выслушать каждо-

го пациента. Далеко не многим людям в таких условиях удается сохранять вежливый, добросовестный и уважительный подход ко всем взаимодействиям и ситуациям на рабочем месте.

Тесты и онлайн-программы

Мягкие навыки обычно формируются в детстве и подростковом возрасте, и чем старше становится человек, тем сложнее ему наверстать упущенное. Многие психологи и вовсе считают, что термин «мягкие навыки» не совсем корректен, поскольку на самом деле это не умения, а черты личности, и им нельзя научиться. Но на самом деле ничего невозможного здесь, конечно же, нет.

Для начала следует «диагностировать» проблему – понять свои сильные и слабые стороны и разобраться, что именно требует улучшения. Сделать это можно при помощи тестов, например оксфордского теста анализа личности, теста фruстрации Розенцвейга, опросника Кеттла и многих других.

Некоторые важные мягкие навыки, такие как управление временем, установка приоритетов, способность излагать свои мысли, могут быть освоены с помощью учебных курсов или специальных онлайн-программ.

Работодатели нередко проводят тренинги, которые помогают развить навыки активного слушания или научиться работать в команде. Еще один эффективный метод тренировки мягких навыков – ролевые игры или проработка сценариев для различных ситуаций. Но, пожалуй, самым действенным способом является создание корпоративной культуры, в которой мягкие навыки будут приоритетом и каждый сотрудник сможет ежедневно их практиковать.

Ольга ОНИСЬКО



Як долати алергію на амброзію?

У давньогрецькій міфології амброзією називали їжу богів Олімпу, що давала їм безсмертя. А для сучасної людини це слово асоціюється насамперед з важкою алергією. Зараз тисячі жителів України страждають від полінозу, зумовленого пилком амброзії полинолистої. Цвітіння цього небезпечного бур'яну розпочалося ще у середині липня і триватиме аж до морозів. То як від нього захищатися алергікам?

Небезпечний бур'ян треба знищувати

На території України амброзія полинолиста росте майже всюди, особливо її багато у східних та південних регіонах. Щороку лікарі та біологи закликають знищувати цей небезпечний бур'ян, але він «захоплює» все нові й нові території на пустырях, пасовищах, полях, узбіччях доріг, відкосах залізничних шляхів тощо. Річ у тім, що насіння розноситься з вітром на великі відстані, а потім осідає на землю і проростає. Навіть якщо амброзію скосити, її пагони знову відростають і починають цвісти. Тож для ефективної боротьби з полінозом на амброзію її всюди треба виривати з корінням або ліквідовувати гербіцидами.

Непоказні квіти цієї рослини викидають у повітря пилок, що містить кілька різновидів білків-алергенів. У чутливих до них людей імунна система працює неправильно – вона сприймає ці білки як антигени і намагається їх знищити, пошкоджуючи при цьому і слизові оболонки дихальної системи та очей. Амброзія спричиняє дуже потужне алергічне запалення, яке стає справжнім лихом для багатьох людей. Через сльозотечу, кон'юнктивіт, водянисті виділення з носа,

са, головний біль та загальне нездужання звичайна повсякденна активність стає просто неможливою.

Спосіб позбутися пилку

Хворі на поліноз знають, що для покращення самопочуття їм треба уникати контакту з алергенами, але мало хто здатен на кілька місяців переїхати далеко від дому. Більшості таких людей стануть у пригоді засоби лінійки Хьюмер («Лабораторія УРГО», Франція). Це спрей, що містить морську воду, яка механічно змиває пилок та алергени зі слизової оболонки дихальних шляхів, тим самим сприяючи припиненню риніту та усуненню набряку (особливо Хьюмер 050 гіпертонічний). А Хьюмер 150 ізотонічний, що випускається як для дорослих, так і для дітей, можна використовувати щодня, особливо після повернення додому. Дитячий Хьюмер промиває ніс настільки ніжно, що його дозволено застосовувати дітям вже від 1-го місяця. Крім того, 100% нерозведенна морська вода у складі Хьюмера багата на природні мікроелементи, які позитивно впливають на стан хворих з алергією. Промивання носа Хьюмером не має побічних ефектів та протипоказань, а обсягу флакона зазвичай вистачає на весь період цвітіння небезпечної рослини.

Флікс – сучасний і надійний

Зараз для лікування полінозу від амброзії люди запитують в аптеках, як правило, місцеві деконгестанти, хоча такі препарати не мають протиалергічних і противізапальних властивостей. До того ж їх можна застосовувати не впродовж усього періоду цвітіння рослин-алергену, а лише 3–5 днів. Користуються попитом також антигістамінні засоби,

залежно від потреби, можна вибрати Флікс по 70 або по 140 доз у флаконі.

однак вони не завжди достатньо ефективні, тому що патологічний процес зумовлює не тільки гістамін, а й інші чинники – еозинофіли, базофіли, Т-лімфоцити, імуноглобулін Е (безпосередньо відповідає за запуск алергічної реакції).

Більш сучасним підходом є застосування інтрацеребральних глукокортикоїдів (ГКС), які комплексно нейтралізують цитокіні та інші біологічно активні речовини, що вивільняються при алергії. Саме препарати цього класу зараз призначають лікарі, бо їх застосування регламентовано медичним протоколом ARIA останнього перегляду (2019 року). І саме до них належить Флікс (SCHONEN) з мометазону фуроатом, що має форму дозованого спрею. Він сприяє усуненню різних симптомів полінозу (слузотечі, виділень з носа, набряку), тому що діє на причини їх появи.

Деякі люди бояться застосовувати ГКС, бо це «гормональні препарати з побічними ефектами». Однак така думка – пережиток минулого. Фліксу як препарату останнього покоління ГКС притаманна дуже низька біодоступність (<0,1%), тобто він практично не має системної дії на організм і тому добре переноситься. Недарма Флікс дозволено застосовувати для лікування алергічного риніту не тільки у дорослих, а й у малюків віком від двох років.

Практичний досвід свідчить: якщо людина хоча б раз спробує застосувати у комплексі Хьюмер та Флікс при полінозі, то може отримати максимальний ефект від цієї комбінації.

Ганна ПЕТРЕНКО



СУЧАСНА КОМБІНАЦІЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ АЛЕРГІЧНОГО РИНІТУ

Хьюмер

ПРОМИВАТИ НІС ПРОСТО!



від 1
місяця



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



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

Флікс^{Flix}

ПРОТИАЛЕРГІЙНИЙ ЕФЕКТ
ВИРАЖЕНИЙ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЕФЕКТ
ВІДСУТНІСТЬ СИСТЕМОЇ ДІЇ



від 2
років



дітям від 2 до 11 років

- Терапевтична доза:
по 1 впорскуванню в кожну ніздрю
1 раз на добу (всього 100 мкг/добу)



дорослим і дітям від 12 років

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

* «Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 050 Глеконгіній» є переможцями міжнародного фестивально-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 рр.

Реклама медичного засобу. «Хьюмер 050 Глеконгіній», «Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих». Декларації відповідності №Н050/01/Л, №Н150/01/Л. Виробник: «Байєрзарт УРЛ», Франція. Перед застосуванням обов'язково промискуйте з засобом та уважно ознайомтеся з інструкцією. Епітоцизманин. Інформація про пакування, компоненти та дозування засобу: «Хьюмер 150 для дітей»: фасовка - 150 мл; дозатор - 100 мл. «Хьюмер 150 для дорослих»: фасовка - 150 мл; дозатор - 100 мл. «Хьюмер 050 Глеконгіній»: фасовка - 150 мл; дозатор - 100 мл. Склад: інгредієнти: моногліцерил фурутат; 1 доза містить 51,8 мг моногліцерил фурутату моногліцерилу, що еквівалентно 50 мг моногліцерилу фурутату; допоміжні речовини. Лікарська форма: спрей назальний, супензія 0,05% по 18 г або по 9 г у фляшках з насосом-дозатором №1 (70 доз або 140 доз) - Склад: інгредієнти: моногліцерил фурутат; 1 доза містить 51,8 мг моногліцерилу фурутату моногліцерилу, що еквівалентно 50 мг моногліцерилу фурутату; допоміжні речовини. Лікарська форма: спрей назальний, супензія 0,05% по 9 г або 18 г у поліетиленових фляшках з насосом-дозатором. Фармакотерапевтична група: Противінфекційні та інші препарати для місцевого застосування при захворюваннях порожнини носа. Код ATХ R01A-D09. Побічні реакції: Носова кровотеча, фарингіт, відсутність лечіння у носі, виразки в носі, головний біль, подразнення горла, біль у животі, діарея, нудота та ін. Умови зберігання: Зберігати при температурі не вище 25 °С у недоступному для дітей місці. Не заморожувати. Термін придатності: Для фляжок місткості 9 г – 2 роки, для фляжок місткості 15 г – 3 роки. Категорія небезпеки: За реєстратом. Виробник: АБДІЕРАХІМ Інш. Санай в/о Доджет А.Ш., Туреччина. Заявник: Дельта Медікал Промоушнз А/с, Шевченківський, Р.Л., МОЗ України: ІУ/13463/01/01. Наказ МОЗ №1438 від 24.06.2019.

Повна інформація про застосування та повинні перевірити побічні релаксії міститься в інструкції для медичного застосування або в листах викладачів. Flinx, SCHOMEN – зареєстровані товарні знаки «Дельта Медікал Промоушнз А/с». Представництво «Дельта Медікал Промоушнз А/с»: вул. Чорновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. Тел. (044) 585-00-41 • DMUA.FLIX.20.02.01.

Дивне ураження шкіри? Можливо, це COVID-19!

Учені та медики знаходять все нові й нові прояви COVID-19. Донедавна здавалося, що шкіра залишилася поза увагою цього підступного вірусу, але останнім часом почастішали випадки шкірних передвісників і ознак ковідної інфекції. Причому їх розмаїття та варіації просто вражають уяву.

Таємниця пурпуркових синців

У 27-річного Олега, працівника банку, хвороба розвивалася поступово. Одного дня після роботи він побачив, що його тіло вкрили червоні папули, схожі на вітряну віспу. Але «вітрянкою» Олег перехворів у дитинстві і мав імунітет. Почувався він на той момент цілком добре, інших симптомів захворювання не було. Звернувся до терапевта, і той направив його на лабораторні дослідження мазка з ураженою ділянки шкіри. За допомогою спеціального фарбування мазка можна визначити наявність гігантських багатоядерних клітин, характерних для вітряної віспи. Але дослідження їх не виявило. У Олега не було віспи. Однак на третій день після появи висипів на шкірі в нього підскочила температура, з'явився кашель. На той момент прийшли результати аналізів, серед яких був і тест на наявність COVID-19 – він виявився позитивним. Висипи на тілі Олега зникли на п'ятий день лікування топічними кортикостероїдами та антигістамінними препаратами, а на 12 день після зникнення симптомів ГРВІ і негативного тесту на COVID-19 його виписали з інфекційного відділення. Отже, як з'ясувалося, висипка на тілі стала передвісником коронавірусної хвороби. І це була не єдина маска цього вірусу.

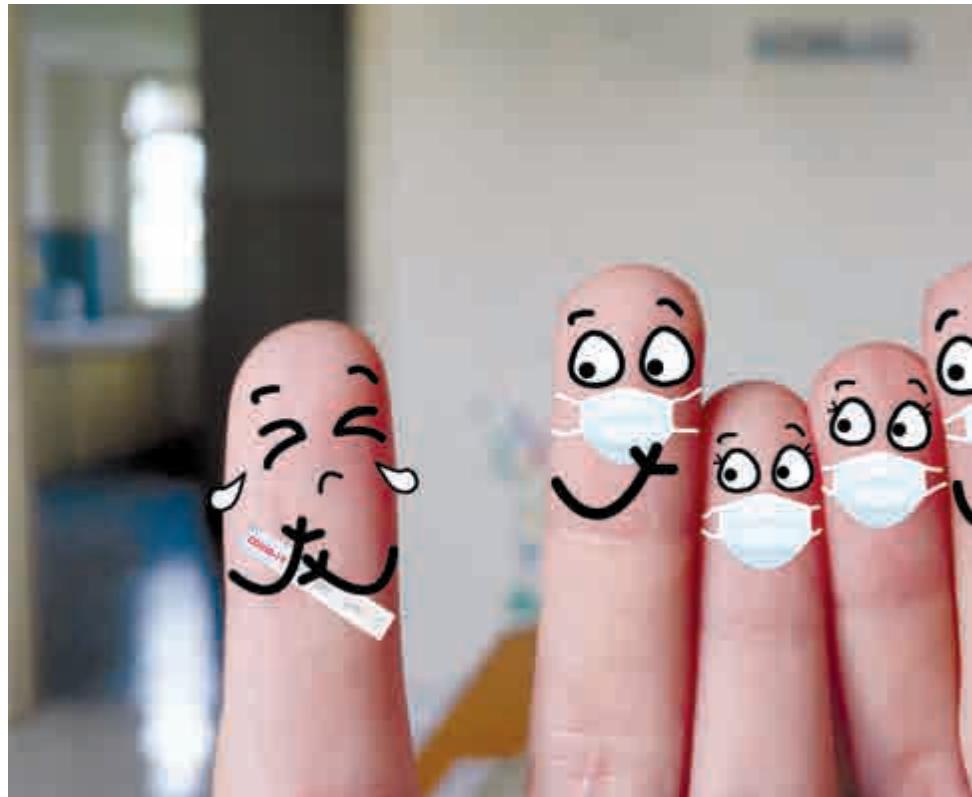
– Кілька місяців тому до мене звернувся 67-річний Максим, – розповідає лікар-інфекціоніст Віктор Маврутенко. – Його ноги були вкриті червоно-чорними синцями. Максим потрапив під грозу, промокнув під дощем, перемерз і в нього з'явилися класичні симптоми ГРЗ: нежить, кашель та температура. До лікарів він не звертався, лікувався вдома. На третій день хвороби Максим побачив, що

шкіра між пальцями на ногах почала тріскатися, на ній з'явилися нариви. Ale по-справжньому злякався, коли наступного ранку шкіра ніг почала змінювати колір – перетворюватися на синюшно-пурпурову. Він відчував, що ноги наче охололи та заніміли, температура трималася на позначці 38,5 °C.

Усі ці симптоми на тлі застуди здавалися дуже дивними. Найбільше занепокоєння викликав колір шкіри та оніміння ніг. Пациєнт потребував термінового сканування судин та комп’ютерної ангіографії. Обстеження виявило у Максима оклюзію (закупорку) аорти. У головній артерії утворився великий згусток крові са-

ме там, де артерія розходиться до правої та лівої ноги. Через цей згусток кров не потрапляла до клубових артерій. Це надзвичайно небезпечний стан. Від оклюзії аорти помирають від 20% до 50% пацієнтів.

– Екстрена операція з видаленням кров’яного згустку врятувала Максиму життя, – розповідає Віктор Маврутенко. – Та перед операцією виникла несподіванка. Серед пакету експрес-аналізів був також тест на ковід. У пацієнта виявили коронавірусну інфекцію. Лікарі, які працюють з хворими на COVID-19, регулярно стикаються з досить несподіваними симптомами хвороби. Крім проблем з диханням ковідна інфекція часто про-



вокує утворення тромбів, висипи на тілі та ураження пальців – так звані «ковідні пальці».

Класифікація проявів

На ушкодження шкіри у пацієнтів з COVID-19 вперше звернули увагу лікарі з Іспанії. Зовні симптоми нагадували обмороження, хоча теплий середземноморський клімат не мав нічого спільного з подібними травмами. Ці ознаки, а також нариви на пальцях ніг пов'язані з тромбами – відомо, що коронавірус впливає на згортання крові, саме тому деяким пацієнтам призначають антикоагулянти. Згодом шкірних проявів COVID-19 виявилось значно більше.

– Шкірні симптоми можуть варіюватися від висипань, як при вітрянці, до крапив'янки і стану, що нагадує обмороження, – розповідає іспанський дерматолог Денді Енгельман. – Це результат появи невеликих згустків крові в судинах пальців ніг і рук. Такі симптоми частіше помічалися серед молодих пацієнтів. Водночас ці люди не мають ніяких інших симптомів хвороби або дуже слабку симптоматику.

На сьогодні шкірних проявів коронавірусної хвороби назбиралося вже так багато, що Іспанська Академія дерматології після вивчення анамнезу



Схожий на сонячну корону

Сімейство вірусів, до якого входить COVID-19, включає 43 види РНК-вірусів, що вражають людей, ссавців, птахів і земноводних. Шиповидні відростки вірусу нагадують сонячну корону – звідси і назва. Можливі механізми передачі: повітряно-краплинний, повітряно-пиловий, фекально-оральний, контактний. Коронавірус людини вперше було виділено в 1965 році від хворих на ГРВІ, потім він привернув увагу в 2002–2003 роках під час спалаху атипової пневмонії. А у грудні 2019-го в Китаї розпочав спалах пневмонії SARS-CoV-2, що незабаром поширилася на інші країни та цілий світ.

375 пацієнтів з висипами на шкірі при коронавірусі розділила їх на кілька груп.

- **Псевдообмороження, або «ковідні пальці».** Пальці ніби обморожені, хоча ніякого впливу холоду не було. Проявляється у вигляді асиметричних почевонінь на руках і ногах, що болять та сверблять.

- **Ліведо, або мармурова шкіра.** Шкіра набуває синюшного або пурпурового забарвлення через утворення мікротромбів. Саме такі прояви виникли у пацієнта Максима. Симптом є маркером судинних захворювань. За останніми даними, найбільш поширеними шкірними змінами, асоційованими з інфекцією COVID-19, є саме ретикулярне ліведо.

- **Везикулярні висипи.** Вони схожі на вітряну віспу і проявляються раніше за всі інші симптоми коронавірусу. Саме такі висипи виникли у пацієнта Олега. Локалізуються на торсі, іноді – на кінцівках.

- **Уртикарні висипи.** Їх ще називають крапив'янкою. Ці сверблячі висипання з'являються скрізь: від торсу до долонь.

- **Макулопапульозні висипи.** Це плями на шкірі, що нагадують рожевий лишай з дрібноплямистими капілярними крововиливами під шкіру.

– Висип і екземи при ковіді – наслідок боротьби імунітету з вірусом, реакція організму на віремію – потрапляння віруса до крові, – пояснює лікар-інфекціоніст Віктор Маврутенко. – Щоправда, у деяких випадках висипи у пацієнтів можуть бути реакцією на прийом чималої кількості ліків. Звичайно, за винятком ситуації, коли спочатку з'являються шкірні прояви, а після них діагностується COVID-19.

Екскурс в історію

Фактично 100 років тому світ змінила інша вірусна епідемія, зумовлена грипом під назвою «іспанка». На цю недугу за два роки перехворіли

550 млн людей – трохи менше третини населення планети. Іспанка забрала до 100 млн життів – вдесятеро більше, ніж Перша світова війна, яка тільки скінчилася на той момент. Як і в історії з коронавірусною хворобою, цю інфекцію спочатку плутали із застудою, адже починалася вона з кашлю та температури. І за аналогією з ковідом іспанку також супроводжували висипи на тілі. Переважно на крижах. Але помирали хворі не від них, а від швидкого враження вірусом легень. У хворих починалося кровохаркання, вони буквально захлиналися власною кров'ю. Вакцину від іспанки так і не було знайдено. Серед відомих людей, яких забрала іспанка у 1918–1920 роках, були актриса Віра Холодна, вчений-фізик Дмитро Капіца та його родина, радянський нарком Яків Свердлов, французький поет Гійом Аполлінер, німецький філософ Макс Вебер та інші.

