

МИСТЕР БЛИСТЕР

A cartoon character named Mr. Blister, wearing a white suit, a white hat, and holding a cane, standing on a glowing path that leads from the bottom towards the top of the page.

№11 • ноябрь 2020

Простуда, грипп или ковид?



**Екатерина Безвершенко:
«У меня есть характер!»**

ФАРМБИЗНЕС

Цінний ресурс для тих,
хто поруч

МИР МЕДИЦИНЫ

Эпидемия мифов
и теорий заговора

ПРОФИЛАКТИКА

Бойцы с атмосферным
фронтом

МЕНОВАЗАН® – перша допомога при болю в м'язах та суглобах

ПОТРІЙНА СИЛА МЕНОВАЗАНУ ШВИДША ЗА БІЛЬ

- ◆ знеболююча
- ◆ місцевоанестезуюча
- ◆ відволікаюча



Обирай СВІЙ для ЗРУЧНОСТІ



МЕНОВАЗАН ФЛЕКСПРЕЙ

МЕНОВАЗАН

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

Меновазан мазь РП UA/5829/02/01 від 08.10.2018 р.

Склад: 1 г мазі містить ментолу рацемічного 25 мг, новокаїну (прокаїну гідрохлориду) 10 мг, анестезину (бензокаїну) 10 мг; допоміжні речовини: олія мінеральна, парафін білий м'який, емульгатор Т-2, вода очищена.

Показання: невралгії, міалгії, артралгії; дерматози, які супроводжуються свербіжем.

Протипоказання: підвищена чутливість до компонентів препарату.

Меновазан Флексспрей РП UA/17592/01/01 від 01.06.2020 р.

Склад: бензокаїн (анестезин), прокаїну гідрохлорид (новокаїн), ментол; 100 мл розчину містить анестезину – 1 г, новокаїну – 1 г, ментолу 2,5 г; допоміжні речовини: етанол 70 %.

Показання: препарат призначають при невралгіях, міалгіях, артралгіях.

Протипоказання: препарат протипоказаний при підвищеній чутливості до новокаїну та інших складових компонентів препарату.

Ліцензія: серія АВ № 598036 від 11 липня 2012 р. Виробник: ТОВ «ДКП «Фармацевтична фабрика», вул. Корольова, 4, с. Станішівка, Житомирська обл., 12430

Фаворит експертів – 2018 у категорії "Препарат зовнішнього застосування від болю в м'язах та суглобах".

Перед застосуванням необхідно проконсультуватись з лікарем та обов'язково ознайомитись з інструкцією.

Зберігати в недоступному для дітей місці.

Vishpha
pharm factory

www.VISHPHA.UA

pharmfactory@vishpha.ua

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№11 (197) 2020
 Издаётся с 2001 года

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

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

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

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

Редакция не всегда разделяет мнение
 авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка
 на журнал обязательна.

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

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов
 несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»
 Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.10.2020
Подписано в печать 21.10.2020

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2020

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

Чтобы подписаться
 на журнал «Мистер Блистер»,
 необходимо позвонить в редакцию
по телефону 593-38-85
 или отправить по электронному адресу
podpiska@mister-blister.com
 следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	4
подія. Цінний ресурс для тих, хто поруч	5
за семью печатями. Грипп и COVID-19 – опасный тандем	7
есть способ! Хвостатые лаборатории выявляют коронавирус	10

ПРАКТИКА

правила безопасности. Простуда, грипп или ковид?	12
досье. Не пропустить первые признаки диабета.	14
актуально. Нужны ли Украине мобильные госпитали?	16
сезон застуд. Не задріть французькому акценту	18
правила игры. Место, где хочется работать.	20
перспектива. Влияние на микробиом принесет миллиарды	22

МИР МЕДИЦИНЫ

узелок на память. Антиковидная диета	24
запас прочности. Эпидемия мифов и теорий заговора	26
проверка знаний. 5 помилок при лікуванні нежитю	27
особливая тема. Мода на перуки виникла через сифіліс.	28

ПРОФИЛАКТИКА

время для себя. Спорт-драйв для чайников	30
энергетический обмен. Связь между именем и судьбой	32
страна детства. О чем молчат родители.	34
азбука здоровья. Бойцы с атмосферным фронтом	36

НА ДОСУГЕ

о звездах. Екатерина Безвершенко: «У меня есть характер!»	38
авторські подорожі. Гордість і трагедія української шляхти	44
кинозал. Рекомендовано к просмотру.	47
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий взгляд. Бабушкино веретено	50



Інформація про лікарський засіб.

Щоб гострий цистит не став хронічним

Гострий цистит при неправильному лікуванні може стати хронічним рецидивуючим. Це означає, що запальний процес пошириться глибше слизової оболонки сечового міхура. За даними літератури, хронізація циститу відбувається більш як у третині випадків. Хронічний цистит буває як з латентним перебігом (відсутність симптомів, запалення визначається тільки ендоскопічно), так і з загостреннями різної частоти. У найважчих випадках цистит стає інтерстиціальним – зі стійким больовим синдромом, вираженими симптомами і порушенням резервуарної функції сечового міхура. Оскільки причина циститу – це завжди інфекція, важливо вибрати надійний препарат для її усунення і зменшення ризику хронізації захворювання. Наприклад, найбільша кількість збудників інфекції сечового міхура чутливі до фосфоміцину (98,6%), тому його вважають препаратом вибору при циститі.

Зміни до ліцензійних умов

Підготовлено проект постанови Кабінету Міністрів України «Про внесення змін до Ліцензійних умов провадження господарської діяльності з виробництва лікарських засобів, оптової та роздрібною торгівлі лікарськими засобами, імпорту лікарських засобів...», яким передбачено цілу низку новацій. Так, пропонується доповнити Ліцензійні умови положеннями, згідно з якими виробництво, оптова та роздрібна торгівля лікарськими засобами, їх імпорт (крім активних фармацевтичних інгредієнтів) можуть здійснюватися ліцензіатами при наявності певної матеріально-технічної бази разом з даними, які дають можливість її ідентифікувати. При цьому уточнюється, що імпортери або дистриб'ютори мають право отримувати лікарські засоби від ДП «Медичні закупівлі України» у володіння (без переходу права власності), зберігати їх, транспортувати, здійснювати контроль їхньої якості і реалізовувати інші функції, передбачені ліцензійними умовами. Підприємствам і аптекам, які вже мають ліцензію на виробництво (виготовлення) лікарських засобів в умовах аптеки, оптову та роздрібну торгівлю ними, протягом одного року з дня набрання чинності цієї постановою потрібно буде подати до органу ліцензування відомості про наявність матеріально-технічної бази та кваліфікованого персоналу, необхідних для провадження господарської діяльності.

Біфідобактерії сприяють схудненню!

Італійські вчені провели перехресне рандомізоване контрольоване дослідження за участю 100 дітей віком від 6 до 18 років, які страждають на ожиріння з інсулінорезистентністю. Їм випадковим чином призначали дієтичну добавку з *Bifidobacterium breve* BR03 і *Bifidobacterium breve* B632 або плацебо протягом двох курсів по 8 тижнів з чотиритижневою перервою. На початку і в кінці кожного етапу проводили контроль маркерів стану здоров'я учасників експерименту. З'ясувалося, що в групі пробіотиків покращилися такі показники, як ІМТ, окружності талії і ступінь інсулінорезистентності. «Дослідження того, як пробіотики впливають на зв'язок між місцевою мікробіотою, дієтою і метаболізмом, – нова гаряча тема. Оскільки дієта є терапією першої лінії при боротьбі з ожирінням, прийом харчових добавок як підтримувальна стратегія актуальний для дітей і молодих пацієнтів: біфідобактерії дуже корисні для метаболізму та імунної системи», – коментують вчені з Університету Східного П'ємонту, що проводили це дослідження.

Інтерактивна студія

У фізико-хімічному корпусі Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, на кафедрі фармакології, під час відкритої лекції відбулася урочиста презентація інтерактивної фармакологічної студії. Це студенто-орієнтований цифровий простір, який допомагає структурувати знання і сприяє розвитку фармакологічного/клінічного мислення, стимулює увагу і підвищує мотивацію до навчання. Студія оснащена 3D моделями, світлодіодними схемами, мобільними панелями, що візуалізують основні аспекти нейрофармакології. Ключовим елементом є настінний сенсорний SMART-дисплей, який допомагає викладачеві продемонструвати, а студентам – у відеоформаті побачити вплив лікарських засобів на організм пацієнта. В умовах пандемії і карантину SMART-дисплей дає змогу проводити заняття зі студентами онлайн, і всі вони зможуть відчувати ефект «присутності» в аудиторії дистанційно і виконувати командні завдання.

Цінний ресурс для тих, хто поруч

У день Всесвітнього психічного здоров'я на першому міжнародному форумі «Психоонкологія: від профілактики до реабілітації» було презентовано соціально-освітню кампанію «Бути поруч». Наразі вона орієнтована на підтримку онкопацієнтів – має допомогти зменшити емоційний тиск як на хворих, так і на їхнє оточення.

Як здолати емоційний тягар?

Онкологічні захворювання – це непросте випробування не лише для пацієнта, а й для його близьких. На відміну від розвинених країн, в Україні ситуація стоїть гостро, передусім, через матеріальний, а також емоційний удари, яких завдає рак. Якщо подолати матеріальну скруту почасти допомагають різноманітні фонди та волонтерські організації, то з емоційним тягарем пацієнт зазвичай залишається віч-на-віч. У лікарів немає достатньо часу на пояснення психологічних аспектів боротьби із захворюванням, а родичі та друзі перебувають у вакуумі незнання про те, як поводити себе з пацієнтом і що насправді може бути життєво необхідним у цій ситуації крім безпосередньо терапії.

– На сьогодні в Україні живе більше ніж 1 мільйон людей з онкологічними захворюваннями: кожен 40 українець має онкологію, – зазначив Юрій Кондрацький, завідувач відділення пухлин стравоходу і шлунка Національного інституту раку. – Ми маємо приблизно такий самий рівень захворюваності, як в Європі, але результати лікування майже в півтора разу гірші. Зазвичай це пов'язано не з якістю лікування, а з канцерофобією – люди бояться звернутися за допомогою. Лише 70% тих, хто має діагноз «рак», йдуть лікуватися, а 30% з різних причин відмовляються.

Поштовх до професійного розвитку

Форум об'єднав онлайн понад 750 учасників, серед яких, зокрема, психотерапевти, онкологи, соціальні працівники та спеціалісти, зацікавлені в темі психоонкології. 26 спікерів із 8 країн світу – від Австралії до Європи – впро-

Юрій Кондрацький



довж дня ділилися своїм досвідом з українськими спеціалістами.

– Психоонкологічна допомога потребує кваліфікованих кадрів, – з сумом констатувала Ія Слабінська, президент Української психоонкологічної асоціації. – Форум повинен стати поштовхом для професійного розвитку наших спеціалістів та обміну досвідом з країнами, де психоонколог вважається окремою функціональною одиницею та введений в процес надання допомоги пацієнтам.

Прибрати інформаційний вакуум

Серед іншого мова йшла про важливість впровадження соціальних ініціатив та освітніх програм, які актуалізують роль психологічної та емоційної підтримки, дають достатньо інформації щодо правильного харчування тощо. Також підкреслювалася важливість якісної та достовірної інформації в боротьбі з онкологічними захворюваннями. Заповнити прогалини та прибрати інформаційний ва-

В рамках проєкту «Бути поруч», до якого залучено професійних експертів, запрацювала перша в Україні онлайн-платформа <http://butyporuch.com.ua/>. Відтепер в одному місці зібрано всю необхідну інформацію про психологічну підтримку, лікування та спеціалізоване харчування, необхідне для пацієнтів.

куум для пацієнтів, у діагнозі яких присутня частка «онко», покликана соціально-освітня кампанія «Бути поруч». Проєкт ініційований та проводиться за підтримки компанії «Нутриція Україна».

– За даними канцер-реєстру України щорічно реєструється понад 140 тис. нових випадків онкологічних захворювань, – підкреслила Вікторія Костецька, практичний психолог та експерт проєкту «Бути поруч». – Але останнім часом завдяки новітнім протоколам лікування та інноваційним препаратам є можливість значно подовжити життя пацієнтів, не втрачаючи його якості. Багато людей проходять складний емоційний шлях прийняття своєї хвороби та переживань у процесі лікування. Важливо вчасно звернутися до онкопсихолога за фаховою підтримкою.

Запрошені гості Ірина Заславець, журналістка програми «Вікна-новини», та Інєса Матюшенко, засновниця проєкту Inspiration Family, поділилися власним досвідом боротьби з хворобою і наголосили на тому, що підтримка під час складного лікування дуже важлива. Щоб зменшити переживання, потрібно ділитися своїми емоціями з рідними, близькими і навіть чужими людьми.

Ганна ДОВГАНЬ ■

esparma 276 319

СУСТАМАР

Мрія ваших суглобів!

Долає біль і запалення
Відновлює хрящ

ЛИКУВАННЯ СУГЛОБІВ

esparma GmbH #артрит #артроз #хондропротектор #біль у спині #остеохондроз
View all 2748 comments
2 DAYS AGO

Подбайте про товарний запас!

Реклама лікарського засобу.

Про суглоби в цифрах

Підраховано, що в тілі людини приблизно 360 суглобів. Відомо також, що 30% жителів планети зі свого досвіду знають про біль у них. На нього дедалі частіше скаржаться не тільки літні, а й молоді люди. У зоні ризику до 40 років – спортсмени й ті, хто мають зайву вагу і ожиріння. Дискомфорт при навантаженні, набряки у суглобі – перші дзвіночки, що свідчать про початок патологічного процесу. У медицині описані понад 300 захворювань, пов'язаних із ураженням суглобів (артрит, артроз, остеоартроз тощо). Як правило, найчастіше болять суглоби спини та кінцівок. Для їх лікування призначені різні препарати, наприклад, на основі екстракту мартинії, який при тривалому застосуванні сприяє усуненню запалення і болю, перешкоджає прогресуванню захворювання.

Синдром розбитого серця

Пандемія коронавірусу значно погіршила ситуацію у пацієнтів з кардіологічними проблемами. Аналіз даних показав, що в США частота виникнення стресової кардіоміопатії, також відомої як синдром розбитого серця, зросла в кілька разів. До спалаху COVID-19 цю патологію, схожу на інфаркт міокарда, реєстрували у 1,5–1,8% пацієнтів з гострим коронарним синдромом, а під час пандемії – у 7,8%. Той факт, що стресова кардіоміопатія виникає при підвищеному хвилюванні і переживаннях, не новий. Але працівникам сфери охорони здоров'я важливо ділитися з пацієнтами такою інформацією, щоб в разі необхідності вони швидше зверталися по медичну допомогу.

Для громадського обговорення

На сайті Міністерства охорони здоров'я України для громадського обговорення розміщено проект наказу «Про затвердження змін до порядку ведення реєстру осіб, відповідальних за введення медичних виробів, активних медичних виробів, які імплантують, та медичних виробів для діагностики *in vitro* в обіг». Мета запропонованих цим документом змін має два аспекти. По-перше, суб'єкти господарювання матимуть підтвердження віднесення виробів до медичних згідно з національним класифікатором, що сприятиме спрощенню ідентифікації такої продукції під час обігу на ринку та здійснення державного нагляду і контролю. По-друге, споживачі (користувачі) матимуть змогу купувати безпечні медичні вироби, оскільки у разі виявлення, що виріб не є медичним та не пройшов оцінку відповідності, Держлікслужба матиме юридичні підстави виключення інформації щодо таких виробів з відповідного реєстру. Завдяки цьому знизиться ймовірність використання потенційно небезпечних медичних виробів.

Озельтамівір від Індії

Для боротьби з COVID-19 Індія передала Україні генерик озельтамівіру. До нашої країни надійшла партія препарату в 50 тис. доз. За оцінками МОЗ України, цієї кількості вистачить для лікування 5 тис. хворих. Ліки можуть стати у пригоді під час осінньо-зимового періоду, на який традиційно припадає період активності грипу та інших вірусних інфекцій і на який експерти прогнозують зростання епідемії коронавірусної інфекції. Постачання препарату здійснено як гуманітарна допомога, тому в МОЗ зазначили, що дуже вдячні за це індійському народу. Посол Республіки Індія в Україні Партха Сатпатхі своєю чергою запевнив, що в разі необхідності індійська сторона може організувати додаткове постачання цього препарату.

Вартість вакцини – не більше 15 євро

У Європарламенті під час слухань було названо ціновий діапазон вакцини, що захищатиме від коронавірусної інфекції, який парламентарії вважають розумним і обґрунтованим. Він варіюється від 5 до 15 євро за дозу. Таку ціну в ЄС вважають виваженою. За словами Сью Міддлтон, президента виконавчої ради Vaccines Europe, така вартість цілком розумна. Vaccines Europe представляє великі фармкомпанії, а також є частиною Європейської федерації фармвиробників і асоціацій (EFPIA).

Грипп и COVID-19 – опасный тандем

В Украине неуклонно растет заболеваемость COVID-19, при этом сезонные респираторные инфекции, включая грипп, никто не отменял. Означает ли это, что нынешний эпидсезон будет особенно тяжелым из-за того, что людей будут массово и одновременно поражать разные вирусы? Четкий ответ пока дать не может никто – ситуацию исследуют вирусологи всего мира.

Опасные новые штаммы

Согласно прогнозу ВОЗ, в сезон 2020–2021 годов в Украине, как и в целом в Северном полушарии, будут циркулировать 4 вируса гриппа: 2 – типа А, а именно Guangdong-Maonan (H1N1) и Hong Kong (H3N2), и 2 типа В – Washington (B/Victoria lineage) и Phuket (B/Yamagata lineage). Из этой четверки только вирус гриппа В Phuket нам относительно «знаком» – он уже был на территории Украины в прошлом эпидсезоне, остальные три – новые. Особенно опасен среди них возбудитель гонконгского гриппа – он может давать тяжелые осложнения (бронхит, пневмония). Таким образом, эпидемия гриппа в Украине может быть весьма серьезной. Вдобавок происходит это на фоне роста заболеваемости COVID-19...

Многих сейчас волнует, что будет, если заразиться одновременно корона-вирусом и новым вирусом гриппа? Логично предположить, что двойной удар по организму вызовет более тяжелое течение заболевания и более высокую смертность. Но все не так просто.

Одновременное заражение возможно

Ряд специалистов полагают, что респираторные инфекции могут накладываться друг на друга – это случаи так называемой микст-инфекции или ко-инфекции. Но происходит такое нечасто, по крайней мере, это утверждается в предварительной публикации (препринте) команды британских уче-

В ряде стран Южного полушария сезон гриппа уже заканчивается. В Австралии, Новой Зеландии и Чили заболеваемость была очень низкой.

ных из Национальной службы здравоохранения*. Они оценили данные о 19 тыс. пациентов, которых с гриппоподобными симптомами в относительно тяжелом состоянии доставляли в больницы. У 58 из них одновременно обнаружили SARS-CoV-2 и грипп типа А. Исследователи подсчитали, что для таких пациентов риск смерти был в 2,27 раза выше. На основе этих результатов они предположили, что возможна синергия – усиление патогенного действия – при наличии двух вирусов. Но тут же сделали важное уточнение: во многих случаях вообще не наблюдалось увеличение тяжести заболевания при сочетанной инфекции SARS-CoV-2 и гриппа. Очень многое для пациента зависит не столько от инфекций, которые его атаковали, сколько от состояния его организма – уровня иммунной защиты и наличия хронических заболеваний.

Конкурентная борьба и защитный эффект

В вирусологии изучается интересное явление интерференции. Суть его в том, что вирусы, имеющие общие «мишени» в организме человека, конкурируют между собой, словно хищники за добычу. Поэтому если в клетки дыхательных путей какой-то вирус уже проник первым, то второго он туда попросту не пустит, если обоим для закрепления на поверхности клетки нужно использовать одни и те же ее рецепторы. Это косвенно подтвердили авторы упомянутого выше исследования*: они подсчитали, что при наличии вируса гриппа риск заражения SARS-CoV-2 падает на 58%, что может указывать на соперничество между ними. Кроме того, срабатывает еще и иммунный механизм: под воздействием первого вне-



дрившегося в организм вируса начинается воспалительная реакция, усиливается синтез интерферонов – белков, которые уничтожают в клетках все чужеродные агенты подряд (неспецифически), поэтому шансы второго вируса инфицировать организм значительно уменьшаются.

Ряд специалистов уверены в том, что заразиться COVID-19 и гриппом одновременно практически невозможно. Об этом, например, рассказывает Алла МIRONENKO, заведующая отделом респираторных и других вирусных инфекций Института эпидемиологии и инфекционных болезней им. Л.В. Грошевского НАМН Украины, в интервью, размещенном на нашем сайте (<https://mister-blister.com>). Другие специалисты и вовсе говорят о том, что грипп не только не навредит нам на фоне пандемии COVID-19, но даже поможет защититься от этого более опасного заболевания. А чтобы уберечься от тяжелых последствий гриппа, стоит вакцинироваться.

Анна ПЕТРЕНКО ■

* Interactions between SARS-CoV-2 and influenza and the impact of coinfection on disease severity: A test negative design / National Infection Service. September 22, 2020 (www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.09.18.20189647v2).

Фавіпіравір – і від коронавірусу

У Японії фавіпіравір успішно пройшов клінічні дослідження на ефективність і безпеку при ураженні коронавірусом і схвалений до застосування при цій інфекції з легким і середнім ступенем тяжкості захворювання. Згідно з отриманими даними, клінічне поліпшення стану пацієнтів, які приймали фавіпіравір, відбувається в середньому протягом 11,9 дня. У групі плацебо цей показник становив 14,7 дня. Загалом у дослідженні взяли участь 156 добровольців. Раніше фавіпіравір успішно використовувався для терапії грипу, він врятував безліч пацієнтів під час пандемії свинячого грипу в Азії.

Неоантигенна вакцина

Підрозділ швейцарського виробника Genentech за 200 млн доларів купив права на експериментальну неоантигенну вакцину проти раку, створену норвезькою біотехнологічною компанією Vaccibody. У разі успіху препарату Genentech виплатить розробникам ще 515 млн доларів. На думку експертів, націлювання на неоантигени «може змінити ландшафт лікування багатьох видів раку». У звіті, представленому Research and Markets, передбачається, що ринок неоантигенних протиракових вакцин зростатиме на 34,69% щороку в період з 2023 по 2030-й. Вже до 2023-го цей ринок повинен принести дохід у розмірі 227,1 млн доларів США. Суть дії неоантигенної вакцини полягає в тому, що вона націлює імунну систему людини на нейтралізацію білків, що виникли в результаті мутацій і провокують формування та зростання ракової пухлини. Такі білки-неоантигени можуть бути як загальними, характерними для певних новоутворень і наявними у багатьох пацієнтів, так і унікальними – для цих випадків вчені зараз розробляють персоналізовані неоантигенні вакцини.



Досягнення Arcutis Biotherapeutics

Як повідомляє фармацевтична компанія Arcutis Biotherapeutics, її препарат рофлуміласт у формі піни продемонстрував позитивний результат у дослідженні 2 фази при себорейному дерматиті, забезпечивши статистично значуще поліпшення симптомів захворювання. «Цей простий у використанні продукт може застосовуватися без обмежень на будь-яких частинах тіла, уражених захворюванням», – зазначено в офіційному прес-релізі. Рофлуміласт – це нестероїдний протизапальний засіб, який уже застосовують у медицині, зокрема, при ХОЗЛ. У разі його успіху в клінічних дослідженнях фази 3 і схвалення до комерціалізації він стане першим за десятиліття лікарським засобом для топічного лікування себорейного дерматиту з новим механізмом дії.



«Цей простий у використанні продукт може застосовуватися без обмежень на будь-яких частинах тіла, уражених захворюванням», – зазначено в офіційному прес-релізі. Рофлуміласт – це нестероїдний протизапальний засіб, який уже застосовують у медицині, зокрема, при ХОЗЛ. У разі його успіху в клінічних дослідженнях фази 3 і схвалення до комерціалізації він стане першим за десятиліття лікарським засобом для топічного лікування себорейного дерматиту з новим механізмом дії.