Сучасний коронавірус також бере приклад з іспанки і вражає будь-кого, незважаючи на статус та заслуги. Цієї весни від нього померли актор кіно-епопеї «Зоряні війни» Ендрю Джек, італійський дизайнер, король взуття Серджо Росі, відома італійська акторка минулих років Лючія Бозе та інші знаменитості.

Дослідження COVID-19 тривають паралельно із боротьбою з ним. За словами Рут Мерфі, президента Асоціації британських дерматологів, важливість вивчення зв'язку стану шкіри та коронавірусної інфекції не в тому, щоб допомогти людям самим діагностувати у себе COVID-19, а в тому, щоб чіткіше зрозуміти, як саме цей вірус може позначитися на здоров'ї. Нині ще немає чіткого розуміння, як коронавірус вражає шкіру: безпосередньо чи, можливо, через імунну реакцію. Однак очевидно, що у деяких випадках зміни стану шкіри є провісниками захворювання та можуть допомогти у вчасній постановці діагнозу.

Вікторія КУРИЛЕНКО

Новые горизонты или риск обескровливания?

Летом вступил в силу Закон №2429 «О внесении изменений в некоторые законы Украины относительно ликвидации искусственных бюрократических барьеров и коррупционных факторов в сфере здравоохранения», который, в частности, модернизирует нормативные документы, регулирующие рынок крови. Его сторонники утверждают, что он открывает новые возможности, противники говорят о серьезных рисках.

Инвестиции и расцвет или усиление дефицита

Единственная точка соприкосновения как приверженцев, так и критиков нового закона – катастрофическое состояние службы крови в стране. Только пять центров из почти 400 имеют современное оборудование. Остальные работают с тем, что осталось от СССР или было закуплено 10–20 лет назад, да к тому же регулярно сталкиваются с отсутствием реагентов и расходных материалов. Так, диагностику крови на трансмиссивные инфекции (ВИЧ, гепатит С, гепатит В и сифилис) методом полимеразной цепной реакции (ПЦР) проводят только несколько учреждений службы крови.

Исправить ситуацию вроде бы призван Закон №2429. Поскольку у государства не хватает средств на работу Службы крови, нужно привлечь частные инвестиции. Именно с этой целью новый закон разрешил проводить сбор, переработку и хранение донорской крови, ее компонентов и изготовленных из них препаратов субъектам предпринимательской деятельности, а также разрешил сотрудничество между государственными и частными структурами для развития специализированных учреждений здравоохранения, которые занимаются переливанием крови¹.

Сторонники закона считают, что эти преференции привлекут инвесторов, которые приведут в порядок Службу крови Украины, вложат деньги в современное оборудование, создадут рабочие места и в конце концов избавят украинцев от необходимости искать доноров для спасения своих родственников, попавших в больницу.

Звучит неплохо, но идеалистическую картину омрачают голоса противников нового закона, которые считают, что он не решит проблемы Службы крови, а, напротив, приведет к полной ликвидации государственных и коммунальных станций переливания крови, создаст условия концентрации их в руках предпринимательских структур, а также еще более усилит дефицит донорской крови². К тому же, поскольку особого интереса иностранных инвесторов пока ожидать не приходится, а потенциальный отечественный инвестор в этом секторе у нас всего один – компания «Биофарма», то именно она, по мнению многих экспертов, и пролоббировала принятие этого закона.

Легалайз для «Биофармы»

Как известно, донорство делится на два типа: сдача цельной крови для лечебных учреждений и сдача плазмы крови для фармацевтических компаний, которые производят из нее лекарственные препараты, например интерферон, фактор VIII (необходим пациентам с гемофилией), вакцины против бешенства, столбняка и резус-фактора. И это – огромная индустрия. По данным The Economist, мировой экспорт плазмы в 2016 году составил 126 млрд долларов — больше, чем экспорт самолетов³.

Большинство стран покрывают свой дефицит таких препаратов за счет контрактного фракционирования: они отправляют свою плазму на завод, а взамен получают готовые препараты. Производитель может брать плату за свою работу или оставлять себе часть препаратов, которые он затем реализует на рынке.

Украина – одна из десяти стран мира, которая имеет свой национальный завод-фракционатор. Владеет им группа компаний «Биофарма», акционерами которой являются Константин Ефименко, Василий Хмельницкий, а также иностранный фонд — Horizon Capital. В декабре 2019 года часть ее бизнеса была выкуплена немецкой фармацевтической компанией Stada Arzneimittel AG⁴.



Еще в 2015 году «Биофарма» инвестировала 3,5 млн долларов в реконструкцию Сумского областного центра крови (СОЦК), который обеспечивает заготовку донорской крови и ее компонентов в области, неформально став ее собственником. Затем ее плазмацентры также появились в Днепре, Харькове, Черкассах.

Другими словами, Закон №2429 просто легализирует деятельность компании «Биофарма» и значительно облегчает ей ведение бизнеса в будущем. И речь идет не только об уже открытых частных плазмацентрах, но и об экспорте препаратов, который, по словам директора компании Константина Ефименко, «Биофарма» успешно осуществляет в 30 стран мира⁵.

Вывоз крови запрещен, а ее препаратов нет

После принятия и подписания Закона №2429 многие СМИ сообщали: «В Украине запретили вывоз донорской крови» и писали о том, что для защиты национальных интересов авторы документа специально прописали в нем этот пункт. Однако, похоже, нас всех опять обманули.



«Новым» запрет на вывоз донорской крови и ее компонентов стал только в сравнении с первой редакцией этого же закона, которую ВР приняла в декабре 2019 года. Тогда как в действующем ранее законодательстве, а точнее в Законе «О донорстве крови и ее компонентов» такой запрет уже существовал.

Более того, Закон №2429 смягчил этот запрет в интересах фармпроизводителей (в украинских реалиях – «Биофармы»). Так, в старой редакции в 22 статье закона «О донорстве крови и ее компонентов» был запрещен вывоз за границу «донорской крови, ее компонентов и препаратов»⁶. А в новой редакции упоминание о препаратах исчезло. Получается, что экспорт препаратов крови разрешен, что, собственно, и требовалось компании «Биофарма».

Цена и качество

Закон №2429 также значительно увеличил риск возникновения монополии на рынке крови. В первой его редакции пункт о праве отправлять плазму на переработку в другую страну с обязательным возвратом в виде препаратов был удален вовсе. Ко второму чтению его вернули, но в несколько «обрезанном» виде. Контрактное фракционирование теперь разрешено только в случае отсутствия в Украине функционирующих мощностей по производству препаратов крови. Кроме того, в заключении о соответствии тогда еще законопроекта №2429 требованиям антикоррупционного законодательства⁷ было рекомендовано закрепить в нем положение о том, что стоимость фракционирования плазмы на территории Украины не может быть выше цены контрактного фракционирования. Этот пункт в тексте закона так и не появился. В общем, украинские пациенты теперь не имеют возможности получить ни более качественный, ни более дешевый продукт.

А опыт продажи не слишком качественных препаратов по завышенной цене у «Биофармы», к сожалению, уже есть. Так, несколько лет назад члены Всеукраинского общества гемофилии, неудовлетворенные качеством и безопасностью ее препарата Биоклот (он плохо работал и вызывал побочные эффекты), отправили это средство на анализ в сертифицированную международную лабораторию. Результат показал, что активность предоставлен-

Полную версию статьи читайте на нашем сайте:



ных образцов составила всего 37–50% от заявленной⁸. К тому же в 2015 году «Биофарма», участвуя в последних торгах Минздрава, проводимых чиновниками министерства (с 2016 года все тендеры по медицинским препаратам стали проводить через международные организации – ПРООН, ЮНИСЕФ и Crown Agents), победила с ценой 27 центов за 1 МЕ, что превысило даже предложение компании Pfizer, представившей свой препарат по цене 24 цента за 1 МЕ⁸.

Угроза нехватки

Монополия на рынке неизбежно приведет к снижению цен на плазму для доноров. В большинстве стран мира сдача крови, как правило, не оплачивается, а вот сдача плазмы в коммерческих плазмацентрах происходит за деньги. Например, донор плазмы в США может получить 50 долларов за один сеанс, в Украине – гривневый эквивалент 10–15 долларов.

С другой стороны, «Биофарма» может в любой момент отказаться покупать по рыночным ценам избыток плазмы, который скапливается в больницах и на станциях переливания крови. Служба крови могла бы самостоятельно продать его зарубежным компаниям в обмен на препараты или финансовые средства, необходимые для покупки современного оборудования, однако новый закон запрещает это делать.

Эксперты опасаются⁹, что развитие сети частных плазмацентров приведет к еще большему дефициту цельной крови и ее компонентов в лечебных учреждениях. Плазмацентры, предлагая пусты и небольшую, но все-таки плату, будут «перетягивать» на себя постоянных доноров, которых в Украине и без того не хватает.

Лина СПИР

1. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/644-IX#Text>
2. [https://www.economist.com/international/2018/05/10/bans-on-paving-human-blood-streets-ukraine-slaviansk-donat-v-estroye-nik-intervju-s-direktorem-oblastnoy-centra-sluzyh-krov-i-foto](https://www.economist.com/international/2018/05/10/bans-on-paving-human-blood-streets-ukraine-slaviansk-donat-v-castov-y-donator-nelza-otdavat-v-estroye-nik-intervju-s-direktorem-oblastnoy-centra-sluzyh-krov-i-foto)
3. <https://bizlib.net/ekonomika/fmog/novosti/nemetskaya-stada-uykuneta-chast-biznes-ukrainy-biopharma-644-IX#Text>
4. <https://www.economist.com/international/2018/05/10/bans-on-paving-human-blood-streets-ukraine-slaviansk-donat-v-estroye-nik-intervju-s-direktorem-oblastnoy-centra-sluzyh-krov-i-foto>
5. https://homadise.ua/_doc2/1sf795c0239.htm
6. http://zecu.rada.gov.ua/jsp2/websproc4_17p13511-67365
7. http://zecu.rada.gov.ua/jsp2/websproc4_17p13511-67365
8. https://fb.ru/blogs/sergei_slemer/368245_positiva_patsientov_gemofiliy.html
9. <https://donor.ua/news/2324>

Дирофіляриоз – хвороба, що повзе

Коли людині здається, наче під її шкірою щось рухається, – це не завжди ознака психічного розладу. Останнім часом в Україні збільшилася кількість людей з діагнозом дирофіляріоз, або «хворобою, що повзе», яку спричиняє паразит дирофілярія.

Фатальний укус

Віктор Н добре пам'ятає день, з якого все розпочалося. Півроку тому він був на риболовлі і йогокусив комар. Після цього з'явився відчуття розпирання під шкірою. Через кілька днів на цьому місці виникло ущільнення розміром з просяне зерно, яке почало свербіти. Пухлина та свербіж то зникали, то з'являлися знову, але чимдалі дужчали. За ці півроку Віктор устиг побувати у багатьох лікарів – від алерголога до дерматолога. Головною скарою був болісний свербіж у ділянці грудей, а згодом – і скронь. Висили та мігруюче ущільнення медики списували на механічне пошкодження шкіри. Вони не знаходили об'єктивних підтверджень скаргам Віктора і з часом припинили

вірити у фантомний свербіж. Урешті-решт з діагнозом «маніакально-депресивний психоз» чоловік потрапив до психіатричної лікарні.

– До мене звернулася дружина Віктора Н., який проходив лікування у психіатричній лікарні, вона благала оглянути його, адже, за її словами, причина, через яку його тримали у стаціонарі, не мала нічого спільного зі справжнім діагнозом, – розповідає професор Тетяна Святенко, експерт МОЗ за фахом «Дерматологія». – Майже шість місяців її чоловік потерпав від свербежу в ділянці грудей і скронь. Йому здавалося, що під шкірою щось рухається, але лікарі йому не вірили. На грудях та на ший Віктора я побачила довгу червону смугу, а на скронях – невеличке

ущільнення. Колись я вже бачила подібні симптоми, але версію треба було перевірити.

Під час ультразвукового обстеження у Віктора Н. виявили неоднорідне утворення у ділянці скроні з чітким хвилястим контуром розміром $23 \times 16 \times 20$ мм з помітним кровотоком у центрі і на периферії. Це новоутворення було схоже на пухlinу. У висновку спеціаліст з УЗД навіть зробив припущення щодо її злюкісного характеру. Але біопсія підозрілого ущільнення спростовувала підозри на онкологію. Шматки епітелію належали не людині, а паразиту нематоді – головній причині хвороби Віктора – дирофіляріозу. Ця хвороба належить до класу «забутих», з якими людство нібито давно попрощалося, тому лікарі розучились її діагностувати. Подібні випадки професорка Святенко бачила у закордонних клініках, а кілька років тому вперше діагностувала дирофіляріоз в Україні.

У тілі з ворогом

– Збудник підшкірного дирофіляріозу – ниткоподібний круглий хробак завтовшки з сувору нитку, – пояснює біолог Олександр Титов. – Максимального розміру – 15 сантиметрів – гельмінт досягає через 6 місяців після зараження. Зазвичай цей паразит атакує м'ясоїдних тварин сімейства собачих та котячих. Заряженну тварину кусає комар і потім розносить личинки гельмінта (мікрофілярії) до інших тварин і людей.

Зазвичай дирофіляріозом (з латині *diro* – «зла», *filum* – «нитка») людина заражається переважно після укусів комах-кровососів. Це можуть бути і підвальні комари, котрі залітають до наших квартир навіть узимку.



Від моменту укусу людини зараженим комаром до перших проявів захворювання проходить від одного місяця до двох років. Людина є випадковим, тупиковим власником хробака *Dirofilaria*, оскільки самки в її тілі не досягають статевої зрілості і не розмножуються.

Дорослим паразитам не вистачає потенціалу проникнути у глибокі шари шкіри, зазвичай вони живуть у підшкірній клітковині, жировій тканині, у кон'юнктиві очей. Очі взагалі – одна з найулюбленіших локацій гельмінтів *Dirofilaria*. У 50% випадків паразити оселяються саме під шкірою повік, у слизових, під кон'юнктивою. Зазвичай це супроводжується набряком та свербежем, сльозотечею, відчуттям чужорідного тіла в оці. Деякі хворі навіть бачать хробака в оці, коли дивляться у дзеркало. Але вгледіти паразита лікарю досить складно, оскільки гельмінт ховається під кон'юнктивою. Швидкість, з якою хробак переміщується під шкірою, може досягати 30 см за 1–2 доби. Недарма друга назва дирофіляріозу – *Larva migrans* – хвороба, що повзе.

– Зазвичай первинні звернення до хірургів, стоматологів, окулістів не виявляють гельмінта в юному випадку, – пояснює Тетяна Святенко. – Клінічні прояви дирофіляріозу – пухлиноподібний набряк під шкірою, головний біль, слабкість, підвищену температуру, свербіж та біль сприймають за прояви інших хвороб: ліпоми, фіброми, венозного тромбозу, алергічного дерматиту, фурункульозу тощо. У більшості випадків захворювання діагностують під час хірургічних маніпуляцій. Але відомі випадки, коли пацієнти самостійно витягали хробака після розчісування шкіри.

Історична довідка

Уперше дирофіляріоз діагностував португалський лікар Лузітано Амато у середині XVI сторіччя. Про випадок видалення хробака з ока трирічної дівчинки він написав у своєму медичному творі «*Curationum medicinalium Centuria septima*». Однак про паразитів людству було відомо набагато

раніше. Про аскарид, гостриків, ришту та інших гельмінтів знали прадавні вавилоняни та єгиптяни – про це свідчать розшифрування глиняних таблиць з Ассирії (668–631 рр. до н.е.). Докладний опис різновидів гельмінтозів та їх лікування наведено у працях Гіппократа. Клінічну картину дракункульозу – одного з різновидів паразитарних інфекцій, відтворено у Біблії у книзі Іова, у якого, судячи з опису, була ришка: «Тіло мое одягнуто хробаками та струпами, шкіра лускається та гноиться». У Діяннях святих апостолів (Новий Завіт) можна прочитати такі рядки: «Але раптом Ангел господній уразив його за те, що він не вшановував Бога, і він вмер, з'їдений хробаками». Під час вивчення решток англійського короля Річарда III виявили, що його кишківник був серйозно уражений паразитами. Відомо, що у середньовіччі про правила гігієни не мали уявлення навіть королі.

Привіт з тропіків

У групі ризику щодо дирофіляріозу – люди, які контактирують з вологим піщаним ґрунтом: садівники, фермери, рибалки, туристи. Але, крім укусів комах, трапляються й інші шляхи зараження. Наприклад, один з пацієнтів професорки Святенко, блогер-мандрівник, підчепив паразита під час прогуланки босоніж пляжами Перу. Личинка гельмінта увійшла у шкіру через мікророзріз на стопі. Розвиток туризму взагалі на користь поширенню хвороби.

– Дирофіляріоз – тропічна хвороба, неприманням клімату нашої місцевості, – пояснює інфекціоніст Віктор Кононенко. – Але глобальне потепління, розвиток туризму, інтенсивна міграція людей, зокрема із зон військових конфліктів, призводить до завезення до України нехарактерних паразитарних хвороб та тропічних інфекцій. У природі резервуаром дирофіляріозу є собаки. Дорослі гельмінти паразитують у них у правому передсерді, підшкірній клітковині, навколо ниркової жировій тканині. Личинки мікрофілярії циркулюють у кровоносному руслі. Проблема диро-



філяріозу для людей в Україні є актуальною, оскільки серед собак ця хвороба набула розмаху епідемії. Якщо у 1986–1995 роках було зареєстровано 36 випадків дирофіляріозу у людей, то вже у 2000 році – 2 тис. випадків у 15 локаціях. І ця статистика зростає. Додайте до ситуації той факт, що санепідемслужби в країні останнім часом майже припинили своє існування, тому забота проблема знову стала актуальною: поодинокі випадки піретворюються на масові.

– Найдавніший метод лікування дирофіляріозу – замороження підшкірного лабіринту, яким рухається паразит, – пояснює Тетяна Святенко. – Але така терапія не гарантує знищенння гельмінта, який може в цей час перебувати на іншому кінці ходу. Зазвичай сьогодні у подібних випадках добре діють консервативні методи: прийом антигельмінтних препаратів на зразок альбендазолу або пірантелу. Коли паразит гине, його видаляє хірург.

Вікторія КУРИЛЕНКО

Найефективніші заходи профілактики

Щоб у тілі не опинився «чужий», достатньо кількох превентивних заходів:

- Знищення комарів у підвалах міст санепідемслужбами.
- Користування влітку антимоскітними засобами і сітками.
- Недопущення гельмінтозів у домашніх улюблениців.

Люди, открывшие структуру ДНК

Медицина и фармация вступили в новый век с расшифровкой генокода человека – появилась возможность создавать лекарства, индивидуальные для каждого пациента и предотвращающие развитие многих страшных недугов. Мы уже привычно говорим «ДНК», «карта генома», «генная терапия». Но мало кто знает, как все начиналось...

«Секрет жизни»

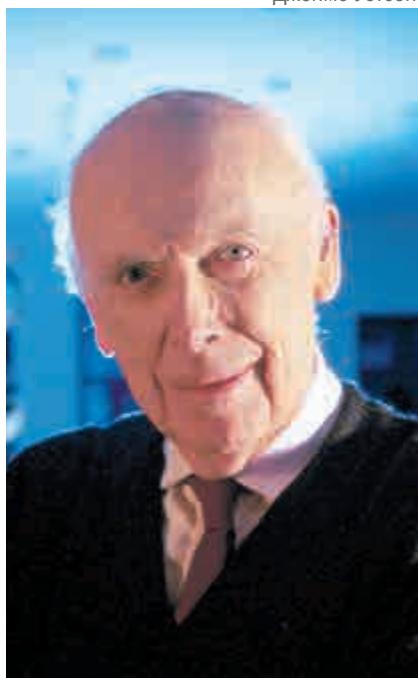
Однажды февральским днем 1953 года в паб «Орел» Кэмбриджа (Великобритания) вошли двое молодых ученых, которые постоянно обедали в этом заведении, а работали в Кавендишской лаборатории. Один из них, Фрэнсис Крик, объявил таким же завсегдатаям: «Мы только что открыли секрет жизни!» Вторым был Джеймс Уотсон.

Потом была их публикация в журнале «Нэйчур», перепроверки результатов. А спустя девять лет за свое открытие Уотсон, Крик, а также Морис Уилкинс из Королевского колледжа Лондонского университета получили Нобелевскую премию в области физиологии и медицины. Они дали миру структурную форму дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК) – носителя генетической информации – и объяснили, как она передает эту информацию из клетки в клетку и от одного организма другому. С этого, собственно, и началась генная инженерия.

Победить конкурента его же оружием

К 50-м годам было известно, что ДНК – это большая молекула, состоящая из нуклеотидов аденина, цитозина, гуанина, тимиана и простых химических единиц. Но никто не знал, какова ее пространственная структура и как она передается по наследству. В 1948 году Лайнус Полинг, легендарный американский химик из Калифорнийского технологического института (впоследствии лауреат двух Нобелевских премий), установил пространственную структуру других крупных молекул – белков.

Джеймс Уотсон



Она оказалась спиральной. Причем чтобы сделать это, ему потребовалось не столько строгие расчеты, сколько логика и модели молекул из картона, напоминавшие детские игрушки. Так он смог понять, какие элементы с какими предпочитают «соседствовать».

23-летний американец Джеймс Уотсон, стажер-биохимик, работавший в одной из лабораторий Копенгагена, загорелся идеей раскрыть структуру ДНК, услышав доклад незнакомого коллеги на научной конференции в 1951 году. Тем коллегой оказался Морис Уилкинс из Королевского колледжа Лондонского университета. Чтобы начать изучение ДНК, Уотсон добился перевода в Кэмбридже, где и познакомился с Фрэнсисом Криком. А тот хорошо знал Уил-

кинса. Так эта троица и объединилась. Хотя не все было просто. О том, с какими «приключениями» было совершено открытие, Уотсон написал в своей книге «Двойная спираль», которая в 70-е годы XX века была на Западе бестселлером.

Первым делом на пути исследователей встали... этические сложности. «Было бы не слишком красиво, если бы Фрэнсис вдруг занялся проблемой, над которой Морис работал уже несколько лет, – писал Уотсон. – В Англии так не делается». Впрочем, Уилкинс согласился работать вместе – показывать коллегам свои рентгенограммы кристаллической ДНК.

Лайнус Полинг тоже приближался к раскрытию тайны ДНК. Уотсон и Крик решили победить «конкурента» его же оружием – полагаясь не так на расчеты и рентгенограммы микроструктур, как на здравый смысл. «Нужно было сконструировать набор молекулярных моделей и начать играть ими. Если нам повезет, то ДНК окажется спиралью – ведь любая иная конфигурация была бы намного сложнее», – писал об этом Уотсон.

А Розалинд – против!

Поначалу спираль Уотсона и Крика была трехцепочечной. Но химики разгромили этот вариант в пух и прах. После столь громкого провала руководство Кавендишской лаборатории задалось вопросом, а надо ли их сотрудникам дублировать серьезную работу Мориса Уилкинса? Им было велено заняться другими исследованиями. Теперь о ДНК они размышляли только во время обедов в «Орле».

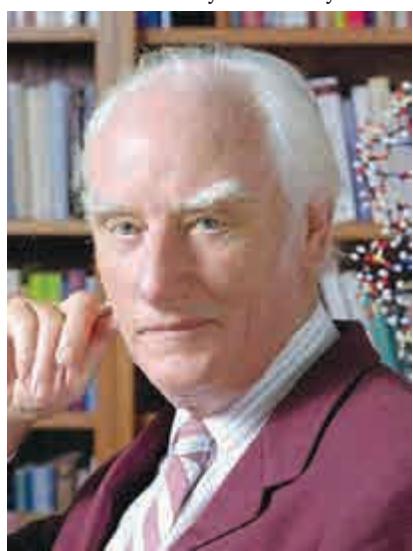
Розалинд Франклин

Несколько фактов о ДНК

- ДНК – это свитые в одну спираль две цепочки, состоящие из 3,2 млрд звеньев. Каждое звено имеет три составляющие: молекулу сахара, молекулу фосфата и структуру под названием азотистое основание (нуклеотид). Основание и служит носителем генетической информации.
- В ядре каждой клетки человеческого тела есть ДНК. Ее длина – около метра. Если все эти ДНК полностью развернуть, то их общая длина 600 раз покроет расстояние от Земли до Солнца.
- Из ДНК состоят гены, «упакованные» в 46 хромосом (их совокупность и представляет собой геном).
- Гены отвечают за производство аминокислот, из которых, в свою очередь, создаются белки, составляющие все органы и ткани. Сколько этих белков – неизвестно. Но именно от их «работы» зависят цвет глаз и волос, свойства характера и умственные способности.
- В генетической программе каждого из нас 30 тыс. генов. Это всего вдвое больше, чем у дождевого червя.
- Генетически люди разных рас ничем не отличаются.

Особенно критично выступала против идеи о спиральной структуре ДНК коллега Уилкинса Розалинд Франклин, которая изучала рентгеновскую дифракцию ДНК со своим аспирантом Реймондом Гослингом. Она имела репутацию феминистки, «синего чулка» и вообще особы с жутким характером. «Рози скорее удавила бы Мориса проволочной моделью молекулярной цепи, чем расположила бы ее спиралью по его приказанию», – иронизировал Уотсон. Впрочем, именно Розалинд сделала знаменитые рентгеновские изображения кристаллической структуры ДНК. Именно они укрепили ее коллег в предположении о том, что эта молекула имеет двухцепочечную спиральную структуру.

Уотсон и Крик строили модели ДНК из картона и жести, однако все они получались химически неправильными. И тут раздался гром среди ясного неба: Лайнус Полинг у себя в



Фрэнсис Крик

Калифорнии добился успеха и готовит научную публикацию! В Кэмбридже ее ждали, умирая от нетерпения. И когда наконец получили, то оторопели. «Допусти студент такую грубую ошибку, его сочли бы непригодным для дальнейшего обучения на химическом факультете...» – писал о модели ДНК Полинга Уотсон.

Процесс пошел

Может, Лайнус Полинг удостоился бы трех Нобелевских премий, если бы увидел рентгеновские снимки Розалинд Франклин раньше, чем ученые Кэмбриджа. Но им повезло. Однажды, раскладывая части модели, Уотсон заметил: если расположить тимин из одной нити спирали напротив аденина другой, а напротив гуанина – цитозин, то структура ДНК складывается. Нуклеотиды «стыкаются», словно части застежки-молнии! Крик установил, что водородные связи вроде бы естественны. Никто из приходивших убедиться в триумфе исследователей не нашел изъяна в их модели, построенной из картона и жести. Больше того, позднее Розалинд Франклин поздравила Крика и Уотсона с успехом.

Увы, она не получила Нобелевскую премию, поскольку умерла от рака в 1958 году. Только позднее ее коллеги оценили, насколько это была сильная и цельная личность. А резкость Розалин объяснялась тем, что она придерживалась только достоверных научных фактов и упорно трудилась ради их получения. Просто женщине в консервативном мужском мире британской науки 50-х годов XX века было очень тяжело доказать свою состоятельность.



Позднее выяснилось, что каждая из цепей двойной спирали становится матрицей для природного синтеза другой, точно такой же спирали ДНК. Еще позднее с частями ДНК научились манипулировать. Благодаря этому теперь стали банальными некогда фантастические исследования. Скажем, пациент сдает мазок со слизистой оболочки на анализ. Если там даже в минимальном количестве есть гены вируса, то после быстрого «размножения» нужного фрагмента ДНК легко идентифицировать возбудителя заболевания. Этот метод получил название полимеразно-цепная реакция. И это только один пример практического применения открытия британцев. Конечно же, именно Уотсон и Крик заложили основы и для знаменитого проекта «Геном человека».

Между прочим, один из ученых, получивших Нобелевскую премию за открытие структуры ДНК, жив до сих пор. Это 92-летний Джеймс Уотсон. В 2007 году он опубликовал свой полностью расшифрованный геном в Интернете, в 2010 вышла на русском языке его автобиографическая книга «Избегайте занудства». Вплоть до 2014 года он занимался научными исследованиями и публиковал их результаты. И время от времени выдавал новые научные гипотезы – не менее эпатажные, чем в годы юности. Вот одна из них: глупость можно... вылечить, поскольку это генетическое заболевание. Что ж, один раз этот великий ученый уже попал в яблочко...

Инна МУДЛА

Поради експерта: 10 фактів про алергічний риніт

Від ранньої весни і до глибокої осені, зрештою, незалежно від сезону до аптек щодня звертаються люди, які скаржаться на нежить, що може бути алергічним. Як його розпізнати, чим він зумовлений? Іншу категорію становлять відвідувачі, які знають, що страждають на алергічний риніт. Вони шукають надійні засоби для лікування та профілактики і радяться про це з першостольниками. Сергій Зайков, доктор медичних наук, професор кафедри фтизіатрії та пульмонології НМАПО ім. П. Л. Шупика, вибрав запитання, що звучать від пацієнтів найчастіше, і дав на них свої експертні відповіді.

- Що таке алергічний риніт?

Алергічний риніт (АР) – це запалення слизової оболонки носа, в основі якого лежить алергічна реакція, зумовлена контактом слизових оболонок дихальних шляхів пацієнта з алергенами. АР є глобальною проблемою людства, оскільки на це захворювання страждає приблизно

20–40% населення світу. Захворювання частіше починається ще в дитячому віці та в осіб з обтяженено спадковістю щодо алергії.

Серед алергенів головне місце посідають кліщі домашнього пилу, пилок рослин, плісняви гриби, таргани, шерсть, продукти життєдіяльності домашніх тварин, рідше – про-

фесійні та харчові алергени. Причинами, що безпосередньо сприяють розвитку та прогресуванню АР, можуть бути інфекції, тютюновий дим, промисловий та інший пил, косметичні, мийні засоби, холодне повітря тощо. Наприклад, АР зумовлюється пилком трьох великих груп рослин: дерев (переважно навесні), злакових трав (влітку), бур'янів (з літа до глибокої осені).

- Як виникає АР?

Контакт з причинним алергеном у осіб з АР призводить до активації багатьох клітин імунної системи з наступним вивільненням з них численних біологічно активних речовин, які спричиняють розвиток симптомів алергії. Гостра фаза реакції починається вже через декілька хвилин після потрапляння алергену на слизову носа, пізня фаза – через 6–24 години.

- Чи можна вилікувати АР?

На жаль, поки що передчасно говорити про можливість вилікування від АР, оскільки це хроніче захворювання. У пацієнтів з алергією навіть при відсутності її клінічних проявів має місце хоча й мінімальний, але постійний запальний процес, який посилюється при подальших контактах з алергенами.

- Яким може бути АР і чим він небезпечний?

Алергічний риніт буває сезонним, причиною якого є алергія на пилок рослин та пліснявих грибів, а також цілорічним, пов’язаним з



алергією на кліщів, тарганів, домашніх тварин, плісняву. У деяких людей він епізодичний при нечастоті контакту з алергенами. Також має місце й постійний риніт із сезонними загостреннями.

До цього захворювання не можна ставитися легковажно, як просто до нежитю, оскільки у нього буває не лише легкий, але й середньотяжкий, тяжкий і навіть ускладнений перебіг. Його тяжкість пов'язана з порушенням якості життя пацієнтів, втратою ними здатності до повноцінного навчання, праці, відпочинку, нормального сну. Несвоєчасно виявлений та раніше не лікований АР може ускладнюватися запаленням придаткових пазух носа, вуха, очей, утворенням поліпів, приєданням до АР астми, що вимагає відповідного обстеження.

- Коли слід запідоzрити розвиток АР?

Насамперед, при наявності у пацієнта рясних прозорих виділень з носа, чхання, закладення носа, утруднення носового дихання, печіння та свербежу в носі, зниження нюху, відчуття розпирання, болю у придаткових пазуках носа, вусі, почервоніння очей, свербежу в них, кашлю, особливо вранці. Ці симптоми, як правило, мають тривалий характер, виникають при контакті з причинними алергенами, можуть

бути сезонними. Симптоми АР здатні до зворотного розвитку після припинення контакту з алергенами або під впливом лікування.

- Як підтвердити наявність АР?

Пацієнту з підоzрою на АР слід порадити якомога швидше звернутися за консультацією до алерголога та оториноларинголога. Діагноз АР підтверджується при виявленні підвищеної чутливості до алергенів за допомогою шкірних та лабораторних тестів з ними. У разі необхідності можуть бути використані інші інструментальні та лабораторні методи обстеження.

- Як лікувати пацієнта з АР?

Лікування повинно бути комплексним та достатньо тривалим. Воно включає інформування пацієнтів, припинення або зменшення їх контакту з алергенами (елімінаційні заходи), застосування відповідних медикаментозних препаратів (фармакотерапія) та специфічної імунотерапії алергенами (ACIT).

- Що таке елімінація алергенів?

Повністю усунути контакт пацієнта з алергенами вкрай важко, але реально зменшити їхню кількість на слизових оболонках. Цього можна досягти за допомогою промивання носа сольовими розчинами.



Місцеве застосування препаратів на основі 100% нерозведені морської води (Хьюмер 150, Хьюмер 050 гіпертонічний) у спеціальних балонах суттєво знижує концентрацію алергенів на слизовій оболонці верхніх дихальних шляхів, а також ефективно усуває закладення носа, не викликаючи побічної дії, характерної для судинозвужувальних крапель у ніс, які з великою обережністю можна використовувати 3–5 днів.

- Які лікарські засоби краще застосовувати при АР?

До препаратів першої лінії, призначених для лікування АР, належать топічні глюкокортикоїди (ТГКС) для введення в порожнину носа, а також антигістамінні препарати. Сучасні ТГКС (наприклад, Флікс) сприяють усуненню симптомів АР та завдяки низькому потраплянню в загальний кровообіг не мають системних побічних ефектів, властивих так званим «гормональним» препаратам.

- Коли пацієнтам призначають ACIT?

Метод полягає у введенні хворому зростаючих доз причинного алергену з метою повного усунення або зменшення клінічних проявів АР. Вибір алергенів для ACIT, їх форм та методу введення (підшкірний, під'язиковий, краплі, таблетки) здійснює індивідуально тільки алерголог. ■



Разноцветные жиры – чем темнее, тем лучше

Считается, что лишние жировые отложения на теле не эстетичны, да и просто вредны, поскольку они провоцируют ряд серьезных заболеваний, например атеросклероз и сахарный диабет. Однако не весь жир в организме человека одинаков. Пока одни типы жировых клеток вызывают ожирение и прочие проблемы со здоровьем другие помогают нам худеть.

Накапливающийся белый

В человеческом организме существует два основных типа адипоцитов, или жировых клеток: белые и бурые (коричневые). Первые содержат одну большую липидную каплю и, как правило, группируются в соединительных тканях чаще всего под кожей (подкожный жир) и в брюшной полости (висцеральный жир). Главная задача белых жировых клеток – накопление энергии. Именно они преобразуют глюкозу, получаемую с пищей, в липидные капли, обычно в виде молекул, называемых триглицеридами.

Во время голодания или при увеличении потребности в энергии эти липидные капли могут превращаться в жирные кислоты. Они являются строительными блоками жиров, которые всасываются в кровь. Кроме того, белые жировые клетки производят сигнальные молекулы, которые регулируют аппетит и энергетический баланс. Однако чрезмерное накопление липидов в белой жировой ткани приводит к гипертрофии адипоцитов и хроническому слабому воспалению, которое является основной причиной инсулинерезистентности, связанной с ожирением, и, как следствие, метаболических заболеваний.

Теплотворный бурый

Бурые жировые клетки меньше белых, и каждая из них имеет множество маленьких липидных капель. Они также содержат много генерирующих энергию органелл, называемых митохондриями, и богаты железом, которое при воздействии кислорода и придает им коричневый цвет.

Долгое время считалось, что бурые жировые клетки встречаются только у новорожденных и исчезают в младенчестве. Однако в 2009 году учёные установили, что они есть в организме на протяжении всей жизни, но в очень небольших количествах. У взрослых людей всего 50–100 г бурого жира, который располагается между лопатками, на шее, вдоль спинного мозга и над ключицами, но он может появляться в других частях тела, например вокруг жизненно важных органов.

Главная задача коричневых жировых клеток – превращать пищу в тепло. Они являются основным звеном так называемого не дрожащего термогенеза. При низких температурах эти клетки активируются и используют сахар и жир из крови для выработ-

ки тепла в организме. Способность бурого жира производить тепло в 300 раз (на единицу массы) больше, чем у любой другой ткани. Всего 50 г активного коричневого жира может составлять 20% ежедневных энергетических затрат.

Еще одна полезная функция бурого жира – способность фильтровать и удалять аминокислоты с разветвленной цепью из крови. Такие аминокислоты (лейцин, изолейцин и валин) содержатся в яйцах, мясе, рыбе, курице и молоке. В нормальных концентрациях они необходимы для хорошего здоровья, но в чрезмерных количествах связаны с диабетом и ожирением. Исследователи обнаружили, что чем меньше в организме человека бурого жира, тем более он склонен к развитию этих заболеваний.



Хирургическим путем

Возможность менять цвет, а следовательно, и тип жировых отложений настолько привлекательна, что к решению этой задачи подключились не только фармацевты, но и хирурги. Так, специалисты Школы инженерии и прикладных наук Колумбийского университета (США) работают над инновационным методом, позволяющим преобразовывать белый жир в коричневый вне тела, а затем повторно имплантировать его пациенту, используя процедуры липосакции и трансплантации, обычно выполняемые в пластической хирургии.

Третий тип

Недавно был обнаружен третий тип жировых клеток, которые назвали бежевыми. Они занимают промежуточное место между белыми и коричневыми. Бежевые клетки происходят из белых в результате процесса, называемого «потемнением», и, соответственно, находятся в тех же анатомических областях. При этом они функционируют, как коричневые жировые клетки, т.е. не накапливают, а сжигают энергию для производства тепла.