Штраф і втрата репутації

Антимонопольний комітет України оштрафував аптеку в Дніпрі за продаж у соцмережах фейкових ліків, повідомляє pharma.net. За виготовлення та реалізацію препарату під назвою «Антикоронавірус» на аптеку наклали штраф у розмірі 30 тис. грн. Про це повідомив голова Київського обласного територіального відділення АМКУ Олексій Хмельницький. За його словами, хвиля обурення через появу цієї «панацеї» прокотилася соцмережами ще в березні. Після проведеного розслідування було ухвалено рішення оштрафувати аптечну мережу, яка навмисне вводила своїх покупців в оману (у 76,8% опитаних було враження, що «Антикоронавірус» має профілактичні або лікувальні властивості).

Нарікання британських фармацевтів

Першостольникам багатьох країн не вистачає засобів індивідуального захисту від COVID-19. Британські фармацевти – не виняток: за даними дослідження, проведеного Королівським фармацевтичним товариством, понад третини з них поскаржилися на незадовільні поставки таких засобів. У опитуванні за участю 445 фармацевтів 34% респондентів заявили, що в умовах епідемії COVID-19 їм доводиться час від часу працювати без засобів індивідуального захисту. Опитування також показало, що 94% респондентів не в змозі підтримувати рекомендовану соціальну дистанцію в два метри з іншими співробітниками своєї аптеки. Ця рекомендація ігнорувалася переважно через те, що аптечні приміщення занадто малі. Крім того, 40% респондентів заявили, що вони не можуть підтримувати соціальну дистанцію з пацієнтами.



Препарат із плазми крові

Українські вчені працюють над створенням препарату проти коронавірусу на основі плазми людей, які одужали, заявив глава МОЗ Максим Степанов. За його словами, просте переливання плазми з антитілами тих, хто одужав після COVID-19, тим, хто лише захворів, як практикують в деяких країнах, не дає дуже хороших результатів і не включено до протоколів лікування. Максим Степанов зазначив, що в Україні фахівці сконцентрували зусилля на виготовленні гіперімунного імуноглобуліну з крові перехворілих на коронавірус людей. Цей препарат ще проходить клінічні дослідження, але попередні результати вже обнадіюють.

Еспумізан®

симетикон 40 мг, капсули



Коли живіт вам дує,
Еспумізан® рятує!



Реклама безрецептурного лікарського засобу. Діюча речовина - симетикон. Перед прийомом ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування Еспумізан® (№ 18, 12, 15 № 880 та проконсультуйтеся з лікарем.
Показання. Симптоматичні порушення при скарлатині з боку травного тракту, спазматично-підвищеною газопродукцією, метеоризмом, при метеоризмі.
Спосіб застосування та дози. Дорослим та дітям від 14 років (та) скарлатині з боку травного тракту, спазматично-підвищеною газопродукцією, метеоризмом, при метеоризмі по 2 капсули (80 мг симетикону) 3-4 рази на день.
Противопоказання. Підвищені чутливість до діючої речовини симетикону, гіперчутливість (E-218), монокліальні антитіла до ЕСР (E-110) або до інших складових частин препарату та інші. **Побічні реакції.** До цього часу не було повідомлено про побічні реакції, пов'язані із застосуванням капсул Еспумізан®, ЯП, МОС України № ЦА/0192/02/01.
Виробник: BERLIN-CHÉMIE AT, Гельмгольдер-Вег 125, 12889 Берлін, Німеччина.
Адреса Представництва «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ТзОВ» в Україні: м. Київ, вул. Березинська, 20. тел.: +38 (044) 494-33-88, факс: +38 (044) 494-33-88.
ЦА-Бач-09-2020-V1-інформ № 13.01.2020

BERLIN-CHÉMIE
MENARINI

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Хвостатые лаборатории выявляют коронавирус

В конце сентября в Финляндии начался необычный эксперимент: выявлять COVID-19 у прибывших в страну пассажиров в аэропорту «Вантаа» стали специально обученные собаки. Энтузиасты-кинологи заявляют, что четвероногие детекторы справляются с этой задачей ничуть не хуже высокоточных тестов, но их работа обходится значительно дешевле. Возможно, они правы, ведь обнаружение коронавируса – далеко не первый опыт успешного использования собак для диагностики заболеваний.

Собачий нюх

Обоняние – самое сильное и важное чувство собаки, ведь именно через запахи она получает основную информацию об окружающей среде. Если у человека насчитывается 5 млн обонятельных клеток, то, например, у кошки их 200 млн, а у собаки среднего размера – 220 млн. Это позволяет собаке обнаруживать даже очень слабые запахи, различать до 2 тыс. их оттенков, запоминать запахи и распознавать их даже спустя много лет.

В этом деле важным помощником собаки служит нос, который, как известно, у здорового животного хо-

лодный и влажный. Влага важна, потому что она действует как «липучка», которая поглощает даже мельчайшие молекулы. Через ноздри они попадают в эпителиальные ткани, которые специализируются на обработке запахов в носовой полости и передаче их в мозг. Область мозга собаки, отвечающая за обоняние, намного больше, сложнее и развитее, чем аналогичная область мозга человека.

Разделение запахов в диагностических целях

В сравнении с человеком любой пес обладает прекрасным нюхом, но и среди собак есть те, которые справляются с распознаванием запахов лучше своих собратьев. Кинологи утверждают, что в этом вопросе все зависит не столько от породы животного, сколько от его врожденного любопытства и интереса к обнюхиванию. Но, конечно, дело не обходится и без особой подготовки. Методика, с помощью которой собак учат искать нужный запах среди других, называется разделением запахов. Ее, к примеру, используют при подготовке животных к поиску пропавших людей. Подходит она и для лабораторных собак, которым не нужно искать источник запаха, а важно лишь определять его наличие.

Несколько исследований доказали необычайную тонкость обоняния собак для выявления людей с инфекционными и неинфекционными заболеваниями. Так, например, специально обученные животные успешно выявляли некоторые виды рака (рак легких, молочной железы, кишечни-

Десятилетние исследования в британском центре Medical Detection Dogs показали, что собаки способны уловить запах сахара, даже если его чайную ложку растворить в плавательном бассейне.

ка и пр.)^{1,2}. Известны отдельные случаи, когда они «вынюхивали» таких пациентов до того, как им ставили онкодиагноз. Собаки также могут эффективно выявлять бактериальные инфекции, например малярию³ или *Clostridium difficile*⁴, причем с достаточно высокой точностью и специфичностью.

Первые эксперименты

Когда во время пандемии COVID-19 стало понятно, что именно выявление людей, инфицированных SARS-CoV-2, имеет решающее значение для прерывания цепочек распространения инфекции, ученым пришла в голову идея использовать собак для обнаружения коронавируса. Несмотря на целый ряд уже существующих примеров использования собак для диагностики, задача была нетривиальной. Дело в том, что обученные животные улавливают так называемые летучие органические соединения (ЛОС), из определенных наборов которых и формируется специфический запах того или иного патогена. Однако, в отличие от бактерий или опухолевых клеток, вирусы не имеют собственного метаболизма. Следовательно, ЛОС, по которым можно было бы определить коронавирус, выделяются инфицированными клетками в результате ме-



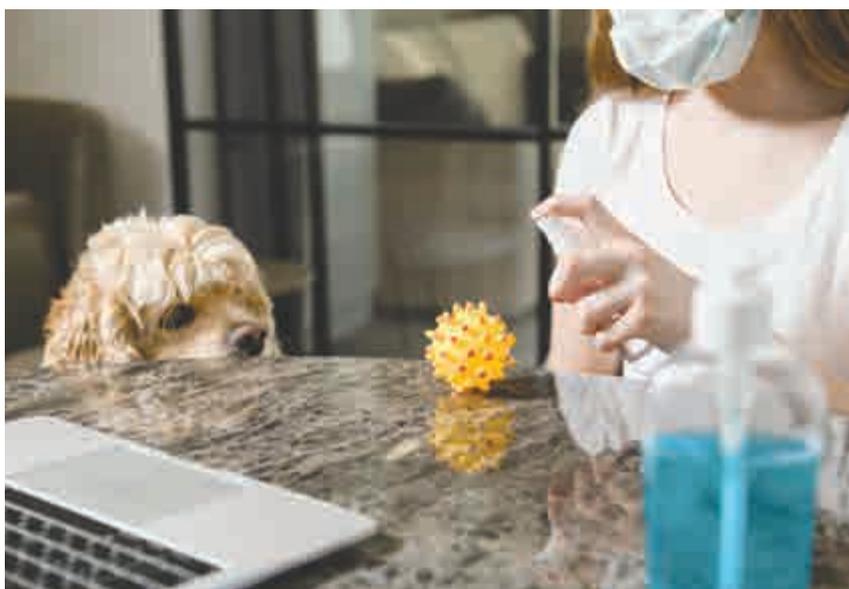
таблических процессов хозяина, и предсказать, будет ли этот запах одинаков у разных людей, невозможно.

Эксперимент по обучению собак распознавать вирус SARS-CoV-2 начался весной при участии ветеринарного факультета Университета Хельсинки, факультета фармации Университета Восточной Финляндии, Университета Оулу и организации Wise Nose, специализирующейся на обучении собак разделению запахов. Первые успешные результаты показала испанская борзая Кесси, которая уже была ранее обучена находить по запаху раковые образования, плесень, крыс и постельных клопов. Она научилась определять запах SARS-CoV-2 в образцах мочи всего за 7 минут. После этого собака со 100% точностью находила коронавирус, но в нескольких случаях «не согласилась» с тестом. Исследователи были решили, что животное ошиблось, но когда они попросили тех, кто сдавал образцы, пройти тест повторно через несколько дней, выводы Кесси подтвердились. Таким образом, собачий нос оказался более чувствительным, чем ПЦР-тесты⁵ (с использованием методики полимерной цепной реакции).

Подтверждение результатов

Результаты, полученные финнами, заинтересовали научное сообщество. Летом подобные эксперименты независимо повторили британские, французские и немецкие ученые, проверив способности собак на тысячах образцов. Так, в Германии восьми собакам потребовалось в общей сложности 7 дней обучения, пока показатель обнаружения SARS-CoV-2 достиг 94% в образцах трахеобронхиального секрета и слюны. Диагностическая чувствительность собачьих носов составила 82,63%, а специфичность – 96,35%. Для сравнения: текущий золотой стандарт диагностической ОТ-ПЦР (ПЦР с обратной транскрипцией), мазка из носоглотки имеет чувствительность 75% и специфичность 93,1–97,7%⁶.

Другими словами, собаки определяют коронавирус точнее, чем самое современное оборудование, умея «вынюхивать» бессимптомных и предсимптомных лиц. Впрочем, это не удивительно. Собаке достаточно всего 10–100 молекул SARS-CoV-2



для идентификации вируса, тогда как стандартному оборудованию для полимеразной цепной реакции требуется 18 млн молекул.

Дежурство в аэропорту

Несмотря на большие успехи, доступность, точность и дешевизну использования собак в качестве диагностов, этот подход не используется в повседневной клинической практике. Возможно, он навсегда бы остался в области теоретических исследований и отдельных экспериментов кинологов-энтузиастов, если бы не пандемия, потребовавшая быстрых, недорогих и точных решений.

Пионерами в области практического применения собачьего нюха вновь стали финны. В конце сентября в аэропорту «Вантаа», расположенном в пригороде Хельсинки, стартовал эксперимент, в рамках которого 10 подготовленных собак будут дежурить в зале прилета, чтобы выявлять людей, инфицированных SARS-CoV-2.

Из-за отсутствия соответствующего законодательства собаки не контактируют с пассажирами. Люди, прилетающие в аэропорт, протирают кожу салфеткой, которую затем помещают в чашку и предъявляют собаке. Те, у кого есть положительный результат теста, будут направлены в службы здравоохранения. Несмотря на высокую точность, поставить диагноз собаке, конечно же, не может, это задачи сертифицированных лабораторий и дипломированных врачей.

Перспективы на будущее

Текущий стандарт тестирования требует сбора мазков из носоглотки и проведения анализа по методу ОТ-ПЦР для идентификации патогенов. Получение результатов занимает много времени и является дорогостоящим, особенно для развивающихся стран. Поэтому сегодня этот метод чаще используется целенаправленно, т.е. для тестирования пациентов со специфическими симптомами COVID-19. А вот потребность в быстром, надежном, неинвазивном и универсальном инструменте скрининга для выявления бессимптомных и предсимптомных лиц до сих пор не удовлетворена. По мнению экспертов, с ней как нельзя лучше могли бы справиться обученные собаки. Если эксперимент, проводимый в аэропорту «Вантаа», окажется удачным, этот метод можно будет использовать и в других общественных местах, таких как стадионы, массовые собрания, дома престарелых и пр.

Поскольку собаки обучаются очень быстро, их можно использовать не только в период пандемии COVID-19, но и во время любых других вспышек инфекционных заболеваний. С помощью таких четвероногих лабораторий можно проводить быстрое и надежное тестирование для точного выявления как имеющих симптомы, так и бессимптомных носителей с целью эффективно снижения распространения инфекций.

Лина СПИР ■

1. McCulloch M, Jezewski T, Broffman M, Hubbard A, Turner K, Janecki T. Diagnostic accuracy of canine scent detection in early- and late-stage lung and breast cancers. *Integr Cancer Ther.* 2006 Mar;5(1):30-9. doi: 10.1177/1534735405285096. PMID: 16484712.
 2. Sonoda H, Kohnoe S, Yamazato T, Saoh Y, Morizono G, Shikata K, Morita M, Maehara Y. Colorectal cancer screening with odour material by canine scent detection. *Gut.* 2011 Jun;60(6):814-9. doi: 10.1136/gut.2010.218305. Epub 2011 Jan 31. PMID: 21282130; PMCID: PMC3095480.
 3. Guest C, Pinder M, Doggett M, Squires C, Afrara M, Kandeil B, et al. Trained dogs identify people with malaria parasites by their odour. *Lancet Infect Dis.* 2019;19:578-80.
 4. Taylor M, McCready J, Broukhanaki G, Kipalany S, Lutz H, Powis J. Using dog scent detection as a point-of-care tool to identify toxigenic clostridium difficile in stool. *Open Forum Infect Dis.* 2018;5:1-4. https://www.helsinki.fi/en/news/health-news/the-finnish-covid-dogs-knows
 5. Jendrym P., Schulz, C., Twele, F. et al. Scent dog identification of samples from COVID-19 patients – a pilot study. *BMC Infect Dis* 20, 536 (2020). https://doi.org/10.1186/s12879-020-05281-3

Простуда, грипп или COVID?

В аптеку зашел клиент с симптомами простуды. Типичная картина для осени, не так ли? Но что должен сделать фармацевт в нынешней ситуации? Продать ему жаропонижающее, подобрать комбинированный противопростудный препарат или же, заподозрив COVID-19, посоветовать срочно обратиться к врачу?

Как различать симптомы

По мере того как дело идет к зиме, частота сезонных вирусных инфекций, таких как простуда и грипп, увеличивается. Они имеют похожие проявления и требуют только симптоматического лечения. COVID-19 также является респираторной инфекцией с характерными симптомами, но лечить ее может только врач.

Естественно, что в условиях пандемии любые признаки простуды будут вызывать немалое беспокойство у посетителей аптек. Фармацевтам придется успокаивать таких клиентов, помогать им распознавать опасные симптомы и при необходимости направлять их для получения дальнейшей медицинской помощи.

Чтобы сотрудники аптек могли эффективно консультировать покупателей, они должны уметь выделять основные различия между симптомами простуды, гриппа и COVID-19.

Итак, основные ранние симптомы COVID-19 это:

- Повышенная температура.
- Непрерывный или частый сухой кашель, причем довольно сильный.
- Одышка, затруднение дыхания.
- Утрата или изменение обоняния и ощущения вкуса привычных продуктов.

У большинства людей с коронавирусом будет хотя бы один из этих признаков. Однако следует учесть, что часто это заболевание может проходить бессимптомно. С другой стороны, состояние пациента с легкими проявлениями COVID-19 может внезапно ухудшиться, что обычно происходит на 8–10 день болезни, и привести к серьезным осложнениям.

Простуда (ОРВИ), которую вызывают различные респираторные виру-

сы, обычно затрагивает нос, горло, носовые пазухи и верхние дыхательные пути. Симптомы обычно появляются постепенно и включают:

- Боль в горле.
- Заложенность носа, ринит.
- Чихание, слезотечение.
- Кашель.
- Повышенная температура тела.

Как правило, пациенты с простудой могут продолжать повседневную деятельность в обычном режиме, несмотря на плохое самочувствие. Симптомы обычно проходят самостоятельно в течение одной-двух недель.

Грипп обычно развивается внезапно. Симптомы этого заболевания более выражены, чем простуды. Это может быть:

- Высокая температура (38 °C и выше).
- Ломота в теле.
- Головная и мышечная боль.
- Чувство усталости или истощения.

Главная задача консультации фармацевта – проинформировать клиентов о продолжительности симптомов, пояснить им, что делать при ухудшении состояния, и предложить доступные варианты медикаментозного лечения.

- Сухой кашель.
- Боль в горле.
- Потеря аппетита, тошнота, диарея или боли в животе.

Пациенты с гриппом часто чувствуют себя слишком плохо для того, чтобы заниматься повседневными делами.

Сбор дополнительной информации

При разговоре с пациентом, у которого есть симптомы респираторной инфекции, фармацевту необходимо получить дополнительную информацию. Вот примерный перечень вопросов, которые стоит задать клиенту.



• **Насколько внезапно у вас появились симптомы?** Симптомы простуды нарастают постепенно, а гриппа – развиваются очень быстро, в течение нескольких часов. При COVID-19 чаще всего сначала происходит внезапная потеря обоняния и вкуса, а затем появляется кашель, высокая температура, одышка.

• **Испытывали ли вы потерю или изменение обоняния или вкуса?** Хотя этот симптом может возникать при простуде и гриппе (например, в результате заложенности носа), он более характерен для COVID-19.

• **Вы делали прививку от гриппа в этом году?** Если ответ на этот вопрос положительный, естественно предположить, что у клиента не грипп.

• **Вы контактировали с кем-либо, у кого был положительный результат теста на COVID-19?** Инкубационный период COVID-19 может составлять до 14 дней, поэтому после общения с заболевшим человеком следует ограничить социальную активность на две недели даже при отсутствии симптомов заболевания. Если же во время самоизоляции симптомы появятся, нужно обратиться к врачу и пройти тест.

Фармацевт должен также попросить клиента описать свои симптомы и уточнить, как долго они его беспокоят. Стоит выяснить, есть ли у посетителя аллергия или серьезные хронические заболевания, и поинтересоваться, какие препараты он уже пробовал принимать и насколько они помогли ему справиться с сим-

Сравнение признаков COVID-19, гриппа и простуды

Симптомы	COVID-19	Грипп	Простуда
Мышечные боли	Иногда	Часто	Редко
Головная боль	Иногда	Часто	Иногда
Кашель	Часто	Часто	Редко
Диарея	Иногда	Иногда	Никогда
Усталость	Иногда	Часто	Иногда
Лихорадка или озноб	Часто	Часто	Редко
Потеря вкуса или запаха	Часто	Редко	Иногда
Тошнота или рвота	Редко	Иногда	Никогда
Насморк или заложенность носа	Редко	Иногда	Часто
Одышка	Иногда	Никогда	Никогда
Чихание	Никогда	Никогда	Часто
Боль в горле	Иногда	Иногда	Часто

птомами. Это важно, чтобы не пропустить «сигнальные флажки» – состояния и признаки, которые требуют медицинской помощи вне зависимости от того, какой именно респираторный вирус стал их причиной. Вы должны порекомендовать клиенту аптеки немедленно обратиться к врачу, если у него:

- Внезапная боль в груди, одышка или затруднение дыхания.
- Кровь в мокроте.
- Кожа стала холодной, липкой, бледной или покрылась синюшными пятнами, а губы посинели.
- Симптомы простуды или гриппа ухудшаются или не проходят в течение 14 дней, боль сохраняется больше 7–8 дней, кашель или бронхит длятся дольше 21 дня.

Отдельного внимания также заслуживают люди из категорий риска: пожилые клиенты, пациенты с хроническими заболеваниями, маленькие дети, беременные и кормящие грудью женщины.

Что посоветовать клиенту аптеки?

Используя собранную информацию, а также таблицу сравнения симптомов респираторных инфекций, вы можете посоветовать клиенту либо отправиться к врачу и сдать анализ на COVID-19, либо оставаться дома и лечить простуду и грипп. Информировать посетителей аптек о продолжительности симптомов. При неосложненном гриппе они, как правило, сохраняются в течение недели, при простуде – до двух недель, но некоторые, например кашель,

могут наблюдаться в течение 21 дня после начала заболевания.

Облегчить их поможет фармакологическое лечение, наиболее подходящие варианты которого и должен предложить фармацевт. Это могут быть жаропонижающие, обезболивающие, противокашлевые средства, назальные капли от заложенности носа, спреи для горла и пр.

Рекомендуя любой из перечисленных препаратов, не забудьте сказать пациенту, чего именно и когда ему ожидать в плане уменьшения интенсивности симптомов. Объясните способ применения лекарств и правила подбора дозировки. При любых респираторных инфекциях не полнитесь лишним раз напомнить клиенту, что их причина – вирус, который не лечится антибиотиками. Не забудьте и про общие рекомендации: необходимо обильное теплое питье, больше отдыха, а лучше всего по возможности оставаться дома, соблюдая постельный режим.

Наконец, напомните клиенту с симптомами респираторной инфекции о важности соблюдения мер инфекционного контроля: правильное мытье рук, использование одноразовых салфеток при кашле и чихании, ношение маски в общественных местах, соблюдение социальной дистанции и пр. Обычно об этих мерах предосторожности вспоминают в связи с COVID-19, но они актуальны и при других респираторных инфекциях, ведь простуда и грипп не менее заразны, чем новый коронавирус.

Ольга ОНИСЬКО ■



Не пропустить первые признаки диабета

Коварство сахарного диабета II типа заключается в том, что эта болезнь начинается незаметно. Точнее говоря, о ее развитии предупреждает множество незначительных симптомов, но люди часто приписывают их происхождение совершенно другим причинам. С жалобами на некоторые из них они приходят и в аптеки. Поэтому фармацевтам полезно знать ранние признаки диабета, чтобы в случае необходимости посоветовать клиенту сдать анализ на уровень глюкозы и обратиться к врачу.

Странный запах изо рта

На латыни сахарный диабет называется *Diabetes mellitus*, что в дословном переводе означает «медовый диабет». Дыхание человека с этим недугом иногда пахнет фруктами, а моча может иметь сладкий вкус. В древности этим пользовались врачи, нюхая дыхание пациента и пробуя его мочу.

Сильный голод и колебания веса

Постоянные колебания уровня сахара в крови могут вызывать постоянное чувство голода. Особенно характерна для диабетиков тяга к сладкому, которая приводит к увеличе-

нию веса. Впрочем, иногда из-за этого заболевания и худеют, поскольку инсулин не может транспортировать глюкозу в крови к клеткам, и организм начинает использовать мышечный белок в качестве топлива.

Частое мочеиспускание и постоянная жажда

Когда уровень сахара в крови превышает определенный уровень, почки стараются вымыть его как можно быстрее. Это вызывает частое мочеиспускание, в том числе и по ночам. А если жидкость слишком интенсивно выводится, ее запас приходится пополнять. Вот почему при повышении уровня сахара в крови человека постоянно мучает жажда.

Судороги, ломота и скованность

Дегидратация, возникающая в результате диабета, ведет к нарушению электролитного баланса, например, снижению уровня калия или магния. А это, в свою очередь, вызывает болезненные мышечные спазмы. Кроме того, диабет порой нарушает подвижность суставов, поскольку избыток глюкозы накапливается в соединительной ткани. При этом может ощущаться скованность в суставах рук и ног.

Усталость и перепады настроения

Постоянные попытки организма восполнить дефицит глюкозы могут вызывать сильную усталость. Часто ее усугубляет необходимость просыпаться по ночам, чтобы сходить в туалет.