Исследования показывают, что бежевые жировые клетки, также как и бурые, связаны с улучшением здоровья. Они способствуют потере веса, которая может предотвратить ожирение и другие сопутствующие заболевания, например диабет II типа и неалкогольную жировую болезнь печени (НАЖБП). Бежевый жир также повышает чувствительность к инсулину, препятствует накоплению «плохого» холестерина и образованию атеросклеротических бляшек в сосудах.

Другими словами, если бы вместо белой жировой ткани мы бы имели бежевый и бурый жир, то были бы

надежно защищены от многих метаболических заболеваний и не беспокоились бы о лишних килограммах. Мечта, скажете вы? Да, но она может стать реальностью, ответят ученые, которые активно исследуют процесс «потемнения» белых жировых клеток и ищут способы его ускорить.

«Перекрашивание» клеток

С точки зрения клеточной биологии жировая клетка может менять цвет только одним из двух способов: переключить свои соответствующие гены в процессе, известном как трансдифференцировка, или вернуть зрелые жировые клетки в их общую родительскую форму (дедифференцировка), а затем перепрограммировать их гены (редифференциация). Эти изменения могут происходить как в лабораторных, так и в естественных условиях. Более того, известно, что некоторые факторы могут запустить и даже ускорить процесс естественных изменений. Так, превращение белого жира в бежевый обычно происходит под воздействием низкой температуры чуть выше точки дрожания, которая в среднем составляет около 11 °C для женщин и 9 °C для мужчин. Однако, чтобы увидеть какие-либо реальные изменения, мерзнуть нужно регулярно не менее двух часов за «сеанс».

Исследования показали, что потемнению белых жировых клеток также способствуют физические упражнения и здоровый сон. Ученые установили, что в процесс активации бурых жировых клеток и потемнения белых вовлечены гормоны иризин, выделяющийся мышцами в ответ на физические упражнения, и мелатонин, концентрация которого в сыворотке крови ночью в 30 раз больше, чем днем. Легкий психологический стресс, который повышает уровень кортизола, также стимулирует активность и выработку тепла бурыми и бежевыми жировыми клетками. Исследователям известно, что в этом процессе большое значение имеют нервная и иммунная системы,

однако пока еще не до конца ясно, в чем именно заключаются их роли.

В поисках волшебной таблетки

Поскольку потемнение белых жировых клеток дает огромный потенциал для улучшения здоровья и профилактики метаболических заболеваний, ученые ищут способы фармакологической активации этого процесса. Другими словами, они мечтают создать «волшебную таблетку», которая бы вызывала потемнение белого жира, заставляла организм активнее преобразовывать энергию в тепло и защищала бы человека от ожирения и сахарного диабета. И хотя их работа еще далека от завершения, некоторые успехи все-таки есть.

В одном исследовании, например, нестероидный противовоспалительный препарат индометацин продемонстрировал способность вызывать дифференцировку бурых жировых клеток и увеличивать их количество, а также снижать уровень глюкозы в крови на тощак у мышей, которым давали пищу с высоким содержанием жиров. Полезные метаболические эффекты продемонстрировал также препарат мирабегрон – агонист β3-адренергических рецепторов, применяемый для лечения гиперактивного мочевого пузыря. В экспериментах на мышах он значительно усиливал активность бежевого и бурого жира, способствовал потемнению белых жировых клеток, повышал толерантность к глюкозе и чувствительность к инсулину.

В качестве активаторов процесса потемнения ученые также исследуют некоторые диетические добавки и растительные вещества. Так, отдельные работы демонстрируют эффективность:

- тимохиона – фитохимического соединения, содержащегося в эфирном масле тмина;
- ресвератрола – природного фитоалексина, которым богаты красное вино, кожура винограда, какао, орехи;
- кверцетина – флавоноида из растений преимущественно красного и багрового цвета;
- кордицепина – производного аденоцина, которое изначально было обнаружено в грибах рода кордицепс.

Потемнению белой жировой ткани также способствуют полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.

Ольга ОНИСЬКО



Черная метка мелазмы

Однажды это может случиться с каждым из нас: смотришь на себя в зеркало после лета на даче/море/в селе – и видишь на лице темные пятна. Проходит время, но они никуда не исчезают, втираешь крем с отбеливающими веществами, идешь на пилинг – все впустую. В конце концов дерматолог ставит диагноз «мелазма» и говорит, что это не лечится. На самом деле за ровный цвет кожи можно побороться.

Три разновидности

Нет, это не инфекция, не аллергия и даже не предраковое состояние, вопреки подозрениям впечатлительных дам. Мелазма, она же хлоазма, она же «маска беременных» – состояние кожи взрослых людей, при котором на лице образуются коричневые или сероватые пигментные пятна. Название происходит от греческого слова «melas» – «черное пятно». Конечно, оно не черное в буквальном смысле, но выглядит мелазма гораздо темнее окружающей кожи. Чаще всего эти плоские темные пятна появляются на щеках, лбу, верхней губе, на носу и подбородке, но могут распространяться и на другие части тела, подверженные воздействию солнца, – предплечья и шею. Пигментные образования не шелушатся, структура пораженных участков кожи не меняется, при мелазме не происходит поражение слизистых оболочек. Это состояние кожи обычно не доставляет каких-то физических неудобств, главная проблема – эстетический дискомфорт.

В зависимости от глубины залегания в коже выделяют следующие виды мелазм:

- **Эпидермальная.** Этот вид мелазмы располагается в эпидермисе. Как правило, в таком случае пигментное образование имеет светлый оттенок и четкие границы, которые легко просматриваются под лучами ультрафиолетовой лампы. Эпидермальная мелазма лучше всего поддается лечению.

- **Дермальная.** В данном случае продукция пигмента происходит по всей дерме. При этом контуры пятен достаточно расплывчаты. Дермальная

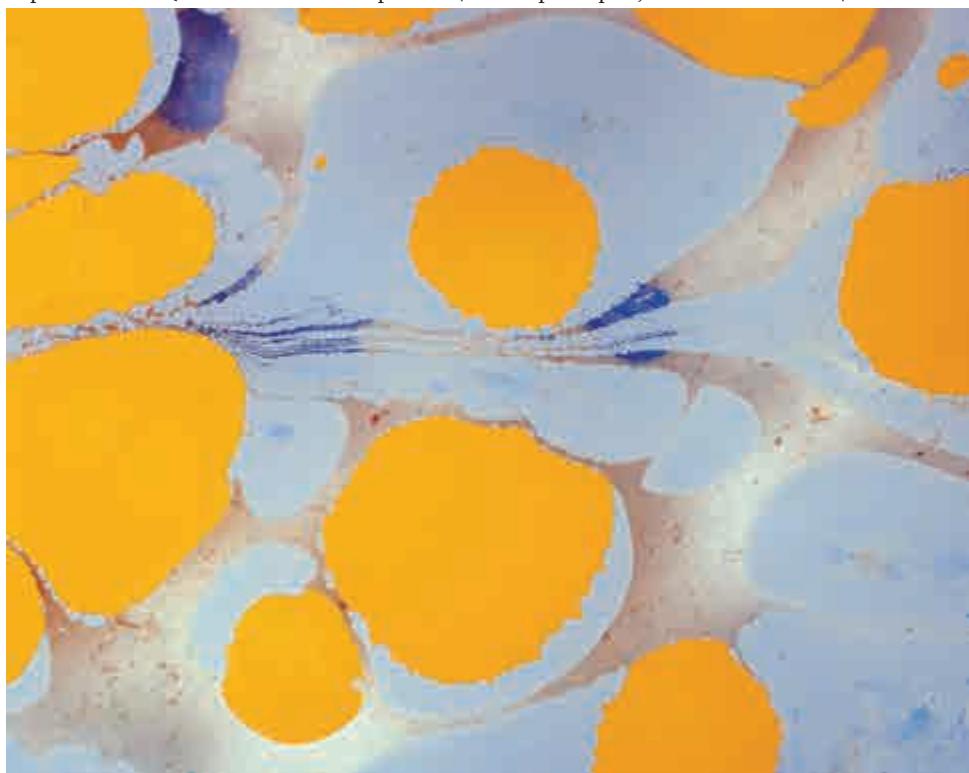
мелазма имеет темно-коричневый оттенок и сложнее всего поддается терапии.

- **Смешанная.** В таком случае мелазма характеризуется наличием неоднородных пятен различных тонов и разной степени четкости. Соответственно, одни участки достаточно хорошо реагируют на лечение, а другие – хуже.

Группа риска

По данным американских исследователей, 90% случаев мелазмы фиксируется у женщин, особенно во время беременности (по статистике – при-

мерно у 50% будущих мам), но иногда настигает и мужчин. Дамам придется отказаться от восковой депиляции во всех областях, где есть мелазма, поскольку процедура может вызвать воспаление кожи и усугубить ситуацию. Характерно, что мелазма чаще



появляется у людей со смуглой кожей, хотя на самом деле темные пятна на лице, шее, торсе могут возникнуть у кого угодно. Наследственность тоже имеет значение: люди с мелазмой имеют по крайней мере одного родственника с такой же проблемой.

– Точная причина появления мелазмы неизвестна, – говорит Татьяна Святенко, профессор, дерматолог, доктор медицинских наук, – считается, что при этом состоянии меланоциты – пигмент-продуцирующие клетки кожи – производят слишком много темного пигмента меланина. Есть несколько доказанных факторов, способствующих появлению мелазмы: беременность, использование противозачаточных таблеток, гормонально-заместительная терапия.

Иногда причиной проявления мелазмы становится нарушение гормонального баланса, дисфункция яичников, нарушение работы печени, проблемы со щитовидной железой или прием препаратов-антиэpileптиков. Заболевания желудочно-кишечного тракта, а также метаболические нарушения – провокаторы дефицита в организме витаминов, минералов, ферментов – тоже могут спровоцировать появление мелазмы.

И все же главный ее союзник – солнце. Загорание и фототерапия часто провоцируют возникновение пигмен-

тации, ухудшают проявления уже имеющейся. Появляется мелазма, как правило, летом или в начале осени, зимой может поблекнуть, но вернуться вместе с активным ультрафиолетом.

Правила хорошего тона

Опытный дерматолог обычно диагностирует мелазму по внешним проявлениям. Но иногда, чтобы исключить другие состояния, может порекомендовать биопсию – удаление небольшого образца кожи после местного обезболивания для обследования под микроскопом.

– Полностью стереть с лица следы мелазмы вряд ли удастся, но есть несколько вариантов улучшения состояния, – говорит Татьяна Святенко. – Проще всего беременным: мелазма может исчезнуть через несколько месяцев после родов, однако вернуться во время следующей беременности. Главное в интересном положении – не использовать кремы на основе гидрохинона и ретиноидов: они способны навредить ребенку.

В остальных ситуациях для выравнивания тона лица используем такие методы.

• **Защита от солнца.** Кожа, пораженная мелазмой, темнеет сильнее, чем окружающие ее участки, поэтому важно избегать солнечных лучей и защищаться от солнца. Особенно тем, у кого светлая кожа и много родинок! Летом и солнечной осенью стоит носить широкополую шляпу, солнцезащитные очки, легкую одежду с длинными рукавами и использовать солнцезащитный крем с SPF 30 и выше, с высоким рейтингом – 4 или 5 – защиты от UVA. Время между 11:00 и 15:00, когда солнечно, важно проводить в тени. Нанесите большое количество солнцезащитного крема за 15–30 минут до выхода на солнце с повторным нанесением его каждые два часа и сразу после купания. Посещение солярия при мелазме (да и без нее) исключается как класс.

• **Осветляющие кремы для кожи с гидрохиноном.** Это вещество может предотвращать образование пигментных клеток в коже, тормозя выработку меланина. Его дозировку и курс лечения (обычно не дольше пары недель) должен назначить дерматолог, поскольку гидрохинон способен вызывать раздражение кожи, ее чрезмерное освещение, а иногда – и потемнение. Ретиноидные кремы, обыч-

но используемые для лечения акне, и некоторые другие (с азелаиновой, аскорбиновой и койевой кислотами) могут помочь улучшить состояние кожи при мелазме, но могут и спровоцировать раздражение. Стероидные кремы с добавками гидрохинона и ретинола тоже полезны в этом состоянии – при условии, если так решит врач.

- **Химический пилинг** помогает заметно осветлить темные участки при мелазме, а также удалить поверхностные клетки кожи, содержащие пигмент. Важно, чтобы процедуру проводил опытный специалист, поскольку пилинг может усилить пигментацию, чрезмерно осветлить кожу или вызвать ее рубцевание.

- **Микронидлинг** – процедура, при которой кожа многократно прокалывается крошечными иглами для глубокого проникновения осветляющих кремов – тоже эффективна при мелазме. Но нужно быть готовыми к возможным побочным эффектам: боли, отекам, инфекциям и рубцеванию (включая келоиды).

- **Лазеротерапия.** Некоторые типы лазеров, например неодимовый, удаляют внешний слой пигментированной кожи, тогда как другие нацелены на пигмент-продуцирующие клетки (меланоциты). Успех лазерной терапии не всегда стопроцентный, побочные эффекты никто не отменяет, но если процедуру выполняет опытный специалист – это хороший выбор в борьбе с мелазмой.

- **Камуфляж кожи** – плотный, трудносмываемый тональный крем, соответствующий здоровому цвету кожи, помогает скрыть пигментацию мелазмы и улучшить качество жизни. Важно подобрать свой оттенок и потом, нанеся его на лицо, можно разглаживать под дождем, обниматься, целоваться, носить очки – дефектов на лице никто не заметит. Кремы-консилеры разных оттенков закрашивают темные пятна и маскируют их двадцать четыре часа в сутки.

- **Самостоятельный уход.** Главное, что можно сделать в ситуации с мелазмой, – избегать известных триггеров – по возможности отказаться от приема противозачаточных таблеток и гормональной терапии, защищать кожу от солнца и избавиться от привычки загорать. В этом случае шансы устраниить дефект кожи заметно возрастают.

Виктория КУРИЛЕНКО

Поделись улыбкою своей

Как много времени мы проводим, испытывая гнев, обиду, критику, злость, ненависть? Если подсчитать, некоторые тратят на это полжизни, а то и больше. И это печально, ведь негатив внутри заметно вредит здоровью. О том, как справиться с отрицательными эмоциями, не позволять им управлять собой, нам рассказали Оксана Долгова, бизнес-тренер компании BogushTime, и Светлана Васьковская, психотерапевт, кандидат психологических наук.

Хватит злиться!

Для начала разберемся, с чем имеем дело. Обида, страхи, гнев, ненависть, критика, злость и прочие негативные чувства родом из прошлого. Множество людей отравляют жизнь себе и окружающим, сравнивая действительность с «лучшим» прошлым. Это не критика, это факт: «А вот в те времена было лучше», «Мой прежний муж понимал меня больше», «На том курорте было совсем по-другому». Зачастую негативные эмоции – это несогласие с тем, что есть, расхождение реальности с ожидаемой картинкой.

Вспомните, что вы чувствовали, когда шли в кинотеатр на фильм, который вам расхвалили, а он и приблизительно не соответствовал вашим ожиданиям? Разочарование – не совсем то слово, порой – это ярость: «Да как вообще можно такое смотреть?!» Дело в том, что любые ожидания, предварительная оценка будущего при несовпадении окрашивает жизнь в мрачные тона.

Отдельная история с обидой.

– Обида – признак душевной лени, нежелания работать над собой, над отношениями, неумение найти для се-

бя позитивные установки в жизни, – объясняет Светлана Васьковская. – Как правило, обиды произрастают из гиперболизированного чувства собственной важности на фоне низкой самооценки, нежелания и неумения принимать жизнь такой, как она есть, искать и находить в ней светлые стороны. А еще – из завышенных, неадекватных ожиданий и претензий к другим. Еще обида – одна из форм аутогенерации, стрелы которой человек направляет в свою сторону. Представьте, обидчик уже и думать забыл об инциденте, а второй его участник продолжает прокручивать в мыслях неприятную ситуацию, не спит, не ест, копит негативные мысли, вместо того чтобы спокойно поговорить либо вообще вычеркнуть происшествие из памяти. И потом, концентрируясь на обиде, мы резко сужаем круг своих интересов, фокусируемся на внутренних диалогах, теряем объективность суждений.

Психосоматические болезни

Жизнь в пленах обиды и других негативных эмоций становится невыносимой: результаты не радуют, все валится из рук, ничего не выходит. И это только цветочки. Если страхи, злость, гнев, критика и прочий негатив становятся дежурными чувствами, то присоединяются психосоматические болезни. Невысказанный, недосказанность может провоцировать кашель, ангину. Непонимание, куда дальше двигаться, – болезни ног. Непрощенная обида на уровне тела может проявляться в виде опухолевых новообразований или кист. Если это женщина – в большинстве случаев они локализируются в репродуктивной системе и свя-



заны с проблемами в женско-мужских отношениях. Как правило, так проявляется непринятие, непрощение, неумение/нежелание построить хорошие отношения.

– Новообразование может быть следствием неосуществившейся мечты об успешной, благополучной и справедливой жизни, идеальных отношениях, – говорит Светлана Васьковская. – Была любовь, но не сложилось. Некая ситуация с частицей «не» – не вышло, не устроилось, не получилось – мешает перейти из прошлого к будущему и трансформируется в опухоль.

Лучшая защита от новообразований – это правильное мировоззрение. Каждую секунду в организме человека видоизменяется до десяти процентов клеток, и определенный их процент – всегда раковые. Единственное спасение – в иммунной системе, которая вовремя их распознает и нейтрализует. Но работа иммунитета напрямую сопряжена с состоянием ума. Если человек правильно мыслит (не копит негатив, не имеет претензий к другим, реально оценивает свои силы и навел порядок в отношениях), только одним этим он укрепляет свою систему защиты в том числе и от ракового процесса. Иначе, зацикливвшись на плохом, можно загнать себя в тупик, решить, что в жизни вам вообще ничего не светит, потому что вокруг одно зло, негатив и расстройство. Пока этого не случилось, принимаем меры.

Три шага к прощению

– Важно понять и осознать, что проблема существует, негативные чувства посещают вас больше, чем следовало бы, – это первый шаг к победе над вну-

тренним негативом, – считает Оксана Долгова. – Шаг второй – необходимо принять решение о том, что вы больше не будете соглашаться с негативом. Если вы потеряли близкого человека и обижены на весь мир за то, что его у вас отобрали, – напишите ему письмо. Опишите ему все свои чувства, плачьте наедине, поставьте точку и продолжайте жить. Выплесните в строках всю злость и раздражение – вам сразу станет легче. Причем письмо обязательно отправлять адресату.

Джон Грей в своей книге «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» предлагает обратную технику прощения. Он рекомендует представить себя на месте обидчика и написать от его имени письмо самому себе. Психолог Валерий Синельников советует послать агрессору мысленный подарок от всего сердца. Сначала подумайте, чего бы хотел этот человек, а потом мысленно вручите ему недостающее. При этом важно представить, как человек рад вашему подарку. Можно сделать для обидчика что-нибудь хорошее в реальности: подарить комплимент, оказать помощь. Не потому, что он это заслужил, а просто без причины.

Если вы поругались с близким человеком, и вам плохо от этого – свяжитесь с ним немедленно, извинитесь и продолжите общение. Зачастую мы не ценим время, относимся к нему пренебрежительно, как будто будем жить вечно. Но это не так. Вот почему важно предпринимать шаги, которые будут нас радовать, делать счастливыми.

Шаг третий – это контроль. В чем он заключается?

– Отслеживать и пресекать негатив – мысли, слова, идеи, – считает



Оксана Долгова. – Найти полярную замену: если вы обычно злитесь в какой-то ситуации, то откровенно расмеяйтесь. Если вы бранитесь в определенный момент, вместо этого сообщите человеку, как вы его любите/уважаете/нуждаетесь в нем. Наблюдайте за своими эмоциями, когда действуете другим способом, – вам это не просто понравится, вы очень сильно удивитесь, как это в первую очередь влияет на вас самих, не говоря уже об окружающих. Если дурные мысли накатывают наедине – сосредоточьтесь на последних событиях, которым вы искренне радовались.

– Есть исследования, доказывающие, что люди, не склонные накапливать зло и обиды, реже жалуются на проблемы с сердцем, не страдают от депрессий, дольше живут и могут похвастаться крепким иммунитетом, – говорит Светлана Васьковская. – Кроме того, они сильны в сфере коммуникаций: лучше понимают чувства других, чаще выражают позитивные эмоции – и тем самым притягивают к себе людей и счастливые события. И потом, когда из души уходит обида, внутри освобождается место... для чего? На этот вопрос каждый отвечает для себя сам. Мне хочется верить – для чуда.

Виктория КУРИЛЕНКО

7 способов нейтрализации негатива

- Когда идете по улице, в каждом прохожем ищите что-то, что вам нравится. Это может быть улыбка, шарфик, походка, цвет сумочки или волос, рост, глаза – все что угодно. Уже после 5–10 прохожего вы будете улыбаться – цель достигнута.
- Медитируйте.
- Мечтайте каждый день по 10–30 минут. Отведите для этого специальное время.
- Запланируйте приятное времяпрепровождение с человеком, который вас радует.
- Делитесь только хорошими новостями. Вскоре вы увидите, как люди к вам потянутся, и это будут люди с позитивным мышлением, которые тоже захотят рассказать вам о хорошем.
- Не забрасывайте начатое доброе дело – смотреть на мир с улыбкой – и она к вам обязательно вернется. Мы получаем в ответ то, что отправляем.
- У нас всегда есть выбор: тратить время на негатив и расстройство или быть счастливым человеком и научиться не только радоваться этому, но и делиться счастьем с другими.

Сказка о потерянном времени

Чем старше становишься, тем четче понимаешь: время – самый важный и невосполнимый ресурс. И очень важно овладеть основами управления им с самого детства, чтобы не тратить его впустую. Как обучить детей этой науке и привить им культуру рационального использования времени, знает бизнес-тренер Юлия Бойко.

Три – пять лет

– Упрощенно тайм-менеджмент – это набор полезных привычек, помогающих человеку достигать желаемых результатов, – объясняет Юлия Бойко. – И если эти правила сформированы с детства, мы воспринимаем их как естественный образ жизни, не вызывающий дискомфорта. Правила детского тайм-менеджмента можно разделить на три этапа: дошкольный возраст, учеба в младшей школе и основы управления временем в средней и старшей школе.

Примерно к 2,5–3 годам дети начинают понимать, что такое «теперь» и

«потом». Это хороший период для начала обучения ощущению времени. В помощь родителям – будильники, таймеры и часы (электронные, песочные, с циферблатом). Спектр их применения очень широк: таймеры и будильники можно использовать в качестве напоминания о том, что время игр/мультифильмов/развлечений истекло, пора заняться делами. Это работает гораздо действеннее, чем неоднократное повторение фразы: «Пора заканчивать!» Полезны игры с ограничением, когда за определенный период нужно выполнить какое-то задание. Это хорошо развивает у детей чувство времени. Следует учесть, что дети – и маленькие, и постарше – живут как будто «вне времени». Они его воспринимают абсолютно не так, как мы, взрослые. Если для взрослых время летит, то для детей тянется бесконечно долго, отрезок времени в год воспринимается как целая жизнь. Поэтому если будем подгонять ребенка («скоро, нам нужно поторопиться, иначе опоздаем!»), то рискуем встретиться с полным отсутствием сотрудничества и понимания с его стороны. Не в силу лени или скверного характера, а из-за возрастных особенностей развития. В этом случае игры – лучшее лекарство. В игровой форме можно организовать любой, даже самый нелюбимый процесс.

– Упрощают понимание времени так называемые дневники успеха или счастливых моментов, а также advent-календари, – говорит Юлия Бойко. – В сети есть масса интерпретаций и примеров этих инструментов. Отлично работает практика, когда в конце дня ребенок разноцветными карандашами отмечает в настенном календаре, как прошел его день. Например, красный цвет – отлично,

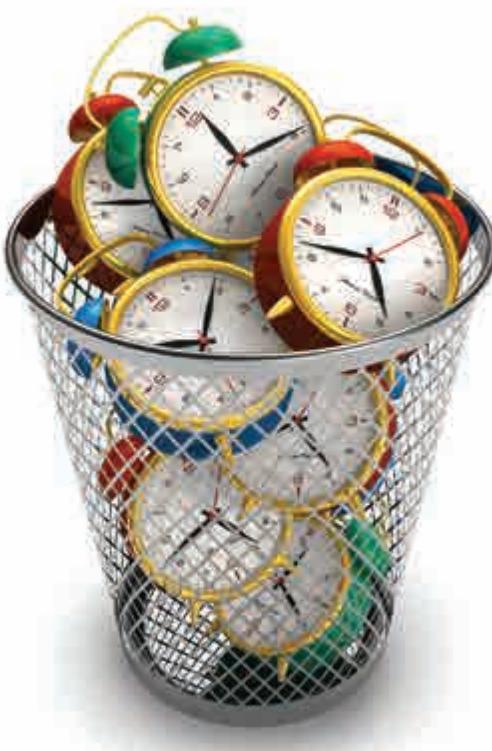
Есть такая взаимосвязь: порядок в доме = порядок в делах = порядок в мыслях. Хорошо, чтобы ребенок это тоже понимал. Обсудите с ним совместные домашние дела, просите убирать игрушки после игры, помогать накрывать на стол или убирать со стола, поливать цветы – домашние обязанности развивают чувство ответственности, помогают структурировать время и свое место в нем.

желтый – нормально, серый – грустно и пр. В конце месяца можно проанализировать, как прошли эти 30 дней. Такой инструмент позволит родителям лучше узнать своего ребенка, сформировать семейные ритуалы и традиции.

Шесть – восемь лет

Перед началом учебы очень важно оптимально организовать этот процесс, дать ребенку основы планирования. А для этого важно ответить на два основных вопроса: зачем ему это нужно, и как он это будет делать. Начнем со второго вопроса. Ответ на него – личный пример родителей. Если взрослые не ставят цели и не обсуждают их в семье, не имеют привычки планировать свою активность и контролировать выполнение задач – внедрить эти принципы в жизнь ребенка будет нереально. Таким родителям можно посоветовать: начало учебы ребенка в школе – самое время самоорганизоваться и для вас. Обзаведитесь планировщиком, изучите литературу или сходите на тренинг – и вперед.

Ответ на первый вопрос – зачем ребенку управлять своим временем –



лежит в плоскости его жизненных радостей и приоритетов.

– Прежде чем учить детей планировать свое время, неплохо бы создать для этого фундамент – перечень желаний и устремлений, – уверена Юлия Бойко. – От него в дальнейшем и будут отталкиваться цели. Великолепный инструмент – это карта желаний: вырезки из журналов, картинки, наклеенные на лист бумаги, собственные рисунки и надписи, символизирующие желаемые объекты – они помогут ребенку визуализировать его мечты. Важно научить его правильно формулировать цель. Для этого цель должна быть детально описана с учетом всех нюансов: какие шаги нужно предпринять, какие ресурсы привлечь для ее достижения, как ребенок будет себя чувствовать, когда все получится, как реализация мечты повлияет на его близких и другие его цели. Можно предлагать детям рисовать свою цель и шаги к ее достижению в виде древовидной карты. В центре карты – цель (желание), от которой в разные стороны расходятся ветки: «ресурсы», «необходимые действия», «риски» и т. д. Такие карты помогают видеть картину в целом, ничего не упускать, делают процесс целеполагания интересным и занимательным, а также учат правильно распределять свое время.

Важный момент – это, собственно, планирование дня. И тут немаловажно соблюдение режима. Оптимально, чтобы ребенок ложился вечером спать в одно и то же время. Отдельная тема для обсуждений – организационные моменты: когда планируется обед, прогулка, просмотр мультфильмов, занятия, поездка на дачу. Маленькие планы на день помогут ребенку научиться лучше ориентироваться во временных отношениях. Планировать нужно и выходные, ведь на них обычно возлагается много надежд.

Понимание процесса планирования в разрезе недели и месяца может создать использование «семейных календарей», в которых отражается загрузка всех членов семьи, прослеживается взаимосвязь и взаимное влияние одних задач на другие. Такие календари можно создавать в Excel и распечатывать, а можно использовать для этого пробковые и магнитные доски.



Десять – пятнадцать лет

– В этот период уже можно говорить о полноценном планировании, – говорит Юлия Бойко, – об учете дел по расписанию и плавающих задачах, о том, что важно закладывать в ежедневные планы время на форс-мажоры и возможные корректировки. Объяснять, что есть большие задачи-слоны, которые нужно дробить на кусочки, и неприятные дела-лягушки, которые важно выполнять для достижения целей, о расстановке приоритетов и о вечернем анализе прожитого дня.

Помощники в управлении временем – спортивный зал и творческие секции. Дети, жизнь которых наполнена дополнительными занятиями, как правило, успевают и в школьных делах. Причина проста: у них остается меньше свободного времени, которое они могли бы заполнить чем-то бесполезным. Четкое расписание, желание показать результат (например, занять первое место в соревнованиях) помогают понять, что лучше быстрее справиться с уроками – и заняться тем, чем хочется.

Базовые правила обучения тайм-менеджменту в детстве: гибкость, поэтапность, игровая форма и личный пример родителей. Без этого ничего не получится. Есть пять универсальных правил тайм-менед-

жимента, которым стоит обучить ребенка:

- **Движение.** Утренняя зарядка, пробежка, вечерние игры в футбол – любая физическая активность укрепляет дух и тело, способствует эффективному тайм-менеджменту.

- **Утро вечера мудренее.** Самые важные, сложные и стратегические задачи лучше делать с утра, предварительно их структурировав на мелкие, средние и крупные. Начинайте выполнение с самых важных.

- **Отказ от мультизадачности.** Когда человек хватается за несколько задач одновременно, пытается их комбинировать, продуктивность снижается в пять раз.

- **Прямая спина.** Достаточно в течение двух недель регулярно следить за своей осанкой и осанкой ребенка, чтобы значительно повысить уровень самоорганизации.

- **Освоение нового.** Для оттачивания навыка управления временем можно учить новый язык, использовать левую руку вместо правой для того, чтобы, например, чистить зубы или открывать дверь, контролировать свои расходы. Эти полезные занятия улучшают тайм-менеджмент, помогут легче концентрироваться на работе, контролировать негативные эмоции и чаще радоваться жизни.

Виктория КУРИЛЕНКО

Читаем характер по почерку

Еще немного – и мы разучимся писать от руки. Компьютеры, планшеты, мобильные телефоны избавили нас от необходимости излагать мысли таким образом. А ведь манера написания букв – зеркало происходящего в подсознании. Нажим на ручку выдает степень эмоционального возбуждения: чем сильнее человек давит на перо, тем выше внутренний накал. По размеру букв, наклону, другим особенностям специалисты с точностью до 90% составляют психологические портреты. При знакомстве с людьми Андрей Трошечко, киевский психолог-графолог, советует обращать внимание на несколько особенностей почерка.

Наклон

Нарочито прямой почерк, когда буквы стоят на бумаге, как солдаты в строю, выдает самовлюбленных личностей, не интересующихся мнением окружающих. Правши пишут с наклоном вправо, левши – влево. Но есть нюансы. У человека с «бегущим» почерком (сильный наклон вправо) день, как правило, расписан поминутно, он постоянно в движении, свободное время всегда в дефиците. Впрочем, иногда это попытка убежать от самих себя. Сильный наклон влево присущ обидчивым и злопамятным людям, вечно недовольным другими и собой. Оптимальный вариант – небольшой наклон почерка вправо. Такие люди обычно поступа-

тельно движутся вперед, не опаздывая и не опережая события.

Соединение букв

Подчеркнуто слитное написание букв в словах – примета людей с очень высокой степенью исполнительности. Они всегда скрупулезно выполняют поручения на работе, в личных отношениях никогда не предадут. Но если уж решат разорвать отношения, скорее всего, уже не передумают. Иногда такие люди излишне консервативны. Разрывы между буквами в словах делают более гибкие личности, способные в процессе жизни менять приоритеты, цели и задачи. Такой стиль поведения Андрей Трошечко считает более

располагающим к саморазвитию и личностному росту. Редко, но все же встречается «раный» почерк, в котором практически все буквы стоят обособленно. Это признак необязательных людей: больше всего в жизни они ценят свободу, ненавидят системы и обычно не приживаются в корпоративной культуре.

Острые углы

Графологи рекомендуют свести к минимуму общение с правшами, почерк которых клонится влево, а верх всех букв сильно заострен. Часто такие люди способны на подлость, хлебом их не корми, дай сделать какую-то пакость соседу или коллеге. К тому же они обидчивы и злопамятны. Острый верх почерка – еще и признак закрытых людей, не доверяющих миру. Наличие треугольных нижних хвостиков у маленьких прописных букв «з», «д», «у» говорит о злопамятности и недовольстве собой. Особенно опасно иметь дело с людьми, приписывающими большой треугольный хвостик букве «з». Злобные скандалисты – по-другому их не назовешь.

Т-диагностика

По написанию буквы «т» графологи определяют способность человека к обучению и практикуемый им тип принятия решений. Все, кто пишут эту букву по-школьному, с горизонтальной черточкой сверху, редко полагаются на интуицию. Обычно для принятия решений они собирают максимальный объем информации и





только потом делают свой выбор. Таким людям требуется больше времени на переучивание, они не слишком открыты к чему-то новому, да и переубедить их в чем-то практически нереально. Усвоив что-то однажды, они будут стоять на этом до конца. Еще школьная «т» – символ неуверенности в себе, попытка придать вес своим решениям и знаниям. А вот модернизированный вариант «т» (пачочка, а сверху шляпка) говорит о предрасположенности к здоровому риску, быстрому анализу ситуации и быстрому обучению. Интересно, что печатная «т» со скошенной вправо шляпкой в исполнении врачей выдает тех, кто не уверен в поставленном диагнозе. Заметив такую букву в свежевыписанном рецепте, пациент получает посып сходить для подстраховки к другому специалисту.

Чем человек старше, тем сложнее изменить его почерк и характер. И все-таки с помощью графотерапии – психокоррекции личности с помощью изменения почерка – можно стать лучше, гибче, успешнее.

– Если вы давно хотели изменить какую-то свою черту характера, усилить ее или, наоборот, ослабить, начните со своего почерка, – советует Андрей Трошечко. – И вскоре сами удивитесь переменам в себе.

Секреты расшифровки детских каракулей

Отдельная тема в графологии – почерк ребенка. Он непостоянный и переменчивый, но по его особенностям родители могут определить, какие эмоции испытывает их чадо, с какими внутренними проблемами сталкивается и что нужно делать, чтобы ему помочь. По мнению Андрея Трошечко, психологическое состояние ребенка обязательно скажется на почерке.

– Если вплоть до 3–5 класса он пишет, как курица лапой, или другая ситуация – аккуратный, ровный почерк превратился в кривой и неразборчивый, нужно задуматься: не изменилась ли за последнее время обстановка в семье, пересмотреть подходы к воспитанию, – уверен графолог. – Хотя не исключено, что у ре-

По буквам можно многое узнать о человеке, а изменив почерк, изменить судьбу.

бенка сложности в общении со сверстниками. Чаще всего проблема не в лени, а в психологической обстановке в школе или семье.

Неразборчивый и неаккуратный стиль письма в младшей школе – скорее правило, чем исключение. Нет смысла об этом переживать: в процессе взросления почерк будет часто меняться. Бессмысленно критиковать школьника за корявые буквы, это только добавит им неразборчивости. Более того, принуждая ребенка раз за разом переписывать задания, добиваясь идеала, можно убить всякое желание проявлять инициативу, подтолкнуть к шаблонному поведению. Лучше расшифровать скрытый смысл всех неровностей и шероховатостей.

– Прежде всего, стоит обращать внимание на силу нажима, – советует Андрей Трошечко. – Если буквы стали бледными, плохо различимыми – стоит обратить внимание на самочувствие, возможно, силы и энергия ребенка близки к нулю. Показательно написание отдельных букв. Например, если в тексте, адресованном родителям, сверстникам, учителям поджат отросток буквы «р» – значит, ребенок побаивается человека, для которого его написал. Кроме того, такая особенность письма говорит о застенчивости, нерешительности, трудностях с отстаиванием своей точки зрения. Важна также острота почерка – чем остree, тем агрессивнее ребенок воспринимает окружающий мир, тем он обидчивее и злопамятнее. В большей степени это касается подростков: острые буквы – синонимы восприятия в штыки всех и вся, вытеснения любой информации, которая не совпадает с собственным мировоззрением. О неправильном перераспределении энергии говорит степень ровности почерка. Если строчки скачут: то взлетают вверх, то падают вниз, по всей видимости, у ребенка проблемы с перераспределением энергии. Если школьник оставляет пробелы в конце строки – скорее всего, он боится увидеть конечный результат, у него трудности с завершением начатых дел. Большие пробелы в начале строки могут говорить о сложностях с новыми начинаниями, другими словами, такой ребенок тяжелый на подъем. Если все буквы написаны без отрыва, то растет обязательный человек, хотя, возможно, недостаточно гибкий. Печатные бук-

вы в прописном тексте – примета rationalной натуры. Наклон букв тоже имеет значение: подчеркнуто ровное написание характеризует самовлюбленного человека, сильный наклон почерка вправо – активную жизненную позицию, наклон влево выдает недовольство собой и окружающим миром. Частая смена наклона может означать склонность к частой смене настроения.

Графотерапия – действенный способ выровнять детский характер или избавиться от комплексов. Зная, например, что поджатые хвостики букв «д», «у» демонстрируют неуверенность, боязнь сделать первый шаг, стоит специально писать их ровно, вертикально – и, таким образом, на подсознательном уровне дать импульс повышению самооценки. Или, скажем, если ребенок часто не завершает начатые дела, ему следует проделывать упражнение с точкой. Целенаправленно конец любого предложения, записи в ежедневнике, сообщение в мессенджере завершать этим знаком препинания. Стоит даже добавить точку в конце своей подписи – это поможет ставить точки и по завершении начатых дел.

Виктория КУРИЛЕНКО

Уроки вождения от психолога и автогонщика

Считается, что водитель и пешеход – люди с совершенно разным типом мышления. За рулем у человека меняется характер реакций и восприятия информации, он по-другому думает и действует. Об особенностях психологии водителей, их психотипах, «женском» и «мужском» стилях вождения, здоровой обстановке в салоне авто мы говорим с Любовью Найденовой, кандидатом психологических наук, заместителем директора Института социальной и политической психологии АПН Украины, и Максимом Волынцом, мастером спорта, инструктором Академии высшего водительского мастерства.