Синяки и незаживающие раны

Слишком высокий уровень сахара в крови повреждает артерии и другие кровеносные сосуды. Этот эффект проявляется в нарушении микроциркуляции, что приводит к появлению очень темных синяков при ушибах или плохо заживающих ран при порезах и ссадинах.

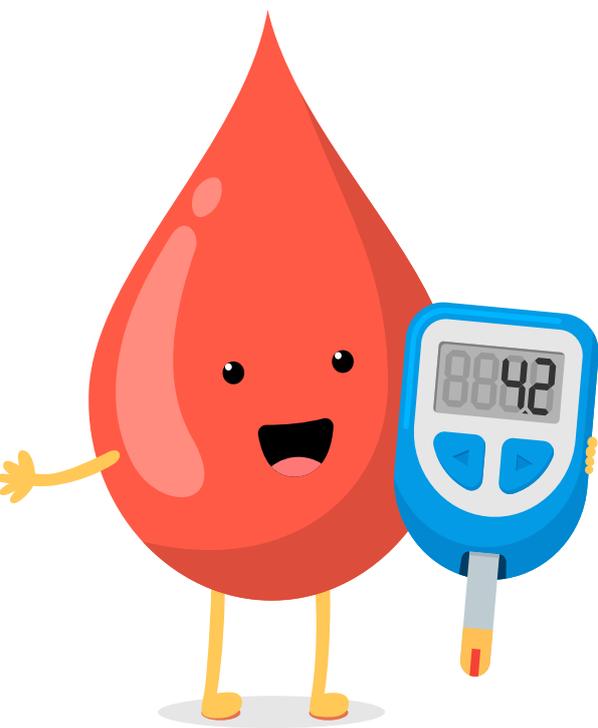
Холодные пальцы и сухая кожа

Это может быть совершенно безобидной индивидуальной особенностью. Однако диабет способен нарушать периферическое кровообращение, в результате чего кожа пальцев рук и ног становится холодной. Вкупе с дегидратацией это также ведет к повышенной сухости кожи, особенно на ступнях.

Необычные ощущения в ногах

Сахарный диабет II типа вызывает изменения в нервной системе, которые чувствуются прежде всего в ногах. На заболевание могут указывать необычное покалывание и жгучая боль в ступнях, их онемение или полная потеря чувствительности на ограниченном участке кожи. Повреждение чувствительных нервов, вызванное начинающимся диабетом, может вызывать и весьма странные ощущения. Например, человеку может казаться, что пальцы ног постоянно задираются вверх. Все неприятные ощущения в ногах, связанные с диабетом из-за нарушений в нервной системе, обычно усиливаются к вечеру.

Ольга ОНИСЬКО ■



7 СУСТАМАР цінностей

ФАРМ



ДОСЬЄ

1 Сучасний хондропротектор

СУСТАМАР – сучасний хондропротектор для лікування запальних та дегенеративно-дистрофічних захворювань суглобів. Долає біль у спині, шиї, суглобах, скутість рухів. При надмірних навантаженнях на суглоби (спорт, тяжкі види робіт) надійно запобігає їх ураженню. Рекомендуючи СУСТАМАР клієнтам, провізор допомагає їм якнайдовше вести активний спосіб життя. Тим самим провізор підвищує свій професійний авторитет і напрацьовує широкую клієнтську базу.

2 Стандартизований натуральний склад

СУСТАМАР містить екстракт кореня мартинії у високій концентрації 480 мг, стандартизований за вмістом активного компонента гарпагозиду (не менше 7,2 мг у кожній таблетці). Зареєстрований як лікарський засіб, кожна серія якого піддається ретельному аналізу і перевірці на всіх етапах виробництва, що є гарантією незмінної ефективності та безпеки при застосуванні. Знаючи про це, фармацевт буде впевнений, що клієнти відчують позитивну динаміку з боку опорно-рухового апарату і стануть постійними прихильниками хондропротектора СУСТАМАР.

3 Комплексна лікувальна дія

Протизапальна, знеболювальна та хондропротекторна дія препарату СУСТАМАР доведена потужною доказовою базою ефективності та безпеки. Наприклад, у Німеччині було проведено постмаркетингове дослідження препарату, де його призначали 675 пацієнтам з різними захворюваннями суглобів. Після курсу терапії лікарі назвали ефективність препарату «дуже високою» майже у 83% випадків та підкреслили, що він чудово переноситься. Цей факт дає провізору підстави аргументовано доводити переваги СУСТАМАРУ вимогливим клієнтам.

4 Істинний хондропротектор

СУСТАМАР не тільки гальмує руйнування внутрішньосуглобового хряща, а й сприяє його відновленню. Клітини хрящової тканини починають активніше виробляти власний хондроїтин, глікозамін та гіалуронову кислоту. Завдяки прийому хондропротектора СУСТАМАР досить швидко досягається знеболювальний ефект та полегшується рух у уражених суглобах. А при тривалому застосуванні зупиняється деструкція хрящової тканини і хвороба припиняє прогресувати. Отже, людям з хронічними захворюваннями спини та суглобів працівник аптеки може дати надію на тривале збереження рухової активності. А рух – це життя!

5 Альтернатива НПЗП

СУСТАМАР дає протизапальний ефект, подібний до того, що мають нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП). Але, на відміну від них, не чинить негативного впливу на шлунково-кишковий тракт, добре переноситься, тому його можна приймати досить довго. Це є вагомим аргументом при лікуванні хронічних захворювань опорно-рухового апарату, які потребують тривалої терапії. Тож провізор може впевнено рекомендувати СУСТАМАР більшості клієнтів аптеки, що сприятиме зростанню прибутків.

6 Європейський підхід до терапії

Уже понад 20 років СУСТАМАР з успіхом використовується у Німеччині для лікування та профілактики запальних та дегенеративно-дистрофічних захворювань суглобів, зокрема остеохондрозу. Такий підхід дає змогу мільйонам людей підтримувати своє здоров'я і продовжувати молодість на довгі роки. Клінічний досвід Німеччини свідчить, що монотерапія препаратом СУСТАМАР у багатьох випадках допомагає контролювати остеохондроз і суттєво гальмувати його розвиток. Оскільки це захворювання спини є майже у всіх, кому понад 40 років, коло відвідувачів аптек, яким СУСТАМАР стане у пригоді, дуже широке.

7 Цінність вища за вартість

Лише один раз спробувавши СУСТАМАР, клієнт відчує ефект і переконається, що цінність препарату набагато вища за його вартість. Для підтримання і посилення позитивного ефекту курси застосування слід регулярно повторювати. Тож СУСТАМАР як засіб для прийому впродовж кількох місяців 2–3 рази на рік буде приносити аптеці високі прибутки.

esparma®

1

2

Долає біль і запалення
Відновлює хрящ



3

4

5

6

7



Реклама лікарського засобу.

Нужны ли Украине мобильные госпитали?

По мере роста числа новых случаев COVID-19 из уст чиновников все чаще звучат предложения развернуть мобильные госпитали. Но есть ли смысл в этой затее? Смогут ли в Украине, где с трудом удается наладить лечение COVID-19 на базе действующих больниц, организовать такие временные лечебные учреждения, где действительно будут оказывать помощь заболевшим?

Как это было в Китае

Первые мобильные госпитали для лечения пациентов с COVID-19 появились в январе 2020 года в Китае. Когда количество пациентов начало нарастать, правительство решило преобразовать общественные места в стационары для лечения пациентов с коронавирусной инфекцией легкой и средней степени тяжести. В течение месяца в Ухане и некоторых других городах провинции Хубэй, которая больше других регионов была затронута эпидемией, развернули 15 таких учреждений. В них прошли лечение более 12 тыс. пациентов с подтвержденным COVID-19, каждый из которых провел в госпитале 10–14 дней. Большинство людей вылечились непосредственно в мобильных госпиталях, но примерно 35% были переведе-

ны в обычные больницы для дальнейшего лечения из-за ухудшения симптомов¹.

Временные госпитали быстро решили проблему нехватки коек в существующих клиниках, а также значительно ускорили прием и тестирование пациентов. Это позволило снизить количество переходов легких и умеренных случаев COVID-19 в тяжелые и критические. Кроме того, мобильные госпитали в Китае послужили изоляторами для пациентов с COVID-19: они не могли покидать их по собственному желанию до выздоровления и распространять инфекцию в обществе. Пациенты находились в изоляции под присмотром медицинского персонала, что в значительной степени помогло контролировать эпидемию. В результате вспышку коронавируса в Ухане уда-

лось «потушить», и это пока не смог повторить никто в мире.

Опыт других стран

Руководствуясь наработками Китая, мобильные госпитали стали разворачивать и другие страны. Однако у них все вышло уже не столь успешно. Так, в Италии, которую захлестнула волна коронавирусной инфекции, они появились слишком поздно. А вот США, напротив, приступили к подготовке чересчур рано.

Уже в марте инженерный корпус армии США был мобилизован для строительства более 30 полевых госпиталей скорой помощи по всей стране. Эти объекты завершили быстро, но спустя почти четыре месяца после начала пандемии в большинстве из них не приняли ни единого пациента. Так, госпиталь McCormick Place на 3 тыс. коек, оборудование которого в большом конференц-центре Чикаго стоило свыше 65 млн долларов, открылся только с третью запланированных мест и действовал несколько недель, пролечив всего-навсего 37 человек. Даже в Нью-Йорке, где больницы действительно были переполнены, из пяти построенных мобильных госпиталей работал только один, да и то не на полную мощность. Полевой госпиталь Джавитса на 1,9 тыс. коек оказал помощь 1,1 тыс. пациентов, проработав всего три недели.

Таким образом, реализовать на практике план перевода людей из переполненных больниц в мобильные госпитали оказалось не просто. Многие врачи жаловались, что этот процесс был слишком сложным с организационной точки зрения. Не исключено, впрочем, что имел место и финансовый интерес лечебных учреждений. В любом случае они не отправляли



футбольный стадион в Сан-Паулу, Бразилия



своих пациентов в мобильные госпитали, даже когда тем приходилось лежать в коридорах.

Оборудование: дорого и сложно

Чтобы мобильные госпитали во время пандемии действительно принесли пользу, необходимо тщательно и своевременно спланировать и грамотно организовать их работу. Обычно их разворачивают на базе существующих помещений, например в просторных спортивных залах, конференц-холлах, выставочных павильонах и пр. Мобильные или полевые госпитали также могут представлять собой палаточные городки, однако технически это еще сложнее, поскольку палатки должны быть оснащены обогревателями, вентиляцией, переносными туалетами и душевыми, водными насосами и генераторами.

Существуют жесткие требования и к размеру помещений – мобильные госпитали должны быть достаточно просторными для того, чтобы разделить их на четко обозначенные и изолированные зоны: загрязненную, где проходит лечение инфицированных пациентов, и чистую (раздевалки для персонала, кабинеты администраторов, кухня, склад и пр.). Мобильные госпитали, развернутые во время пандемии COVID-19 в разных странах, помимо технических помещений включали смотровые и процедурные комнаты, отделения интенсивной помощи, стерилизационные, рентгенкабинеты, лаборатории, а также аптеки. Если речь шла не просто об изоляторах, а о лечебных учреждениях, они были оснащены кислородным оборудованием, пульсоксиметрами, кардиографами, аппаратами для проведения компьютерной томографии и УЗИ. А их лаборатории не только проводили тестирование на COVID-19 методами ПЦР и ИФА, но и выполняли стандартные лабораторные анализы, например общий и биохимический анализ крови, анализ мочи, бакпосев мокроты и пр. Кроме того, чтобы облегчить общение между пациентами и внешним миром и уменьшить их психологическое напряжение, в мобильных госпиталях были предусмотрены розетки для зарядки телефонов и беспроводной Интернет.

В Китае, где для работы в провинции Ухань мобилизовали врачей и добровольцев со всей страны, каждый

мобильный госпиталь на 1000–1500 мест обслуживали примерно 1 тыс. человек персонала¹. По специфике своей работы они составляли четыре команды.

- Группа управления информацией несла ответственность за расписание работы персонала, медицинскую документацию, координацию поступления, выписки или перевода пациентов и пр.

- Медицинская бригада, состоящая из врачей и медсестер в соотношении 1:3, разрабатывала индивидуальные планы терапии, контролировала состояние пациентов, проводила диагностические и лечебные процедуры и пр.

- Группа по борьбе с внутрибольничной инфекцией несла ответственность за предоставление средств индивидуальной защиты, разработку внутренних правил безопасности, инфекционный контроль и пр.

- Команда логистики отвечала за распределение ресурсов: лекарств, еды, предметов первой необходимости, а также отвечала за поддержание надлежащего санитарного состояния объектов, управление медицинскими отходами и сточными водами.

А что у нас?

По мере роста новых случаев COVID-19 в Украине все чаще звучат предложения развернуть мобильные госпитали для лечения коронавирусной инфекции. Эту идею озвучивали как в Министерстве здравоохранения, так и в Офисе Президента. Были названы и города – Киев, Одесса, Ма-

риуполь и Краматорск, в которых предполагается реализовать такие проекты в первую очередь, а руководителям этих городов уже поручили подобрать подходящие объекты.

Но есть ли в этой затее смысл? Не лучше ли воспользоваться имеющейся инфраструктурой и перепрофилировать под пациентов с COVID-19 еще несколько существующих лечебных учреждений? Ведь в Украине достаточно большой коечный фонд. Согласно постановлению Кабмина №1024 от 25.11.15 года, он составляет 60 коек на 10 тыс. населения. Это больше среднего показателя по Европейскому региону, который составляет 55,3 койки и значительно больше, чем в Дании (25,3), Турции (26,4), Грузии (28,9), Испании (29,8), Италии (33,1) и пр. К тому же Офис Президента сообщает, что сегодня 15,5 тыс. больничных коек в нашей стране уже обеспечены кислородом и пока почти 7,5 тыс. из них свободны.

При таких данных организация нескольких мобильных госпиталей на 500 или даже на тысячу коек вряд ли кардинально переменит ситуацию, а вот вложений потребует немалых. К тому же никак не ускорится тестирование, не устранится дефицит медицинского персонала, лечебно-диагностического оборудования и медикаментов. Ведь если медсестер или, скажем, аппаратов для компьютерной томографии нет в стационарных больницах, стоит ли ожидать, что они появятся в развернутых на скорую руку мобильных госпиталях?

Ольга ОНИСЬКО ■

1. Chen Z, He S, Li F, Yin J, Chen X. Mobile field hospitals, an effective way of dealing with COVID-19 in China: sharing our experience. *Biosci Trends*. 2020 Jul 17;14(3):212-214. doi: 10.5582/bst.2020.01110. Epub 2020 Apr 1. PMID: 32238673.
2. <https://www.npr.org/2020/05/07/851712311/us-field-hospitals-stand-down-most-without-treating-any-covid-19-patients>

Не заздріть французькому акценту

Першостольників сміливо можна називати поліглотами і навіть... ясновидцями: вони безпомилково читають латину від лікарів, легко розшифровують перекручені клієнтами назви препаратів і впевнено упізнають у типовому французькому прононсі гострий риносинусит. Тим більше, що «гарна» вимова найчастіше підкріплена червоним носом та скаргами на головний біль.

Ліки та процедури

Утруднення носового дихання при риносинуситі, як правило, свідчить про набряк слизової оболонки носа. Саме через набряк звужуються провітри носових ходів і, як наслідок, порушується дренаж придаткових пазух. Це створює умови для розвитку бактеріальних ускладнень.

Щоб усунути набряк слизової оболонки і відновити носове дихання, застосовують різні препарати та процедури. Так, приміром, призначають інтраназальні деконгенсанти. Але їх застосування пов'язане з ризиком ускладнень і побічних ефектів, тому не може тривати більше 3–5 днів. Окрім цього, відомий ще один метод, винайдений ще понад століття тому американським оториноларингологом Артуром Проецом.

Кувала зозуленька в кабінеті лора...

На наших теренах промивання за Проецом більш відоме як «зозуль-

ка». Під час процедури пацієнту в одну половину носа нагнітається антисептичний розчин, з іншої його видаляють за допомогою відсмоктування. Поки триває маніпуляція, пацієнт має промовляти «ку-ку» – при цьому м'яке піднебіння піднімається, закриваючи носоглотку, щоб зменшити ймовірність потрапляння розчину в горло і гортань.

Через створення тиску в порожнині носа «зозулька» досить неприємна для запаленої слизової оболонки, а при наявності сильного набряку в носі і носоглотці – болісна для вух. А головне, що її клінічна ефективність не доведена, на відміну від застосування гіпертонічних розчинів 100% морської води у зручних балонах. Ця вода має осмотичну дію: проходячи через напівпроникну мембрану (набряк слизової), вона з менш концентрованою розчину стає більш концентрованою. Завдяки природному осмотичному ефекту рідина з набряклої тканини слизової оболонки переходить в порожнину носа. Тим самим зменшується набряк, розріджується назальний секрет, поліпшується дренаж пазух і відновлюється носове дихання.

І дітям, і дорослим

У США і Західній Європі для вивчення дії гіпертонічних розчинів для носа при гострому риносинуситі виконано велику кількість наукових робіт. Важливо, що значна їх частина проведена в педіатричній практиці. І тепер у західній медицині використання стерильної гіпертонічної (23 г/л натрію хлориду) 100% морської води широко практикується. Саме така вода, від природи збагачена мікроелементами, міститься у Хью-

мері 050 гіпертонічному («Лабораторія Урго», Франція). Він не чинить системної дії на організм, не взаємодіє з лікарськими засобами, тож може застосовуватися в складі комплексної терапії. Оскільки препарат не містить симпатоміметиків і консервантів, він дозволений до застосування як у малюків від 3 місяців, так і у дорослих, навіть у вагітних, і в осіб з хронічними захворюваннями, при яких протипоказані місцеві судинозвужувальні засоби.

А можна ще потужніше?

Дорослим, які не бажають тривалий час мати «французький прононс», більш підійде Хьюмер Синусит, який діє ще потужніше. Ефект від його застосування помітний швидко, за лічені хвилини. У складі Хьюмера Синуситу – натуральні компоненти: гіпертонічний розчин гліцерину, а також рослинні екстракти *Camelia Sinensis*, *Vaccinium myrtillus*, *Vaccinium macrocarpon Sambucusnigra*. Синергія їх дії допомагає зменшити набряк носових пазух і полегшує дихання. Осмотичний тиск, що створюється розчином, ушестеро більший, ніж у гіпертонічному розчині морської води.

Хьюмер Синусит допомагає вивести з носової порожнини збудників інфекції, має підсушувальний ефект та чинить антисептичну і противірусну дію. Він сприяє усуненню закладення носа і симптомів риносинуситу, зменшенню болю в приносних пазухах і їх дрениванню до повного очищення. Тож Хьюмер Синусит – це саме те, що потрібно при гострому риносинуситі (гаймориті, фронтиті) дорослим, яким ніколи хворіти.

Ганна ДОВГАНЬ ■

Реклама медичного виробу





Синусит?

Сильно закладений ніс?

ХЬЮМЕР СИНУСИТ

для швидкого усунення симптомів!



100% натуральних компонентів ✓

Клінічно доведена ефективність* ✓

Место, где хочется работать

Ходить на работу в последнее время совсем не обязательно. Популярность удаленной работы, особенно в эпоху эпидемии коронавируса, быстро растет. Это выгодно всем: компания экономит на аренде офиса и оборудовании, сотрудник – на времени и средствах, потраченных на дорогу. Но есть нюанс – работать дома не всегда удобно: отвлекают дети, собаки/кошки, диван и холодильник, манящие своей близостью. Специально для таких «удаленщиков» и были придуманы коворкинги – городские общественные пространства, объединяющие людей для творческого взаимодействия.

В чем фишка

В пространство коворкинга может прийти любой желающий в любое время, получить стол, ноутбук, оргтехнику, доступ в Интернет, оплатить почасовую аренду рабочего уголка, чтобы написать код/статью/сценарий/бизнес-план, провести встречу или онлайн-конференцию в митинг-руме, воспользоваться услугами юриста, бухгалтера, секретаря, выпить кофе и отправиться домой.

Кому подходит коворкинг (от английского co-working)?

– В первую очередь тем, кого кормят ноутбук и Интернет, – айтишникам, журналистам, блогерам, начинающим бизнесменам, дизайнерам, архитекторам, переводчикам, писателям, – размышляет бизнес-тренер Евгений Пестерников. – Кроме независимого пространства для работы творческие люди получают шикарную возможность по-

общаться с единомышленниками, обсудить новые идеи, получить обратную связь. В такой офис можно приходить в любое удобное время и не отчитываться начальнику – что тоже несомненный плюс. Многие выбирают коворкинги не только из соображений экономии, но и



потому, что гибкие офисы подразумевают демократию, которую далеко не всегда встретишь в кабинетах крупных компаний.

Впрочем, отсутствие правил – это только иллюзия. За время существования коворкингов сформировались негласные нормы поведения для их клиентов. По многим пунктам они совпадают с правилами соседей по квартире, ведь коворкинг – тоже совместное проживание, только на территории офиса.

• **Подружитесь.** Коворкинг лишь создает иллюзию перевалочного пункта с личным кабинетом в придачу. Возможно, вам придется задержаться здесь не на один год, а потому важно наладить теплые отношения с людьми, работающими рядом.

• **Не шумите.** Часто коворкинги сравнивают с библиотекой, поскольку в них тоже тихо и спокойно. Соблюдение тишины – одно из главных правил любого общего офиса. Так что по телефону следует разговаривать вполголоса, а ес-

Автор идеи коворкинга – американский программист Брэд Ньюберг. Дело было в 2005-м: Брэду наскучили серые рабочие будни, он перешел на фриланс, арендовал большое помещение в Сан-Франциско и предложил единомышленникам и коллегам разделить с ним пространство, арендную плату и офисное оборудование. Идея многим пришлась по вкусу и быстро разлетелась по миру.

ли вам предстоит продолжительная беседа, лучше вовсе выйти в коридор или переговорную.

• **Следите за чистотой.** Чистота – еще один залог добрососедских отношений. Особенно это касается мест общего пользования, таких как кухня или переговорная. Кофейные чашки, крошки от печенья на столе не должны оставаться в наследство тем, кто будет использовать общее пространство после вас.

• **Не отвлекайте коллег лишним раз.** Люди приходят в коворкинг работать, а не тусоваться, так что не стоит отвлекать их праздными разговорами. Чтобы абстрагироваться от внешней среды, некоторые предпочитают работать в наушниках, это может быть еще одним сигналом того, что человека лучше не трогать.

• **Будьте внимательны к соседям.** Не отвлекать коллег – не значит полностью избегать общения с ними. Социализация – необязательная, но важная составляющая работы в коворкинге хотя бы потому, что созданные связи могут пригодиться в будущем.



- **Соблюдайте дресс-код.** Конечно, коворкинги достаточно демократичны в отношении внешнего вида обитателей. Но все же есть предел, и вряд ли ваши соседи обрадуются, если вы заявитесь на работу в костюме Лебовски, босиком и в пижаме или майке-алкоголичке.
- **Вовремя оплачивайте аренду.** В коворкинге, как и в любом офисе, вы создаете свой образ профессионала или предпринимателя. И вряд ли просроченные платежи охарактеризуют вас с лучшей стороны.

10 лучших коворкингов мира

Возможность взять лучшее из двух противоположных форматов работы – дома и в офисе – позволила создать действительно удивительные офисы будущего. Вот 10 мировых коворкингов, где хочется работать с утра до вечера:

1. Paragraph, Манхэттен, Нью-Йорк, США – литературный коворкинг с каминами и длинными книжными полками. Мощные стены со звукоизоляцией обеспечивают столь необходимую писателям тишину.

2. BKB Active Collaborative Workspace, Сомервилл, Массачусетс, США. В этом коворкинге покончено с проблемой сидячего образа жизни офисного работника: все рабочие кабинеты совмещены со спортзалом и центром скалолазания.

3. Hera Hub, Сан-Диего, Калифорния, США. Это настоящий рай для бизнесвумен: офисные пространства чередуются со спа-салонами, джакузи и массажными кабинетами. Повсюду горят ароматические свечи и пахнет ромашковым чаем.