«Женский» и «мужской» стили

Существует множество шуток и анекдотов о женщине за рулем. Но если и есть в них толика истины, то самая малая.

– Женщины и мужчины по-разному воспринимают информацию, – уверждает Любовь Найденова. – Мужчина более аналитичен и сконцентрирован на цели, тогда как женский способ мышления многоканальный – одновременно воспринимается не только цель, но и фон. Поскольку обработка информации идет широким фронтом, изменения на дороге женщина воспринимает медленней. Если мужчине для того, чтобы отреагировать на нестандартную ситуацию, достаточно 1–1,5 секунды, женский мозг может потратить на это до трех секунд. А в критические дни еще больше!

Женщинам в силу особенностей ориентации в пространстве труднее двигаться задним ходом и получать информацию с боковых зеркал. Исследования показывают: по сравнению с мужчинами им требуется на 40% больше времени для практического обучения вождению. И все же женщина-водитель более внимательна, аккуратна, реже нарушает правила дорожного движения и попадает в аварийные ситуации. Лишь 20% аварий случаются по вине женщин, остальные – на совести мужчин.

Быстрые и медленные

Условно людей за рулем можно разделить на «быстрых» и «медленных». Первым ресурс скорости дан от природы: они легко обучаются, быстро нара-

батывают стереотипы вождения, виртуозно маневрируют и обгоняют, ловко перестраиваются, обожают быструю езду. Обратная сторона медали: риск ДТП из-за азарт, дефицита внимания и неготовности к неадекватным действиям других водителей.

«Медленным» понадобится больше времени на закрепление навыков, им нужно сильнее напрягаться для ускорения на дороге, они быстрее устают, но аккуратность, педантичность и предельная внимательность страхуют их от аварий. Стоит выделить свой природный стиль вождения и пользоваться его преимуществами.

Аксессуары в машине

Водитель уверен, что не замечает раскачивающихся на шнурке крестиков и всевозможных безделушек, мягких игрушек на переднем щитке. Но это не так.

– Какая-то часть мозга постоянно контролирует движущиеся предметы, и, соответственно, подсознательно человек отвлекается, – уверждает Максим Волынец. – Предметы на панели с приборами отражаются в лобовом стекле, в результате теряется до 70% контроля. Аналогично, не следует ничего класть на панель перед задним стеклом. Особенно тяжелые предметы. При резком торможении все незакрепленные вещи полетят вперед и врежутся в водителя.

Атмосфера в салоне

Сквозняк из окна со стороны водителя может запросто надуть ухо или вызвать ячмень на глазу. Безопаснее приоткрывать окно с противополож-

ной стороны. С кондиционерами тоже нужно быть осторожными: иммунная система не успевает приспособиться к большому перепаду температур от +30 °C на улице до +24 °C в салоне и наоборот, поэтому очень легко заболеть. Если из машины приходится выходить часто, лучше, чтобы температурная разница не превышала 3–4 градусов. Если же вы отправились в долгий путь, можно безболезненно выставить себе комфортную температуру. Необходимость отдушек и ароматизаторов в салоне – тоже вопрос весьма спорный.



– Во-первых, их восприятие индивидуально, и не всем пассажирам они могут понравиться, – считает Максим Волынец. – Во-вторых, это тоже отвлекающий момент для головного мозга. В-третьих, это химические, синтетические вещества, а на дороге и так хватает гари и выхлопных газов – к чему вдыхать еще и это? В-четвертых, запахи в салоне могут стать даже причиной ДТП – это выяснили английские ученые. Оказывается, ароматы ромашки, жасмина и лаванды слишком расслабляют водителей, а вот запах свежескошенной травы вынуждает неадекватно оценивать скорость. Лучше обойтись без посторонних ароматов.

Цвет машины и характер

Психологи считают, что белый цвет выбирают щедрые личности, даже несколько транжиры, абсолютно неревнивые, необидчивые, но подверженные неожиданным перепадам настроения. По статистике любители черных авто наиболее склонны к неверности и частой смене партнеров. Они точно знают, чего хотят от жизни, очень падки на внешнюю сторону вещей – любят все дорогое, стильное, импозантное. Хозяева зеленых автомобилей, как правило, заботливые родители, но при этом капризные, педантичные. Обожающие порядок во всем, «зеленые» способны устроить скандал из-за ерунды. На синих машинах разъезжают неуверенные

в себе люди, которым постоянно кажется, что их недооценивают. Водители желтых авто часто недоверчивые и подозрительные. Им свойственно долго присматриваться, прежде чем с кем-либо подружиться и уж тем более связать свою судьбу. Красный автомобиль выдает человека, обожающего быть в центре внимания, а в семейной жизни считающего себя непрекаемым авторитетом. Любители красного быстро принимают важные решения за окружающих, и если те не соглашаются, агрессивно продавливают свою точку зрения. Вишневый часто выбирают подкаблучники обоих полов, на машинах серого цвета (или металлик) ездят весьма сдержанные, скучные, осторожные, верные своему слову личности.

Водитель и алкоголь

Штрафы за вождение подшофе придуманы не зря.

– Достаточно выпить бокал пива или сухого вина – и скорость реакции замедляется вдвое, – утверждает Максим Волынец. – Если в обычном состоянии для принятия решения достаточно 0,3 секунды, теперь на это же требуется в два раза больше времени, а на дороге такая роскошь может оказаться фатальной.

Впрочем, водители, принявшие на грудь, делятся на два типа. У одних развивается гиперкомпенсация: понимая, что едут в измененном состоянии, они

усиливают контроль, становятся более внимательными. Но есть самоуверенные личности, которые ничего не меняют, едут так, как будто ничего не пили, – они очень опасные.

Пробки и нервная система

В среднем в столичной пробке можно простоять около 40 минут, хотя порой и все четыре часа. Реакция на вынужденную задержку зависит от темперамента, характера и личной философии водителя.

– Есть так называемые истерики – люди, у которых процессы возбуждения в коре головного мозга доминируют над процессами торможения, – говорит Любовь Найденова. – Такие в пробке начинают нервничать, ерзать, создавать ситуации, близкие к аварийным. Пробки истощают психику тех, кто не умеет расслабляться.

Что если попробовать изменить отношение к затору – воспринимать его не как доказательство собственного невезения, а как подарок, дополнительную возможность что-то спланировать, послушать музыку, помечтать, в конце концов, задуматься над тем: нужно ли ехать туда, куда ты спешишь? Не стоит бороться с каждым, кто пытается заехать на ваш ряд, обогнать всех и прорваться вперед: два-три метра ничего не решают, лучше поберегите свои нервные клетки.

Вождение без стресса

Чтобы снизить уровень стресса за рулем, для начала стоит уяснить, что нервотрепка ничего не изменит. Увидев в зеркале машину, вызывающую по рядам, истошно сигналящую и мигающую, – пропустите, пусть себе едет. Возможно, ее водитель везет в роддом беременную жену, а если за рулем «истерик» – с таким лучше не связываться.

– Нельзя поддаваться на провокации, – советует Максим Волынец, – если нетерпеливый водитель сигналит и светит фарами, помните: он сигналит сам себе, пытаясь самоутвердиться. Продолжайте движение так, как умеете, считаете нужным. Неуверенный водитель под чужим прессингом начинает метаться, пытаясь выполнить трудный маневр, в результате – битая машина и огромный стресс. Без угрызений совести займите среднюю полосу дороги, где вас без проблем обьедут те, кому надо, и создавайте свой собственный поток, который поедет по вашим правилам с комфортной для вас скоростью.

Виктория КУРИЛЕНКО



Вера Кобзарь: «Я умею быть счастливой»

Актриса Вера Кобзарь рассказала нам, за что благодарна жесткому карантину, зачем воспитывает не только дочь, но и себя, а также призналась, как один сериал полностью изменил ее путь в кино. На главную роль в нем актрису утвердили без кинопроб.



- Родилась 29 августа 1979 года в Иркутске (Россия).
- Окончила Киевский национальный университет театра, кино и телевидения имени И. К. Карпенко-Карого.
- Была актрисой Донецкого музыкально-драматического театра, Нежинского академического украинского драматического театра им. М. Коцюбинского, Молодого театра в Киеве.
- Дебютировала в коротком метре «Легкая» (режиссер Ульяна Ковалева).
- Снялась в фильмах и сериалах «Возвращение Мухтара-2», «Чудо», «Сваты-6», «Офицерские жены», «Бедная Лиз», «Темные лабиринты прошлого», «По законам военного времени», «Забудь и вспомни», «Прости», «Родственнички», «Хороший парень», «Скажене весілля», «Скажене весілля-2», «Папик» и др.
- Вместе с актером и режиссером Александром Кобзарем воспитывает двух детей – дочку Варвару 13 лет и сына Прохора 11 лет.

– Вера, принято считать, что вы стали известной после сериала «Родственнички»...

После этой работы в моей кинокарьере действительно начался новый виток. До этого я играла абсолютно другие роли. В большей степени – второстепенные. И внешне выглядела немного по-другому – полнее, но мне, надо сказать, было комфортно в том весе. Потом в какой-то момент решила что-то поменять, похудела на 11 кг, сделала фотосессию и сменила фото в соцсети. И как-то мне позвонили из студии «Квартал 95», поинтересовались занятостью на лето и пригласили на встречу. А я в тот момент слегла с воспалением легких, поэтому предупредила, что не очень хорошо себя чувствую. За мной прислали машину. Я приезжаю и вижу свое фото с той фотосессии на стенде, где расписаны все персонажи сериала. И уже в разговоре с режиссером Андреем Яковлевым понимаю, что меня видят в числе главных героев. Вот так просто, без проб. Внешне очень старалась не выдавать эмоции, но сердце, казалось, выпрыгнет из груди! За такое доверие всегда буду бесконечно благодарна. И за то, что открыли другую Веру Кобзарь киномиру! С тех пор я снялась в большем количестве проектов, чем за всю свою кинокарьеру до «Родственников».

Проведя четыре месяца на съемках почти без выходных, конечно, мы все очень сдружились, сроднились. А с актером Джемалом Тетрашвили, к примеру, тесно общаемся в Фейсбуке, поздравляем друг друга со всеми праздниками. На мой день рождения он всегда присыпает видеоОбращение.

На съемках фильма «Мы больше, чем Я»

– К слову, как вы отметили день рождения в этом году, учитывая, что он пришелся на время жесткого карантина?

Мой день рождения 29 августа! Информация о том, что я родилась в апреле, – это ошибка в Интернете. Еще пишут, что я уроженка Киева. Это тоже не так. Я родилась на Байкале, в Иркутске. А мой старший брат – в Новосибирске. Наш отец – сибиряк. В свое время родители по семейным обстоятельствам переехали в Украину – к родителям мамы. На родине последний раз была очень давно, еще до рождения детей. На Байкале невероятная природа! Только там водится очень вкусная рыба омуль и растет одно из наиболее редких хвойных деревьев – лиственница. На сваях из этого дерева, кстати, стоит Венеция. Лиственница не гниет под воздействием влаги, а наоборот, только становится крепче и тверже, камнеет. Таким образом, подпоры могут служить вечно.

– Вячеслав Довженко, ваш партнер по нескольким киноработам, сказал о вас в интервью: «Вера Кобзарь – потрясающая актриса, до конца не открывшаяся на сегодняшний день. Я думаю, что у нее все только начинается». Что скажете?

Думаю, он прав: наверное, это начало, причем с низкого старта, такой себе бег с препятствиями. Мы со Славой работали в двух проектах, сначала был ситком «Джованни», потом – «Мы больше, чем я». У нас давняя дружба. Глубоко его уважаю и люблю!

– В работе «Мы больше, чем я» по сценарию вас с Вячеславом поменяли телами. Как жилось в мужском теле?

Мы все очень переживали, чтобы фильм не получился о жеманном Славе и мужиковатой Вере. Для меня это была одна из сложнейших работ. Снимали в сжатые сроки, с сумасшедшей выработкой, а мы в каждой сцене. Времени не хватало ни на что – ни текст перечитать, ни высаться, ни поесть нормально, досыпали в машине по дороге на площадку и домой. А там, если успевала хоть часик полежать перед сном с сыном и дочкой, поговорить, а утром провести их в школу, это было счастьем.

Большую часть работы над нашими персонажами Слава взял на себя.



Он режиссер по образованию, четко разбирая сцены, все время что-то предлагал: давай тут так, а здесь попробуем об этом сказать. Если было необходимо, останавливал съемочный процесс, и мы спокойно разбирали сложные моменты. Поправляли друг друга. Он: «Ты сейчас не так стоишь!» Оказывается, женщины держат руки на талии, а мужчины – на бедрах. А я ему: «Я вот так поджимаю плечи, поправляю ресницы».

– Как родители относятся к популярности? Ваша коллега Виталина Библив рассказывала нам, что ее мама собирает все журналы с интервью дочери.

Мама раньше тоже собирала все о моей деятельности – статьи, театральные брошюры. Вырезала, складывала в папку. Сейчас уже не так: вышло интервью – купила журнал, прочитала, все. Без фанатизма. Может, потому что я ко всему этому отношусь очень спокойно. Когда просят автограф, смущаюсь, чувствую неловкость, хотя узнают даже в маске и очках (смеется). Но родители меня не воспринимают как какую-то другую Веру, нет. Хотя, думаю, им приятно внимание к моей деятельности.

– Как провели месяцы вынужденной изоляции?

Когда началась пандемия, на съемочной площадке стали говорить о

том, что надо готовиться к трудностям. В один из съемочных дней я отправила детей в Шепетовку к своим родителям на весенние каникулы. Решила, что так будет лучше: маленький город, квартира родителей на втором этаже, из окна виден двор. Дети смогут много гулять и меньше будут чувствовать изоляцию. Я посадила их в последний поезд, который шел в том направлении, на следующий день все сообщение закрыли. Как и «заморозили» одновременно все съемки – три моих проекта. Получилось, я оказалась изолированной и от работы, и от детей. Это стало единственной сложностью. В остальном не почувствовала никакого дискомфорта. Я пересмотрела множество фильмов и сериалов, много читала. У меня на конец-то появилась возможность остановить бесконечный поток мыслей и подумать обо всем спокойно. Я полюбила свое утро – оно стало неспешным, можно было спокойно наслаждаться кофе! Мое общение с внешним миром было очень ограниченным – мало кому звонила, только несколько раз в день детям. Я наслаждалась штилем. Такая возможность восстановиться, прислушаться к себе – это прекрасно. Я умею быть счастливой!

Передела кучу полезных дел, на которые не хватало свободного времени. По натуре я «енот-полоскун» – люблю бесконечно наводить

порядок в доме. В который раз перemyла и перетерла все на свете. Медленно, в удовольствие. Хотя в какой-то момент казалось, что выброшу стремянку со своего тридцатого этажа! А потом смотрю: и тут еще можно потереть, и вот это сделать (смеется).

Единственное, что меня мучило, – тоска по детям. А уехать к ним не было никакой возможности – транспорт не ходил, а машины у меня нет. Мой брат занялся этим вопросом. И в итоге я попала к родителям и детям в Шепетовку. Там задержалась еще на месяц – и это тоже было прекрасное время. Правда, немного нарушило нашу внутреннюю гармонию дистанционное обучение. Как большинство родителей этой весной, я и телефон швыряла, и выходила из себя, и плакала. Я человек, который до сих пор пишет письма от руки, не дружу с технологиями. Искренне хочу все это понять, но мой мозг устроен как-то по-другому. Но приходилось разбираться в настройке всей системы для дистанционного обучения.

– О 13-летней дочери Варе вы рассказываете в интервью, что «может и дерзить, огрызаться, но при этом



На съемках «Скаженного весілля-2»

очень чуткая и добрая». Как справляется?

Я часто говорю дочери: не знаю, что такое быть мамой подростка, потому каждый день учусь быть твоей мамой. У меня появляется много вопросов, читаю специальную литературу, слушаю лекции по воспитанию, посещаю психолога. И когда понимаю, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, мне легче принимать ее поведение. Бывает, от беспокойства срываюсь. Потом извиняюсь, опять нахожу силы объяснять. А бывает, и не нахожу нужных слов, и плачу вместе с ней. Рассказываю ей о себе в ее возрасте, делясь своими переживаниями, стараясь вызвать тем самым ответную откровенность. Я всегда с ней честна и открыта, знаю всех ее друзей. Знакома с парнем, с которым она сейчас встречается. Он чуть старше Вари. Переговорила с ним, мне стало немного спокойнее после его слов: «Я отношусь к Варе с большим уважением. Можете за нас не волноваться».

– Какая вы мама для сына Прохора?

Если с Варей я учусь быть мамой, то с Прошкой это – уже повторение. Хотя, конечно, есть различия – дети разнополые, и характеры у них разные. Варя немного колючая сейчас, лишний раз не обнимешь. Правда, иногда сдается: «Ладно, потискай меня, только не щекотаться!» С сыном же я купаюсь в ласке и нежности. Это так умилительно! Проходя

мимо, обязательно меня чмокнет. Но, конечно, время не остановить – наш парень тоже взрослеет. Хотя когда говорю ему «вот через год-два тоже не захочешь с мамой обниматься», отвечает: «Никогда такого не будет! У нас хоть группы крови разные, но сердце – одно на двоих». И если он вдруг произносит во время разговора по телефону «Тук-тук», я должна сразу подхватить: «Тук-тук, тук-тук!». Это означает, что мы перестукиваемся сердцами. У нас с детьми есть свой «птичий язык», который понятен только нам троим. К примеру, стоит кому-то сказать пафосно: «Любовь!», тот, кто рядом, сразу продолжит: «Хвилює кров!» (смеется)

– В этом году ваша Варя стала чемпионкой Киева по боксу. Почему именно этот вид спорта, который считается мужским?

Никогда не могла даже предположить о таком ее увлечении! Она с раннего детства любила лошадей, увлекалась верховой ездой... Во времена своей юности я семь лет занималась танцами и была уверена, что дочка в наследство перейдет этот мой талант. Но нет! Сработали гены ее отца – в свое время он стал чемпионом Украины по боксу. Когда Варя сказала, что тоже хочет этим заниматься, Саша меня успокаивал: «Я тебя прошу! Две-три тренировки, заморится приседать и бегать, получит пару раз по лицу – и бросит». Никто не думал, что это перерастет



С сыном Прохором

в такое серьезное увлечение. У нее очень хороший тренер Дмитрий Бутунец! Он говорит: кому-то для результата надо много трудиться, а кому-то дано от природы. Вот у Варя, по его словам, талант к этому виду спорта. Конечно, непросто наблюдать, когда твоему ребенку пеленывают руки, одевают перчатки, шлем, вставляют капу... В финальном поединке первенства Киева Варя пришлось биться в ринге со своей одноклубницей. Из этических соображений тренер не имел права стоять ни в одном из углов. С ее соперницей стояли ребята из их клуба, секундантом же Варвары был ее отец. Даже не могу представить, что творилось в душе у Александра! Бой не дошел до конца, Варя победила техническим нокаутом. Я присутствовала на этом поединке. Весь бой мне казалось, что не чувствую своего тела, так все онемело от переживаний.