4. Citizen Space, Сан-Франциско, Калифорния, США. Сюда можно приходить поработать со своими питомцами. Но это не зоопарк! Правила пребывания здесь строгие и соблюдаются неукоснительно.

5. Hubud, Убуд, Бали, Индонезия – «рай цифрового кочевника». Сочетание

роскошных пейзажей, полезной пищи, загадочной восточной культуры и бесплатного Wi-Fi действительно делает его таким.

6. Oficio, Бостон, Массачусетс, США. Фишка этого коворкинга – консультации опытных специалистов разных направлений, ведь последние технологии и быстрый Интернет – еще не все, что нужно молодому бизнесмену.

7. Link, Остин, Техас, США. Этот коворкинг предлагает услуги своих интернов, которые учатся в ближайших университетах. Таким образом Link решает сразу две проблемы: практику студентов и помощь стартаперам.

8. Third Door, Лондон, Великобритания – находка для работающих мам, ведь если ребенка не с кем оставить, можно взять его с собой на работу! Кабинеты сочетаются здесь с игровыми комнатами, а профессиональные няни и аниматоры решают проблему детского досуга.



9. «Рабочая станция», Москва, Россия – антиофис на открытом воздухе, спрятанный в Нескучном саду. Помимо потрясающей атмосферы коворкинг примечателен еще своим удачным местоположением: рядом есть кафе, детские центры и удобная парковка.

10. iHub, Найроби, Кения. Когда-то это был обычный офис с бесперебойным Интернетом и неплохим кофе, а сейчас – передовой проект, в рамках которого создаются лучшие компании в области IT.

3 популярных коворкинга в Киеве

- **«Времени вагон».** При необходимости здесь предоставляется ноутбук для работы. Есть несколько групповых залов: Амстердам – до 5 человек (для встреч, уроков музыки), Париж – до 6 человек (для игр – настольных, компьютерных, xBox), Прага – до 11 человек (с



камином), Токио – до 9 человек (для переговоров), Чикаго – до 20 человек (со сценой, проектором).

- **Часопис.** Большой плюс коворкинга – расположение в центре города и близость к метро. Двухэтажное пространство «Часописа» разделено на 7 тематических залов: библиотека, ванная, переговорная, парк для посиделок и свиданий, игровая комната, каминный зал и кинозал. Здесь можно поработать, провести переговоры, организовать ивент и просто пообщаться.

- **Zelenka.** Первый в Украине коворкинг для родителей с детьми. Пока мама работает, ребенок развлекается. Кроме традиционных чая, кофе и печенек в свободном доступе овсяная каша, какао, молоко. Оплата идет только за взрослых, неважно, сколько детей вы с собой привели. Квалифицированные няни входят в стоимость часа работы в этом заведении.



Словом, чтобы выжить, у современных офисов со стандартными жалюзи и перегородками есть единственный выход – в недалеком будущем трансформироваться в один из подобных коворкингов – мест, где действительно хочется работать.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Влияние на микробиом принесет миллиарды

В последнее десятилетие исследователям удалось найти новые методы диагностики и лечения болезней на основе микробиома – совокупности всех микроорганизмов, которые находятся в пределах человеческих тканей и биологических жидкостей. Теперь эти разработки успешно становятся на коммерческие рельсы, обещая принести фармацевтическим и биотехнологическим компаниям огромную прибыль.

Бактерий больше, чем своих клеток

В человеческом микробиоме выделяют микробиомы кожи, молочных желез, плаценты, семенной жидкости, матки, фолликулов яичников, легких, слюны, слизистой оболочки рта, конъюнктивы и желудочно-кишечного тракта. Они состоят из множества микроорганизмов, включая эукариоты, археи, бактерии и вирусы. В среднем в теле каждого из нас бактерий в десять раз больше, чем собственных клеток. Даже при очень небольшом размере составляющих его организмов на микробиом приходится примерно 2–3 кг массы тела человека.

Микроорганизмы, сосуществующие с нами, как правило, не представляют угрозы, напротив, они необходимы для поддержания здоровья. Например, некоторые бактерии производят витамины, для выработки которых у человека нет нужных генов, расщепляют пищу для извлечения питательных веществ, учат нашу иммунную систему распознавать опасных захватчиков и даже производят противовоспалительные соединения для борьбы с патогенными микроорганизмами.

Основные драйверы развития

Постоянно растущее число исследований демонстрирует, что негативные изменения в составе микробиома коррелируют с многочисленными патологическими состояниями, следовательно, его нормализация может быть ключом к лечению болезней. Пока лучше всего изучены бактерии, населяющие пищеварительную систему. Основанный на них сегмент про-

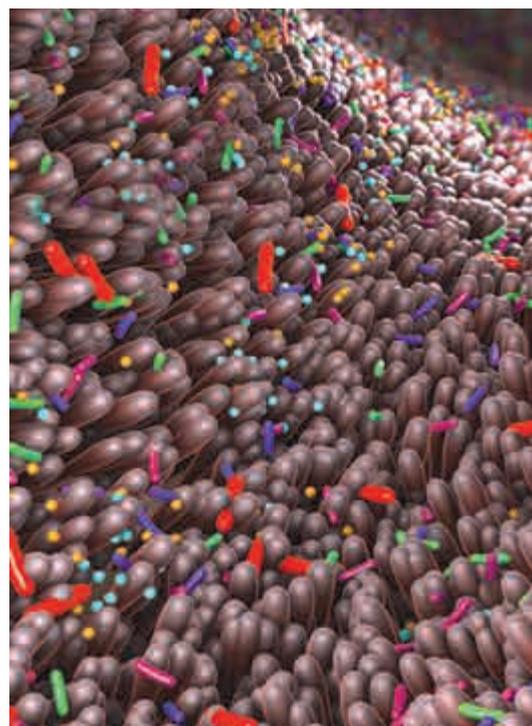
биотиков, т.е. живых полезных для человека микроорганизмов, занимает самую большую долю рынка средств, влияющих на микробиом, несколько обгоняя также растущий достаточно быстро сегмент пребиотиков – продуктов, питающих человеческий микробиом. Ожидается, что эти две категории и дальше будут доминировать, частично пересекаясь в сегменте симбиотиков – препаратов, объединяющих в себе живые бактериальные культуры (пробиотики) и питательную среду для них (пребиотики). Кроме того, эксперты предсказывают более глубокое проникновение пробиотиков на рынок молочных и других пищевых продуктов широкого потребления, а также стремительный рост сегмента лекарственных средств.

Эксперты считают, что главной движущей силой развития рынка препаратов, изменяющих микробиом человека, служит рост числа заболеваний, связанных с образом жизни, и в первую очередь, ожирения. По данным ВОЗ, с 1975 по 2016 год его распространенность во всем мире выросла более чем втрое, охватив 13% взрослого населения планеты. Ожирение является известным фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, на которые приходится около 30% всех смертей в мире. Во многих случаях эти заболевания можно было бы предотвратить, если бы удалось вылечить ожирение. А поскольку микробы, обитающие в желудочно-кишечном тракте человека, действуют как эндокринный орган, состав и функции которого способствуют или, напротив, препятствуют накоплению лишнего веса, изменение кишечного

Считается, что коррекция микробиома человека может помочь в сокращении бремени эндокринных, воспалительных, онкологических, аутоиммунных и даже психических заболеваний.

микробиома или его пересадка от здорового донора может помочь многим пациентам.

Другое перспективное направление – новые методы лечения сахарного диабета II типа. Это заболевание считается одной из крупнейших глобальных чрезвычайных ситуаций в области здравоохранения XXI века. Однако обнаруженные взаимосвязи



между микробиомом кишечника и развитием диабета II типа дают надежду на поиск новых эффективных препаратов. Именно сегмент средств, корректирующих микробиом и тем самым способствующих нормализации уровня глюкозы в крови, по мнению аналитиков, будет демонстрировать наибольшие темпы роста до 2027 года.

Прогнозируя развитие рынка средств, влияющих на микробиом человека, эксперты выделяют и сегмент инфекционных болезней. Дело в том, что из-за широкого использования антибиотиков во всем мире наблюдается увеличение числа инфекций, вызванных дисбактериозом. Их лечение требует новой специфической терапии на основе изменений в микробиоме, что будет служить основным фактором, способствующим росту в этой категории препаратов.

Конечно же, лечение, направленное на микробиом, очень перспективно при заболеваниях ЖКТ и особенно при воспалительных заболеваниях кишечника (под этим термином обычно объединяют язвенный колит и болезнь Крона), которые являются одним из факторов риска возникновения злокачественных опухолей толстой кишки. Уже сегодня терапию таких недугов, направленную на микробиоту пациентов, разрабатывают компании Enterome и Takeda.

Ожидается грандиозный рост

По прогнозам экспертов аналитической компании Insight Partners, объем рынка средств, влияющих на микробиом человека, достигнет 1,87 млрд долларов США к 2027 году по сравнению с 356,29 млн долларов США в 2019 году. В период с 2020 по 2027 год этот сегмент будет расти со среднегодовыми темпами в 23,6%.

Сегодня на рынке препаратов, улучшающих человеческий микробиом, доминируют компании-производители из Северной Америки и, похоже, они сохраняют свое лидирующее положение до 2027 года. Стимулировать развитие этого регионального рынка будет рост числа заболеваний, связанных с образом жизни, повышение осведомленности о профилактических медицинских услугах, доступность финансирования для исследований микробиома и растущее признание пробиотических продуктов.

Аналитики также считают, что высокие темпы роста в ближайшие годы продемонстрирует Азиатско-Тихоокеанский регион. Это произойдет, в первую очередь, благодаря улучшению исследовательской инфраструктуры, а также государственной поддержке ученых, занимающихся исследованием микроорганизмов, населяющих тело человека.

А вот европейский сегмент рынка препаратов, влияющих на микробиом

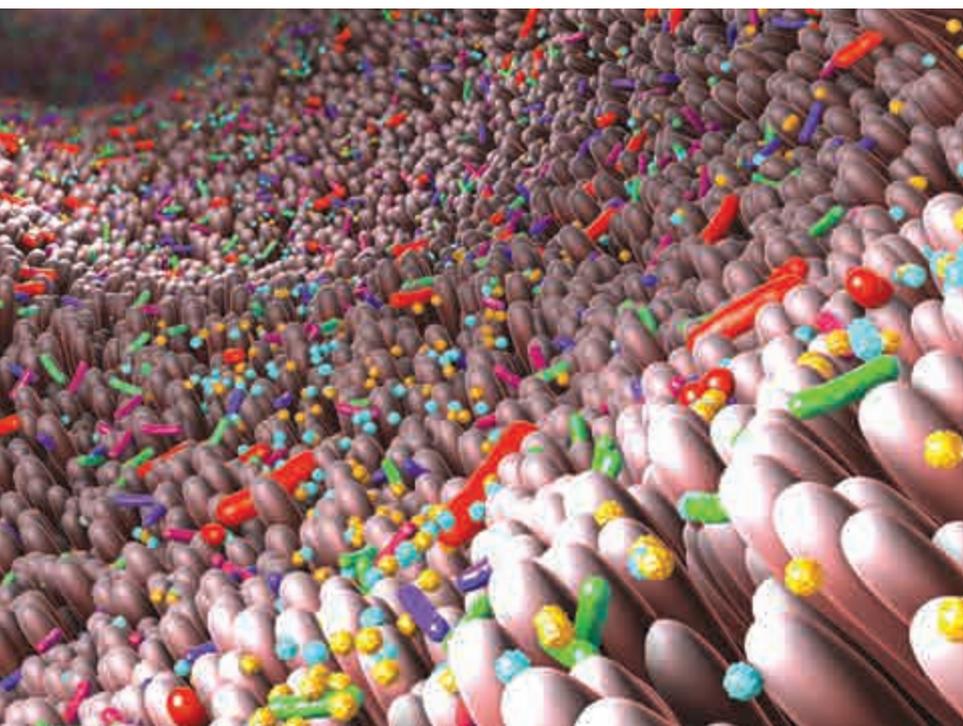
человека, значительно отстает. Эксперты связывают это с тем, что в ЕС отсутствует четкая нормативная классификация и руководящие принципы для разработки, утверждения и клинического применения таких продуктов. Компаниям, работающим на этом поле, приходится преодолевать сложные нормативно-правовые барьеры, чтобы коммерциализировать свои методы лечения.

Новые направления

Изучение микробиома человека способствует развитию не только терапевтического, но и диагностического направления. Здесь основную роль сыграют новые технологии, например, секвенирование, позволяющее расшифровать всю ДНК, присутствующую в образце, включая ДНК бактерий, убитых в ходе лечения. Вместе с методом количественной полимеразной цепной реакции, который нацелен на уже известную последовательность ДНК, т.е. полезен для поиска конкретных микроорганизмов, секвенирование заменит не слишком точный и медленный культуральный метод исследования микробиоты. Дочерняя структура французской компании Enterome – Microbiome Diagnostics Partners, сочетая секвенирование и количественный ПЦР, уже разработала тест, который по уровню определенных бактерий классифицирует текущую стадию болезни Крона, заменяя колоноскопию. А компания Oxford Nanopore Technologies изобрела технологию секвенирования с помощью карманного устройства под названием MinION, которое быстро выявляет бактериальные гены устойчивости к антибиотикам, чтобы можно было подобрать наилучшую схему лечения инфекций.

Эксперты уверены, что в ближайшие годы значение микробиома как основы для принятия терапевтических решений, мониторинга и прогнозирования ответа на лечение в повседневной медицинской практике будет расти. К тому же новые технологии в этой области помогут совершить еще один шаг по направлению к персонализированной медицине, позволят разрабатывать целевые микробные коктейли («точные пробиотики»), микробные питательные вещества («точные пребиотики»), индивидуальные диеты, антибиотики и бактериофаги.

Лина СПИР ■



Антиковидная диета

Кто-то из великих врачей сказал, что и болезни, и исцеление от них находятся внутри организма. Не вне, а именно внутри! Защита от вирусов, и коронавируса в том числе, – крепкий иммунитет. Наталья Костинская, доктор медицинских наук, профессор, президент Украинского общества антропософских врачей, согласна с этим утверждением на 100%, а еще она уверена, что укрепить иммунную систему можно с помощью правильного питания.

Кремниевая защита

Есть у коронавируса неприятная особенность – провоцировать в легких так называемые альвеолярные повреждения. Они хорошо просматриваются при компьютерной томографии как затемнения в легочной ткани. Если снимок увеличить, увидим разрастание соединительной ткани в стенках альвеол. Причем такие изменения происходят даже у выздоровевших пациентов, именно они вызывают уменьшение объема легких и в итоге фиброз. В таком случае одышка, сухой кашель и дефицит кислорода становятся постоянными спутниками. Но мы можем предупредить образование рубцовой ткани в легких (а фиброз – это скопление рубцов), повысить эластичность стенок сосудов, слизистых оболочек, способность организма к рассасыванию различных уплотнений и спаек, если будем поставлять ему достаточное количество стра-

тегического микроэлемента и структурного антиоксиданта – кремния.

Этот 14 элемент таблицы Менделеева напрямую связан с работой органов дыхания, поскольку обладает способностью увеличивать защитные функции тканей. А еще он вполне может претендовать на роль микроэлемента иммунитета.

– Не секрет, что эффективность защитных сил организма напрямую связана с полным набором в нем всех важных витаминов и минералов, – говорит Наталья Костинская, – но в том-то и дело, что при дефиците кремния три четверти элементов плохо всасываются, особенно кальций, фосфор, магний, сера, калий, алюминий, натрий и многие другие. Вот почему при дефиците кремния нет смысла тратить деньги на дорогие биодобавки: без него полезные вещества из баночек все равно не усвоятся.

Важно вовремя заметить дефицит кремния (на самом деле его суточная доза 50 мг не так уж и велика) и вовремя залатать эту брешь правильным питанием.

Другое иммуномодулирующее действие кремния связано с его способностью структурировать молекулы воды и удалять из организма токсины, грибки, вредные бактерии. На практике это выглядит так: органические соединения кремния в нашем теле образуют биологически заряженные системы, которые «притягивают» на себя вирусы гепатита, гриппа, герпеса, грибки, другие болезнетворные микроорганизмы и деактивируют их. Полезное свойство во время эпидемии коронавируса, не так ли?

– О дефиците кремния у своих пациентов я догадываюсь по внешним проявлениям и внутреннему настрою, – рассказывает доктор Костинская. – Частые ОРЗ, ОРВИ – спутники недостатка этого микроэлемента: повышается риск катара верхних дыхательных путей, носовые каналы воспаляются, забиваются слизью, в результате кислород поступает к головному мозгу с большими перебоями. Другой маячок дефицита Si в организме – ломкие ногти, выпадающие волосы, тусклый цвет кожи. Но есть и чисто психологические маркеры этого состояния – внезапно накатывающее чувство безысходности и растерянности, невозможность сосредоточиться, раздражение от любого шума, даже от малейшего шороха. Ничего удивительного: кремниевая кислота влияет на обменные процессы в головном мозге и органы чувств.



Характерно, что дефицит кремния в организме растет с возрастом: после 50 (особенно в период менопаузы и андропаузы) побочные эффекты недостатка этого микроэлемента – появление морщин, снижение зрения и ломкость костей – досаждают большинству. Подрастающим, молодым людям и беременным в этом смысле повезло больше: кремний в эти периоды усваивается буквально из воздуха (кстати, в воздухе он тоже есть) и его количество в организме достаточное.

Каши и хвощ полевой

Итак, что же есть, чтобы получить нужную порцию кремния, укрепить свой иммунитет и сопротивляемость вирусам? Кремний не синтезируется в нашем теле, а поступает в него с растительной пищей. Прежде всего – с неочищенными злаковыми. Каши – перловая, рисовая, пшеничная, пшенная, гречневая, кукурузная – наше все! Много кремния содержится в шелухе непотрошенного риса, в ячмене, сое, цельнозерновой пшенице, зеленых бобах, кукурузном масле, цикории, листьях лесной земляники и цветах ромашки. Органический кремний содержится в некоторых бутилированных водах (изучаем этикетки). Отличный бюджетный источник этого микроэлемента – отвар хвоща полевого (две столовые ложки лекарственного растения заливаем литром воды, кипятим 10 минут, настаиваем 20, пьем месячными курсами дважды в год). Противопоказан этот напиток людям с проблемными почками. Альтернативный вариант кремниевой диеты – прием биодобавок с этим микроэлементом, однако к ним есть требования: усвояемая форма и доза Si выше 5 мг. Сочетание биодоступного кремния с цинком, марганцем, бором и L-карнитином улучшает энергетический обмен и восстановительные процессы в организме.

Считается, что пища с большим количеством растительной клетчатки снижает всасывание кремния в кишечнике – важно сбалансировать ее с зерновыми, не перегибать в сторону фруктов и овощей. Не способствует всасыванию этого микроэлемента рафинированная еда (выпечка, полуфабрикаты, любой фаст-фуд), перебор с углеводами из сладостей, пониженная кислотность желудочного сока. Стоит помнить еще об одном правиле: усвоению кремния способствует активный образ жизни, хорошее кровообращение. А вот пас-



сивность, сидячий образ жизни тормозят поставки в организм этого вещества, в итоге человек еще больше слабеет. Важно заставить свой организм работать, и вот увидите, как быстро пойдут дела на поправку. Кремний в достатке, крепкий иммунитет и жизнь без болезней требуют движения.

Допинги для иммунитета

Из витаминов в сезон простуд и эпидемии коронавируса больше всего пригодятся ненасыщенные жирные кислоты омега-3, витамин D, витамины группы B, усиленный питьевой режим. Растительный источник этих важных микроэлементов – миндаль: он богат жирными кислотами, в частности незаменимыми омега-3, а также витаминами группы B, отвечающими за укрепление нервной и иммунной систем организма.

Диетическая, но очень сытная капуста брокколи эффективно стимулирует иммунитет. В этом овоще буквально «зашкаливает» содержание цинка, селена, витаминов A, C и D. Все эти вещества помогают победить любую простуду и дать отпор вирусам. А еще пищевые волокна брокколи очень не любят патогенные бактерии, которые сражаются с полезной микрофлорой в нашем кишечнике. Этот овощ буквально выметает их из организма, быстро улучшая ваше самочувствие.

Особенно полезной в плане укрепления иммунитета считается морская рыба, так как практически любая ее разно-

видность богата омега-3 кислотами, легко усвояемым белком, важными аминокислотами и цинком, участвующим в выстраивании клеток иммунной системы. Рекордсмены по этим полезным микроэлементам тунец, скумбрия, осетр, лосось.

Большое количество полезных веществ и витаминов, способных активизировать защитные силы организма, содержит обычная редька. Кроме того, грубые волокна клетчатки, из которых она состоит, улучшают работу кишечника, также отвечающего за силу иммунитета. Те, кто не любит редьку в чистом виде, могут добавлять ее в салаты и использовать как ингредиент для овощных смузи, а при простуде употреблять в качестве закуски вприкуску с медом.

Самый доступный и полезный для иммунитета фрукт – обычное яблоко. Яблоки эффективно очищают кишечник, улучшают работу прочих органов пищеварительной системы и ускоряют обмен веществ. Съедая по яблоку каждый день, вполне реально оздоровить полость рта, укрепить иммунитет и улучшить пищеварение.

Противопростудные свойства имбиря, как и лимона, давно известны. Этот жгучий корень содержит витамины A, C и B, а также магний, фосфор, цинк, калий и железо. Добавляя имбирь в чай или съедая кусочки свежего корешка с медом, вы подарите телу энергию и силы для борьбы с вирусами.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Эпидемия мифов и теорий заговора

Пандемия COVID-19 породила множество самых невероятных мифов и теорий заговора. Они передаются из уст в уста, распространяются в социальных сетях со скоростью лесных пожаров, транслируются недобросовестными или не слишком компетентными средствами массовой информации. Почему же при всей своей неправдоподобности они становятся так популярны?

Атмосфера истерии

Как только китайские врачи объявили о появлении нового смертоносного коронавируса, поползли слухи о его искусственном происхождении. Утверждалось, что он «ускользнул» из секретной китайской, американской или российской лаборатории, которая тайно разрабатывала биологическое оружие. Вслед за этим появилась теория, что коронавирус каким-то образом связан с 5G, ведь Ухань был одним из первых городов в Китае, где начали применять эту мобильную технологию.

Дальше непроверенные, а иногда и опасные рецепты защиты от COVID-19 посыпались со всех сторон: «протирайте кожу хлоркой», «раздеваться до нижнего белья на лестничной клетке и стирать всю одежду при высоких температурах после каждого выхода на улицу», «не получать посылки из Китая» и пр. В этой истеричной атмосфере особо выделялись люди, которые, напротив, совершенно отрицали коронавирус, считая его выдумкой. Одни обвиняли правительства в злонамеренном сгущении красок с целью ограничить демократические права граждан, другие подозревали фармацевтические компании в заговоре.

Психологическая подоплека

Что же заставляет нас с легкостью верить в безумные теории? Как отмечают авторы исследования The Psychology of Conspiracy Theories, проведенного в 2017 году, теории заговора дают людям кажущиеся приемлемыми ответы на сложные вопросы. Исследователи обнаружили, что в теории заговора мы верим по трем мотивациям:

- эпистемической – потребность иметь готовые объяснения причин про-



блем или явлений, чтобы восстановить чувство уверенности;

- экзистенциальной – желание контролировать свою жизнь или ситуацию;
- социальной – потребность поддерживать положительный имидж умного, знающего человека в важной для него социальной группе, к которой он хочет принадлежать.

В кризисных ситуациях, к которым относится и пандемия, нарастает тревога, а чувства уверенности, контроля и принадлежности, напротив, тают. Неопределенность побуждает людей искать ответы и решения повсюду, однако ни ученые, ни врачи не предлагают быстрых и простых рецептов. Волшебной пилюли от COVID-19 пока не существует, а рутинные меры для остановки инфекции, например ношение масок в общественных местах, мытье рук и миними-

Большинство искренне верит теориям заговора, поскольку они вызывают ложное чувство контроля и свободы воли.

зация социальных контактов, кажутся ненадежными и недостаточными. С другой стороны, навязывание этих мер вызывает отторжение, поскольку меняет привычную повседневную жизнь, а люди не любят перемен, выводящих их из зоны комфорта.

Можно ли противостоять безумию?

Эксперты не устают опровергать теории заговора. Так, чтобы поколебать уверенность заблуждающихся людей в своей правоте, психологи рекомендуют применять несколько приемов. Одним из них является «заговор против заговора», или «прививка». Например, человеку, уверенному, что все болезни можно вылечить поглощением большого количества чеснока, можно объяснить, что эту теорию придумали фермеры, чтобы распродать невиданный урожай, случившийся в 1987 году в Неваде.

Еще один эффективный способ противостоять невероятным теориям – высмеивание их тезисов или доведение их до абсурда. «Коровья моча помогает от коронавируса? Ну, конечно! А навозом успешно лечат ревматизм!»

Но все же важно не переусердствовать. Самой надежной, хотя и не слишком быстрой стратегией борьбы с заблуждениями остается повышение общего уровня образования, развитие аналитического, а не интуитивного мышления, предоставление объективной информации, использование убедительных аргументов и контраргументов.

Ольга ОНИСЬКО ■

5 помилок при лікуванні нежитю

Сезон нежитю вже настав. Клієнти аптек все частіше запитують, якими засобами посилити домашній протизастудний арсенал, щоби захисти свої носи від небажаних «гостей». Якщо нежить усе ж таки атакує, то варто вчасно запобігти найпоширенішим помилкам у його ліквідації. Поясніть при нагоді клієнтам аптеки, що категорично заборонено робити при лікуванні нежитю.

Помилка №1. Постійне використання судинозвужувальних крапель для носа

Якщо такими засобами користуватися згідно з інструкцією, то вони відчутно полегшать дихання і не зашкодять. Але обов'язково поясніть клієнтам аптеки, що чим сильніший судинозвужувальний ефект, тим швидше настає звикання. Тобто вже незабаром краплі не діятимуть належним чином. З огляду на це не варто застосовувати їх більше 3–5 днів поспіль. Щоб уникнути звикання, доцільно мінімізувати використання крапель та додати сольовий розчин. Він не має судинозвужувальної дії, добре зволожує слизову носа, відчутно покращуючи дихання.

Помилка №2. Неправильне промивання носа

Більшість респіраторних захворювань починаються з нежитю, тому регулярне промивання носа – хороша профілактика. Найпоширеніша помилка – промивати ніс тоді, коли він не дихає взагалі. При ГРВІ слизова часто набрякає, блокуючи нормальне дихання. Якщо у цей момент розчин потрапить у ніс під тиском, рідина може проникнути в середнє вухо. Разом із нею туди ж дістанеться і збудник захворювання. Щоби розблокувати ніс, за 10 хвилин до промивання можна скористатися судинозвужувальними краплями.

Найкомфортніше промивати ніс аптечними засобами на основі морської води у балончику. Застосовувати його просто: нахилити голову праворуч та впорснути розчин у ліву ніздрю. Потім нахилити голову ліворуч і впорснути розчин у праву ніздрю. Такий метод безболісний і показаний навіть дітям.

Помилка №3. Самопризначення антибіотиків

Запити щодо антибіотиків для лікування нежитю чи не найпопулярніші у клієнтів аптеки. Звісно, рецептів на такі препарати вони не мають, бо призначають собі лікування... самі. Нагадайте їм про небезпеку самолікування загалом та поясніть, чому антибіотики при нежитю не застосовують.

- Нежить та застуда спричинені вірусами в абсолютній більшості випадків, а антибіотики взагалі ніяк не на них впливають, оскільки призначені для знищення бактерій.
- Антибіотики призначає лікар, враховуючи безліч факторів, – як стан організму хворого, так і особливості збудника.

- Ці препарати мають багато протипоказань, тому їх треба приймати лише під лікарським наглядом.

- Багато патогенних бактерій стійкі до антибіотиків, тому неконтрольоване самолікування ними може лише погіршити ситуацію та призвести до хронічних процесів.

Помилка №4. Народні засоби

Раціонально підходьте до порад щодо лікування народними засобами і не вдавайтеся до сумнівних експериментів. Капати ніс нерозведеним соком часнику досить небезпечно, адже це може спричинити хімічний опік і без того запаленої слизової. А вдихання гарячого пару від картоплі призведе до розширення судин і посилення набряку слизової носа.

Помилка №5. Ігнорування нежитю

Ігнорування закладення носа може призвести до хронічних процесів та



серйозних ускладнень, зокрема до синуситу. При слабкому, але тривалому нежитю корисно промивати слизову морською водою для покращення дихання, зволоження та очищення від алергенів і бактерій. Сольовий розчин 100% нерозведеної морської води, від природи збагаченої мікроелементами, Хьюмер ефективно очищує, зволожує, сприяє виведенню слизу, покращує носове дихання, чинить протизапальну та протинабрякову дію. Застосування засобу сприяє профілактиці застуди, а якщо її уникнути не вдалося – підвищує ефективність лікарських препаратів при гострому нежитю та скорочує тривалість захворювання. Хьюмер не має у своєму складі консервантів та інших небажаних компонентів. Завдяки особливій будові насадки він м'яко промиває ніс без тиску. Тому Хьюмер дозволено застосовувати для дітей вже від 1-го місяця, вагітних та мам, що годують груддю. ■

Мода на перуки виникла через сифіліс

Побуває думка, начебто випадіння волосся і лисина у чоловіків є ознакою або великого розуму, або сексуальності, або у крайньому разі прикра спадковість. Але насправді алопеція і у чоловіків, і у жінок може мати найрізноманітніші причини. Одна з них – сифіліс.

Волосся, немов шапка, яку з'їдає міль

Волосся у сорокарічного Антона випадало приблизно півроку. Всі, хто бачив його, звертали увагу на те, що волосся сиплеться ділянками, а вигляд зачіски нагадує шапку, яку з'їдає міль. Врешті-решт чоловіку довелося носити перуку. При цьому почувався він цілком нормально, ніяких нездужань. Перед тим, як звернутися до дерматолога, тривалий час Антон ходив по лікарях, здавав аналізи на гормони, мазив голову різними препаратами, пив вітаміни від стресу та продовжував втрачати волосся. Довго і дорого Антона лікували спеціалісти індустрії краси: вколювали в шкіру голови

мезотерапевтичні коктейлі, робили ін'єкції збагаченої тромбоцитами плазми, намагалися нарощувати волосся. Коли гроші у Антона майже закінчилися, а кількість залисин зросла, йому порадили звернутися до дерматолога, професора Тетяни Святенко.

– Багато про що спеціалісту може розповісти форма та локалізація ділянок випадіння волосся, – пояснює Тетяна Святенко. – У Антона вони мали вигляд хутра, ураженого мілью. Це досить характерна ознака. Але, щоб остаточно переконатися у діагнозі, я запропонувала пацієнту здати кров на специфічні сумарні антитіла класу імуноглобулінів G та M до трепонеми палідум.

Чотири стадії

Treponema pallidum, або бліда трепонема, – це грамнегативна бактерія, що є збудником сифілісу. Як виявляти її у крові, збагнув німецький мікробіолог Август Вассерман. У 1905 році він винайшов реакцію, яку згодом назвали реакцією Вассермана. Вона дозволяє виявляти антитіла до блідої трепонеми та діагностувати хворобу на ранніх стадіях. Цим методом користувалися майже 100 років, поки не знайшли більш точний – імуноблотинг, тобто реакцію на антитіла класу IgG/IgM до *Treponema pallidum*.

– Саме ці антитіла – ознаку присутності блідої трепонеми у тілі – і виявили у крові Антона, – продовжує лікар Святенко. – Випадіння волосся – типовий симптом так званої сифілітичної алопеції на початкових стадіях хвороби. Характерно, що при цьому загальний стан людини абсолютно нормальний. Ця початкова стадія сприятлива для лікування за умов вчасного встановлення діагнозу. Але сучасні дерматологи орієнтовані переважно на косметологію і не дуже обізнані в класиці – дерматовенерології. А сифіліс саме венерична хвороба.

У більшості випадків вона передається під час статевого контакту і має чотири стадії розвитку. До перших ознак належать збільшення лімфатичних вузлів у паховій зоні та поява виразки – так званого шанкру, що залишається на все життя у місці контакту з інфекцією – зазвичай на статевих органах. Точкою входу блідої трепонеми може бути ротова порожнина, наприклад, під час орального сексу. У такому випадку невеликі виразки утворюються у горлі, на язиці – місцях, де відбувся контакт із збудником інфекції. На другій



стадії через 2–3 місяці може виникати шкірне висипання по всьому тілу від підшв до долонь, випадіння волосся, гарячка, болі у горлі. Далі хвороба може перейти у приховану стадію, а потім – у третю з серйозними проблемами зі здоров'ям, коли вражаються судини, серце, з'являються виразки, запалення зорового нерву, відбуваються зміни у нервовій системі: людину полонять нав'язливі ідеї, галюцинації, божевілля, параліч.

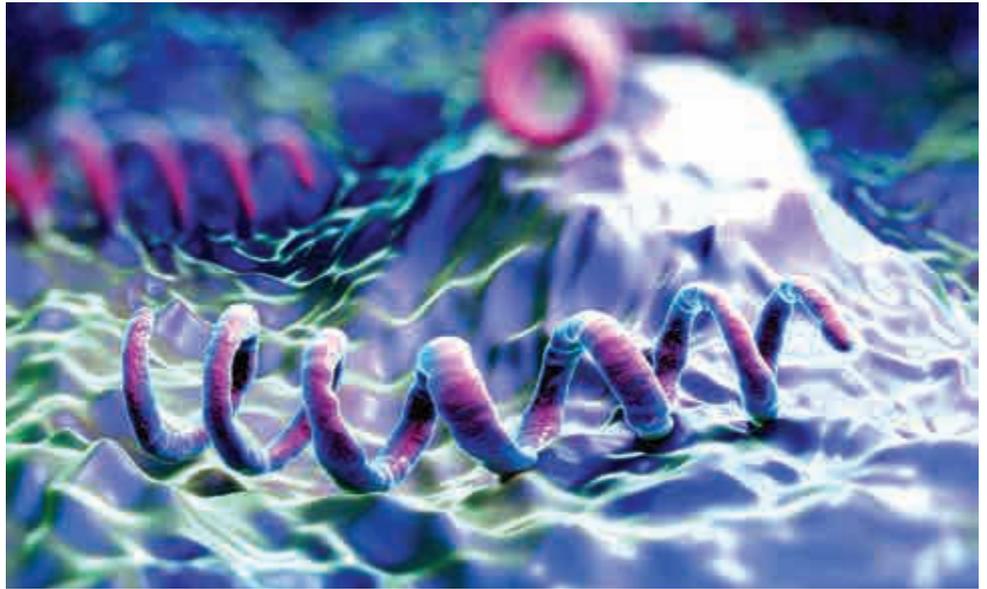
Історія хвороби

Відомо, що сифіліс завезли з Америки до Іспанії екіпажі кораблів Колумба. Доктор Рюй Діас де Ісла, який першим зіткнувся з так званним «іспаньольським змієм», пізніше визнав, що він лікував від сифілісу капітана «Ніньї» – шхуни, що першою перетнула Атлантику. Перший спалах сифілісу наприкінці XV сторіччя відбувся в Барселоні, а згодом – у Неаполі. У 1495 році імператор Римської імперії Максиміліан видав указ проти «поганої висипки», вважаючи її божею карою. Але він вже не міг нічим зарадити розповсюдженню хвороби: у цей час до Неаполя вторглися французькі війська, і коли через рік їх розігнали, вони рознесли хворобу по всій Європі. Низький рівень особистої гігієни призвів до значного поширення хвороби. Через кілька тижнів після зараження тіло хворого вкривалося гнійниками, випадало волосся, з часом сифіліс вражав центральну нервову систему, деформував тіло. Після тривалих страждань хворий помирав.

Багато років сифіліс не мав спеціальної медичної назви. У різних країнах його називали по-своєму. Англійці, німці, італійці та поляки вживали назву «французька хвороба», французи охрестили її «неаполітанською», неаполітанці – «іспанською». Португальці користувалися терміном «кастильська хвороба», турки обрали більш широкий термін – «християнська хвороба». Потім, у 1530 році італійський вчений та поет Джироламо Фракасторо склав поему про пастуха, що підхопив цю недугу. Пастуха звали Сифіліс. Згодом медики стали викори-

Три кити профілактики

- Постійний статевий партнер.
- Захищений секс.
- Регулярні профогляди у лікарів.



стовувати це ім'я для назви хвороби. Серед мільйонів, що перехворіли на сифіліс, було багато відомих особистостей. Свого часу на нього страждали Папа римський Юлій II, король Генріх VIII, московський цар Іван Грозний, Володимир Ленін.

Епідемія сифілісу вплинула на мистецтво: хворобу малювали художники, описували письменники. В українській літературі у творі «Повія» Панас Мирний змалював жінку з третинним сифілісом: через вимушене заняття проституцією в неї провалився ніс. Завдяки хворобі у суспільстві з'явилися нові традиції та ритуали. Так замість поцілунків при зустрічі люди почали ручкатися, а з кінця XVI століття розпочалася мода на перуки через сифілітичну алопецію.

До середини XX століття для лікування сифілісу застосовували ртутні мазі, препарати йоду і миш'яку. Лікування ними було довгим, токсичним і не дуже ефективним. Справжній прорив у боротьбі з хворобою відбувся у 1928 році, коли британський бактеріолог Олександр Флемінг випадково винайшов пеніцилін. Цей перший у історії медицини антибіотик миттєво вбивав бліду трепонему.

– Тривалий час лікарі були переконані в тому, що сифіліс залишився у минулому, – згадує Тетяна Святенко. – Але він повернувся: наприкінці 90-х всі пострадянські республіки пережили нову епідемію. Цього разу на сифіліс хворіли люди з соціально благополучних верств: чиновники, бізнесмени, підприємці, які отримали

перші великі гроші і пустилися берега. Намагалися лікуватися анонімно, але не завжди доліковувалися. Недолікований сифіліс переходить у приховану стадію, а через роки вистрілює тяжкими ускладненнями. Сьогодні діагноз «сифіліс» також доволі поширений. Його особливість у безсимптомному перебігу.

Відновлення зачіски

В історії з Антоном важливо було провести так зване епідрозслідування – дізнатися про всіх контактних осіб, яких він міг зарадити у статевих стосунках і у побуті. За радянських часів з цим було суворо: так звані патронажні служби виїжджали додому і виявляли заражених всіма можливими способами, іноді з порушенням прав людини. Таким чином епідемію було придушено. Сьогодні в епоху захисту персональних даних і за відсутності патронажної служби проводити епідрозслідування набагато складніше. Але Антон погодився на співпрацю: він зізнався, що заразився сифілісом два роки тому від своєї першої дружини, почав лікуватися, але не завершив курс. Випадіння волосся – рецидив недолікованої хвороби. Тепер він у другому шлюбі. Обстеження на сифіліс підтвердило хворобу у його другої дружини. Обидвоє пройшли курс лікування антибіотиками. Між іншим, бліда трепонема – єдина бактерія, яка дотепер не втратила чутливості до пеніциліну. Перука Антону незабаром уже не знадобиться, волосся має знову відрости.

Вікторія КУРИЛЕНКО

Спорт-драйв для чайников

Бегать по утрам, ходить в зал, дышать и медитировать для снижения стресса, есть полезную пищу, участвовать в марафонских забегах и другие атрибуты ЗОЖ уже давно перешли из категории «Вау! Это что-то!» в разряд «Нормы жизни». Да и посетители спортивных клубов постепенно трансформируются из альянсов людей, помешанных на победах, рекордах и бесконечном совершенствовании, в сообщества, которые объединяет здоровый спортивный интерес, дружба и стремление раскрыть в себе еще несколько неизвестных «я».

Изменения и отличия

Большие проекты порой рождаются мимоходом за чашкой кофе, когда люди, которые смотрят на мир примерно под одинаковым углом, случайно встречаются, обсуждают актуальные темы и понимают, что идея, которая близка трем, может стать интересной еще многим, а в дополнение оказаться прибыльной. Примерно так три года назад в кафе возле метро в Киеве аматоры в спорте – Наталья Емчен-

ко, Вячеслав Сухомлинов и Вячеслав Баранский – решили создать комьюнити для любителей спорта. Так возник проект Live.Love. О его особенностях и фишках мы говорили около двух часов, но кратко внутреннее содержание этого движения можно сформулировать так: большинство людей никогда не тренировались, они не уверены в собственной способности проплыть дистанцию, пробежать марафон или трижды подтянуться на турнике. Большин-

ство будет испытывать психологический дискомфорт, переступив порог любого спортивного заведения, и поэтому, скорее всего, его не переступит. В Live.Love этого внутреннего дисбаланса не будет, потому что это спорт для любителей, которые не стремятся к спортивным рекордам, а просто учатся получать удовольствие от нового ощущения своего тела. Заповеди этого нового спортивного движения звучат так:

- Внутри каждого есть счастье. Самый короткий и самый экологичный путь к нему – это развитие тела.
- Каждый, у кого есть тело, уже атлет.
- Спорт – это безопасно, если по правилам.
- Самый быстрый шаг на пути развития – первая цель вместе с командой.

Здесь нет жесткой фиксации на каком-то виде спорта или программе. Можно выбрать бег, плавание, триатлон, танцы (еще и пение!) – что-то одно или микс занятий: есть разные варианты программ. Все эти активности чередуются во времени в различных локациях (проект арендует помещения и не привязан к конкретному месту) и главное – базируются на общении и дружбе между членами сообщества. Основное, что объединяет всех ливлавовцев, – желание изменить свое тело и свою жизнь.

И изменения происходят как чисто внешние – уменьшение веса, наращивание хороших кубиков на прессе, так и внутренние. Например, появляется азарт попробовать



О спорте и смыслах



Вячеслав Сухомлинов, соучредитель проекта, председатель официального представительства David Allen Company в Украине: «Как вместе с Live.Love менялась моя жизнь? Достаточно динамично. У меня появилось очень много новых знакомых, родился второй ребенок, к спорту присоединилась жена, за это время я организовал вторую компанию, которая в настоящее время является официальным представителем GTD в Украине. Но главное – я вижу большой смысл этого проекта, для чего мы все это делаем. Радуюсь тому, что проект меняет жизнь многих, – люди сами об этом говорят. Участники проекта получают удовольствие на тренировках, на финишных дистанциях, на тренингах и лекциях – они меняются внешне, меняется их мышление. Это наполняет мою жизнь смыслом, содержанием, я понимаю, зачем просыпаюсь каждое утро».

О спорте и связях



Вячеслав Баранский, соучредитель проекта, писатель, блогер: «Live.Love очень расширил мои границы в общении. После тренировок мы садились за бокал пива с новыми знакомыми – банкирами, юристами, врачами, и оказывалось, что нам есть о чем поговорить. Нам интересно! И неважно, у кого сколько денег, или кто на каком языке разговаривает – спорт разрывает все шаблоны общения. А потом из этого сообщества ты с легкостью можешь войти в любую нужную нишу. Проект во многом живет как коммуникационная платформа, люди находят друг друга, вместе путешествуют, общаются, создают семьи, новые собственные проекты и дружеские шумные компании».

О спорте и мечтах



Наталья Емченко, соучредитель проекта, директор по коммуникациям в System Capital Management: «Все мы родом из страны высоких достижений в спорте, работы на результат, но наш проект – о спорте как образе жизни, результат в нем – не главное. Наша экосистема устроена так, что каждый, кто попадает в спорт, остается в нем навсегда. Мы его вписываем в жизни взрослых, успешных людей, ведь это спорт, которым заниматься легко, классно, комфортно. Нас ценят за то, что мы емкие, понятные, к нам можно вернуться в любой момент. У нас нет залов и бассейнов, но мы продаем не стены, а новые навыки, которые гораздо важнее новых раздевалок. Live.Love – проект о новом отношении к своему телу, когда ты параллельно со своей жизнью проживаешь еще несколько жизней. Лично мне важно найти, где, в чем наши люди могут проявить себя больше, раскрыть другие миры внутри себя. В нашей жизни мало желаний, нас просто не научили мечтать, а мы дарим людям мечты и сопровождаем их на пути к осуществлению».

свои возможности на новой дистанции: пробежать еще один марафон – сложнее предыдущего, преодолеть вплавь очередное расстояние – длиннее прежнего. Это не просто старт в точке А и финиш в Б. Можно переплыть Днепр, Босфор или вообще повторить побег графа Монте-Кристо – прыгнуть из замка Иф в Средиземное море, пробежать марафонские километры в Риге, Лиссабоне, станцевать фламенко в Испании, танго – в Вене. Спорт органично сочетается с туризмом и перформансом, когда ты, например, танцуешь на улицах Львова и вместе с друзьями снимаешь об этом кино.

Современный любительский спорт – это еще и самореализация, осуществление тайных мечтаний, открытие в себе новых возможностей и талантов: сегодня – это бег, плавание, пение, завтра – рисование, велоспорт, полеты на парашюте. Проект все время в динамике и поиске новых активностей. Изменения от начала тренировок накрыва-

ют целые семьи, ведь когда кто-то один попадает в сообщество, вскоре за ним подтягиваются родные – и вот уже спорт постепенно превращается в семейный образ жизни. Или корпоративный – случается, что проект объединяет профессиональные команды. В Live.Love женятся, находят бизнес-партнеров, но главное – это внутренние трансформации, которые меняют качество жизни людей, взгляды, отношение к себе и миру.

Новый поворот

Проплыть свой первый километр после двухмесячной подготовки по программе Live.Love Юрий Лобунец, топ-менеджер аграрного холдинга Uklandfarming, решил полтора года назад. На тот момент он весил 115 кило и не очень верил в то, что задача ему под силу. Но эффект регулярных тренировок был удивительным: практически исчезла отдышка, появилась выносливость, и, да, через два месяца он проплыл свой первый километр без остановки с результа-

том 23:43. Размышлений о том, стоит ли дальше продолжать тренировки или нет, уже не было. «Позади полтора года регулярного спорта, десяток интересных плавательных соревнований и покоренных дистанций, сотни новых друзей, понятные цели и пути их достижения, и это уже не только о спорте, – рассказывает Юрий. – Но самый большой бонус, который я получил, – это здоровье: минус 15 кг, спина без боли и здоровый сон».

Динамика, движение, обновления – вот еще фишки, отличающие этот спортивный проект от других. Каждый год добавляются новые активности: в прошлом – велоспорт, организация спортивных семейных кемпов, где можно заранее готовиться к соревнованиям, в этом – запуск мобильного приложения, которое помогает участникам проекта легче ориентироваться в его жизни, слушать полезные материалы в лекториях и следить за новостями на канале на Youtube.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Связь между именем и судьбой

Наши предки относились к именам чрезвычайно серьезно. Они были убеждены, что от выбора имени зависит судьба не только человека, но и его окружения. Многие считают это предрассудком, однако наука об именах – антропонимика – говорит об обратном. Психолог Анастасия Гречановская тоже убеждена, что имя иногда действительно играет определяющую роль в судьбе человека. И в этом нет никакой мистики.

Как вы яхту назовете...

«Что в имени тебе моем?» – этот вопрос задавал не только великий поэт, но и древние люди. С выбором имени связаны многие традиции в разных странах мира. Родители-русичи, например, вплоть до XVII века держали в секрете имя, данное ребенку при крещении, пытаясь обмануть тем самым злые силы. С такой же целью у некоторых африканских народов детям дают заведомо плохие имена. Сын Шакала, например, или Собачий Хвост. Считалось, что подобные имена отталкивают зло и оберегают детей от зла.

Северные народы были уверены, что начинать новый этап жизни нужно обязательно со смены имени. Истории известно немало примеров, когда после этого у человека менялась судьба. Ну, кому о чем-либо говорило имя Нормы Джин Бейкер? А Мэрилин Монро узнал весь мир! Имена и их энергетику меня-

ют священники, принимая постриг или церковный сан, люди, вступающие в тайные общества, а также писатели, певцы и актеры.