А Прохор пять лет занимался дзюдо. Александр долго водил его на разные секции, чтобы определился. И Прохор выбрал этот вид спорта. Он физически очень вырос на тренировках – у него прекрасная атлетическая фигура, упорством добился много – занимал в соревнованиях призовые места. Но в какой-то момент бросил! Я очень сожалела об этом, ведь спорт для парня очень важен. А потом у него появилось новое увлечение – трюковой самокат. Позже он захотел трюковой велосипед, и мы с Сашей сделали ему подарок на день рождения. Тренируется пока по Интернету, нарабатывает технику. Но какова ирония природы: вот насколько Варя хорошо боксует, настолько Проша круто танцует!

– Родители так же воспитывали вас, как вы – своих детей?

У меня было очень счастливое детство! Папа, мама, брат Сергей. Конечно, с Сережей отец был строгим. Но все же мы обласканные родителями дети. Часто вечерами всей семьей играли в настольные игры, танцевали, смотрели фигурное катание. Много смеялись. Помню, я была вроде в седьмом классе, папа принес домой лист ДСП, расчертил на нем тушью схему – и у нас появилась новая игра в кубики, которая жива до сих пор. Мои дети в нее играют! И я, когда приезжаю к

С дочерью Варварой и Александром Кобзарем



родителям, тоже играю с ними. А как мы ездили в отпуск из Украины в Сибирь! Четверо суток в тесном купе, и нам было хорошо друг с другом – играем, разговариваем, шутим. Часто вспоминаю такие моменты из детства – чувство любви очень греет. Теперь это моя модель отношений с детьми.

– Вместе с Александром Кобзарем вы играли супругов в комедии «Скажене весілля», а также в его продолжении. Как вам такой опыт?

А это не первый наш опыт такого рода! Мы уже играли мужа и жену ранее в фильме «Я тебя никогда не забуду». У Саши была одна из глав-

ных ролей. Дома заговорили о съемках. Я говорю, что у меня какой-то один день в этом проекте такого-то числа. У него, оказалось, тоже. Обрадовались: будем ехать вместе. Раннее утро, читаем в машине каждый свой текст. Он говорит: «Ты играешь Зину? А у меня по сценарию жену так зовут». Начали пересматривать распечатки текстов, и оказывается, мы играем супругов. Это была интересная работа, хорошо прописанная. Мы играли своих героев в молодости, потом – в старости. Когда хорошо и близко знаешь человека, работа идет легко. Но не всегда.

Наталья ФОМИНА

Князівська слава і козацька воля

Якщо ви прокинулися ясного недільного ранку в будь-яку пору року і не знаєте, що вам робити – раджу поїхати в бік Чернігова. Подорож місцями князівської слави і козацької волі буде особливою. А сам Чернігів – одне з найдавніших міст Русі-України – відкриє вам безліч цікавих історичних пам'яток.

Мазепинський ренесанс

Над Черніговом височить старезна Болдина гора з похованнями від княжих часів до XIX століття (тут спочиває і Михайло Коцюбинський, який жив у Чернігові багато років). Печери на схилі гори, за легендою, засновані Антонієм Печерським, якого можна назвати не тільки батьком руського схимництва, а й першим духовним дисидентом, бо ж ніколи не поступався перед князями своїми поглядами і намірами, слухав тільки веління власного духу і Слова Божого. До речі, церкви чернігівських печер заслуговують на окрему увагу, бо мають усі ознаки стилю козацького бароко, з однією відмінністю – вони під землею. Саме у Чернігові зберігся і один з найдавніших кам'яних храмів домонгольського періоду.

Древні собори, збудовані на місцях ще древніших святилищ. Поєднання християнської і язичницької символіки в убранстві. На стіні Спасо-Преображенського

собору – найдавніший на Русі солярний календар. А трохи далі – Борисоглібський собор, збудований на честь перших руських святих, які були заступниками руських князів і лицарів, помічниками в битвах, іменем яких закликають до єдності і до припинення чвар.

У період Гетьманщини Чернігів отримав особливий статус як центр Чернігівського полку, і водночас це період найбільшого розвитку міста, бо ж місто стало резиденцією гетьмана Івана Мазепи, і він, щедро офіруючи церкви і підтримуючи розвиток мистецтва по всій Гетьманщині, не забував і про Чернігів. Старшинські роди, наслідуючи гетьмана, теж зводили храми, долучаючи бароковий козацький дух до старовинних намолених місць. Зокрема, окрасою і справжнім дивом, поєднанням української і західноєвропейської мистецької традиції барокового періоду є срібні царські врата, замовлені для Борисоглібського собору. Вони були виготовлені на початку XVIII століття у майстерні Філіпа Яакова Дрентветта в Аусбурзі (згідно з клеймом на металі врат) і оплачені коштом Івана Мазепи. А за легендою, яку розповідають чернігівці, врата виплавлені зі знайденого на відбудові собору срібного ідола. Що то був за ідол, звідки узявся там? Чи це просто красива легенда, одна із багатьох у історії древнього міста?

Гетьман Мазепа не тільки офірує церкви, а й сам, будучи поетом і книжником, світсько і духовно освіченим, стає меценатом освіти і книгодрукування. Він підтверджує своїм дозволом заснування Чернігівського колегіуму, що у часи, які зараз історики називають «мазепинським ренесансом», стає важливим літературно-мистецьким осередком козацької держави. Численні друковані та рукописні твори засновників, викладачів колегіуму увійшли до цінного доробку української літературної спадщини першої половини XVIII століття.

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 глибше знання про самих себе та навчитися створювати власну історію і міняти світ. Девіз проекту: «Пізнаємо себе, пізнаючи Україну, змінюємо себе, пізнаючи світ».



Іллінська церква у Чернігові

Зберігся панегірик (похвальний вірш), в якому прославляється герб гетьмана як ключ до мудрості і відкриття колегіуму відзначається як заслуга Мазепи:

Чим же твій гербовий хрест нас ударував був?

Щоб ліцей оцей постав, дозвіл нам подав був.

Тож велиможний пане дати тобі маєм:

Квітом цих нових наук скроні увінчаєм.

Ще одне архітектурне диво Чернігова – П'ятницька церква, збудована на перехресті торгових доріг коштами купців у князівські часи. Крихітна, особливо тепла і якасні ніжки. Дослідники нарахували в її стінах близько сотні тисяч цеглинок давньоруської пілінфи з клеймом! Такої кількості цікавих знаків більш ніде немає в кладках старовинних архітектурних пам'яток. А з тильного боку церкви, там де знаходитьться вівтар, на висоті піднятої руки в стіну вмуровано «камінь бажань». З давніх часів існувала традиція – в основу кожного храму закладати камінь з Єрусалиму, і кажуть, що цей камінь саме звідти. Якщо потриматися за нього долонею і задумати щось добре і хороше, то це неодмінно збудеться.

Драма палкого кохання

Чернігів має і свої романтичні історії. Зокрема, архітектурна пам'ятка XVII століття – Будинок Чернігівської полкової канцелярії, або так званий будинок Мазепи, – береже пам'ять про кохання гетьмана до своєї хрещениці Мотрі Кочубеївни. Дівчині було 16 років, коли вона закохалася у 65-річного гетьмана. Мазепа навіть посва-

Вал детинця в Чернігові



тався, але батьки відмовили (очевидно, і різниця у віці, і «хресне» родичання, та й політичні розбіжності, мають, вплинули). Тож Мотря втекла до коханого сюди, в Чернігів. Проте гетьман відіслав її до батьків (як потім сам писав в листах – щоб не наражати дівчину на недобру славу і розголос), і саме з Чернігова він писав своїй коханій ті листи, які є справжніми шедеврами барокового епістолярного стилю: «Мое серденько, мій квіте рожаной! Сердечне на тоє болю, що надалеко від мене їдеш, а я не могу очиць Твоїх і личка біленького видіти; через сеє письмечко кланяюся і всі члонки цілулю любезно».

І далі у листах розкривається драма палкого кохання, якому не вдалося отримати земне втілення, але суджено було залишитися навіки в історії... Мотря згодом з волі батьків виїшла заміж, а після зради і страти Василя Кочубея її чоловік залишився на боці Мазепи. Після смерті чоловіка, як каже легенда, Мотря стала черницею і доживала свої дні, молячись за покійного гетьмана, якому на той час вже щодня в церквах Російської імперії проголошували анафему. А в Чернігові розповідають, що в темні безмісячні ночі біля будинку Мазепи можна побачити привид жінки в темній намітці. Кажуть, що то Мотря приходить оплакати свою велику любов, яка пережила людський вік обох коханців завдяки поетичному хисту гетьмана. І ще кажуть, що якщо не злякатися, а помолитися разом з привидом, то завжди буде успіх у коханні.

Є в Чернігові і сучасні романтичні перекази. Наприклад, про «тринадцяту гармату». На знаменитих чернігівських валах їх дванадцять. І вислів «зустрінемося біля тринадцятої гармати» у Чернігові означає «ніколи». Раніше це був такий дівочий ввічливий спосіб відшивасти небажаних кавалерів – чернігівські хлопці одразу розуміли, що їх послали, ну а приїжджі йшли і довго шукали ту саму тринадцяту...



Шевченківська липа (Седнів)

Резиденція роду Лизогубів

Коли гостюватимете на Чернігівщині, дуже раджу заїхати ще в одне місце. Седнів – містечко, де саме повітря дихає козацькою старовиною і спогадами про козацько-старшинський рід Лизогубів, які довгий час мали тут свою маєтність і резиденцію. Тут вони збудували і власну домову церкву Різдва Богородиці (з 1880 року – Свято-Воскресенська). Щось ті козаки таки знали, бо ж у церкву свою кам'яну нікого стороннього не пускали, хоч вмістити вона могла при потребі все населення містечка. Коли ж у 1924 році більшовики відкрили гробниці родини Лизогубів, виявилося, що тіла їхні нетлінні, як мощі, завдяки особливому мікроклімату місцевості.

Збудували Лизогуби і кам'яницю (наразі – найстаріша кам'яна житлова будівля Лівобережної України), в якій збереглася досі унікальна акустика. Якщо ви звернетесь за супроводом по Седневу до пані Тетяни Луговської, яка є справжньою хранителькою садиби Лизогубів, то почуете багато цікавого і про сам рід, і про маєток-резиденцію. У козацькі часи представники роду очолювали чернігівські полки, а вже в часи новіші були щедрими меценатами і приймали у своєму маєтку митців та діячів культури.

Особливе місце посідають спогади про Тараса Шевченка, який гостював тут навесні 1846 і 1847 років, мав свою майстерню і близько товарищував із Андрієм Лизогубом. Згодом Андрій Лизогуб та його брат Ілля усія-

Будинок Чернігівської полкової канцелярії



ко підтримуватимуть поета на засланні. Липа, під якою Тарас писав свої вірші, ще зеленіє, хоч кілька разів уже її нищили-палили-рубали, та все ж оживала вона, як і український дух. І звісно, розкажуть вам у маєтку-музеї і про Леоніда Глібова, чиїм іменем названа альтанка над річкою Снов. Саме тут поет написав ті свої знамениті рядки: «А молодість не вернеться, не вернеться вона». До речі, було Глібову тоді 32 роки. А останній син роду Лизогубів очолював уряд Павла Скоропадського, до того як гетьман пішов на мирову з Москвою...

Перебуваючи в Седневі, неодмінно відвідайте Георгіївську церкву. Її датовано XVII століттям, але чимало дослідників вважають, що вона значно старша (за передаєми, дерев'яна церква тут була з XI століття, а в часи козацької її поновили, перенесли на нинішнє місце і перебудували). Це церква, яку можна назвати символом долі України. Знала вона і козацьку славу, саме в ній козаки Чернігівського полку Війська Запорозького святили шаблі перед походами (недаремно присвячена церква святому Юрію, який був небесним патроном козацького війська – «нам поможе святий Юрій, ще й Пречиста Мати лихо звоювати»), знала і період занепаду. І кілька разів горіла – востаннє після зйомок радянського фільму «Вій». Саме в цій дерев'яній церкві нещасний Хома Брут у виконанні Леоніда Куравльова відспівував панночку-відьму, роль якої грала Наталія Варлей, і після тієї пожежі та невдалої реставрації назавжди щезли розписи козацької доби, які можна побачити у фільмі. Ale згодом церква знову відновилася... і продовжує стояти – ставна і висока, найвища серед дерев'яних церков України, і призахідне сонце пронизує її вікна золотим Божим сяйвом... I не остання роль у тому, що Седнівська дерев'яна церква дихає і живе, належить її настоятелеві отцю Тимону. Бо ж коли люди наповнюють святе місце своєю любов'ю – саме тоді місце оживає.

І звісно, говорячи про козацькі шляхетні роди, можна згадати й інші перлини Чернігівщини, наприклад Сокиринці, родовий маєток дивного, харизматичного, щедрого і проклятого роду Галаганів, або Качанівку Тарновських, в якій перебували усі визначні діячі культури XIX століття. Ale про це – в наступній розповіді...

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



Седнів, Георгіївська церква

Рекомендовано к просмотру

В сентябре на экранах Украины – три фильма о творческих людях: Тарас Шевченко отправляется в пустыню, чтобы обрести свободу, Джуди Гарленд едет на свои последние гастроли, а Билл и Тед пишут рок-хит, чтобы спасти мир.



«Тарас. Возвращение»

Режиссер: Александр Денисенко

В ролях: Борис Орлов, Роман Луцкий, Богдан Бенюк, Александр Пожарский

В массовом сознании Тарас Шевченко давно уже не просто поэт, а душа и совесть целого народа. И с этой точки зрения мы знаем его очень хорошо. Тем не менее, при жизни Кобзарь был человеком из плоти и крови, и именно таким показывает его данный фильм*. 1857 год, оккупированный российской армией Казахстан, ссылка поэта в Новопетровском форте подходит к концу – царь Александр II подписал указ о его помиловании. Но не все так просто: часть офицеров форта категорически против освобождения Шевченко – они готовы сделать все, чтобы узник не вышел из крепости живым. Комендант форта Ираклий Усков вступается за него – он и его семья сочувствуют Тарасу. Поставив на карту свою карьеру, комендант останавливает донос, который состряпал на Шевченко агент царской охранки, и забирает поэта от греха подальше в свое поместье. Но тот бежит в казахскую пустыню, где находит тех, кто близок ему по духу.



* Картина снята на Одесской киностудии, съемки проходили в Украине и Казахстане.



«Джуди»

Режиссер: Руперт Гулд

В ролях: Рене Зеллер

Биографический мюзикл* – рассказ о последних месяцах жизни американской певицы и актрисы Джуди Гарленд – матери другой американской звезды Лайзы Минелли. Артистка, которую весь мир знал как милую девочку Дороти из фильма «Волшебник страны Оз», практически не знала детства. С ранних лет она была вынуждена жить по жестким правилам шоу-бизнеса. Неудивительно, что своим детям Джуди больше всего хотела дать то, чего не было у нее самой, – уютный дом и любящую семью. Но как это сделать? Гастроли и выступления Джуди занимали практически все время, четыре ее брака закончились разводами, здоровье было подорвано приемом стимулирующих препаратов. В итоге певица осталась без дома и средств к существованию и рисковала потерять самое ценное – право опеки над детьми. Чтобы исправить ситуацию, Джуди согласилась дать несколько аншлаговых концертов на сцене известного кабаре в Лондоне.



«Билл и Тед»

Режиссер: Дин Паризо

В ролях: Киану Ривз, Алекс Уинтер

Для поколения, которое взрослое в 90-х, друзья-шалопаи Билл и Тед, а точнее Билл С. Престон эскуайр и Тед «Теодор» Логан – хорошо известные личности*. Еще учась в школе, они основали группу Wild Stallyns и получили сигнал из будущего – о том, что через много лет их музыка спасет жизнь на Земле и во всей Вселенной. Правда, тогда ребята учились из рук вон плохо, даже играть на гитарах не умели, а создать первый рок-хит им помогли известные исторические личности, которых они насобирали в путешествии по разным эпохам в машине времени, замаскированной под телефонную будку. И вот, похоже, пришло время подвести промежуточный итог. Билл и Тед уже не подростки, а немолодые мужчины в сложных жизненных обстоятельствах. А ту самую песню они так и не написали. Друзья снова отправляются в путешествие, только теперь не вдвоем, а в компании дочерей и известных рок-музыкантов. Напишут ли они свой хит? Неважно – это же комедия.

* Третий фильм – продолжение фильмов «Невероятные приключения Билла и Теда» (1989) и «Новые приключения Билла и Теда» (1991).

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Возможна попытка опять ввести некий вариант карантинных ограничений.

Политика. Политики могут излишне осторожничать, поэтому возрастет вероятность срыва или переноса местных выборов.

Экономика. Замедление всех экономических и финансовых процессов. В некоторых случаях даже остановка, что вряд ли хорошо скажется на благосостоянии людей.

Международные отношения. Не хватает понимания того, что на самом деле происходит в мире и как отвечать на вызовы, стоящие перед обществом.

Сентябрь 2020 года



Овен 21.03-20.04

Работа. Только четкое выполнение своих профессиональных обязанностей будет залогом успеха. Сейчас от вас не требуют креатива и полета мысли. Просто делайте свое дело.

Деньги. Вдруг появляется прекрасная способность материализовать деньги буквально из воздуха. Любая финансовая потребность закрывается совершенно неожиданным образом.

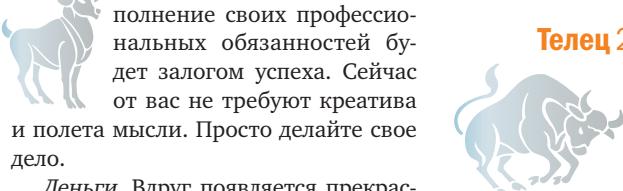
Личная жизнь. Все заиграет яркими красками, вы получите всплеск эмоций и отличные впечатления как от новых знакомств, так и от прежних

отношений. Даже глубоко семейных ждет медовый месяц.

Телец 21.04-20.05

Работа. Успешный период, особенно для того, чтобы вести за собой и показывать путь. Конечно, понадобится смелость, чтобы заявить о себе и быть впереди, но вы к этому уже созрели.

Деньги. Финансовые цели сейчас воплощаются в жизнь, причем даже с опережением графика и невзирая на объективные причины извне в виде препятствий и сложностей.



Личная жизнь. Вы становитесь тем светлым и теплым солнышком, к которому тянутся люди, пытаясь погреться. И вашей доброты и теплоты хватает на многих, вы кайфуете от себя и дарите радость всем, кто попадает под ваше обаяние.

Близнецы 21.05-21.06

Работа. Новые идеи покоряют ум, и вы пытаетесь как можно скорее воплотить их в жизнь. Пользуйтесь моментом и ловите свежую волну креатива.

Деньги. Стабильный доход от планомерной работы обеспечен. На большие финансы пока не рассчитывайте, постарайтесь имеющимися правильно распорядиться.

Личная жизнь. В этой сфере все спокойно и привычно. Никаких изменений семейного уклада или свободной жизни не предвидится.

Рак 22.06-22.07

Работа. Вы вступаете в конкурентную борьбу за место под солнцем. Наличие коллег стимулирует, вы находите силы заявлять о своей уникальности и обходить других по множеству вопросов.