Но если в артистической среде естественно воспринимаются самые невероятные псевдонимы, более того, часто они действительно способствуют раскрутке «звезды», то в выборе имени ребенка родителям нужно быть аккуратными. К примеру, назвав сына Ричардом в честь благородного и храброго английского короля, одна киевлянка, вопреки ожиданиям, получила массу проблем: у мальчика не было надежных друзей в детстве, не сложилась личная жизнь в зрелые годы. На приеме у психолога, специалиста по антропонимике, она призналась, что замечает, как собственное имя тяготит сына. Психолог выдвинула свою версию: возможно, виной всему буква «ч», которая практически не встречается в славян-

Гармоничное звучание возникает в том случае, если ударение в имени и отчестве приходится на одинаковый по счету слог (Варвара Васильевна), если на стыке имен и отчеств не появляется четырех согласных или двух гласных (Эдуард Григорьевич, Анна Анатольевна).

ских именах. А значит, нет в наших людях отзвона на определенные черты характера, возбуждаемые этим звуком у обладателя имени, и тем более нет в достатке самих этих черт. Но именно их неосознанно ищет Ричард, чтобы обрести гармонию и душевный покой.

Трудности перевода

Психиатры из США провели исследование и обнаружили, что люди с забавными или странными именами в четыре раза чаще, чем остальные, имеют проблемы с законом и страдают психическими заболеваниями. Ребенок с именем, вызывающим насмешки, с самого детства занимает оборонительную позицию и постоянно отбивает нормальное отношение к себе. А это формирует безразличие к миру, бездушные, беспощадность, злость и жестокость. Поэтому, если вы уж даете ребенку иноязычное имя, то неплохо было бы позаботиться о том, чтобы он имел возможность жить в тех краях, где оно распространено. Но и с нашим славянским именем за рубежом иногда могут случиться нелицеприятные казусы. Например, прекрасное имя Галина по-испански означает «курица».

Как ни странно, но буквы в имени могут влиять на менталитет целой нации. Так, женщине с именем Фелиция



лучше жить в Италии, где во многих именах есть буква «ц», Захару или Зое – в славянских странах, поскольку в Европе и Америке буква «з» в именах встречается очень редко. И вообще, иностранцы просто не могут ее выговорить и постоянно коверкают имя. Это может иметь печальные последствия – депрессию и бессоницу для его обладателя, ведь каждая буква отвечает за черту характера. Например, «итальянская» «ф» – за потребность быть в центре внимания (все знают, что итальянцы – темпераментные позеры). Буква «а» символизирует стремление к душевному комфорту, «р» – решительность, сильный характер, «з» – высокую интуицию, «в» – непостоянство, «д» – общительность, умение притягивать к себе людей, «л» – логику, изобретательность. И если у людей в именах встречаются одни и те же буквы, постепенно складывается определенный ментальный фон целой страны.

Правила выбора

Какими же правилами руководствоваться при выборе имени ребенка? Во многих странах есть обычай не называть детей именами погибших родственников или великомучеников. Психологи и специалисты в сфере антропоники считают это правильным.

– Называя ребенка в честь трагически погибшего дяди Юрия или прабабушки Елены, умершей от голода, мы закладываем в подсознание негативную информацию, которая может разрушить судьбу малыша, – считает Анастасия Гречановская, – поэтому ученые советуют исследовать свое родовое древо, насколько это возможно, выписать имена предков, которые были убиты, погибли на войне, в результате несчастного случая или тяжелой болезни, запомнить их и ни при каких обстоятельствах не давать детям и внукам.

Вообще выбрать имя стоит еще до рождения ребенка. Психологи советуют беременной женщине, лежа в ослабленном состоянии, называть вслух разные имена. На какое-то из них малыш обязательно отреагирует. Хорошо, чтобы в имени были буквы, совпадающие с имеющимися в именах родителей. Например, если папа – Иван, мама Инна, то дочь хорошо бы назвать Ириной, а сына – Игнатом. В этих именах ребенка и родителей совпадают три буквы. Такая семья будет крепкой, а отношения в ней – идеальными.



Однако у человека не одно имя, а три: собственно имя, отчество и фамилия. Поэтому, давая имя, не забывайте, что ему придется звучать в кругу этих «соседей», а в будущем – трансформироваться в отчество. Неразумно, если имя, каким бы красивым оно ни было, будет звучать в полнейшем диссонансе с фамилией (что-то вроде Николь Петровна Нетудыхатка или Ангелина Арчебадьдовна Клячбонда). Имя должно легко образовывать отчество и без проблем сочетаться с ним.

Долго ли, коротко ли

Психологи уверяют, что нет для человека слаще сочетания звуков, чем звучание собственного имени. Однако у многих паспортные и повседневные имена не совпадают. Например, Анастасия представляется Асей, Светлана – Ланой, Леонид – Лешей, а Даниил – Деном.

– Если человек не воспринимает своего паспортного имени, оно тяготит его, вызывает неприятие и отторжение, есть смысл представлять именем, которое больше нравится или подходит, – уверена Анастасия Гречановская. – Энергетика нового имени будет позитивно отражаться на образе и судьбе. Аналогичная ситуация с полными и сокращенными именами. По правилам антропоники предпочтительней,

когда человека называют полным именем. Но если вам, к примеру, не нравится Станислав, станьте Стасом. Самое главное – прислушайтесь к себе, к собственным ощущениям при звучании вашего имени. Это не просто вибрации звуков, это своеобразный пароль, связывающий вас с миром.

Зайки, птички, котики

Часто случается, что на протяжении жизни нам дают прозвища: ласковые или насмешливые – они могут прицепиться на время или навсегда и влиять на судьбу так же, как и имена. Странным исключением из правил являются любовные прозвища. Оказывается, в разных странах разнообразием они не отличаются. На первом месте чаще всего «кошачьи»: котенок, котик. Второе место принадлежит светилу – солнце, солнышко, третье место – прочая живность: зайка, рыбка, птичка и т.д. Слова обычно произносятся ласково, с томным придыханием, и это не только приятно, но и полезно! Вибрации, создаваемые таким прозвищем, воспринимаются мозгом как позитивно заряженные ритмы. Феномен антропоники: только одно слово, а у человека поднимается настроение, стабилизируется давление, пульс, а иногда даже повышается потенция!

Виктория КУРИЛЕНКО ■

О чем молчат родители

Вы замечали, как внимательно дети прислушиваются к разговорам взрослых? Даже если ребенок, кажется, с головой ушел в игру, будьте уверены: уши у него на макушке. Особенно если при нем обсуждается самая интересная для него тема – он сам. О том, что можно, а чего нельзя говорить ребенку, с нами поделилась Елена Вознесенская, психолог, арт-терапевт, кандидат психологических наук.

Об оценках и ярлыках

Папа и мама – первые люди, которые дают ребенку о нем обратную связь. Причем информацию от родителей малыши воспринимают безоговорочно, как абсолютную истину, вот почему важно знать, что стоит говорить, а о чем промолчать. Еще вчера ребенок был «котиком» и «лапочкой», а сегодня – «неряха», «тупица», «лентяй». Не обзывайтесь! Если хотите выразить недовольство, оценивайте не ребенка, а его поступок. Вместо: «Ты лентяй!» прокомментируйте: «Сегодня ты поленился и не убрал игрушки». Чувствуете разницу? Поступок – сиюминутное действие, его можно исправить (убрать игрушки, например), а приклеенный в детстве ярлык может остаться с человеком на всю жизнь. И вообще, какой реакции вы ожидаете, критикуя и обзывая свое чадо? Ответить на равных он не может. Остается только признать, да, я лодырь, невежа, растяпа и опустить планку самооценки – что очень нежелательно. Опустить ведь легко, а вот потом поднять... Лучше чаще балуйте свое дитя ласковыми словами – они как раз помогают копить вашу любовь и повышать самооценку.

О мнимых недостатках

Не критикуйте того, что нельзя исправить! Есть качества, которые даны с рождения, – темперамент, внешность, способности – к ним надо приспособиться. Ребенок должен быть уверен в том, что родители любят его просто за то, что он их сын или дочь, а не за успехи и дости-

жения. И никаких условий! Вместо шуток по поводу лопухих ушей и вздохов о «неудачных ногах, которые нужно прятать», подберите стильную стрижку, прикрывающую уши, и модную юбку нужной длины. Помогите найти увлечение, соответствующее темпераменту ребенка: флегматику подойдет конструирование или рукоделие, а неугомонному холерику – футбол или скейтбординг.

О маминых и папиных обидах

Сотрите из памяти неприятные моменты семейной истории, связанные с рождением ребенка. Например, хотели мальчика – родилась девочка, еще и в трудных родах после тяжелой беременности. Подобные воспоминания разрушают семейные связи, формируют у ребенка чувство вины. Осознание того, что любимые родители страдали из-за него, глубоко ранит детскую психику.

О сходстве с нелюбимыми родственниками

Ребенок не виноват, что похож на простоватую свекровь или сбежавшего к другой женщине бывшего мужа. В приступе раздражения за неприятное сходство спросите себя, почему выбрали своему ребенку в отцы не принца Уэльского, а того самого грубияна и невежду, на которого он похож. Ребенок не в ответе за ваши промахи. Стоит взять за правило никогда не критиковать второго родителя из разряда: «Папа плохой», «Мама плохая». Чтобы ни случилось между супругами, пусть и бывшими,

сохраняйте нейтралитет перед вашим ребенком. Открытая враждебность и критика второго родителя будет причиной внутреннего дискомфорта для малыша, ощущения, будто его разрывают на две части.

О своих амбициях

Многим родителям хочется, чтобы их дети пошли дальше их самих, достигли высот, которые не осилили мама и папа. Хотим, чтобы в нашей семье рос отличник, а он снова притащил из школы «восемь», вкладываем силы и деньги в занятия спортом, а он, прозанимавшись пять лет баскетболом, заявляет: «Это не мое!» Впрочем, некоторые дети в угоду родителям приносят в жертву



собственные увлечения и планы, ходят на нелюбимые курсы, лезут из кожи вон, чтобы оправдать ожидания. Но, увы, ни к чему, кроме ненависти к навязанному занятию, а в перспективе – к себе и к родителям, насилие над собой не приведет. И потом наибольших успехов человек может достичь лишь в том деле, от которого получает удовольствие. Правда, порой высокие ожидания имеют положительный эффект: иногда детям нужна высокая планка, к которой хочется тянуться. Но многие доводят этот процесс до абсурда, критикуя своих отпрысков за несоответствие высоким ожиданиям и усугубляя ситуацию, ведь критикой мы делаем детям больно, усиливаем ощущение беспомощности. Отделите свои высокие ожидания от того, кем в действительности являются ваши дети.

О превосходстве взрослых

Не повторяйте слишком часто: «Ты еще маленький, тебе этого не понять, подрастешь, потом узнаешь» и пр. Недостаток жизненного опыта дети с лихвой компенсируют памятью и удивительной интуицией. То, что ребенок не поймет в силу возраста, он почувствует! Кроме того, граница между «маленьким» и «большим» в представлении родителей весьма условная. Когда нам нужно, чтобы чадо проявило самостоятельность, мы восклицаем: «Ты уже

большой!» Политика двойных стандартов сбивает ребенка с толку, вызывает справедливый протест, поэтому не следует идти на шантаж и манипулировать. Или вот еще одна унижающая фраза: «Лучше я сам!» Если ребенка, сделавшего ошибку, в ответ наказывают, если родитель презрительно отталкивает его и берется за дело сам, его воспитанник лишается возможности учиться преодолевать трудности. Потребность избежать ошибки становится приоритетнее умения справляться с новыми вызовами.

О своих «великих жертвах»

Не требуйте благодарности за материнский подвиг: «Я посвятила тебе свою жизнь в ущерб карьере великой художницы, а ты...», «я из-за тебя ночей не спала, а ты...», «мы ради тебя из кожи вон лезем!» Подобные фразы направлены на то, чтобы у ребенка возникло чувство вины. Это один из способов манипуляции. Не нужно перекладывать груз ответственности за свою судьбу на ребенка, внушать, что он пожизненно вам обязан. Бросив престижную работу, вы, надо полагать, руководствовались любовью к своим детям, а за любовь не требуют благодарности. Лучше не приносить жертвы ради ребенка, чтобы потом не попрекать этим.

«Если ты не прекратишь, я больше никогда не пойду с тобой в мага-

зин/не куплю игрушку/не выйду гулять». Говоря это, родители пытаются добиться послушания. Но разве достигают цели? Скорее, наоборот: ребенок орет еще больше. И наоборот: если не прибегать к манипуляции и запугиванию, решать проблемы с помощью переговоров и компромиссов, можно создать запас доверия. Почувствовав уверенность во взрослом, ребенок в ответ на просьбу может иногда сказать «да», иногда «нет». Но он не будет чувствовать себя обязанным подчиняться или протестовать во что бы то ни стало. Дети часто делают то, о чем их просят, особенно когда убеждены, что это разумно или важно для обратившегося к ним человека.

О несходстве ребенка с братьями или сестрами

Никто не любит, когда его сравнивают с другими, и ваш ребенок – не исключение. Он хочет, чтобы его ценили за то, кто он есть. Сравнения внушают ощущение неполноценности, разжигают конкуренцию между сестрами или братьями. Не стоит сравнивать детей, лучше признайте, что каждый ребенок имеет свои сильные стороны и таланты.

Вот несколько запретных фраз на эту тему. «У Даши фигура свекрови – приземистая, коренастая, а Светочка в мой род пошла: стройная, длинноногая». Ощущение собственной привлекательности имеет решающее значение для детской самооценки. Даша тут же решит, что она некрасивая, и возненавидит Светочку. «Сережа в три года уже книги читал, а Витя в первом классе еле-еле буквы складывает». Вне сомнений, Витя не останется равнодушным к подобной оценке своего интеллекта и вряд ли когда-нибудь будет искренним другом Сережи. «Аленка – молодец – на лету все схватывает, а до тебя, Павлик, так медленно все доходит». А если Аленка к тому же шустрая и ловкая, а Павлик неповоротливый и медлительный, то при соответствующих сравнениях комплекс неполноценности Павлику обеспечен. Принимайте ребенка таким, какой он есть, и тогда в будущем, вот увидите, то, что когда-то казалось его недостатком, окажется достоинством.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Бойцы с атмосферным фронтом

В ноябре – на стыке сезонов – погода особенно склонна управлять самочувствием людей. Почему большинство из нас приобретает метеочувствительность и как ей противостоять, рассказывает Василий Бардов, член-корреспондент НАМН Украины, профессор, доктор медицинских наук.

Смягчающее обстоятельство

О том, что приближается дождь, многим понятно и без прогнозов синоптиков. Если веки наливаются свинцом, в виски вонзаются иголки боли, а конструктивный ход мыслей внезапно нарушает приказ из мозгового центра: уснуть здесь и сейчас – значит, циклон уже тут как тут. На погоду ноют суставы, болит голова, колет сердце, портится характер...

Человек всегда был восприимчив к погодным маневрам. Еще Гиппократ, веков эдак 10 тому назад, предупреждал своих коллег: «Будь особо внимательным при перемене погоды, избегай в эти часы кровопусканий, прижиганий и не берись за скальпель». У племен, обитавших на территории Германии в средние века, был учрежден закон, смягчающий вину преступников, совершивших злодеяние в ненастье. «Психотерапевты» средневе-

ковья подметили, что в грозу или бурю человек склонен к потере контроля над собой, вспышкам гнева и агрессии – словом, грабить и убивать соплеменников в дождь и слякоть было безопасней. Немало метеочувствительных нашлось в рядах исторических личностей: Паскаль, Вольтер, Вагнер, Чехов и Ньютон встречали перемены погоды жестокой мигренью, придиричивостью и раздражительностью. А на Христофора Колумба вдобавок нападали приступы подозрительности.

Большинство упомянутых реакций на перемены погоды (кроме, разумеется, грабежей и насилия) врачи относят к общим или неспецифическим. Сонливость, снижение работоспособности, плохое настроение, разбитость, тяжесть в голове перед грозой или резким похолоданием/потеплением ощущают многие. Но есть еще и нетипичные, специфические проявления метеозависимости – это обострение в преддверии ненастья «любимых» (хронических) болезней. У гипертоника давление подскакивает, у гипотоника понижается, у человека с артритом болят суставы, со слабонервными случаются истерики, у людей с ишемией учащается сердцебиение.

Есть и вовсе экзотические проявления метеочувствительности. Сексопатологам, к примеру, известна история болезни некой Хелен Демпс из США, которую полиция неоднократно задерживала за сексуальные домогательства в дождливую погоду (кстати, попала она при попытке соблазнить полицейского, дежурившего на трассе во время грозы). К счастью для обвиняемой, на суде врачи-психоневрологи ее оправдали, доказав, что в минуты сниженного давления перед грозой она впадала в состояние временной нимфомании.

Здоровые люди на смену погоды реагируют быстрыми изменениями концентрации гормонов, содержания тромбоцитов в крови, ее свертываемости, активности ферментов. Это своеобразная защитная, адаптационная реакция организма в ответ на неблагоприятные условия. У тех, кто не может похвастаться крепким здоровьем, подобная перестройка запаздывает или не происходит вовсе.

Нередко у метеопатичных личностей ученые фиксируют нарушения в разных зонах мозга – двигательной, чувствительной, вегетативной, гормональной, эмоциональной. Иными словами, мозговой центр, поддерживающий постоянную связь между всеми системами организма, при резкой смене погоды вдруг подает в отставку. И тогда скрытые импульсы, которые в обычном состоянии спрятаны глубоко в подсознании, вдруг получают зеленый свет и поведение человека может резко измениться. У одних растормаживаются сексуальные желания, у других выходит на передний план агрессия – они могут совершить преступление, у третьих метеопатичность запускает творческий процесс – и в бурю рождаются шедевры.

Капризы погоды

Как и следовало ожидать, тонкая женская натура, особенно в критические дни, более чувствительна к причудам атмосферной кухни, в отличие от толстокожих мужчин.

– По статистике к 55 годам метеочувствительность приобретает практически каждый, независимо от пола, – утверждает Василий Бардов. – Начиная с 20 лет восприимчивость к перемене погоды с каждым годом вырастает на 3%. Болезненная реакция на дождь, снег, грозу может внезапно



возникнуть после травмы головы, перенесенных заболеваний – гриппа, ангины, воспаления легких, а также после гормональной перестройки, например, с резкой прибавкой в весе.

Общий штрих к портрету метеочувствительных личностей – это люди, уязвимые во всех отношениях. Они чаще болеют в сезон простуд, сильнее расстраиваются из-за ссоры с супругом/супругой, быстро пьянеют от небольшой дозы алкоголя, острее реагируют на проигрыш любимого футбольного клуба. Медики называют это сниженной резистентностью (устойчивостью) организма к воздействию окружающей среды. Словом, иммунитет к жизненным передрягам и вирусным атакам у них априори снижен. А тут еще плохая погода. Сделать ее опасной для здоровья способны шесть элементов: солнечная активность, магнитные бури, электрическая напряженность в атмосфере (например, в преддверии грозы), движение атмосферных фронтов (циклона, антициклона), метеорологические факторы (температура, влажность, давление), содержание кислорода в атмосфере и загрязненность воздуха.

Возьмем магнитные бури – отголоски вспышек на Солнце. В среднем за год их регистрируют до 130–150 (к счастью, по-настоящему сильных из них – не больше 10–12). Но именно в эти дни отмечается рекордное количество инфарктов и инсультов, а врачи скорой помощи выезжают по вызову к сердечникам в два раза чаще, чем в обычные дни. Ученые выяснили, что колебания магнитного поля Земли замедляют течение крови по капиллярам, поэтому возникает кислородное голодание тканей и повышается риск тромбозов. В ответ на форс-мажорную ситуацию организм выбрасывает в кровь тройные дозы холестерина, необходимого для синтеза стероидных гормонов, и адреналина. Здоровый человек может отделаться приступом усталости и раздражительности, да еще отечностью лица на следующее

Универсальное лекарство

Первый лекарственный комплекс, прописанный при метеочувствительности, дешев и сердит. Это солнце, воздух и вода. Чем больше человек гуляет, купается в реках и морях или принимает контрастный душ в собственной ванной – тем меньше его уязвимость перед погодой.



утро, а вот люди со слабым сердцем рискуют очутиться в больнице.

Заложники мнительности

Плохое самочувствие в преддверии грозы объясняется влиянием на человека так называемых атмосфериков. Это короткопериодические электронные колебания, разлетающиеся в разные стороны в радиусе 80 км от эпицентра дождя. Они и несут информацию о предстоящих переменах погоды. Их-то и чувствуют уже за 6 часов до грозы домашние синоптики, потирая кто виски, кто колени, кто поясницу, и уверенно объявляют: «Будет дождь». Когда гроза наконец-то разражается, атмосферерики меняют направление и улетают прочь, а метеочувствительных снисходит облегчение.

Вчера на улице стояла ясная погода и было тепло – сегодня температура упала чуть ли не на 10 градусов и небо затянули тучи. В чем дело? В циклоне или атмосферном фронте. Напомним, антициклоны несут с собой устойчивую погоду, а циклоны ее подрывают. В дни господства антициклона гипотоники меньше пьют кофе и вообще чувствуют себя превосходно (похожий подъем ощущают люди с болезнями дыхательных путей): антициклон повышает парциальное давление – как

раз то, что нужно людям с низким артериальным давлением. А вот гипертоникам в это время не позавидуешь: у многих возникают спазмы сосудов, нарушается кровообращение. В ясные морозные дни чаще случаются инсульты, начинаются депрессии, одолевают мигрени и бессонница. Даже возрастает число самоубийств.

Впрочем, в большинстве случаев метеочувствительные граждане преувеличивают свои страдания. Группа исследователей из Детской больницы Бостона отыскала 77 добровольцев и расположила у их домов метеостанции, постоянно регистрирующие влажность, температуру воздуха, атмосферное давление и прочие метеопараметры. До начала эксперимента «жертвы погоды» связывали одолевавшие их приступы мигрени с дождями, солнцем или высокой влажностью, многие жаловались на неподходящую температуру. После долгих наблюдений участников исследования вывели на чистую воду. Выяснилось, что лишь треть обследованных реагировали на температуру и влажность воздуха, 13% – на высокое или низкое давление, а 14% – на смену погоды. Большинство же погодофобов стали заложниками собственной мнительности.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Екатерина Безвершенко: «У меня есть характер!»

Врач и эксперт медицинского телепроекта «Я соромлюсь своего тіла» (телеканал «СТБ») Екатерина Безвершенко рассказала нам, как ее папа боялся, что она станет синим чулком, а также призналась, как постепенно влюблялась в свою профессию. Она не чувствует себя звездой и говорит, что ее запросто можно встретить в метро.



- Родилась в Киеве в семье медиков в 1979 году.
- Выпускница Киевского национального медуниверситета им. А.А. Богомольца. Места работы – Киевский кожно-венерический диспансер № 3, частная клиника.
- Врач высшей категории, кандидат медицинских наук, член Европейской Ассоциации дерматовенерологов.
- С 2004 года – врач и эксперт телепроектов «Я соромлюсь своего тіла» і «Зважені та щасливі».
- Замужем. Вместе с супругом воспитывает дочь Анну.

– Ваши программы всегда очень эмоциональные. Вам это нравится?

Не вижу в этом ничего плохого. В повседневной практике часто бывает, что и поругать, и поплакать хочется. Разные случаи. Но на работе как-то не очень стараешься выражать чувства, а вот в проекте это приветствуется. И еще дело в украинской ментальности. У нас очень сопереживательные люди, поэтому и на экране много эмоций. Иногда обычные зрители жертвуют деньги на кого-то из сложных пациентов. Когда Татьяне Лапченко, одной из первых участниц проекта, которой пришлось обращаться за помощью несколько раз, не хватало средств, один человек, который предпочел не раскрывать свое имя, пожертвовал немалую сумму.

– Кстати, как решилась судьба Татьяны Лапченко?

Ее участие в нашем проекте – одно из самых резонансных. Женщина пришла к нам с лимфостазом, из-за которого ее ноги стали огромными. Причина – перенесенная онкология. Первые результаты в лечении были прекрасными. Но через год или полтора случилась история с саркомой. Мы не знаем почему, возможно, это отголоски старой онкологии или все-таки новый очаг. Но сейчас все стабильно. Надо сказать, что Татьяна – боец! Настроена исключительно на позитив. Ради выздоровления радикально изменила жизнь, собралась путешествовать. Мне кажется, что ее ничто не сломит.

– А бывает такое, что герои программы поначалу хотят изменить жизнь, а потом опускают руки?

К сожалению, таких пациентов хватает. Это люди, которые считают:

С Людмилой Шупенюк и Валерием Ославским

вот обратились к врачу, пусть он и заботится, решает. Мы вынуждены постоянно подталкивать их к каким-то действиям, уговаривать. Прямо, как детей! Со слабыми духом людьми – сложно. Это не очень хорошее сотрудничество. Идеальный результат в лечении получается только тогда, когда пациент берет на себя ответственность, а врач – направляет.

Мы не скрываем, что порой случается и так, что герои программы и вовсе исчезают. Наш проект отличается прямоотой и честностью, потому, если возникают в процессе работы такие истории – мы не можем найти пациента, он начал лечение и пропал, – зрители об этом обязательно узнают. Мы показываем в кадре, как звоним этому человеку, ездим к нему домой. Но тщетно.

– Где набираетесь сил, чтобы продолжать работать в непростом реали-ти-шоу?

Эфиры действительно бывают тяжелыми. По натуре я человек разговорчивый, но случается так, что после съемок не могу говорить. Приезжаю домой – и молчу. Близкие ждут каких-то историй, а у меня внутри настолько пусто, что не в силах сказать и слова. Что спасает? Моя семья – муж и дочка, мои животные – собаки и кот, птица. Загородный дом, который мы наконец-то достроили. Мой муж – архитектор, он сам занимался проектом. Все продвигалось долго, сложно, но наконец получилось. Очень помогает прийти в себя природа вокруг дома. Вроде ничего особенного у нас там не растет, есть



старый сад. Но энергетика просто космическая! Когда возвращаюсь в город, первое время нахожусь в каком-то состоянии оцепенения. Помогает восстанавливаться спорт, занимаюсь много лет. Правда, не всегда на все хватает времени, но очень стараюсь не пропускать тренировки. Люблю путешествовать, но в сегодняшних реалиях это непросто. Обожаю музыку, которой увлекается дочь. Время от времени мы с ней слушаем что-то вместе. Сейчас она реализовывает себя как музыкант, у нее есть своя группа.

– В одном из интервью вы говорили, что Анна мечтает о профессии сценариста. Мечты изменились?

Точно не изменилось то, что она не пойдет в медицину. Точно не измени-

лось то, что она мечтает связать жизнь с кино или телевидением. В этом году заканчивает школу и будет поступать на режиссуру неигрового кино. Но музыку не оставит, говорит, что это ее жизнь.

– Как переживали подростковый возраст дочери?

Было непросто – она очень эмоциональный человек. Но я убеждена, что воспитывать детей нужно личным примером. Нельзя требовать того, чего ты не можешь сделать сам. Она видит, как я много работаю, постоянно продолжаю учиться новому. Видит, что у меня железная сила воли в плане спорта и питания. Но бывают в нашем общении и сложные моменты. Когда чувствую, что не справляюсь, обращаюсь за советом к коллегам-психологам. Но самое главное: я очень сильно ее люблю.

– Вы в юности мечтали о профессии врача? Или ваша судьба была предрешена, ведь родители – медики?

О, это интересная история! Мой папа – известный иммунолог, профессор, конечно, он мечтал, что дети продолжат его дело. Я младший ребенок из трех детей в семье. Два старших брата не связали жизни с медициной, и я была последней надеждой папы. А поскольку меня воспитывали в советское время, как родители скажут, так и будет. Моим мнением особо не интересовались. А я мечтала поступить в институт иностранных языков или в университет на механико-математический факультет. Но со-



С дочерью Анной



стоялся семейный совет, помню его до сих пор. Папа сказал, что мехмат – точно нет, потому что «станешь синим чулком». И вообще, мол, это не женский факультет. Иностранные языки – может быть, но отец побоялся, что ничем мне там не сможет помочь. А вот мединститут, по его словам, самое то для меня. И как-то так сложилось, что я легко поступила, сдав один экзамен, – окончила школу с золотой медалью. Сначала выбрала профессию психиатра. А потом ушла в дерматологию благодаря своему преподавателю – очень уважаемому мной профессору Лидии Калужной, которую знаю с детства. И постепенно влюблялась в свою профессию. Знаете, мне кажется, что меня просто вела судьба.

– Психиатрия и дерматология – это же близко? Вы часто говорите в интервью, что в кожных болезнях не обходится без психосоматики.

Спасибо вам за этот вопрос! Чаще всего люди не связывают дерматологические заболевания с психологической сферой. Хотя за границей уже в каждой клинике такого профиля есть психотерапевт, который при лечении сложных пациентов работает в паре с дерматологом. У нас пока это не очень развито. Я в свою работу обязательно включаю знания по психологии. Пациенту с кожным заболеванием недостаточно сказать: «Вот рецепт на лекарство, мажьте, и будет вам счастье». Это не сработает. Будет результат, когда ты параллельно по-

пытается докопаться до психологической причины недуга. И подчас мне люди рассказывают такие вещи!.. Все это очень помогает назначить действенное лечение.

– Вы говорите, что судьба вас вела. Интересное подтверждение тому – кастинг на проект «Я соромлюсь своего тела». Ведь вы пошли пробоваться ведущей только потому, что попросил об этом начальник...

Никогда даже мысли не было, что стану телеведущей. Просто судьба дала мне шанс реализовать свою творческую составляющую. Я категорически отказывалась от кастинга, но уговорил шеф. И с первыми пробами, к слову, не сложилось. Подумала: ну, нет и нет. Но через пару недель меня пригласили снова. На втором кастинге четко объяснили, что от меня требуется. И пациент попался по моему профилю. Я даже сыграла, что у меня в руках есть специальный прибор, с помощью которого сейчас обследую подозрительную родинку на его теле. Потом вся группа искала, где же у меня этот приборчик. Видимо, хорошо выступила! И с момента, когда дала согласие на участие в проекте, моя жизнь изменилась. К слову, это случилось так быстро, что я даже не успела посоветоваться с мужем, хотя такого раньше не было.

– Муж и жена разных профессий говорят дома о работе?

Я знаю, что он не любит всякие медицинские подробности, поэтому стараюсь не углубляться в свою «кухню». Рассказываю о каких-то интересных случаях. С другой стороны, я тоже не очень много понимаю в его работе. Но люблю его слушать! Всегда восторгалась творческими людьми, было интересно, как рождаются их задумки, идеи. Почему видит именно так: этот цвет, форму? У мужа есть фраза, которая мне нравится: архитектура – это феномен места. То есть в проекте важно все: рельеф местности, энергетика. Когда мы вели работы по нашему дому, говорила: «Вот представь, что я твой заказчик. Какой проект можешь мне предложить?» Он начинал: «Вот тут я вижу так, а тут – вот так». Я удивлялась: «Разве сюда подойдет такой цвет?» Но в процессе работы убеждалась, что это было самое правильное реше-

ние. Еще супруг – большой специалист в живописи, прекрасно в этом разбирается. Я с восторгом слушаю его рассказы о том или ином художнике. Он и сам очень хорошо рисует. У нас дома висит мой портрет – его работа.

– В одном журнале недавно видела интересную статистику о том, какие медикаменты популярны у украинцев и какие – у европейцев и американцев. Так вот, там на одном из первых мест – лекарства от аутоиммунных заболеваний, у нас – даже не в десятке. Как вы думаете, почему?

Действительно, в лечении аутоиммунных заболеваний в Европе и Америке основное направление – иммунобиологические лекарственные средства. Это недешево, но давайте не забывать, что на Западе – система страховой медицины, и там такие медикаменты покрываются страховкой. У нас – нет. Возможно, потому эти препараты пока не заходят к нам массово. Но они есть в Украине, хоть и не повсеместно применяются. Плюс развивается еще одно направление – биосимиляры и генерики, которые стоят дешевле.

– Смотрите ли вы свои программы?

Все-все выпуски смотрит моя мама. Я – в Интернете, по телевизору не всегда успеваю. По правде говоря, не очень себе нравлюсь на экране, возможно, потому что критична к себе. Критичней меня уже вряд ли кто есть! Замечаю все – от каких-то внешних огрех до фраз, которые, как



мне кажется, были сказаны не очень удачно.

– Что делаете, когда сталкиваетесь на съемках с заболеванием, которого в вашей практике еще не было?

Начнем с того, что это совершенно нормальная ситуация! И этого не надо бояться. И притворяться, потому что если будешь делать вид, что все знаешь, неправда в перспективе разрастется до невиданных размеров. Я за то, чтобы честно говорить: с таким сталкиваюсь впервые. Другое дело, что профессиональный опыт все же указывает направление, в котором необходимо двигаться. Какие нужны анализы, с кем из смежных специалистов можно посоветоваться. Мне нередко приходится слышать от пациентов: «Я была на приеме у такого-то специалиста, и она заглядывала в книжку. Как же так?» Это тоже совершенно нормально! Например, кожных болезней – больше трех тысяч. Невозможно держать все в голове. И ничего нет зазорного в том, если во время консультации откроешь справочник дерматологических болезней, который состоит из трех томов. Представляете, сколько всего есть?

– Одна из фишек вашего проекта – образовательные медэксперименты, которые проводите в людных местах. Но прохожие, с которыми общаетесь, разные. Что делать, если человек негативно настроен?

Честно вам признаю, для меня самое сложное, как говорится у нас в проекте, приставать к людям. Спрашиваю: «А что у меня сегодня по графику?» И слышу: «Попристаешь часик к людям». Мне такие сюжеты даются непросто. Кто-то может грубо ответить, кто-то и вовсе убежать от камеры... Ну и потом, я же сама подчас не с очень приличными вопросами подхожу. Помню, как-то «приставала к людям» на Крещатике со свиным мочевым пузырем (по строению он практически ничем не отличается от человеческого). Сюжет был посвящен тому, как лечить цистит. На улице было очень холодно, я вся посинела. Пузырь, который носила в руках, быстро стал ледяным. И отвратительно пахнул формалином. Это был совершеннейший ад! Но в целом такие эксперименты – хороший опыт. Меня они очень изменили и в плане уве-



ренности, и личного роста. По сути, и об этом не раз говорила моя коллега Людмила Шупенюк, мы согласились на это все, чтобы изжить, в первую очередь, свои комплексы. И, надеюсь, это успешно делаем. По крайней мере, я перестала бояться больших аудиторий, ведь по роду деятельности часто приходится выступать на научных конференциях.

– Из сезона в сезон ваша команда работает в одном и том же составе. В чем секрет?

Мне кажется, мы органично смотримся вместе, даже несмотря на разницу в росте. Я меньше всех, и операторы каждый раз стараются выстроить угол съемки так, чтобы это было незаметно. А когда меня видят зрители в обычной жизни, удивляются: «Вы такая маленькая!» Мы все разные по характеру, но в то же время есть общее. Например, искренность – мы не играем в кадре. У каждого есть чувство юмора, что очень неплохо для врача. Людочка (Людмила Шупенюк. – Авт.) – очаровательная совершенно, в ней столько женственности. Валерка (Валерий Ославский – врач проекта. – Авт.) – весельчак. Я бываю строга, с нотками черного юмора. К слову, нам недавно

показывали пробы на наше шоу. Я посмотрела и сделала для себя вывод без ложной скромности: мы все же лучшие!

– Говорят, в обычной жизни вас можно встретить в метро.

Да, это правда! Я живу в центре, и так быстрее добираться на работу, чем на машине. Но меня нечасто узнают, может, потому что на экране выгляжу иначе. Но, бывает, подходят. Благодарят и улыбаются – очень позитивная реакция. Попросят сфотографироваться вместе. Мне приятно, не буду скрывать!

– Слушая вас, хочется сказать: «О, счастливичик!»

Не могу сказать, что только везение помогает в жизни. У меня есть характер! Каждый день работаю над собой в профессиональном плане. Постоянно что-то смотрю, интересуюсь. Даже в метро читаю не художественную литературу, а научные статьи. Это только со стороны кажется, что у меня все гладко и легко, на самом деле каждый успех – тяжелый труд. Кроме всего остального, медицина – это бесконечная ответственность.

Наталья ФОМИНА ■

Імуноглобулін А – ОСНОВА МІСЦЕВОГО ІМУНІТЕТУ

У холодну пору року зростає ризик ГРВІ та грипу. Як не захворіти? Про те, хто передусім потребує зміцнення імунітету, що слід знати вагітним жінкам і що робити перед вакцинацією, розповів імунолог, лікар вищої категорії, доктор медичних наук Андрій Волянський.

– Як зміцнити імунітет у дітей?

У дитини в півроку вже не залишається материнських антитіл, тобто зникає пасивний захист, отриманий від матері, і малюку необхідно створювати власний специфічний імунітет. Це відбувається після контакту з новим для дитини збудником, що зазвичай проявляється захворюванням. А чи можна формувати імунітет, не хворіючи? Так, застосовуючи вакцини і вакциноподібні препарати. Ідеальний же варіант – посилення механізмів місцевого імунітету до такого рівня, коли після контакту зі збудником формування специфічного захисту запущене, але дитина не захворіє.

– А як бути з імунітетом у вагітних жінок? Адже його фізіологічне пригнічення збільшує для них ймовірність захворіти.

Так, у вагітних відбувається певне послаблення наглядових функцій імунітету, щоб зменшити вплив на плід, тому що мама і дитина – це хоч і близькі генетично, але все-таки різні організми. Крім того, вагітні більш сприйнятливі до інфекційних захворювань у зв'язку з підвищеним навантаженням на органи і системи. Тому необхідні додаткові за-

ходи посилення протиінфекційного захисту. Ще одна категорія ризику – це літні люди, у яких з віком поступово послаблюється імунна система.

– Які препарати ви радите пацієнтам для зміцнення імунітету?

Один із засобів, який рекомендовано, – Флувир. Це комплексний симбіотик, до складу якого включені як корисні бактерії, так і фруктоолігосахариди – їжа для них. У Флувирі комбінація з 5 бактерій ретельно добиралася з величезної кількості варіантів. В Італії було проведено спеціальне клінічне дослідження*, яке показало, що саме ця комбінація допомагає рідше хворіти на застудні захворювання протягом холодної пори року. При цьому зберігається звичайний для пробіотиків позитивний ефект нормалізації кишкової мікрофлори.

– Завдяки чому це відбувається?

Є кілька аспектів. По-перше – це пряма конкуренція. Живі пробіотичні штами, потрапляючи на слизові оболонки (йдеться не тільки про слизову кишечника, а й про слизову ротоглотки), приживаються і ефективно витісняють па-

тогенні штами. Багатокомпонентна плівка, яка вистилає всі наші слизові оболонки, стає більш стійкою.

Другий аспект: у кишечнику пробіотики стимулюють вироблення імуноглобуліну А. Це один із стовпів місцевого імунітету. Та плівка, про яку я говорив, складається зі слизу, бактеріальних клітин та імуноглобуліну А, інших захисних факторів (лізоцим, перпердин). Концентрація імуноглобуліну А у секретах, наприклад в слині, дуже висока, і цей потужний комплекс з імуноглобуліну і живих бактерій успішно протистоїть чужорідним агентам. Йдеться не тільки про патогенні бактерії, а й про віруси і гриби.

– Ви рекомендуєте своїм пацієнтам зміцнювати імунітет перед вакцинацією?

Щеплення не послаблює імунітет. У імунної системи достатньо ресурсів, щоб відповідати одночасно і на вакцину, і на інші подразники. Але можливі побічні реакції через щеплення. Якщо на них ще накладається інтоксикація та інші клінічні прояви інфекційного захворювання, то це може ускладнити ситуацію. Крім того, щеплення зумовлює цілий каскад реакцій імунної системи. Наприклад, на введення живих вірусних вакцин повинен вироблятися інтерферон. Якщо його викид вже стимульований ГРВІ, то ефект щеплення може бути «змазаний». У цьому аспекті є сенс при підготовці до вакцинації застосовувати Флувир як для зменшення ризику захворювання, так і в цілому для зміцнення місцевого імунітету.

– Зараз в Україні спостерігається підвищена сезонна захворюваність. Флувир може допомогти?

Безумовно. Місцеві бар'єри здорової людини повинні успішно протистояти різним видам вірусів, що передаються повітряно-крапельним шляхом, не допускаючи розвитку захворювання. Що, до речі, і відбувається у 90% інфікованих. Флувир має сприятливий профіль безпеки, його прийом – адекватний варіант зміцнення місцевого захисту у період застуд для профілактики грипу та ГРВІ. ■



Комбінація **5 спеціалізованих штамів**
мікроорганізмів, що працюють на
імунітет дітей та дорослих



Сприяє зміцненню
ІМУНІТЕТУ

Доведено*: зменшує захворюваність на грип у 5 разів
Доведено*: зменшує захворюваність на ГРВІ у 1,5 разу

Вживати по 1 саше на добу протягом місяця.

Гордість і трагедія української шляхти

Українська шляхта... «А хіба в нас була своя шляхта?» – запитає хтось із читачів. О так, була! По-перше, це старовинні роди руської та русько-литовської аристократії, князі з гербами, яким заздрила європейська знать. По-друге, в буремні часи війни під проводом Богдана Хмельницького із середовища вільних козаків народилася козацька старшина, військова шляхта, яка у походах на полях крові стверджувала українську вольність – найдорожчий скарб козацький.

І кордони боронили, і освіту розвивали

Козацька шляхта не тільки здійснювала походи і боронила кордони Гетьманщини (так після Богдана Хмельницького називалася Українська держава), а й розвивала освіту, будувала колежіуми і школи, офірувала кошти і маєтності для монастирів і церков. Найвищого розквіту цей період досяг за гетьманства Івана Мазепи, який і сам був українським шляхтичем найвищого ґатунку – благородний і освічений, володів кількома мовами, писав вірші, пісні, а його листи до коханої Мотрі Кочубеївни складають золоту сторінку української епістолярної прози. А ще він прославився як великий будівничий. Укладений список монастирів і церков, які були відбудовані, збудовані або зафундовані особистим коштом гетьмана

Мазепи. Їх понад п'ятдесят – по всій Україні: від Києво-Печерської лаври і чернігівських храмів до січової церкви Покрови Пресвятої Богородиці на Хортиці. П'ятдесят споруд, значна частина яких і сьогодні є пам'ятками українського бароко, збудовані коштом однієї людини. Нещодавно довелось прочитати цікаву версію, що мати гетьмана мала чародійські здібності – і доки вона була жива, то Мазепі допомагали не тільки відточені таланти стратега і дипломата, а й матеріні чари...

Саме в часи Івана Мазепи з'явився і ворог, який зрештою поклав край українській державності на довгих 250 років, – Російська імперія. Українська шляхта змушена була прийняти цей виклик. Хтось загинув, захищаючи вольності, а хтось пішов на службу до російських царів, проте нащадки їхні

Один з яскравих представників української шляхти – це Дмитро Вишневецький, князь герба Корибут. Його прямими предками були Данило Галицький і засновник Вільнюса Гедимін. Але він увійшов до героїчної української історії як Байда, безстрашний козацький характерник, перший гетьман Січі Запорізької і герой народної «Пісні про Байду».

захищали український дух вже інакше...

Сокиринці – гніздо славного і проклятого роду

Тут починається наша мандрівна історія. Насправді це один з найпопулярніших туристичних маршрутів вихідного дня. Поміщицькі маєтки Чернігівщини Сокиринці і Качанівка, два гнізда українських знатних родів, з дуже різним, як зараз кажуть, бекграундом, але об'єднані вже українською культурою XIX століття.

Сокиринці були садбою однієї родини, з тих пір як з вільного козацького стану (поселення) стали після Полтавської битви власністю полковника Гната Галагана – і аж до 1917 року. Краєзнавиця з Прилук Ольга Костриця, яка багато років досліджувала історію роду і добре була знайома з останніми нащадками власників маєтку, робить справжнє занурення у життя дивного, щедрого і проклятого роду Галаганів.

Нині, попри занедбаність, дикуватий хаос парку і аграрний коледж у стінах колишнього маєтку, тут все дихає духом старовини і родовитості. Це не можна пояснити словами, це треба відчувати... і це відчувається, коли неспішно йдеш



Палац у Сокиринцях

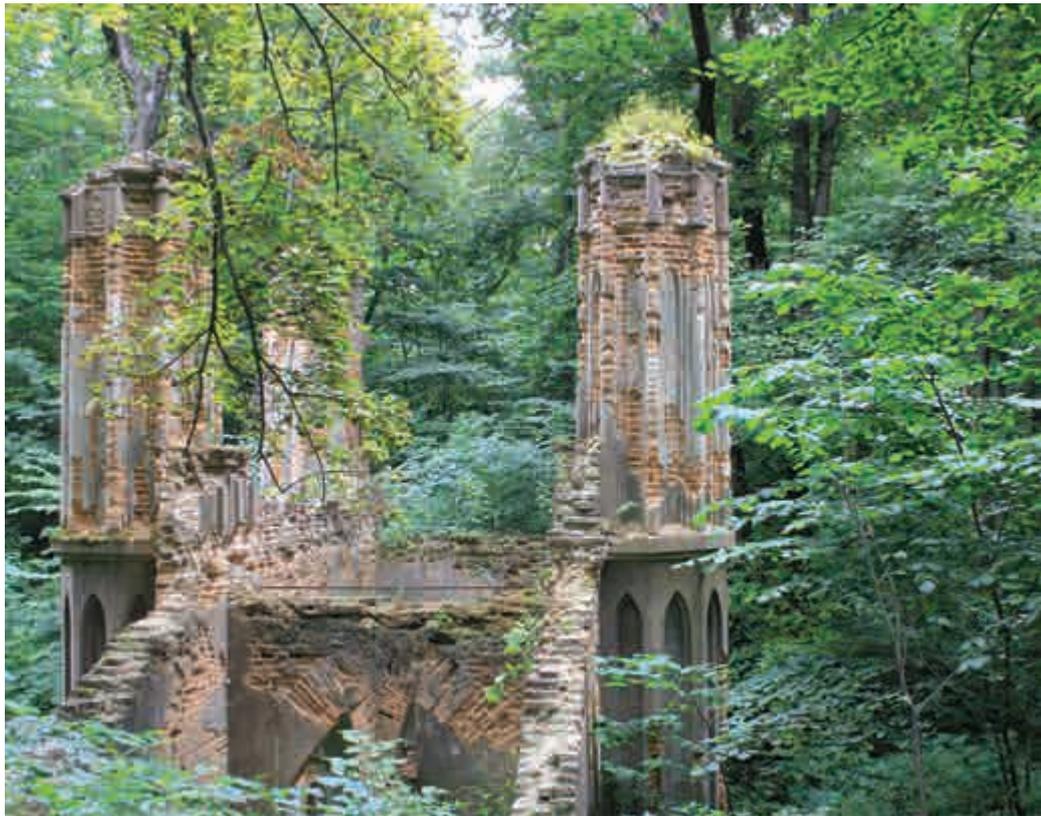
Залишки готичного містка в парку Сокиринців

зарослими алеями, доріжками старого парку, дбайливо виплеканого кількома поколіннями англійських садівників. Так і здається, що з-за трьохсотлітніх дубів, які колись були майстерно вписані в парковий ансамбль, з'явиться хтось із колишніх господарів. Їхні привиди немов продовжують тут перебувати, невідспівані і потривожені, бо ж родова усипальниця була вщент розбита і розграбована більшовиками.

Щоправда, беручи до уваги легенду про прокляття роду, це якраз не дивно... Звісно, більшовики не відрізнялися повагою до покійних дворян, але якщо говорити саме про цей випадок... Утім, судіть самі.

Гнат Галаган, починач роду, прийшов на Запорізьку Січ зовсім юним хлопцем і швидко став одним з найкращих січовиків. Харизматичний лідер, суворий і жорсткий воїн, він був одним з найближчих соратників Івана Мазепи, йому гетьман довіряв більше, ніж усім іншим полковникам. І він же Мазепу й зрадив – так само безкомпромісно, як раніше служив. Кажуть, Галаган заприсягся у вірності Петру I на власній шаблі – і на знак присяги рушив зі своїм полком до Азова. А після Азова, знову ж таки, сповняючи клятву, зруйнував Чортомлицьку Січ.

Легенди розповідають, що Гнат Галаган був характерником, знав різні таємні магічні «штуки», які козаки застосовували проти ворогів, і дехто вважає, що він використав ці здібності, щоб змусити чортомлицьких козаків здатися військам царського генерала. А дехто каже, що він просто переконав братчиків – дав їм побратимське січове слово, що, склавши зброю, вони залишаться живими і їм просто дозволять піти на Запоріжжя. Та побратимське слово було зламано – всіх козаків жорстоко скарали на смерть. І каже легенда, помираючи в



муках, братчики наклали на колишнього січового побратима прокляття до сьомого коліна...

Так Гнат Галаган страшною зрадою оплатив статус і посаду прилуцького полковника, отримав маєтки і статки, і чин дворянський. Проте мав полковник тільки одного сина, якому й залишилися Сокиринці. Хоча є версія, що Павло Гнатович був сином російського царя, а Гнат одружився з Петровою любаскою, успадкувавши і його бастарда. Що ж, якщо дійсно був Гнат Галаган характерником, то прокляття січового братства «передарував» він Петровій крові, заповівши і маєток, і все інше («з усім віддаю» – є така магічна формула).

Справжню славу Сокиринцям принесли нащадки Павла Гнатовича, двоє останніх власників, Павло Григорович і Григорій Павлович Галагани. Саме вони збудували палац, розбили парк, вітали в своїх володіннях українських митців і культурних діячів XIX століття. Вони пишалися своїм козацьким корінням. В одній із долин в маєтку ріс могутній старезний дуб – ровесник заснування Січі. І, за спогадами гостей Галаганів, у той дуб була врізана Ікона Божої Матері Іржавської. Зокрема, спогад про це залишив у щоденнику художник Лев Жемчужников. За легендою саме ця ікона була на Січі, до неї молилися козаки пе-

ред походами, саме цю ікону привіз Гнат Галаган після того, як зруйнував Чортомлицьку Січ, до свого нового маєтку і врізав у старого дуба – чи то щоб могли нащадки відмолити його власний гріх, чи то як нагадування про те, чого він не зміг простити сам собі...

Павло Григорович Галаган викупив з кріпацтва кобзаря Остапа Вересая, від якого згодом перші впорядники фольклору записали козацькі думи, і він же був у державній комісії з реформи кріпосного права. Його син Григорій був другом і меценатом чималої кількості творчих особистостей, від Льва Жемчужникова до Миколи Лисенка. Саме Григорій заснував у Києві Колегію Галаганів, по суті приватну гімназію, в якій могли навчатися талановиті діти незалежно від походження і статусу (зараз в особняку знаходиться Національний музей літератури). І зробив він це після того, як його 16-річний син Павло несподівано помер, згорівши від тифу за лічені години. Був Павлусь сьомим Галаганом. Так рід наздогнало прокляття. Його батько залишився невтішним до кінця життя... Не виключено, що в роду знали про прокляття, і тому нащадки Гната намагалися спокутувати гріх предка і відмолити його, офіруючи мистецтво, підтримуючи розквіт української культури, звільняючи українських

Проект «Спіраль Сили»

Мандрівний проект «Спіраль Сили» – це авторські мандрівки, які поєднують історію, природу і сакральні елементи цивілізації і культури, подорожі для індивідуальних мандрівників та невеликих груп, під час яких можна зануритися в культури і традиції, отримати глибші знання про самих себе та навчитися створювати власну історію й міняти світ. Девіз проекту: «Пізнаємо себе, пізнаючи Україну, змінюємо себе, пізнаючи світ».

селян з кріпацтва (до закріпачення яких перший з роду Галаганів мав пряму дочинність).

Коли я йшла стежками парку в Сокиринцях, уявляла життя в цьому прекрасному маєтку, який називали «українським Парнасом», і ловила себе на думці: ось де справжні сюжети для нових українських серіалів. Де є і шляхетність, і зрада, і гонор, і містика, і романтика кохання (бо ж сам парк і маєток були збудовані Павлом Галаганом для юної коханої дружини). І прокляття, яке залишається, наче отруєна кров, у глибинах роду, доки сама доля не визначить, що спокута вичерпана.

Качанівка – осередок українського мистецтва

Качанівка ж – це зовсім інша історія. Маєток у 1770-х роках був заснований графом Петром Рум'янцевим-Задунайським, першим губернатором цих країв, після того як Лівобережна Україна стала частиною Російської імперії, на землях, «пожалуваних» за вірну службу імператрицею Катериною. Але губернатор майже не жив тут і продав садибу. Новим власником став український поміщик Григорій Почека та його дружина Параска (за першим шлюбом Тарновська). А оскільки в подружжя не було власних дітей, то маєток перейшов у спадок синові Параски Андріївни від першого шлюбу Григорію. І саме кілька поколінь Тарновських перетворили Качанівку на той символ української дворянської архітектури XIX століття, яким вона є й понині. Це найкраще збережений палацово-парковий ансамбль України. І один з найгарніших.



Палацовий ансамбль у Качанівці

Особливо чарівний парк, який гармоніює з просторими галявинами та з маєтком в класичному стилі. Атмосфера в цій місцині загадкова і втаємничена. З часів Тарновських чудом зберіглася липова алея, яка тільки одна варта того, щоб сюди приїхати влітку. Тут досі присутній дух усіх «зіркових» гостей, які гостювали у маєтку впродовж XIX століття: Микола Гоголь тут уперше читав «Тараса Бульбу», а Ілля Репін замальовував із колекції Тарновського козацькі шаблі і клейноди для картини «Запорожці пишуть листа турецькому султану». Часто тут бував і Тарас Шевченко, він товаришував з Василем Тарновським, подарував йому свою картину «Катерина». Згодом саме Василь Тарновський доклав коштами до перевезення тіла Шевченка на Чернечу гору.

У племінницю господаря Надію Тарновську Тарас Григорович був закоханий, їх пов'язували складні і глибокі стосунки, недаремно саме їй Шевченко напередодні арешту відіслав свої рукописи, і таким чином вони збереглися. Двічі поет робив Надії шлюбну пропозицію, але розумна жінка вирішила, що духовна дружба з генієм краща, ніж подружнє життя. Та й навряд чи родина, попри всю любов до української культури, вітала б шлюб знатної дворянки з козацько-старшинним корінням і колишнього кріпака, хай навіть і світоча української поезії. Проте панна Надія свою відмову оформила дуже делікатно – вона покумалася з поетом, тож їхній шлюб став неможливим за церковними законами. Втім, Надія Тарновська лишилася незаміжною до кінця життя, а Тарас Григорович їй присвятив один із

Портрет Василя Тарновського роботи Андрія Гороневича



своїх останніх віршів – «Великомученице кумо...»

Прокинься, кумо, пробудись
Та кругом себе подивись,
Начхай на ту дівочу славу
Та ширим серцем, нелукаво
Хоть раз, сердего, слобуди.

Мабуть, панна Надія вразила поета в саме серце, не захотівши з ним зустрітись під час останнього приїзду Шевченка до Качанівки... «І стежечка, де ти ходила, колючим терням поросла», – такий запис він залишив у альбомі гостей маєтку... Любовні історії Качанівки – це тема окрема і багатющий матеріал і для нових серіалів, і для любовних романів.

Життя обох садиб закінчилося у 1917 році. І тільки з початком незалежної України правдива історія шляхетських козацьких родів почала повертатися... Тож варто здійснити цікаву і насичену мандрівку на Чернігівщину, щоб спробувати для себе збагнути, яка ж битва складніша і важча – реальне поле крові з шаблею в руках чи культурна війна в тлумі окупації і заборони на історичну пам'ять.

Кажуть, у Качанівському палаці є привид – який же порядний і старий маєток без нього! Тож якщо зупинитися в готельчику на території садиби, можна спробувати вступити з ним в контакт. І як писали колись наприкінці у старовинних легендах, остерігайтеся чинити зло і зраду, щоб не впало на нащадків те, що вони не зможуть подолати. І пам'ятайте, що духовна війна триває, і всі, хто прагне зберегти пам'ять, ведуть її щодня...

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

Рекомендовано к просмотру

В ноябре на экранах Украины – кино на любой вкус: комедия о том, почему выпивают мужчины, документальная лента об украинских легендах Национальной хоккейной лиги и мультфильм о приключениях 12-летней девочки в мире снов зловерной сводной сестры.



«Ще по одній»

Режиссер: Томас Винтерберг

В ролях: Мадс Миккельсен, Томас Бо Ларсен, Ларс Ранте, Маунус Миллан

Исследования о том, почему выпивают люди и к чему это приводит, в кинематографе уже были. Яркий пример тому – одноименный британский ситком, снятый по инициативе певицы и актрисы Дженнифер Сондерс (она написала сценарий и исполнила главную роль). И вот – новый мужской взгляд на ту же проблему. Режиссером картины выступил давний друг Ларса фон Триера, соавтор нашумевшего манифеста «Догма 95»*, а это, согласитесь, вдвойне интересно. Вкратце о сюжете. В чем-то он напоминает анекдот: профессор истории, экономист, психолог и физрук решают на своей шкуре проверить философскую теорию о пользе выпивки в нелегкой жизни мужчины, и тут же переходят к практике. Начальная доза – 0.5 промилле алкоголя в крови, принимать ежедневно, но строго до 8 часов вечера. Жизнь четверки и правда начинает играть новыми яркими красками. Но только до поры до времени – пока уже далеко не юные исследователи не решают повысить дозу.

2020,
Дания

* Томас Винтерберг – автор первого фильма, снятого в рамках «Догмы», – картина «Горьковость» (1998).

«ЮКИ»

Режиссер: Владимир Мула

Документальный фильм об украинских легендах Национальной хоккейной лиги* – настоящий подарок для любителей спорта, а также для тех, кто чувствует потребность гордиться нашими спортивными достижениями, пусть даже совершенными за океаном. Картина рассказывает о знаменитых хоккеистах, выходцах из Украины, в разное время вдохновлявших мир своими спортивными победами в клубах НХЛ. Напомним эти имена: Иван Грецкий, Орест Киндрачук, Эрик Нестеренко, Иван Буцык, Руслан Федотенко и другие. В фильме мы увидим реальные тренировки игроков на открытом льду Канады при температуре -40, архивные кадры, услышим современные рассказы легендарных хоккеистов о славных днях их триумфа, а также об их семьях, корнях, связи с Украиной и вещах, о которых сильные мужчины обычно не говорят в своих интервью. Отличное мотивационное кино.



Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМПОВА

«Фабрика снов»

Режиссер: Ким Хаген Йенсен, Тонни Зинк



Этот добрый веселый мультфильм* можно посмотреть всей семьей. В отличие от многих других фантастических сюжетов, здесь затрагивается реальная проблема взаимопонимания взрослых и детей в обычной жизни, пусть даже решается все не совсем стандартно. Итак, есть семья: отец и 12-летняя дочь Минна. Вскоре присоединяются еще двое – новая жена отца и ее дочь Дженни. Понятно, что определенных проблем, неизбежных во время притирки характеров, не избежать. Тем более, что Дженни – та еще штучка: самовлюбленная инстаграмщица с тысячей фолловеров. Но Минна тоже имеет свою суперспособность – она умеет путешествовать в снах и даже немножко управлять ими. И когда сводная сестра решает отправить любимого хомячка Минны в приют для животных, девочка берется исправить ситуацию не в реальной жизни, а в мире снов. Более того, отправляется прямоком в сон Дженни.

2020,
Дания

* Слоган картины: «Твое воображение – это только начало».

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Люди ощущают себя достаточно подавленно, переживают. Назрело множество вопросов, но пока сложно найти выход из тупика.

Политика. Может быть жесткое разочарование от результатов выборов, поэтому начнутся разговоры о том, что неплохо бы изменить политическую систему.

Экономика. Денег в экономике меньше, и усиливается контроль за их зарабатыванием. Вероятно давление на малый и средний бизнес, на аграриев, чтобы хоть как-то пополнить бюджет.

Международные отношения. Западные партнеры могут нам многое предлагать, показывая готовность сотрудничать. Но не факт, что это так и есть на самом деле.

Ноябрь 2020 года



Овен 21.03-20.04



Работа. Наступило время, когда вы не столь интенсивно трудитесь, а больше расслабляетесь и развлекаетесь. И вам это позволяют, потому что в предыдущие периоды вы и так достаточно напряженно работали.

Деньги. Не на что жаловаться – средства поступают в срок и в достаточном объеме. Вы можете позволить себе потратиться на отдых и даже подумываете о том, чтобы инвестировать в свое дело.

Личная жизнь. Сейчас именно тот случай, когда разум мешает чувствам.

Вы слишком логичны, много думаете, все взвешиваете. И эта ваша умственная деятельность не оставляет места для спонтанности и эмоций.

Телец 21.04-20.05



Работа. Может начаться что-то необычное: новое дело, новые люди, просто открытия в связи с тем, что в вашей деятельности появляется очередная веха. Поэтому позвольте себе побыть учеником, даже если и считаетесь экспертом.

Деньги. Как говорится, грех жаловаться – деньги приходят из разных

источников, и вы с удовольствием их тратите на приятные вещи – путешествия, развлечения, обустройство дома.

Личная жизнь. Сердце открывается навстречу чувствам, и у вас может начаться бурный роман. Причем произойдет это, скорее всего, столь внезапно, что вы будете совершенно не готовы.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. Деятельность приносит и чувство удовлетворения, и постоянный доход, и желание расти и развиваться. И вы не одни, чувствуете поддержку целой команды или семьи.

Деньги. Очень удачный период в финансовом плане, особенно потому, что вы занимаетесь земными и конкретными вещами, полезными для других. Доходы растут просто безудержно!

Личная жизнь. Вам подаются знаки внимания, делают комплименты и всячески показывают, как вы близки и дороги. И вам так приятно! Хотя перспективы отношений и несколько туманны, однако зачем спешить?

Рак 22.06-22.07



Работа. Будете прилагать очень много усилий для достижения успеха. Но это ваш выбор, вы вдруг почему-то решите, что нужно больше стараться и напрягаться.

Деньги. Вы проживаете переходный период от одного финансового состояния к другому, более успешно, и в дороге может немного штормить. Просто нужно поставить себе цель и спокойно двигаться к ней, преодолевая препятствия.

Личная жизнь. Тишь, гладь и божья благодать – вы в окружении любящих людей, все спокойно. Мир сейчас для вас играет всеми красками и представляет все возможности.

Лев 23.07–23.08



Работа. Больше собранности и ответственности вам сейчас не помешает. Распределяйте обязанности, делегируйте полномочия, работайте согласно графику и по распорядку – это структурирует вашу деятельность.

Деньги. Защитите свои средства, позаботьтесь о сохранности имущества и финансов – сейчас это не будет излишней предосторожностью, поскольку велика вероятность мошенничества, кражи или ограбления.

Личная жизнь. Счастье – это когда все дома, все сыты и довольны. И у вас есть основания считать, что вы счастливы. Еще и отпраздновать можно что-то знаменательное.

Дева 24.08–22.09



Работа. Сейчас особенно важно планировать, когда вы еще только формулируете свое намерение и осознаете, куда хотите двигаться. Не спешите и все как следует обдумайте.

Деньги. Нельзя сказать, что у вас полная кубышка сбережений, но на все хватает, особенно если правильно распределяете средства.

Личная жизнь. У многих в отношениях вдруг возникнет пауза. Воспользуйтесь ею, чтобы несколько отстраниться и понять, насколько вам близок и дорог ваш партнер. Или без него можно спокойно обойтись?

Весы 23.09–23.10



Работа. Все достаточно легко и без напрягов – вы можете себе позволить заниматься тем, что нравится, а по ходу дела – общаться с приятными людьми и завоевывать симпатии и авторитет у коллег и партнеров.

Деньги. К счастью, у вас с финансами все обстоит благополучно, они приходят, когда вам нужно. То же касается и других материальных благ – стоит лишь захотеть.

Личная жизнь. Все только начинается – первые взгляды, вздохи, порой безрассудные поступки, лишь бы привлечь внимание. Каждый раз, когда возникают чувства, вы не знаете, чем это обернется. Но в этом-то вся прелесть!

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Время требует от вас активной умственной деятельности, а еще – решительности продвигать свои идеи наверх и даже реализовывать их. Причем это больше работа самостоятельная, а не коллективная.

Деньги. Есть все возможности для того, чтобы наполнить свой кошелек и закрома, запастись финансами и прочими материальными средствами на продолжительное время.

Личная жизнь. Хоть на улице и холодает, у вас в душе расцветает весна. Нет, вы не перепутали время года, просто любовь особо не выбирает, когда случиться.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Вас словно с цепи спустили – вы бьете копытом и рветесь в бой, готовы гореть и сражаться, трудиться изо всех сил. Тут главное – не перестараться и не спугнуть потенциальных заказчиков, клиентов и руководителей.

Деньги. Несмотря на то, что вы очень стараетесь, особого увеличения финансов пока нет. Зато есть хоть и умеренные, но стабильные поступления. А если хотите больше, делайте что-то еще, позаботьтесь о дополнительных доходах.

Личная жизнь. Месяц обещает быть очень коммуникативным, поскольку вы сейчас притягательны и популярны. Будет много встреч, свиданий, контактов, созвонов и живого общения.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Грозит повышение в должности, новая работа или возобновление прежних перспективных проектов. Главное,

что вы опять чувствуете себя на высоте и готовы просто весь мир обнять от переполняющих чувств.

Деньги. Этот месяц может быть очень финансово успешным, ведь вы получаете все, о чем мечтали, – то ли с вами расплачиваются за сделанное ранее, то ли подоспела премия, но вы будете довольны своим материальным положением.

Личная жизнь. Когда вы достигаете высот, порой возникает желание забиться «в норку» и отдохнуть от любого общения. У вас сейчас такое состояние, когда не хочется, чтобы трогали, говорили и даже смотрели в вашу сторону.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Вроде бы до грандиозных рождественских празднеств еще далеко, но у вас уже что-то бурно отмечают. Или вы ходите на работу, как на праздник. Впрочем, главное, что ощущаете вы себя там прекрасно и радуетесь вместе со всеми.

Деньги. В вас сейчас заложен очень сильный потенциал делать деньги буквально из воздуха. И вы можете, приложив совсем немного сил, вдохновлять других доверять вам и инвестировать в вас или ваше дело.

Личная жизнь. Сейчас вы не видите мир ясно, глаза застилает какой-то туман, а душу бережат мечты и фантазии. Ничего страшного, наслаждайтесь моментом!

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Вы стоите на пороге важных изменений и определяете, куда дальше двигаться. Этот месяц может быть решающим, вы сумеете сделать тот единственно правильный выбор.

Деньги. Сейчас нужно буквально ухватиться за перспективную идею и начать ее воплощать, потому что настал именно тот момент, когда появится возможность получать средства в нужных количествах.

Личная жизнь. Предстоят очень легкие и радостные взаимоотношения с близкими и любимыми, вас всячески поддерживают, подбадривают, организуют вечеринки и разные приятные мероприятия, лишь бы вы были в тонусе и хорошем настроении.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■

Бабушкино веретено



В пять лет я еще не знала о Станиславском и его знаменитом «Не верю!» Иначе именно эту фразу воскликнула бы, когда мама, читающая мне сказку о спящей красавице, дошла до места, где главная героиня укололась веретеном и заснула беспробудным сном. Ведь несмотря на свой нежный возраст я прекрасно знала, что такое веретено и, самое главное, что им невозможно уколоться – оно не острое.

Веретено было деревянное, довольно тяжелое и грубое, но стоило ему оказаться в бабушкиных руках, как оно начинало изящно танцевать свое бесконечное гипнотизирующее фуэте. Я смотрела на это зрелище замороженно и не отрываясь – боясь только того, что вот сейчас закончится клоч овечьей шерсти на прялке и танец прервется. Бабушкины пальцы – коричневые и морщинистые – двигались легко и проворно, и веретено с каждым своим оборотом становилось все толще, наматывая на себя серую пряжу. Позже бабушка сматывала ее в клубки и вязала к зиме носки – каждому в семье по паре. Мне – самые маленькие. Я их не очень жаловала – они были колючие и невкусно пахли. Это я сейчас знаю, что ланолином, а тогда – просто барашком. Но не нежными ягнятами, которых я очень любила и не спускала бы с рук, если бы мне разрешали, а именно их отцом – круторогим и неприятным бараном, который весь в колтунах и репьях. Он иногда смотрел на меня «как на новые ворота» и я быстро пряталась за бабушкину юбку. Ее боялись и

уважали все. Даже гусак, который еще опаснее барана...

Я рассказала бабушке нелепицу про принцессу, которая умудрилась уколоться веретеном. Бабушка только покачала головой – мол, это же сказка... Вот если бы речь шла о спицах, она бы еще могла понять. И я тут же попросила ее научить меня вязать. У меня был железобетонный мотив – бабушкиной кошке, которой не разрешено заходить в дом (только в сени), нужен теплый свитер. Потому что скоро зима, а кошка уже старая и у нее ноют косточки. Про косточки – это я у бабушки подслушала. Она же сама старая... А кошка чем хуже? Но бабушку мои аргументы не убедили, так что кошка осталась без свитера.

Вязать бабушка меня научила много позже – года за два до смерти. Когда ее, совсем уже старенькую, забрали в город и она изнывала от безделья – без сада, кур, овец. До сих пор помню ее надтреснутый голос: «По две петли столбиком в наклон, чередуем лицевую с изнаночной...»

Мне было 15 лет, когда бабушка умерла. Меньше всего в том возрасте меня интересовало оставшееся от нее наследство – прялка с веретеном. Родственники решили продать бабушкин дом вместе «со всем этим хламом». И мы совсем перестали приезжать в деревню – не к кому было...

Прошло время, я уже своей дочке читала сказки про принцесс, золушек и прочих красавиц. И рано или поздно мы с ней должны были наткнуться на сказку о спящей красавице. «А что такое веретено?» – спросила меня моя

маленькая дочка, и мне кольнуло в сердце.

Где-то через месяц мы с ней поехали в деревню. Ту самую, в которой я проводила каждое лето лет до тринадцати... Ту самую, в которой меня уже никто не ждал. Когда я увидела бабушкин домик, мне стоило больших усилий не зарыдать в голос – побоялась испугать дочку. Он стал такой маленький! Покосился и осел? Или всегда такой был, а это просто я сама выросла? Я очень боялась, что в доме живет кто-то неприветливый и что он прогонит нас с дочкой. Но вышло еще хуже – дом стоял заброшенный...

Заметив посторонних, к нам вышла соседка. И рассказала печальную историю домика – как он переходил из рук в руки, как почти все хозяева оказывались любителями выпить, и домик быстро пришел в запустение. В прошлом году рухнула старая черемуха рядом с ним – ее еще мой дед посадил перед войной... От этих слов мне стало вязко во рту и мокро в глазах. «А что такое черемуха?» – спросила моя маленькая дочка...

По законам жанра где-нибудь на чердаке (где бабушка сушила травы и пастилу) должен был найтись старый кованный сундук с прялкой и веретеном. Но в жизни такое случается настолько редко, что почти никогда. Поэтому я решила купить дочке веретено. Мы попробуем... А если не получится, куплю ей спицы. Правда, я, наверное, забыла, как это делается. Но вспомню! «По две петли столбиком в наклон, чередуем лицевую с изнаночной...»

Александра МИЛОВАНОВА ■

ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води
для м'якого промивання носа



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ***

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

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



**Проскануй
та дізнайся
більше!**

S SCHONEN

ENZYBAR GOLD

15 ФЕРМЕНТІВ ПРИСКОРЯТЬ ТРАВЛЕННЯ ВВЕЧЕРІ



1–2 ТАБЛЕТКИ З КОЖНОЮ ВЕЧЕРЕЮ



Ензібар 6 та Ензібар Голд сприяють перетравленню білків, жирів та вуглеводів.
Реклама дієтичної добавки. Ензібар Голд не є лікарським засобом.
Є застереження при застосуванні – дивись листок-вкладиш. DMUA.ENZ.20.10.1