Деньги. В последнее время вы не очень заморачиваетесь по поводу средств. Они есть, приходят регулярно, их более-менее хватает, и вы умеете их извлечь буквально из воздуха. Продолжайте совершенствовать этот навык.



Личная жизнь. То приподнятое состояние, в котором пребываете большую часть времени, делает вас очень привлекательным. И находится множество желающих разделить вашу радость.

Лев 23.07-23.08

Работа. В вас словно моторчик вселился – все дела быстро делаются, время словно сжимается, вы все успеваете, плюс еще что-то дополнительно на себя наваливаете, а кое-что тут же другим делегируете.

Деньги. Пока доходы очень стабильные, да и желания скромные. А если честно, то вы просто не успеваете насладиться плодами своих трудов, поскольку все время уделяете работе, особо не планируя покупки и расходы.

Личная жизнь. При различных встречах и контактах у вас будет шанс не только блеснуть собственной неотразимостью, но и привлечь потенциальных поклонников или поклонниц.

Дева 24.08-22.09

Работа. То, что с вами сейчас происходит, сложно назвать работой. Больше похоже на какие-то сплошные праздники. Наверное, вы радостно воспринимаете возможность общаться в коллективе.

Деньги. Нынче вам везет – и в лотерею можете себя пробовать, и лишних денег у руководства просить, и бизнес новый задумывать, и инвестиции искать. Во всем будет светить финансовая удача.

Личная жизнь. Нечаянно может напрянуть любовь. И опять все будет, как в первый раз, – вздохи, намеки, улыбки, недосказанности и сладкое томление в предчувствии гормональной бури.

Весы 23.09-23.10

Работа. Возрастают ваши руководящие способности, вы проявляете себя как мудрый и чуткий наставник. Да и начальство вдруг начинает проявлять заботу, и вы чувствуете, насколько нужны и важны на рабочем месте.

Деньги. Их сейчас не очень много, но и тратить особо ни на что не хочется. Возможно, вы сейчас ведете довольно скромный образ жизни и всего

хватает. В общем, вы вошли в период аскезы и отщельничества.

Личная жизнь. Куда-то подевалась живость восприятия, все надоело и ничего не хочется. Остается только пережить этот период или изменить все кардинально.

Скорпион 24.10-22.11

Работа. Вы стоите перед выбором и решаете, куда же дальше направить свои стопы в плане профессиональной реализации. Нет, выбор этот не очень сложный, поскольку вы отлично знаете, что делать, и вас в любом случае ждет успех.

Деньги. Изменения затронут и финансовые каналы. Вероятны большие поступления средств, и предстоит решить, что с ними делать, куда вложить, стоит ли сразу погасить все долги или реструктурировать их.

Личная жизнь. Пришло время пересмотреть свои взгляды и на отношения вообще, и на конкретных людей в частности. Взгляните на все словно со стороны. Что вы увидите и что бы посоветовали себе в этой ситуации?

Стрелец 23.11-21.12

Работа. Трудиться придется несколько больше и упорнее, поскольку вы берете на себя дополнительный груз ответственности. А может, даже решитесь найти еще одну работу, или придется тянуть лямку и за себя, и за того парня.

Деньги. Наступил переходный период, когда прежние финансовые источники уже иссякают, а новые еще не забили в полную силу. Поэтому несколько умерьте свои аппетиты и сократите ненужные расходы.

Личная жизнь. Все словно в тумане и в дыму, вы пребываете в плену иллюзий, когда не можете отчетливо рассмотреть реальность. Кажется, что ваш избранник (или избранница) – чудо-чудное и диво-дивное.

Козерог 22.12-20.01

Работа. Вы словно постоянно ожидаете какого-то подвоха, подножки и находитесь в напряжении – а вдруг что-то случится?

Не превращайте все в паранойю, просто не делитесь сокровенным с коллегами и четко выполняйте свои функции.

Деньги. Вы в предвкушении урожая, после того как возделали ниву и посадили семена. Теперь остается только уповать на фортуну, погоду и немного подождать. Да, это очень не просто, но запаситесь терпением и переключите свое внимание.

Личная жизнь. Пусть вас не беспокоит относительное затишье. Это временное явление для того, чтобы вы обратили больше внимания на себя, а не на других. Так что самое время побаловать себя чем-то приятным.

Водолей 21.01-19.02

Работа. Наметились новые горизонты. И вы готовы уже отправиться им на встречу, но пока еще только в мыслях. Ведь еще нужно как следует подготовиться к счастливым манящим далям – собрать все таланты, умения и опыт.

Деньги. Не стоит рассчитывать на большие суммы, зато и того, что вы получаете, сейчас хватает на все потребности и даже фантазии. Пока не раскрывайте рот шире, чем бутерброд. Всему свое время.

Личная жизнь. Месяц, переполненный приятными романтическими воспоминаниями с налетом легкой ностальгии. Что-то или кто-то сподвигнет вспомнить былые денечки и тряхнуть… Ну, чем-то там тряхнуть, у кого что есть.

Рыбы 20.02-20.03

Работа. Чувствуете себя на седьмом небе. Вероятно, сбываются самые смелые предположения, и вы получаете именно то, что давно хотели. Деятельность расширяется, вы становитесь более успешными и можете претендовать на большее.

Деньги. Доходы намечаются стабильные, так что не забудьте расписать все предполагаемые траты с тем, дабы правильно распорядиться средствами: чтобы хватило на все, еще и осталось на подушку безопасности.

Личная жизнь. Вы становитесь все более притягательны для других, страсти усиливаются, вас вовлекают в интересные и слегка запутанные связи. В общем, можете наслаждаться мыльной оперой не только по телевизору.

По картам таро подготовила Соломия КОЛОСОК, психолог



Работа. В вас словно моторчик вселился – все дела быстро делаются, время словно сжимается, вы все успеваете, плюс еще что-то дополнительно на себя наваливаете, а кое-что тут же другим делегируете.

Деньги. Пока доходы очень стабильные, да и желания скромные. А если честно, то вы просто не успеваете насладиться плодами своих трудов, поскольку все время уделяете работе, особо не планируя покупки и расходы.

Личная жизнь. При различных встречах и контактах у вас будет шанс не только блеснуть собственной неотразимостью, но и привлечь потенциальных поклонников или поклонниц.



Работа. То, что с вами сейчас происходит, сложно назвать работой. Больше похоже на какие-то сплошные праздники. Наверное, вы радостно воспринимаете возможность общаться в коллективе.

Деньги. Нынче вам везет – и в лотерею можете себя пробовать, и лишних денег у руководства просить, и бизнес новый задумывать, и инвестиции искать. Во всем будет светить финансовая удача.

Личная жизнь. Нечаянно может напрянуть любовь. И опять все будет, как в первый раз, – вздохи, намеки, улыбки, недосказанности и сладкое томление в предчувствии гормональной бури.



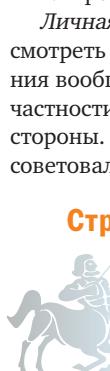
Работа. Возрастают ваши руководящие способности, вы проявляете себя как мудрый и чуткий наставник. Да и начальство вдруг начинает проявлять заботу, и вы чувствуете, насколько нужны и важны на рабочем месте.

Деньги. Их сейчас не очень много, но и тратить особо ни на что не хочется. Возможно, вы сейчас ведете довольно скромный образ жизни и всего



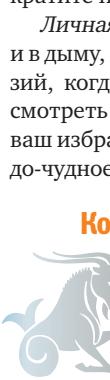
Работа. Вы стоите перед выбором и решаете, куда же дальше направить свои стопы в плане профессиональной реализации. Нет, выбор этот не очень сложный, поскольку вы отлично знаете, что делать, и вас в любом случае ждет успех.

Деньги. Изменения затронут и финансовые каналы. Вероятны большие поступления средств, и предстоит решить, что с ними делать, куда вложить, стоит ли сразу погасить все долги или реструктурировать их.

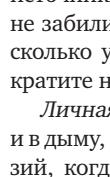


Работа. Трудиться придется несколько больше и упорнее, поскольку вы берете на себя дополнительный груз ответственности. А может, даже решитесь найти еще одну работу, или придется тянуть лямку и за себя, и за того парня.

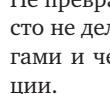
Деньги. Наступил переходный период, когда прежние финансовые источники уже иссякают, а новые еще не забили в полную силу. Поэтому несколько умерьте свои аппетиты и сократите ненужные расходы.



Работа. Вы словно в тумане и в дыму, вы пребываете в плену иллюзий, когда не можете отчетливо рассмотреть реальность. Кажется, что ваш избранник (или избранница) – чудо-чудное и диво-дивное.



Работа. Вы словно постоянно ожидаете какого-то подвоха, подножки и находитесь в напряжении – а вдруг что-то случится?



Не превращайте все в паранойю, просто не делитесь сокровенным с коллегами и четко выполняйте свои функции.



Андрієва криниця

Скільки пам'ятаю себе малою, криниця на вулиці була одна – біля старої дідової хати. Хата була поділена навпіл. І в одній половині жила дідова сестра Ганна, а в іншій, з дідового боку, жили кури. Навесні там лутилися курчата і починало пахнути сонечком.

Дід давно побудував іншу хату, на пагорбі цього ж дворища. На високій призьбі, на дві кімнати, з просторими сінями та коморою. Зусібіч вона була обгорожена гарним дерев'яним нефарбованим тином. Дід власноруч вирізав та вистругав кожну дошечку, рубанком зняв усі зачіпки – аби онуки, які любили на тин видертися, дерево в руку не загнали.

До криниці від нової хати треба бути дорогою метрів 40–50. Якщо просто пробігтися й подивитися, – то ніби й недалечко. А коли нести повні відра води – відстань чимала.

Відра дід любив великі і по воду неодмінно йшов з двома: одне мало стояти на лавці у дворі – щоб можна було напитися, як йдеш з городу чи у дворі пораєшся. Вода тут завжди була чистою і студеною. Якщо її ставало замало і вона нагрівалася, то її переливали в інше відро, що стояло в сінях на лавці біля газової плити. Баба Груня ту воду використовувала для приготування їжі.

Дід відра у руках ніс, а баба Груня подеколи й на коромислі. На коромислі неслася завше два відра й тітка Ніна. Її двір далі, за дідовим. Та не лише з цих двох дворів йшли до криниці. Сусіди сходилися з усього кутка, дехто навіть півкілометра долав, аби з Андрієвої криниці води набра-

ти. Пам'ятаю, хтось казав, що по дворах вода не йде – дуже глибоко копати. Або є, та несмачна.

Малою я ніяк не могла збегнути, як вода може бути смачною чи несмачною. Мокра, холодна – та й годі. Ну, ще похлюпатися можна. За те хлюпання нас добряче сварили, бо вода була справжнім скарбом. Зараз, йдучи від дідової криниці до свого двору, я розумію усю цінність води. А тоді та глибока філософія для мене була ще недосяжна. Кринична – лише для споживання. А мити посуд, руки та підлогу годилося водою дощовою.

Дощі тоді йшли – не те що зараз! Тому в діда під стріхою стояла діжка або балія, у яку стікала вода з даху. Якщо дощ був рясній, то води збиралі багато і вона могла стояти у відрах попід хатою. Тоді легко було сплутати її з криничною. Ви знаєте, яка на смак дощова вода? Мені довелося скуштувати – віддалено нагадує кленовий сік з присмаком... вологій деревини.

Я малою на сніданок любила галушки на воді. Готувалися просто: доводили до кипіння велику кількість води, в окріп кидали домашні «ципані» галушки або засипали магазинну вермішель, варили до готовності. І подавали у тій воді, в якій готувалося. Я неодмінно мала ту страву щедро посыпти цукром, а вже потім бралася за ложку. Ото съорбаеш, а цукор хрумкотить! Одного ранку галушки мені варив дід Андрій. Поставив переді мною полумиска, я за звичкою насипала цукру і нумо наминати. Ложка, друга, третя... Щось не те... На четвертій вловила дивний

смак. На п'ятій – наважилася сказати про це дідові. Він здивувався і навіть обурився, мовляв, чому це мені не подобається, як він готує? А потім скуштував сам, відклав ложку та вийшов у сіни. Чимось там погуркотів. А коли повернувся, розсміявся. Сказав, що наварив їсти з дощової води. Невідомо, хто тоді переплутав відра і повне з дощовою водою заніс до сіней... Але більше дощово воду у відра не збирали. Про всяк випадок.

Та й сніданок більше дід не готував. Він вправлявся в іншому. Зокрема, завжди слідкував, щоби усі дерев'яні конструкції до ладу були. Тому й ворота завжди пофарбовані і легко відчинялися, хвіртка ніколи не гепала. А у криниці – і цямрина, і лавка біля неї – мов нові! Я їх лиш жовтенькими пам'ятаю, мов щойно виструганими. Насправді ж їх щодня вигладжували десятки людських рук, що набирали тут воду.

Дід якось розповідав, що в 70-х роках йшов вулицею чоловік – по вигляду, мов мудрий старець, – і попросив води. Напився і сказав, що найсмачнішої та найживішої ще ніде не куштував. Попросив в дорогу дати йому води і наказав берегти криницю.

Діда немає вже більше 20 років на цьому світі, але криницю й досі називають на кутку Андрієвою. Щоправда, цямрина почорніла – людей менше сюди приходить, бо свердловини у дворах поробили та водогони в хати завели. Але щоб втамувати спрагу і зготувати смачний борщ, по воду йдуть до Андрієвої криниці.

Міла ГУРИН

ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води для м'якого промивання носа



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ***

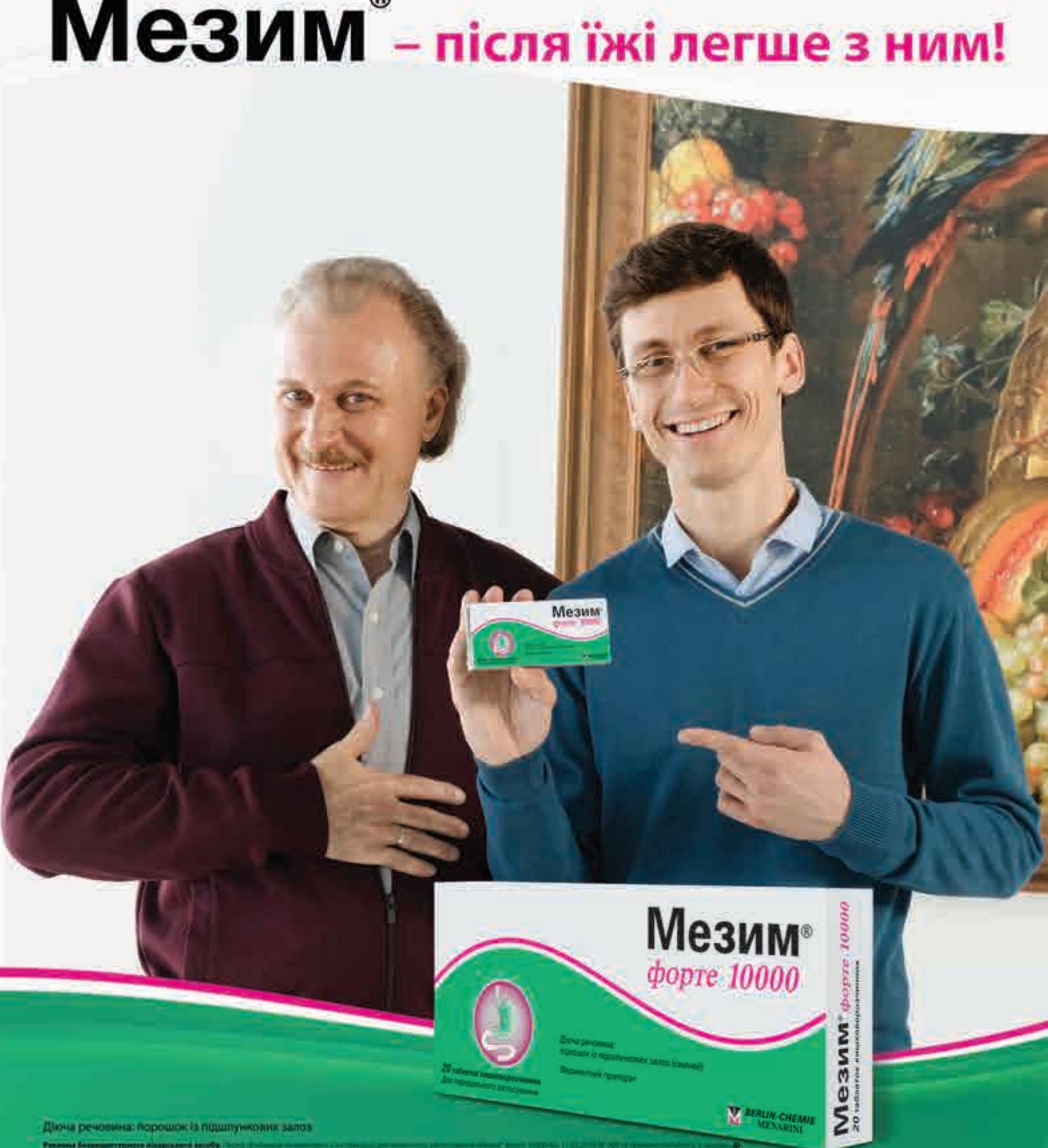
* «Хьюмер 150 для детей», «Хьюмер 150 для взрослых» и «Хьюмер 050 Гипертонический» — победители международного фестиваля-конкурса «Выбор года» в 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 гг.

Реклама медицинских препаратов. «Хьюмер 050 Гипертонический», «Хьюмер 150 для взрослых», «Хьюмер 150 для детей». Декларации соответствия №H050/01/UA, №H150/01/UA. Производитель: «Лаборатория УРГО», Франция. Перед применением обратитесь к врачу и внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Противопоказания. DMUA.HUM.20.05.02



Проскануй
та дізнайся
більше!

Мезим® – після їжі легше з ним!



Дюча речовина: порошок із підшлункових залоз

Рекомендовано для підтримки функції підшлункової залози. При вживанні по рекомендованому курсу залога функції підшлункової залози виводиться з організму. Виробник: БЕРЛІН-ХЕМІЕ МЕНАРІНІ ГмбХ. Адреса: 8550 Швейцарія, Цюрих, Бюлерштрасе 10. Телефон: +41 1 275 52 00. Показання для застосування: Підвищена функція підшлункової залози, що супроводжується підвищеною сечою, відсутністю висидливих ознак, а також підвищеною кислотністю речовини. Протипоказання: Підвищена кислотність речовини, споножний захворювання, якщо вони не викликають підвищеної кислотності, а також відсутність підвищеної кислотності в фізичному та психічному стані. Побочний ефект: Немає.

Виробник: Берлін-Хеміє Менаріні ГмбХ, Адреса: 8550 Швейцарія, Цюрих, Бюлерштрасе 10, Телефон: +41 1 275 52 00, факс: +41 1 275 52 00. Адреса представництва: Україна: Фармацевтична компанія «Берлін-Хеміє Менаріні ГмбХ», вул. Курчатова, 29, Київ - 01 034, Україна, тел.: +380 44 404 00 00, факс: +380 44 404 00 01. Код: АДС 10-30-18 від 11 листопада 2003 року.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВЯ