

популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР

№12 • декабрь 2020

Есть ли у вас план на 2021?

увеличим
количество
покупателей
на 50%



Соломія Вітвіцька:
«Зимові свята –
наймагічніший час»

ФАРМБИЗНЕС

Подстелите бизнесу
соломки

МИР МЕДИЦИНЫ

Новый год
к нам мчится!

ПРОФИЛАКТИКА

Деньги для счастья

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.

Мистер Блистер

популярный и полезный журнал для аптек

№12 (198) 2020

Издается с 2001 года

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

Соучредители

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

Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

Адрес редакции:

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

Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила Гурин

Литературный редактор Инна Мудла

Руководитель рекламного проекта Илона Устименко
Консультант по маркетингу Ольга Онисько

Медицинский редактор Ирина Сапа, канд. мед. наук
Корректор Светлана Грицай

Дизайн и верстка Александр Гришинич

Редакция не всегда разделяет мнение
авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка
на журнал обязательна.

Фото: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Фото на обложке: Shutterstock/FOTODOM UKRAINE

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов
несет ответственность рекламодатель.

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

Сдано в печать 23.11.2020

Подписано в печать 26.11.2020

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. Пріоритети GSK – інновації, результати, довіра.....	5
тренд сезону. Вакцина от COVID-19 на низком старте.....	7
искусство продаж. Подстелите бизнесу соломки	10

ПРАКТИКА

перспектива. Маркетинг в аптеке: есть ли у вас план на 2021?....	12
стратегія. Тестування на грип та COVID-19 вдома	14
есть способ! Энергетическая валюта организма	16
технологии. Умный текстиль для диагностики и реабилитации	18
время для себя. Зимние секреты красоты.....	20
за семью печатями. Почему люди остывают?.....	22

МИР МЕДИЦИНЫ

досьє. О глазах в цифрах и фактах	24
актуально. Про що мовчат зуби?.....	26
азбука здоровья. Не радость материнства, а послеродовая депрессия.....	28
внутренний мир. Новый год к нам мчится!.....	30

ПРОФИЛАКТИКА

как дважды два. Деньги для счастья.....	32
«модная» болезнь. Думскроллинг: жизнь в мире плохих новостей..	34
запас прочности. Взрослые дети на шее	35
на все сто! Отталкиваемся от земли и идем	38

НА ДОСУГЕ

про зірок. Соломія Вітвіцька: «Зимові свята – наймагічніший час»..	40
авторські подорожі. Місця, що здійснюють бажання серця	44
радимо прочитати. Книжкове асорті.....	47
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	48
легкий взгляд. Внутри стеклянного шара со снегопадом	50

espharma

257 329

АПІЗАРТРОН

Перемагає біль у суглобах, м'язах та спині

АПІЗАРТРОН МАЗЬ 20г

Лікує • Зігріває • Болю позбавляє

ЦІЛЮЩЕ ТЕПЛО

espharma GmbH #бджолина отрута #протизапальна дія #артріт #артроз #біль у попереку

View all 2498 comments
2 DAYS AGO

Подбайте про товарний запас!

Інформація про лікарський засіб.

Подвійна небезпека від двох вірусів

Гріпом і коронавірусом можна заразитися одночасно, оскільки вони схожі за способом передачі. Це ускладнює перебіг хвороби і підвищує ризик тяжкого ураження легень, що може навіть привести до смерті пацієнта. Про це повідомляє Медична школа при Університеті Джона Хопкінса (США). Її фахівці наголошують також, що ми наближаємося до можливого початку так званої подвійної пандемії грипу і COVID-19. Однак слід пам'ятати, що антибіотики не пришвидшують видужання – як у випадку захворювання на грип, так і COVID-19, оскільки обидва вони зумовлені дією вірусів. Тож дотримуйтесь заходів безпеки: ретельно та часто мийте руки близько 40 секунд, тримайте дистанцію півтора метра від інших людей, носіть медичну маску, не торкайтесь очей, рота, носа, кашляйте та чхайте у згин ліктя чи одноразову хустинку. Зробіть щеплення від грипу, щоб зменшити ризик одночасного інфікування ним і коронавірусом.

Перспективи для бджолиної отрути

Давно відомо, що бджолина отрута належить до унікальних природних ліків. У ній містяться ферменти, амінокислоти, пептиди і білки, що активують у живих клітинах реакції, які забезпечують протизапальний і знеболювальний ефекти, підвищують загальний тонус організму людини. Нові дослідження бджолиної отрути показали, що на її основі можна створювати препарати для лікування різних недуг: вітіліго, остеопорозу, аденоїм передміхурової залози, хвороби Паркінсона тощо. Наразі бджолина отрута є компонентом засобів місцевої дії для усунення болю і запалення в м'язах, суглобах і сухожиллях, що виникли внаслідок травми або захворювання опорно-рухового апарату. За допомогою таких засобів мільйони людей успішно лікують остеоартроз, остеартрит і дегенеративно-дистрофічні ураження суглобів.

Нагорода знайшла героя

Як повідомляє портал pharma.net.ua, колишній торговий представник Novartis Освальд Білотта, який надав інформацію про підкуп цією компанією лікарів у 2011 році, отримав майже 109 млн доларів. Згідно з його даними, швейцарська фармакологічна компанія створила незаконну схему «заохочення» лікарів для просування своїх препаратів. До розслідування цих звинувачень долучилася прокуратура США, бо страхові компанії цієї країни зазнали невіртуально високих витрат через компенсації вартості лікування. У Novartis спочатку все заперечували, однак пізніше частково погодилися, досягнувші угоди з Міністерством юстиції США і домовившись виплатити 629 млн доларів за закриття справи. Нагорода Освальду Білотті становить 18,5% від усієї суми виплати, яку компанія здійснила для врегулювання звинувачень.

Чотири кандидати

Кілька несподіваних відмов від Управління з продуктів і ліків США (FDA), які довелося пережити фармкомпаніям цьогоріч, змусили розробників замислитися над тим, чи не посилив регуляторний орган США свої вимоги.Хоча цифри поки не підтверджують побоювання: в поточному році управління затвердило 45 нових ліків, що лише на чотири менше, ніж в 2019-му. Доленосногого рішення від FDA чекають препарати багатьох фармкомпаній. Експерти Evaluate Vantage виділили серед них чотирьох найбільш перспективних кандидатів. Це гіполіпідемічний препарат інклізіран від Novartis, роксадустат для лікування анемії від AstraZeneca і Fibrogen, засіб від синдрому сухого ока від Kala Pharmaceuticals і препарат для клітинної терапії лімфоми від Bristol Myers Squibb.

Запуск виробництва медичного кисню

Сєверодонецький «Азот» готується до випуску кисню медичної якості. На підприємстві повідомили, що вже подали до МОЗ пакет документів, потрібних для відновлення процесу його виготовлення, а раніше отримали ліцензію Держлікслужби на його випуск і продаж. Потужності «Азоту» можуть видавати 500 кубічних метрів на годину кисню медичної якості. Цей газ – один з побічних продуктів при виробництві азотних добрив. Навесні на підприємстві буде відновлений повний цикл їх випуску, завдяки чому сьогодні є можливість постачати кисень медичній галузі. Через складну епідемічну ситуацію на Луганщині всі організаційні питання, які передують запуску виробництва кисню на «Азоті», мають бути вирішенні максимально оперативно.

Пріоритети GSK – інновації, результати, довіра

Компанії GlaxoWellcome та SmithKlineBeecham 20 років тому об'єдналися у GlaxoSmithKline (GSK). Відзначаючи ювілей, у цій корпорації наголошують на тому, що весь цей час обидва фармвиробники працювали разом, щоби допомогти людям робити більше, почуватися краще та жити довше. Загалом консолідована компанія має майже 300-річну історію, сповнену наукових відкриттів і досягнень світового масштабу.

Лідерство – стиль компанії

GSK першою розробила нові антибіотики та препарат для лікування ВІЛ/СНІДу. Перший інгаляційний препарат для швидкого усунення симптомів бронхіальної астми (БА) теж з'явився в GSK у 1969 році. Завдяки інвестиціям у дослідження протягом понад 50 років компанія створила лікарські засоби, які перевели лікування астми та інших респіраторних захворювань на новий рівень.

Компанія допомагає викорінити поліоміеліт по всьому світу вже понад 60 років. Наразі GSK надає ЮНІСЕФ/Глобальній ініціативі з ліквідації поліоміеліту третину необхідного річного запасу полівакцини. У 60-х роках минулого століття GSK дала світу першу вакцину проти кору, а в 70-х – першу вакцину від краснухи.

Свій внесок у розвиток компанії зробили п'ятеро вчених – лауреатів Нобелівської премії. Компанія GSK удостоєна шести Міжнародних премій імені Галена за наукові дослідження у сфері вакцинопрофілактики, а також за розробку і створення вакцин. Аналогічну високу відзнаку отримали 35 препаратів виробника.

Інвестиції у вдосконалення та розробку ліків

Три глобальні бізнес-підрозділи GSK досліджують, розробляють і ви-

GSK здійснює діяльність у більш як 150 країнах світу і має штат понад 99 тис. співробітників, виробляючи і розповсюджуючи близько 7 млрд упаковок лікарських засобів і вакцин щороку.

робляють інноваційні ліки, вакцини та товари масового споживання.

- GSK Pharmaceuticals лідирує у створенні препаратів для лікування респіраторних захворювань та ВІЛ/СНІДу;
- GSK Vaccines володіє портфелем вакцин, що налічує понад 30 імунобіологічних препаратів проти 21 захворювання (ще 15 нових вакцин перебувають на різних етапах розробки);
- GSK ConsumerHealthcare є однією з провідних компаній, що займається безрецептурними препаратами, її продукція є №1 у США, Індії та Німеччині.

GSK інвестує в науково-технологічне вдосконалення розробки продуктів. 2018 року компанія оголосила про перехід до «портфоліо, керованого генетикою»: новий підхід передбачає прицільне зміщення фокусу на науку й інвестиції в передові технології. GSK веде дослідження і в новій науковій галузі – біоелектронній медицині, яка базується на використанні мініатюрних пристройів, які імплантується, замість традиційних таблеток та ін'єкцій.

Доступність терапії та інформації

В Україні GSK представлена двома підрозділами – GSK Pharmaceuticals і GSK ConsumerHealthcare зі штатом понад 400 співробітників. Препарати GSK уже понад 25 років постачаються в Україну як у роздрібний сегмент, так і для забезпечення національних програм МОЗ України. З 2004 року компанія реалізує програму підтримки пацієнтів з БА і ХОЗЛ «OrangeCard», яка забезпечує доступність базової терапії комбінованим оригінальним



препарatom. А з 2017 року протиастматичні препарати виробництва GSK включені до системи реїмбурсації за програмою «Доступні ліки».

Вакцини GSK з 2002 року постачаються для задоволення потреб Національної програми імунізації. 2014 року GSK Україна була першою і єдиною компанією, яка відгукунулася на заклик уряду, і був підписаний контракт з МОЗ України на постачання вакцин і препаратів для лікування ВІЛ/СНІДу. GSK Україна зробила свій внесок і у боротьбу з COVID-19, надавши благодійну допомогу для забезпечення засобами індивідуального захисту та оксигенаторами медпрацівників у перші місяці карантину.

На регулярній основі компанією в Україні реалізовуються інформаційно-освітні ініціативи для лікарів. А для пацієнтів створено унікальний ресурс [toi-privivki.com](#), який допомагає підвищувати обізнаність про важливі аспекти вакцинації.

Підготовано за матеріалами, наданими ТОВ «ГлаксоСмітКляйн-Фармасьютікалс Україна»

КРАПЛІ СПРЕЙ
ЕВКАБАЛ®
ксилометазолін

НЕЖИТЬ
швидке полегшення

лікування нежитю

esparma GmbH #риніт #застуда #закладеність носу

View all 1629 comments
2 DAYS AGO
Подайте про товарний запас!

esparma

Реклама лікарського засобу.

Рецепти стануть електронними

Уряд України затвердив розроблений раніше план дій і графік поетапного впровадження електронних рецептів. Так, виключно за ними з 2021 року продаватимуть наркотичні анальгетики, інсуліни, імуносупресивні лікарські засоби, з 2022-го – антибіотики, а з 2023 року – інші рецептурні групи лікарських засобів, визначені МОЗ. Така ініціатива була запропонована цим міністерством через відпуск в Україні рецептурних лікарських засобів з аптек без рецептів, що призводить до поширення самолікування і, як наслідок, – до погіршення здоров'я населення. Проблема полягає не тільки в несумільному виконанні аптечними установами ліцензійних вимог, а й у небажанні деяких лікарів вписувати рецепти за відповідними правилами. Це, своєю чергою, призводить до перевладання відповідальності за призначення з лікарів на провізорів і знижує доступність медичних засобів для населення. Система електронних рецептів вже працює в тестовому режимі для програми «Доступні ліки». Тепер же схему дій е-рецепта буде розширено.

Популярні препарати для носа

Історія застосування у клінічній практиці місцевих судинозвужувальних засобів налічує 76 років – перший назальний деконгестант нафазолін з'явився в продажу на Заході 1944 року. Відтоді створено вже не одне покоління препаратів цього класу, і зараз вони дуже популярні для лікування закладення носа і придаткових пазух при риносинуситі, зумовленому ГРВІ. Підраховано, що в світі щороку продається приблизно 600 млн упаковок судинозвужувальних засобів для носа. Серед них одним з найбільш ефективних і безпечних вважається ксилометазолін. Він діє швидко, за кілька хвилин після застосування, і протягом тривалого періоду в 10–12 годин. При цьому системна доступність ксилометазоліну, тобто його здатність всмоктуватися в кров, не перевищує 1% (для порівняння: для нафазоліну цей показник становить 50%). Саме тому сучасні препарати для лікування риніту у дітей та дорослих в різних лікарських формах як активну речовину містять саме ксилометазолін.

Перевірки будуть раптовими

МОЗ України представило до публічного обговорення проект змін до ст.5 Закону України «Про основні засади державного нагляду (контролю) у сфері господарської діяльності», щоб видалити з нього норму про попередження компаній щодо запланованих перевірок Держлікслужби. Відомство пропонує скасувати вимогу про обов'язковість повідомлення суб'єкта господарювання за 10 днів до проведення заходу державного нагляду в сфері контролю якості та безпеки лікарських засобів. Пояснюючи необхідність таких змін, МОЗ наводить аргумент про те, що наявний порядок проведення перевірок істотно знижує їхню ефективність. Зміни, запропоновані відомством, мають вирішити цю проблему і забезпечити захист конституційних прав громадян, які страждають від фальсифікованих та неякісних ліків. Чиновники посилаються також на те, що Україна ратифікувала Конвенцію Ради Європи про підкріблення медичної продукції та подібні злочини, що загрожують охороні здоров'я. І для того щоб виконувати умови та зобов'язання, прописані в Конвенції, повинна вживати всіх можливих заходів для належного контролю якості та безпеки лікарських засобів та іншої медичної продукції.

Ще раз про користь ацетилсаліцилової кислоти

Нове дослідження американських учених з Медичної школи Університету Меріленда показало, що ацетилсаліцилова кислота може знизити ризик смерті при COVID-19. Такого висновку вони дійшли після аналізу медичних записів 412 пацієнтів, госпіталізованих протягом кількох місяців через ускладнення внаслідок коронавірусної інфекції. Близько чверті цих людей щодня приймали низькі дози ацетилсаліцилової кислоти до надходження в стаціонар або відразу після для захисту від серцево-судинних ризиків. Згідно з отриманими даними, ці пацієнти продемонстрували значно нижчу кількість ускладнень, а також смертність порівняно з тими, хто не приймав ацетилсаліцилової кислоти. Зокрема, її застосування було пов'язане зі зниженням на 44% необхідності підключення до апарату штучної вентиляції легень, на 43% – ризику потрапити до реанімації і, що найважливіше, на 47% – ймовірності смерті. Вчені зауважують, що у пацієнтів, які приймали ацетилсаліцилової кислоту, під час госпіталізації не спостерігалося значного збільшення небажаних явищ, таких як сильна кровотеча.

Вакцина от COVID-19 на низком старте

Американская компания Pfizer Inc. и немецкая BioNTech подали в Управление по продуктам и лекарствам США (FDA) заявку на экстренное использование в стране их вакцины от коронавируса COVID-19. Это фактически просьба о разрешении начать применение препарата, не дожидаясь завершения абсолютно всех проверок его воздействия на организм. Вероятно, рассмотрение запроса займет как минимум несколько недель.

Многообещающие результаты

Кандидат на вакцину от COVID-19, разработанный компаниями Pfizer и BioNTech, продемонстрировал многообещающие результаты в первом промежуточном анализе исследования фазы 3. Это клиническое исследование началось в июле 2020 года. По состоянию на 8 ноября в нем приняли участие более 43,5 тыс. участников, которые имели различное расовое и этническое происхождение, из них уже 38 955 человек получили вторую дозу вакцины-кандидата.

Сравнение количества случаев заболевания COVID-19 между участниками, привитыми препаратом компаний Pfizer и BioNTech, и теми, кто получал плацебо, указывает на эффективность вакцинации в более чем 90% через 7 дней после инъекции второй дозы. То есть такой уровень защиты достигается через 28 дней после начала иммунизации, которая состоит из двух доз.

Нет ответа на главный вопрос

Результат Pfizer и BioNTech значительно превзошел первоначальные прогнозы, оценивающие эффективность вакцины в 50–70%. Однако авторы исследования отметили, что окончательный результат может измениться по мере продолжения их работы. Клиническое исследование

продлится по крайней мере до того момента, пока среди его участников не будет зарегистрировано 164 подтвержденных случая COVID-19 (сейчас таких случаев только 94).

О серьезных проблемах с безопасностью вакцины не сообщалось. Однако ранее обнародованные данные свидетельствовали о легких побочных эффектах вакцинации, таких как лихорадка и мышечные боли, которые, впрочем, быстро исчезли. Более подробные данные о безопасности в среднем за 2 месяца после введения второй дозы вакцины будут доступны в начале декабря. За участниками исследования также продолжат наблюдение на предмет долгосрочной защиты и безопасности в течение 2 лет после получения второй дозы.

Научное сообщество встретило сообщение о положительных промежуточных результатах испытания вакцины компаний Pfizer и BioNTech с осторожным оптимизмом. По мнению ученых, пока нет ответа на главный вопрос – остановит ли вакцинация пандемию? Остается непонятным и то, сколько будет длиться защита и сможет ли вакцинация предупредить тяжелое течение COVID-19, при котором требуется госпитализация. Также пока нет никакой информации о том, предотвращает ли прививка бессим-



птомное распространение у людей вируса SARS-CoV-2.

При экстремальных температурах

Однако даже несмотря на эти вопросы, оставшиеся без ответов, СМИ и инвесторы встретили промежуточные данные об эффективности вакцины с большим воодушевлением. Об этом свидетельствует хотя бы тот факт, что сразу после публикации новости о ее появлении акции компании Pfizer выросли почти на 15%, а акции BioNTech – на 25%.

Если все пойдет по плану и вакцина получит разрешение FDA, Pfizer обещает, что уже к концу текущего года во всем мире будет доступно до 50 млн доз, а к концу 2021 года их число достигнет 1,3 млрд. Однако серьезная проблема заключается в том, что эту вакцину необходимо хранить и транспортировать при очень низких температурах (примерно около –70 °C), что может затруднить ее доставку во многие точки мира. Впрочем, компания Pfizer обещает придумать способ справиться с этой проблемой.

Лина СПИР

Европейцы наступают на пятки

На подходе к широкому применению находится вакцина для защиты от коронавируса, разработанная Оксфордским университетом и британско-шведской компанией AstraZeneca. Ее средняя эффективность – 70% (наблюдаются дозозависимый эффект). В ходе исследований выяснилось, что иммунитет от коронавируса появляется спустя 14 дней после введения двух доз этой вакцины.

I пошкоджує, і загоює

Кожна четверта людина на планеті є носієм мільйонів бактерій золотавого стафілокока (*Staphylococcus aureus*) на шкірі і слизових оболонках верхніх дихальних шляхів. У деяких випадках це може спровокувати важку інфекцію, аж до сепсису. Такий сценарій можливий, якщо стафілококи розмножуються дуже швидко, наприклад, коли ослаблена імунна система людини. Вчені з Німеччини досліджували ці механізми і зробили дивне відкриття. Як повідомляє їхня публікація в журналі *Cell Reports*, «коктейль» токсинів, за допомогою якого золотавий стафілокок пошкоджує клітини і тканини, має і позитивні ефекти. Токсини патогена стимулюють специфічні імунні клітини (макрофаги M2), і вони починають синтезувати речовини, які допомагають зменшити запалення і сприяють загоєнню тканин. Автори відкриття вважають, що цей механізм, який досі не був відомим, посприяє розробці ліків від запалень і ран, які погано загоюються.



Аптечний саміт України-2020

У Києві 9 грудня відбудеться Аптечний саміт України-2020. Знову на прикінці року Аптечна професійна асоціація України (АПАУ) збирає всіх гравців фармринку: керівників і представників аптечних компаній та мереж, виробників і дистрибуторів фармацевтичної продукції, профільних громадських об'єднань, державних регуляторних органів, ЗМІ тощо, щоб обговорити сучасні тенденції розвитку галузі, обмінятися інсайтами щодо ринку та виробити стратегію розвитку фармації на найближче майбутнє. До участі в заході запрошуються представники Адміністрації Президента, Верховної Ради, Кабміну, МОЗ, Держлікслужби та інших установ та організацій. Заплановано розглянути важливі теми, запрошено компетентних спікерів. Оформлення участі зацікавлених осіб у саміті проводиться тільки через цей сайт: ukrcomexpo.com/pharmacy_summit-2020

Щоб швидше отримати вакцину для захисту від COVID-19

Верховна Рада має розглянути законопроект №4314 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо забезпечення профілактики коронавірусної хвороби (COVID-19)», яким, зокрема, передбачено спрощення реєстрації вакцин для профілактики коронавірусу. Ініціатори створення цього документа пропонують законодавцям скоротити до 5 днів терміни розгляду заявок на реєстрацію вакцин в Україні за умови, що вони вже пройшли всі необхідні стадії клінічних випробувань. Крім того, законопроект передбачає відмову від тривалої процедури розгляду документів для проведення клінічних випробувань вакцин у нашій країні. За оцінками депутатів, такі зміни допоможуть отримати вакцину приблизно 50 тисячам українців як добровольцям, учасникам таких досліджень.

На закупівлю ліків виділять більше грошей

Міністерство охорони здоров'я України планує істотно збільшити бюджет на закупівлю медичних виробів і лікарських засобів за рахунок держави. У наступному році сума, що виділяється на ці потреби, сягне 5–6 млрд гривень. Номенклатуру для закупівель затвердять в остаточному вигляді, коли усі регіони нададуть запити до МОЗ. Наступного року закупівлі ліків будуть частково проводитися через міжнародні організації ПРООН та Crown Agents, які протягом кількох років надають ці послуги нашій країні. За словами міністра охорони здоров'я Максима Степанова, Україна бере участь у програмі закупівлі вакцин ВООЗ COVAX і тому може отримати можливість придбати до 8 млн доз вакцини від коронавірусу. Цієї кількості має вистачити для щеплень людям із груп ризику: медикам, поліцейським, викладачам тощо.

Маловивчена, але перспективна речовина

Дослідники з Університету штату Вашингтон (США) на лабораторних тваринах і клітинних лініях пухлин людини продемонстрували, що дигомо-гамма-ліноленова поліненасичена жирна кислота (DGLA) може знишувати рак. Діє вона за рахунок активації фероптозу – залізозалежного некрозу клітин. Цей процес був виявлений в останні роки і став об'єктом багатьох досліджень, оскільки він тісно пов'язаний з низкою серйозних патологій. Порівняно з іншими жирними кислотами, наприклад тими, що містяться в риб'ячому жирі, дигомо-гамма-ліноленова кислота недостатньо вивчена. Автори дослідження вважають, що при її цільовій доставці в пухлину є можливість сприяти фероптозу і загибелі злоякісних клітин. Щоб продовжити свою роботу, команда з Університету штату Вашингтон отримала грант у розмірі 1,4 млн доларів США від Національного інституту охорони здоров'я.





Лікарські засоби

Комплексний препарат при підвищенні нервовій збудливості та розладах сну

Для дітей з 2-х років
та дорослих



Інформація про лікарський засіб призначена для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників. З повною інформацією про лікарський засіб, зокрема з повним переліком можливих побічних реакцій, можна ознайомитись в інструкції для медичного застосування лікарського засобу.

НЬЮРЕКСАН®, таблетки, по 25 або по 50 таблеток у контейнері, Р.П. № UA/17415/01/01 від 17.05.2019 р. Склад: діючі речовини: *Avena sativa* D2 - 0,6 мг, *Coffea arabica* D12 - 0,6 мг, *Passiflora incarnata* D2 - 0,6 мг, *Zincum isovalerianicum* D4 - 0,6 мг; допоміжні речовини: лактоза, моногідрат; магній стеарат. Протипоказання: підвищена чутливість до будь-якого компонента лікарського засобу. Побічні реакції: в окремих випадках повідомлялося про тимчасові шкірні реакції.

Виробник: Біологіше Хайліміттель Хеель ГмбХ/Biologische Heilmittel Heel GmbH, Макет затверджено замовником 28.09.2020 року.

Подстелите бизнесу соломки

В нынешнем году многим компаниям, которые не смогли пережить карантин, пришлось закрыться. В этом смысле аптекам повезло, ведь они не прекращали свою работу и не теряли клиентов. Однако расслабляться не стоит. Даже самые успешные предприятия, за плечами которых десятилетия успешной работы, могут неожиданно рухнуть безо всякой пандемии из-за ошибок руководства. Но есть способ подстелить соломки...

Устаревшая бизнес-модель

Бизнес-модель, которая много лет подряд делала бизнес успешным, совсем не обязательно будет поддерживать его на плаву и впредь. Примером тому может послужить история традиционных книжных магазинов, которые потерпели неудачу из-за того, что не смогли вовремя сменить стратегию. С развитием интернет-торговли многие покупатели предпочли выбирать и заказывать книги в сети, но лишь немногие книжные магазины своевременно реагировали на этот запрос.

Совет. Всегда уделяйте внимание тому, что делают ваши конкуренты, и используйте преимущества новых технологий для комфорта клиентов.

Болезнь роста

Когда бизнес идет в гору, многие торговые сети переходят к стратегии экспансии. Они открывают новые различные точки, продвигаются в другие города и районы с высокой арендной платой. Компании настолько увлекаются собственным ростом, что не обращают внимания на те же процессы у конкурентов. По крайней мере до того,

как продажи не начнут падать. В какой-то момент оказывается, что много торговых точек приносят мало денег, а средства «заморожены» в товарных запасах. Денежный поток резко падает, и у компании просто не хватает средств на оплату аренды и зарплаты сотрудникам.

Совет. Развивайтесь постепенно и прежде чем подняться на следующую ступень, убедитесь, что устойчиво стоите на предыдущей. Не упускайте из виду мелкие детали, которые могут пошатнуть ваше финансовое равновесие.

Долговые обязательства

Еще одна причина, по которой компании часто объявляют о банкротстве, – слишком большие долги. Для расширения бизнеса требуются заемные средства, и в их использовании нет ничего плохого. Однако когда долговая нагрузка увеличивается, обслуживание кредитов становится слишком дорогоим, что может обернуться гибелью компании.

Совет. Прежде чем взять в долг, убедитесь, что сможете его выплатить. Проверьте, покрывают ли активы ваши долговые обязательства. Брать новый кредит, чтобы погасить старый, значит, ступить на слишком зыбкую почву, рискуя провалиться в пучину банкротства.

Невнимательность к мелочам

В 2018 году в США произошло знаковое событие. Сеть универмагов Sears, которые были одним из символов американского стиля жизни более 100 лет, объявила о банкротстве. Причина падения – плохое управление на

местах. Несколько лет кряду покупатели наблюдали в магазинах Sears пустые полки и неухоженные витрины. А пытаясь заказать товары почтой (продажа по каталогам была одним из главных направлений деятельности компании), часто сталкивались с отсутствием выбранных позиций, несвоевременной доставкой, путаницей с заказами.

Совет. Сколько бы денег вы ни вложили в брендингование и маркетинг, ваше лицо все равно определяют элементарные рутинные операции, которые выполняются в аптеке изо дня в день. Чистота, аккуратная выкладка товара, уменьшение дефектуры, качественное обслуживание, улыбка первостольника – без этих мелочей успешная работа аптеки невозможна.

Агрессивная стратегия

Причиной неудачи компаний может стать и слишком агрессивная стратегия увеличения продаж. Если руководство жестко привязывает зарплату к выручке и заставляет сотрудников сосредоточиться на прибыли, а не на качестве обслуживания, аптека теряет доверие клиентов. Сумма среднего чека, возможно, и повышается, а вот количество посетителей падает, люди стараются обходить стороной аптеку, в которой им постоянно что-то «втихают». В результате предприятие теряет прибыль.

Совет. Стремясь сделать свою аптеку более прибыльной, не забывайте о потребностях клиентов. Доверительное общение покупателей с первостольниками – это то, что выделяет аптеку среди других торговых точек, подчеркивает ее социальный статус.

Лина СПИР ■



Хьюмер – промивати ніс просто! Вибір лікарів №1

Компанія PROXIMA RESEARCH, яка спеціалізується в систематизації даних та інформаційному забезпеченні фармацевтичного ринку, регулярно проводить Rx-test – аудит призначень лікарів 16 спеціальностей у 25 містах України, у поліклініках та стаціонарах. Згідно з результатами Rx-test за 3-й квартал 2020 року, Хьюмер встановив кілька особистих рекордів*.

Хьюмер – переможець серед засобів для **промивання носа** за призначеннями лікарів

Серед засобів для промивання носа рівних Хьюмеру взагалі не знайшлося!
Він – вибір лікарів №1!

Хьюмер 101 210

АКВА МАРІС 72 695

НО-СОЛЬ 50 143

ПШИК 22 015

МАРИМЕР 19 461

АКВАНЕКС 10 589

МОРСОЛ 8 299

СПАРКЛІН 6 997

НОРМАРІН 6 927

АТОМЕР 6 086

Хьюмер – на першому місці у призначеннях лор-лікарів серед засобів для **промивання носа**

Лідером у своїй категорії вважають Хьюмер і оториноларингологи.

Хьюмер 23 488

АКВА МАРІС 17 032

ПШИК 7 537

СПАРКЛІН 5 741

АТОМЕР 5 322

НО-СОЛЬ 4 285

АКВАНЕКС 3 521

МОРСОЛ 2 573

НАЗОМЕР 2 483

НОРМАРІН 2 334

Хьюмер все частіше стає препаратом вибору лікарів різних спеціальностей!
Саме тому Хьюмер посів місце в ТОП серед всіх засобів, що вони призначають.

Хьюмер у ТОП-15 серед 5119 брендів за призначеннями лікарів усіх спеціальностей

НУРОФЕН 211 898

СЕРПАТА 179 096

СИНУПРЕТ 160 282

КАНЕФРОН 155 005

ДИКЛОБЕРЛ 149 580

КАРДІОМАГНІЛ 140 614

ДЕКСАЛГІН 132 810

НІМЕСІЛ 124 964

ЛАЗОЛВАН 124 958

АУГМЕНТИН 118 536

ПАРАЦЕТАМОЛ 107 999

ЦЕФТРИАКСОН 106 834

СУМАМЕД 105 533

АЛЕРЗИН 101 748

Хьюмер на другому місці серед 1671 бренду за призначеннями педіатрів

НУРОФЕН 126 294

Хьюмер 54 963

НАЗІВІН 52 640

ЛАЗОЛВАН 44 254

АКВА МАРІС 40 466

ПУЛЬМІКОРТ 39 401

СИНУПРЕТ 37 223

ЛІСОБАКТ 37 190

ТАНТУМ ВЕРДЕ 34 925

НОВІРІН 32 090

Аналіз опитування педіатрів України засвідчив, що Хьюмер став другим за кількістю призначень серед 1671 бренду. Ще один рекорд Хьюмера – перше місце за призначеннями педіатрів у категорії засобів для промивання носа.



Хьюмер 101 210

Загалом лікарі України всіх спеціальностей назвали 5119 міжнародних непатентованих назв і брендів препаратів, які виписували пацієнтам. І серед такої величезної їх кількості Хьюмер увійшов до ТОП-15!

* Усі наведені дані – за 3 квартал 2020 року, джерело – PharmXplorer, Proxima research.
Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Гіпertonічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларації відповідності №Н050/01/UA, №Н150/01/UA.
Виробник: «Лабораторія УРГО», Франція. Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтесь з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. DMUA.HUM.20.12.03

Маркетинг в аптеке: есть ли у вас план на 2021?

Конец года – лучшее время для подведения итогов работы и составления планов на будущее. Однако зачастую в аптеках все сводится исключительно к оценке финансовых показателей. Заведующие начисто забывают о маркетинге, поскольку считают его чем-то отдельным от остального бизнеса. Однако без него ваша аптека не может расти, удерживать и привлекать клиентов. И точно так же, как и остальные сферы деятельности аптеки, маркетинг будет эффективным только при надлежащем планировании и контроле.

Не экономьте на инвестициях



Если вы ничего не вкладываете в маркетинг, то не увидите результатов. И хотя зачастую именно эта статья расходов кажется руководителям аптек наиболее подходящей для экономии, отказываться от нее не стоит даже в трудные времена. Такая экономия – это, в первую очередь, упущеные возможности, потерянные клиенты, неосуществленные продажи и неполученный доход.

Но сколько именно средств нужно вкладывать? Самый простой способ составить маркетинговый бюджет – выделить на него определенный процент доходов. Так, например, в США, согласно данным Национальной общественной ассоциации фармацевтов, среднестатистическая независимая аптека выделяет на рекламу и маркетинг 0,4% своего валового дохода. Для малого бизнеса в других сферах эта цифра еще выше. Она может достигать 2–3% валового дохода для уже давно работающего предприятия и 3–5% для нового.

Сформулируйте цели

Чтобы точно определить, какой именно бюджет выделить на марке-

тинг и как его использовать, требуется четкий план. Начинать его составление нужно с формулировки целей, которых вы хотите достичь. Например, вашей целью может быть привлечение определенного числа покупателей каждый месяц или увеличение продаж на конкретную сумму или процент.

Очень важно, чтобы поставленные вами цели были поддающимися количественной оценке. Вы должны уметь измерять результаты и корректировать свою стратегию. Так, если один из пунктов маркетингового плана будет гласить «повысить узнаваемость бренда», дело ограничится только благими намерениями или приведет к излишним расходам. Вы можете потратить огромную сумму на самые разные мероприятия, но так и не узнаете, достигли ли вы своей цели, поскольку «узнаваемость бренда» сложно поддается измерению. Куда более

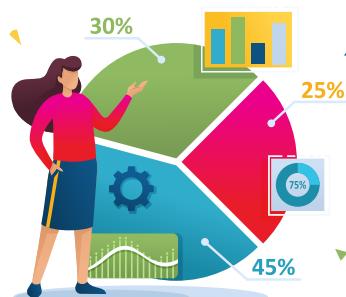


конкретная версия этой цели звучит так: «Увеличить вовлеченность покупателей в социальных сетях или число посетителей сайта аптеки на 50%».

Другими словами, все цели, прописанные в вашем маркетинговом пла-

не, должны соответствовать концепции SMART, то есть быть: конкретными, измеримыми, достижимыми, реалистичными, своевременными. Кроме того, маркетинговые цели аптеки должны совпадать или уж по крайней мере не идти в разрез с ее бизнес-целями.

Определите аудиторию



Создание маркетингового плана позволит вам составить календарь действий, которые приведут вас к поставленным целям. Однако прежде чем планировать конкретные шаги, выбирать каналы и способы коммуникации, стоит определить целевую аудиторию своей аптеки.

Чтобы привлечь новых покупателей с помощью маркетинга, вы должны знать, кто они, где живут, сколько им лет, каков их доход и многое другое. Чем больше информации вы получите о своей аудитории, тем точнее сможете «прицелиться», сформулировать сообщения, которые наверняка заинтересуют потенциальных клиентов.

Для начала выясните, кто уже приходит в вашу аптеку. Эти данные удоб-

но использовать для поиска новых клиентов с аналогичными характеристиками. Если у вас есть сайт или страницы в соцсетях, вы можете просмотреть там аналитику, чтобы найти полезные сведения о ваших посетителях и подписчиках.

После того как вы закончите подготовительную работу, создайте профиль человека, которого хотите привлечь в аптеку. Он может выходить за рамки демографической информации и включать клиентские предпочтения. Это может выглядеть примерно так: «Наша целевая аудитория – активные, работающие люди от 40 до 60 лет, которые выбирают современные и эффективные препараты, ценят удобство и скорость обслуживания».

Составьте план



Располагая перечнем целей, которых вы собираетесь достичь, и обобщенным портретом покупателей, которых хотите привлечь, можете составить список конкретных действий: рекламных акций, скидок, конкурсов, почтовых рассылок, публикаций постов в блоге или соцсети. Однако чтобы этот перечень превратился в настоящий план, его нужно привязать к времени, то есть к конкретным дням.

Создание календаря маркетинговой активности заранее гарантирует, что у вас не будет долгих простоев или, напротив, периодов чрезмерной и непредвиденной оживленности, влекущих за собой дополнительные

Посмотрите на конкурентов

Всегда полезно посмотреть, как ваши конкуренты используют маркетинг. Чем занимаются независимые аптеки, небольшие сети и сети национального масштаба. На какие рынки они нацелены? Какие сообщения публикуют и как вы можете их превзойти?

затраты. В зависимости от того, насколько далеко вперед вы планируете, просматривайте маркетинговый календарь ежемесячно или ежегодно. Отслеживайте события и акции, которые сработали, отмечайте оказавшиеся неэффективными и корректируйте свой план в соответствии с полученными результатами.

Проверьте аптечный бренд



Регулярного контроля требуют все аспекты, так или иначе связанные с маркетингом в аптеке. И начать тут стоит с лица компании – ее бренда. Даже если он существует давно, время от времени его необходимо пересматривать. Это рекомендуется делать каждые пару месяцев, а полная перестройка бренда должна происходить раз в 2–3 года.

Начните с определения сильных и слабых сторон вашего бренда. Подумайте о том, насколько точно он представляет аптеку. Возможно, вы уже ушли вперед и бренд потерял актуальность и нуждается в обновлении. Уточните послание, которое передает ваш бренд, задумайтесь, что он обещает пациентам в первую очередь, и сопоставьте это с маркетинговыми целями.

Оглянитесь на другие аптеки. Отличается ли ваш бренд от других, остается ли он конкурентоспособным на рынке? Проинспектируйте рекламные материалы. Последовательно ли вы используете свой бренд? Не забываете ли о нем? Задумайтесь также, требуется ли вам обновление фирменного стиля?

Отслеживайте результаты рекламных кампаний

Каждая рекламная кампания или акция, проведенная в рамках общего маркетингового плана, также требует оценки, чтобы вы могли вовремя скорректировать и перераспределить

свой маркетинговый бюджет, не выбрасывая деньги на безрезультатные мероприятия. Отслеживать итоги интернет-маркетинга довольно просто: просматривайте статистику, оценивайте количество просмотров, «лайков», переходов. Тут важно мониторить актуальность сообщений, постоянно работать над поисковой оптимизацией и эффективно использовать разные каналы цифрового маркетинга для продвижения аптеки. В этой области люди, как правило, очень разборчивы. Те, кто предпочитает получать сообщения по электронной почте, порой терпеть не могут рекламных sms. Люди, работающие за компьютером, чаще ищут аптеки или лекарства через поисковик, а пользователи смартфонов – в мобильных приложениях. Все эти каналы должны работать слаженно.

Оценка традиционной рекламной активности, на первый взгляд, может показаться непростой задачей. Действительно, как узнать, сработала открытка, которую вы отправили, или объявление, которое разместили в газете? У маркетологов есть достаточно сложные методики оценки рекламных воздействий, но существует и довольно простой способ, который время от времени может использовать аптека. Размещайте в своей рекламе промокод, который клиент должен будет назвать или показать для получения скидки, подарка или специального предложения. Проверяйте свои сообщения и каналы коммуникации с помощью этого приема хотя бы раз в



несколько месяцев. Это позволит вам относительно точно определить, стоит ли реклама своих денег. В любом случае благодаря таким регулярным проверкам ваши маркетинговые материалы и рекламные акции всегда будут оставаться свежими и эффективными.

Лина СПИР

Тестування на грип та COVID-19 вдома

Пандемія COVID-19 стосується кожного. Наразі специфічного лікування не існує, а вакцини поки недоступні, тож основним шляхом запобігання поширенню коронавірусної інфекції залишається своєчасне виявлення та ізоляція інфікованих.

Симптоми й перебіг схожі

Ситуацію з COVID-19 ускладнює сезонне підвищення захворюваності на грип, адже обидві недуги мають схожі симптоми, аналогічні варіанти перебігу (від безсимптомного або легкого до важкого або з летальним кінцем), і відрізнити їх складно, особливо на початку нездужання.

Незважаючи на певну схожість, грип і коронавірусна інфекція лікуються по-різному. Своєчасне призначення озельтамівіру при грипі запобігає розвитку ускладнень і рятує життя, тоді як специфічного препарату для подолання COVID-19 поки що немає.

Лабораторні дослідження

Наразі в Україні доступні два види тестів для діагностики коронавірусної інфекції. Перші виявляють компоненти вірусу і можуть підтвердити наявність інфекції у період високого вірусного навантаження, тобто вже за кілька днів до появи перших симптомів або протягом першого тижня після. До таких тестів належать ПЛР (метод полімеразно-ланцюгової реакції) та швидкі тести для виявлення антигенів вірусу. Точність результату тестування залежить від кількості вірусу у мазку з носоглот-

кою. Дані тести доцільно проводити протягом перших 1–7 днів з моменту появи перших симптомів.

Другий вид – тести, що виявляють антитіла у зразках крові, визначають реакцію організму на вірус. Такі тести слід використовувати починаючи з другого тижня після появи перших симптомів або за відсутності симптомів з метою встановлення факту перенесеної раніше хвороби. Йдеться про швидкі тести для визначення антитіл та ІФА (імуноферментний аналіз). Ефективність тестування залежить від якості імунної відповіді організму на інфекцію.

У форматі самоконтролю

В умовах обмеженого доступу до лабораторних методів діагностики (ПЛР, ІФА) багато країн світу прийняли стратегію проведення скринінгу потенційних хворих на коронавірусну інфекцію швидкими тестами. Наразі це вже опи-

сано у Настановах FDA, ВООЗ та у Стандартах медичної допомоги «Коронавірусна хвороба (COVID-19)» МОЗ України. Така можливість з'явилася і в Україні.

В аптеках уже доступні у форматі самоконтролю тести для виявлення антигенів коронавірусу і антитіл до нього, а також антигенів грипу. На відміну від лабораторних методів, швидкі тести дають змогу отримати результати за 10–15 хвилин. Процедура тестування та інтерпретації результатів проста. Якщо після тестування на тест-системі з'явилася одна контрольна (С) лінія – результат негативний, а якщо 2 лінії (тестова (Т) та контрольна (С) лінії) – позитивний.

При отриманні позитивного результату слід негайно самоізолятися, щоб не інфікувати своїх рідних та близьких, а також поінформувати всіх контактних осіб, щоб вони були більш уважними до свого здоров'я. Необхідно також звернутися до лікаря або за телефоном гарячої лінії МОЗ України для отримання належної медичної допомоги.

Отже, завдяки швидким тестам є можливість виявити збудника ГРВІ в домашніх умовах або на роботі, зменшити потребу контактувати з великою кількістю людей у чергах медичних закладів та лабораторій. Відповідно, це допоможе зменшити ризик зараження інших людей, швидко звернутися до фахівців за лікуванням. Для пересічних українців важливо ще й те, що порівняно з лабораторними методами діагностики ціна швидких тестів значно менша, що робить тестування доступним. У наявній епідемічній ситуації тестування на COVID-19 відіграє ключову роль у боротьбі з пандемією і рятує життя.

Тестування швидкими тестами – це перша лінія оборони від пандемії. ■



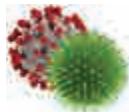
COVID-19 Ag

Інтерпретація результату



COVID-19 чи ГРИП?

Швидкі тести для діагностики COVID-19 та ГРИПУ



тести на антигени –
при перших симптомах



тести на антитіла – якщо
симптоми тривають довше 7 днів



Перший тиждень захворювання

з 2-го тижня захворювання

Рекомендуйте правильні тести у правильний час!



ШВИДКО
оцінка результату
через 10-15 хв



ПРОСТО
проста процедура
тестування



ДОСТУПНО
в аптеках та
медзакладах

Pharmasco®

ДВ № 32 від 19.10.2020, № 27 від 11.09.2020, № 19 від 27.03.2020, № 17 від 26.03.2020

ЛАБОРАТОРІЯ В КИШЕНІ

Інформація для медичних установ та лікарів.

ТОВ «НВК «ФАРМАСКО», тел./факс: +38 (044) 537 08 04, e-mail: contact@pharmasco.com, www.pharmasco.com

Энергетическая валюта организма

В последнее время ученые, занимающиеся проблемой долголетия, сосредоточили свое внимание на аденозинтрифосфате (АТФ). Их интересует как биохимия, так и процесс производства этого химического вещества. После 50 лет уровень АТФ в организме человека снижается, что сопровождается возрастными заболеваниями. Можно ли обратить их вспять и приостановить старение, вернув к норме уровень АТФ? Многие исследователи считают, что да, и знают, что именно для этого нужно сделать.

Искра жизни

Аденозинтрифосфат, который отвечает за энергетический обмен в живых организмах, часто называют «искрой жизни», «молекулярной денежной единицей» или «энергетической валютой» клетки. Он обнаружен во всех известных формах жизни. Главная роль АТФ связана с обеспечением энергией многочисленных биохимических и физиологических процессов. Он необходим для того, чтобы сердце эмбриона начало биться в утробе матери. АТФ является предшественником ДНК и РНК. Он нужен для движения мышц, работы всех органов и систем организма, передачи нервных импульсов, восстановления поврежденных тканей. Особенно важна его роль для здоровья сердца – мышцы, потребляющей больше всего энергии и имеющей самую высокую скорость поглощения кислорода.

В организме человека АТФ является одним из самых часто обновляемых ве-

ществ. Продолжительность жизни одной молекулы АТФ составляет менее минуты, но в течение суток она проходит в среднем 2–3 тыс. циклов ресинтеза. Человеческий организм производит около 40 кг АТФ в день. При этом в каждый конкретный момент содержит его примерно 250 г. Другими словами, запаса АТФ практически нет, и для нормальной жизнедеятельности необходим постоянный синтез новых молекул. Однако после 50 лет производство АТФ понижается, и этот процесс идет рука об руку с возрастными заболеваниями. В то же время многие эксперименты на лабораторных животных показывают, что восстановление нормальных уровней АТФ может способствовать обратному развитию некоторых болезней.

Производство АТФ происходит в основном в митохондриях, которые составляют почти 25% объема клетки. Однако с возрастом общее количество митохондрий уменьшается, их внутренняя структура нарушается, снижается

общее количество митохондриальной ДНК, накапливаются различные ее повреждения. Все это ведет к падению уровня АТФ.

В исследовании, опубликованном в журнале Nature в 2018 году, ученые использовали линию мышей со встроенной генной конструкцией, благодаря которой у них можно было «включать» и «выключать» истощение митохондриальной ДНК (мтДНК). При истощении мтДНК у мышей наблюдались все внешние признаки старения, включая появление морщин на коже и облысение, но при восстановлении мтДНК эти изменения полностью обращались вспять.

Митохондриальная теория старения

В ходе превращения питательных веществ в энергию митохондрии потребляют кислород и в качестве побочного продукта генерируют свободные радикалы. На их счету более 90% внутриклеточных активных форм кислорода (АФК), присутствующих в организме.

Согласно свободнорадикальной теории старения, уже успевшей стать классической, АФК вызывают окислительный стресс, который является главной причиной повреждения клеток, старения и возрастных заболеваний. В противовес этой версии митохондриальная теория старения предполагает, что в то время как высокие уровни АФК негативно влияют на организм, низкие их уровни, напротив, улучшают системные защитные механизмы, вызывая адаптивный ответ. Они действуют подобно вакцинам, «закаляя» защитные механизмы, заставляя их включаться, чтобы задерживать развитие хрониче-



ских заболеваний, что увеличивает продолжительность жизни. Эта концепция двухфазного ответа на потенциально опасные вещества была названа митохондриальным гормезисом, или митогемезисом.

Свободнорадикальная теория предполагает, что использование антиоксидантов (веществ, инактивирующих АФК) способствует снижению окислительного стресса, за счет чего увеличивается продолжительность жизни. Однако, исходя из принципов митогемезиса, прием антиоксидантов оправдан только тогда, когда количество АФК слишком велико и клетки организма не могут с ними справиться самостоятельно. В остальных случаях принимаемые антиоксиданты не увеличивают, а, напротив, уменьшают продолжительность жизни, поскольку подавляют эндогенные, т.е. внутренние антиоксиданты, производимые митохондриями.

Другими словами, митохондриальная медицина за редким исключением категорически не рекомендует увлекаться антиоксидантами тем, кто хочет продлить свою молодость. Но что же она предлагает взамен?

Тренировки и питание

Самым надежным и доказанным способом улучшения митохондриальной функции организма остаются физические нагрузки. Регулярные тренировки в течение всего одного месяца увеличивают содержание митохондрий на 30–100%, а их объемную плотность — на 40%. Соответственно, возрастает и продукция АТФ.

Считается, что длительные нагрузки помогают росту количества митохондрий, тогда как кратковременные интервальные — влияют на эффективность уже существующих. Исходя из этого идеальной тренировкой для митохондрий может считаться выполнение быстрых упражнений (например спринт) в течение 1 минуты, а затем более медленных, например быстрая ходьба в течение 3 минут. Такие циклы рекомендуется чередовать примерно в течение 30 минут дважды в неделю.

В своей книге «Метаболическая кардиология» доктор медицины Стивен Синатра описывает результаты приема прекурсоров энергии, способствующих синтезу АТФ. В некоторых случаях у пациентов фракция выброса (мера силы сердечной мышцы) увеличивалась с 10–20% до 40–50%, т.е. почти до нормы (60%). Синатра также описал то, как люди, прекращающие принимать прекурсоры энергии, быстро возвращались к исходному уровню фракции выброса в 10–20%.



Влияние режима питания на работу митохондрий также весьма значительно. Важно, например, обеспечить переключение со сжигания углеводов на сжигание жиров, что достигается, в первую очередь, за счет ночного перерыва между приемами пищи продолжительностью не менее 12 часов. Полезно также и общее ограничение калорийности на 10–50% (без недоедания).

Еще один очень важный момент — снабжение организма достаточным количеством энергетических прекурсоров (лат. *praecursor* — предшественник), выполняющих роль «строительных кирпичиков» в создании новых митохондрий и выработке достаточного количества АТФ. Теоретически эти вещества человек может получать из пищи, но в некоторых случаях необходимы и диетические добавки.

Для нормальной работы митохондрий нужно адекватное (но не избыточное) поступление цинка, магния, витаминов группы В, С и Е. На работу митохондрий также влияют и другие вещества, которые врачи уже назначают пациентам. Примером лечебного курса для людей старше 50 лет для повышения жизненной силы может быть следующая схема:

- ацетил-L-карнитин от 500 до 1000 мг два раза в день;

- альфа-липоевая кислота (от 100 до 200 мг два раза в день);
- комплекс витаминов группы В (ежедневно);
- коэнзим Q10 (от 100 до 200 мг в день);
- Д-рибоза (5 г 1–2 раза в день);
- магний (от 150 до 300 мг два раза в день);
- никотинамидадениндинуклеотид (NADH) (от 5 до 10 мг в день).

Однако следует помнить, что, как и любые другие лекарства, прекурсоры энергии могут причинить вред. Так, определенные типы аритмий ухудшаются, когда уровень АТФ в сердце становится слишком высоким. Прием высоких доз витаминов группы В может быть связан с потенциально смертельными заболеваниями сердца. Альфа-липоевая кислота в больших дозах может вызвать редкие побочные эффекты со стороны щитовидной железы. Существуют опасения, что слишком высокий уровень прекурсоров энергии может привести и к раку, поскольку нарушит процесс апоптоза — естественного механизма гибели дефектных клеток с поврежденными митохондриями. Наконец, не стоит упускать из виду и сам принцип митогемезиса, который гласит, что свободные радикалы, выделяемые митохондриями, — это палка о двух концах. Если уровень активных форм кислорода станет слишком высоким, они вызовут гибель клеток. Поэтому рекомендовать прекурсоры энергии здоровым людям в качестве профилактики, пожалуй, не стоит, а те, кто действительно нуждается в них из-за дефицита АТФ, должны принимать эти добавки под наблюдением врача.

Ольга ОНИСЬКО

Умный текстиль для диагностики и реабилитации

Любой предмет одежды или любой аксессуар, сшитый из ткани с вплетенными в нее сенсорами, может стать полезным диагностическим устройством. Уже сегодня такой умный текстиль помогает страдающим диабетом, а в ближайшем будущем его преимуществами смогут воспользоваться спортсмены, люди с инвалидностью, пациенты с болезнью Паркинсона.

Опасное осложнение

Коварство сахарного диабета II типа заключается в отсутствии симптомов в течение первых нескольких лет. Так, в 2019 году каждому второму человеку в мире с этим заболеванием не был поставлен диагноз. Однако отсутствие симптомов вовсе не означает отсутствия серьезных осложнений, например периферической невропатии, которая приводит к потере чувствительности ног. Из-за этого люди могут не замечать мелких травм – потертостей, волдырей и других повреждений на стопах, не лечат их вовремя, что повышает риск инфицирования ранок. Если это происходит, может потребоваться ампутация, поскольку нарушение кровообращения, связанное с диабетом, сильно усложняет и тормозит процесс заживления кожи и более глубоких тканей.

По данным Международной федерации диабета, сегодня с этим заболеванием живут 463 млн взрослых в возрасте от 20 до 79 лет, а к 2045 году их число может достигнуть 700 млн.

Периферическая невропатия при диабете до сих пор является причиной более 80% ампутаций нижних конечностей. Столь печальные последствия может предотвратить самый обычный предмет одежды – носки, но из умного текстиля.

Носки с датчиками

Миниатюрные датчики, вплетенные в ткань носков, собирают сведения о влажности и температуре стоп и через специальное приложение передают эти биометрические данные врачам, что позволяет обнаружить проблему раньше, чем ее заметит сам пациент. Датчики также повышают точность диагностики: медицинские работники могут сравнивать информацию, полученную от датчиков, и информацию от пациента, чтобы составить более полную картину его состояния и скорректировать лечение.

Умные носки для больных диабетом – это уже не будущее, а настоящее. Несколько компаний в мире наладили их массовое производство. Впрочем, приобрести их не слишком просто. Дело в том, что такие носки считаются не предметом гардероба, а медицинским оборудованием, поэтому должны соответствовать нормативам стран, в которых разрешены к продаже. Так, в США умные носки должны быть одобрены Управлением по продуктам и лекарствам (FDA), после чего их приобретение будет покрываться программами медицинского страхования. Пациенты получат их по рецептам, которые необходимо периодически обновлять.

Подушки и бандажи

Все большее количество устройств и вещей (например, автомобилей, бы-

товой техники, часов и пр.) могут собирать медицинские данные и подключаться к Интернету, чтобы передавать и анализировать их. Эксперты прогнозируют, что с появлением умного текстиля их число вырастет. Уже сегодня многие компании в мире тестируют эту интеллектуальную технологию для помощи людям. Их разработки находятся на разных стадиях коммерциализации. Так, компания Sensoria в сотрудничестве с Национальным реабилитационным центром Rancho Los Amigos (США) разрабатывает умную, оснащенную датчиками давления подушку для снижения риска образования язв на теле у людей, прикованных к инвалидным коляскам. Совместно с клиникой Кливленда эта компания работает над коленным бандажом, который собирает данные для контроля процесса реабилитации пациентов.

Sensoria работает также над носками с датчиками давления, способными отслеживать силу удара о землю. Информация, собираемая этими датчиками, помогает бегунам узнать, какие типы обуви предпочтительны для их стиля бега, и, следовательно, избегать травм. Такие носки можно будет использовать и людям с болезнью Паркинсона, чтобы избегать падений. Датчики будут предупреждать их о проблемах с походкой и равновесием. Этот проект компания Sensoria разрабатывает совместно с Фондом Майкла Дж. Фокса – общественной организацией, которую известный актер, сыгравший главную роль в трилогии «Назад в будущее», основал для изучения этого заболевания после того, как ему самому был поставлен диагноз болезнь Паркинсона.

Ольга ОНИСЬКО



Пімафуцин і Турбіотик Молочниця – потужний тандем

Багато молодих жінок з власного досвіду знають, як важко буває позбутися молочниці. Нібито все робиш правильно, симптоми зникають, але за кілька місяців з'являються знову. Чому так відбувається і як можна розв'язати цю проблему?



Наслідок зниження імунітету

Більшості жінок відомо, що молочницю спричиняють гриби роду кандида (*Candida albicans*). Саме вони приблизно у 80% випадків «відповідальні» за появу свербежу, почервоніння та характерних сироподібних виділень з піхви. Це насправді не високопатогенна інфекція – кандиди є в організмі цілком здорових людей, але в мізерній кількості. Понад норму їм не дозволяє розмножитися імунітет. До утворення великої колонії цих грибів і, відповідно, до розвитку молочниці приводять стреси, переохоложення, дефіцит у раціоні білків і вітамінів, прийом антибіотиків, оральних контрацептивів, наявність певних хронічних недуг (наприклад діабету), гормональні зміни та ще безліч інших чинників, що несприяливо діють на стан імунної системи. Якщо епізоди молочниці повторюються у жінки кілька разів на рік, це може означати, що захворювання дає рецидиви.

Чому буває важко позбутися молочниці?

На жаль, останнім часом істотно зросла резистентність кандиди до популярних протигрибкових препаратів. Йдеться про засоби азолового ряду – флуконазол, кетоконазол, інtrakоназол тощо. Наприклад, в 1999 році лише 4% кандид були нечутливими до флуконазолу, а в 2014-му – вже понад 50%^{1,2}. Тож варто звернути увагу на Пімафуцин: до його активної речовини натаміцину резистентність розвивається рідко¹.

При рецидивах кандидозу лікування має бути комплексним. Річ у тім, що в таких випадках постійний осередок інфекції знаходиться у товстому кишечнику. Через це час від часу відбувається вторинне зараження, тому молочниця повертається знову і знову... Тому вкрай важливо подбати про здоров'я кишечника при її повторних випадках..

Допомога кишечнику

Щоб подолати молочницю, жінці бажано одночасно застосовувати Пімафуцин у формі вагінальних свічок на ніч, а денну приймати пробіотик Турбіотик Молочниця. Це спеціальний антикандидозний комплекс із семи штамів лакто- і біфідобактерій та фруктоолігосахаридів.

Прочитали статтю?
Увага, конкурс!
Відповідайте
та перемагайте!



Щоб дізнатися подrobiцi,
переходь за посиланням
<https://uk-ua.facebook.com/mag.mister.blister>
або скануй QR-код

1. Аргуманян В.Г., Мальбахова Е.Т., Магараш О.О., Осокіна О.В // Вопросы гинекологии, акушерства и перинатологии, 2015, № 4, с. 58-63.
2. Мальбахова Е.Т. и соавт. Вульвовагинальный кандидоз: видовое разнообразие и чувствительность к противогрибковым препаратам // Акушерство и гинекология, 2009, № 4, с. 44-46.
3. Andrew E. Czelej, Zoltán Kázy, Peter Vargha, Ugrócsina, 2003.
Реклама лікарського засобу. Інформація для спеціалістів сфери охорони здоров'я. Лікарський засіб Пімафуцин® супозиторії вагінальні по 100 мг по 3 супозиторії у стріпі: по 1 або 2 стріпі в картонній пачці РЛ: UA/4370/02/01 Термін дії: з 12.08.2019 по 12.08.2024 Наказ №1957 від 25.08.2020. Пімафуцин® крем, 20 мг/г по 30 г у тубі РЛ: UA/4370/02/01 Термін дії: необмежений з 12.08.2019 №2119 від 17.09.2020. Виробник: Темпімер Італія С.р.л., Італія Заявник: ЛЕО Фарма А/С, Данія.
Реклама. Турбіотик молочниця саше №1 не є лікарським засобом. Дієтична добавка. Є противказання. Перед призначенням необхідно ознайомитися з інструкцією. Виробник SENSILAB Polska Sp. z o.o. – S.K.A., Польща для Delta Medical Promotions AG, Швейцарія. www.turbiotic.com. DMUA.TUR.20.11.20

Зимние секреты красоты

Холод, сырость, серость и дефицит солнца предполагают свои нюансы в уходе за лицом, телом и волосами. Что нужно делать сегодня и до конца зимы, чтобы радоваться своему отражению в зеркале? На эти вопросы нам ответили Виктория Иванченко, врач высшей категории Киевского института красоты, и Татьяна Святенко, врач дермато-венеролог, профессор, доктор медицинских наук.

Фены и утюжки отложим до весны

Удачная прическа – 50% успеха, но если волосы выглядят не очень здоровыми, даже самая модная стрижка не спасет ситуацию. Зимой для опасений есть все предпосылки. Простуды, дефицит витаминов, головные уборы, сухой воздух в домах провоцируют выпадение волос, сечение кончиков, замедление роста.

– Я бы посоветовала в это время года как можно реже пользоваться фенами, щипцами для завивки, утюжками для выпрямления, – советует Татьяна Святенко. – Если отказаться от фена нельзя, перед сушкой нанесите на волосы несмываемый кондиционер. И пополните полочку в ванной увлажняющими и питающими шампунями и бальзамами. Сейчас в уходе за волосами они очень пригодятся.

Еще одной зимней проблемой, вредящей прическе, Виктория Иванченко считает сезонный дефицит витаминов.

– К сожалению, витаминным составом продуктов восполнить этот недостаток нельзя, – уверена Виктория, – а можно только с помощью комплексов витаминов и БАДов. Очень полезен для волос микроэлемент цинк – стимулятор их активного роста. Цинк входит в состав многих биодобавок и витаминных комплексов. Жизненно необходимы витамины группы В (особенно В₆), а также А, Е – они стимулируют кровообращение и способствуют росту волос.

Из салонных процедур зимой не помешает криомассаж жидким азотом: процедура тоже улучшает кровоснабжение кожи головы и стимулирует рост волос. Предотвратить сечение волос можно с помощью различных масок и обертываний. Виктория Иванченко советует 1–2 раза в неделю проводить следующую процедуру: подогретое касторовое или оливковое масло смешать с коньяком в равных пропорциях, нанести на кончики волос и обернуть их калькой (пергаментом) на некоторое

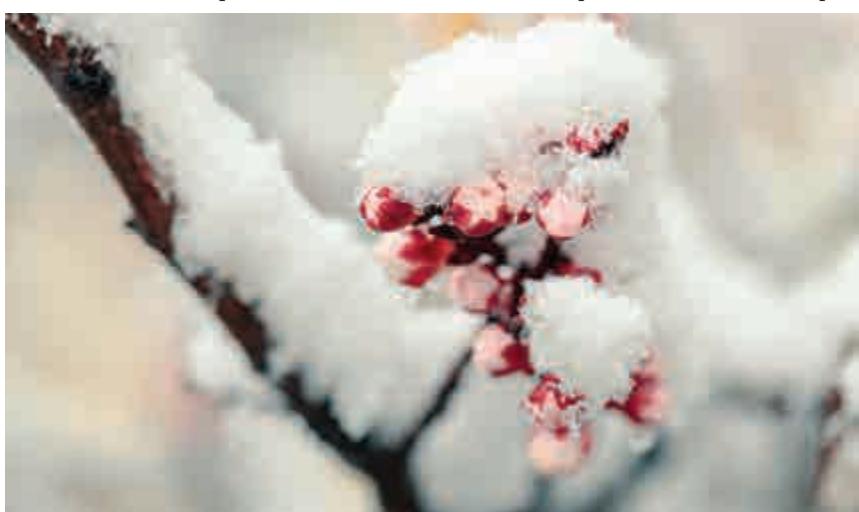
время. Дефицит солнца и тепла легко погружает в уныние, депрессию и спячку. Зажечь солнце внутри себя помогают «огненные процедуры» – баня и сауна. Зима для них – идеальное время.

время. Можно также приобрести готовые косметические масляные маски и компрессы для лечения кончиков волос. Восстановить структуру волос помогает ежемесячное состригание кончиков на 1–2 см.

Уходовые процедуры

Кушетка косметолога – подходящее место, чтобы справиться с зимним сплением, если вдруг таковой вас нахлынула. Витамин D₃ в дефиците, краски за окном черно-белые – все предпосылки для снижения тонуса и тургора на лице. А в салоне – ароматерапия, тактильный контакт, приятное общение и радость от своего обновленного отражения в зеркале.

Чисто рациональные мотивы в зимних походах в салон тоже есть, поскольку некоторые интенсивные процедуры стоит проходить именно в холодное время года. В эти дни на кожу попадает меньше ультрафиолета, а значит, снижается вероятность побочных эффектов, возможных под влиянием активных солнечных лучей, – риск появления пигментных пятен на местах уколов или шлифовки минимизируется – и это явный плюс. И потом, в холода мы носим свитера «под горло», шарфы, снуды, которыми удобно маскировать покраснения, шелушения и прочие временные эффекты после процедур. Так что тем, кто решил в это время года вплотную заняться собой, – все карты в руки.



Прежде всего, в холода Татьяна Святенко рекомендует пройти курс пилингов – химических или лазерных, чтобы освежить и омолодить кожу, а заодно избавиться от пигментации на лице, рубцов, шрамов, следов постакне. Врач обычно предлагает на выбор или курс из нескольких поверхностных сеансов с накопительным результатом, или одну-две глубокие процедуры. В первом случае придется несколько месяцев регулярно посещать специалиста, зато не стесняться идти на следующий день на работу – следы поверхностного пилинга, как правило, не бросаются в глаза. Во втором случае коже потребуется восстановительный период: в зависимости от глубины пилинга презентабельный вид вернется лицу примерно через семь дней. Так что стоит позаботиться заранее об отпуске на неделю.

По поводу уходовых средств – лучше всего подобрать их вместе с вашим косметологом. Типов кожи в дерматологии 16, так что универсальной косметики не существует. То, что хорошо для сухой и чувствительной кожи, для жирной, пигментированной – смерть. Для очищения в эти дни лучше всего использовать самые деликатные средства: молочко, нежные муссы или пенки, не забывая тонизировать кожу тоником без спирта. Желательно, чтобы зимняя косметика была более плотной, содержала витамины А, Е, С для восстановления гидролипидного слоя. Наносить ее на кожу лучше после увлажнения сывороткой.

Но кремы с SPF никто не отменял: днем на коже обязательно должен быть солнцезащитный крем, поскольку УФ лучи типа А проникают сквозь облака в любое время года. Кроме того, в ненастную погоду за полчаса до выхода на улицу важно защитить лицо питательным, увлажняющим кремом, губы увлажнить барьерным восстанавливающим бальзамом с липидами и пантенолом, а на руки нанести увлажняющий крем.

Команда молодости

Отличный эффект обновления дает микродермабразия, или шлифовка, кожи. Хочется же радоваться своему отражению в зеркале, а когда на лице пигментные пятна, купероз, следы постакне – какая уж тут радость? Простой и безболезненный способ избавиться от этого неэстетичного балласта – стимулировать регенерацию кожи, что, собственно, и делает микродермабразия.



Упрощенно процесс проходит так: микрокристаллы оксида алюминия через наконечник специального аппарата отшелушивают клетки эпидермиса, активно шлифуют кожу лица, выравнивают ее, разглаживают. В итоге исчезают мелкие морщинки, пигментация. Что немаловажно – процедура стимулирует выработку нового коллагена и эластина. Микродермабразия – тоже однозначно зимнее дело, ведь солнечные лучи в большом количестве повышают устойчивость пигментных пятен. Сейчас как раз солнца мало, так что эффект от курса шлифовки будет максимальный.

Брать курс на омоложение тоже стоит зимой. Любые anti-age процедуры: уколы ботулотоксина, введение филлеров, арсенал аппаратных методов (радиоволновой лифтинг, термаж, фракционный лазер, фотоомоложение) – все они могут иметь временные последствия (пятна, покраснение, шелушение кожи), а спрятать их легче всего с помощью зимнего гардероба.

– Один из моих любимых антивозрастных методов – фотоомоложение, – говорит Татьяна Святенко. – Он эффективно лечит розацеа, устраниет пигментацию, улучшает периферическое кровообращение в тканях и состояние кожи. Чудеса преображения происходят под воздействием широкоимпульсного светового потока. Эпидермис интенсивно омолаживается, при этом структура здоровых тканей не разрушается, так что период восстановления в этом случае не нужен. Разглаживаются морщи-

ны, повышается тонус и эластичность кожи, пигментные пятна светлеют до полного исчезновения, пропадает сосудистая сетка, кожа теряет следы времени.

Для лазерной эпиляции сейчас стал самый подходящий момент. Простая математика: для избавления от нежелательных волос понадобится 6–12 процедур с интервалом в несколько недель. Если начинать сейчас, как раз к лету успеете распрощаться с лишней растительностью. Лазерная эпиляция не совместима с активным солнцем и загаром, поэтому зима для лазера – самое оптимальное время. Коротко о процессе: лазерный луч действует на клетки волосяного фолликула, содержащие меланин, нагревает и разрушает их. Результат: волосы исчезают всерьез и надолго (зачастую навсегда). Результаты – уверенность в себе, экономия времени, денег и нервных клеток, потраченных на ежемесячные сеансы бритья и другие виды эпиляции.

Ликвидацию красно-синих венозных сеточек на бедрах и голенях тоже запланируйте на зиму. Независимо от того, какой способ удаления сосудов вам по рекомендует врач (лазер, склеротерапию, радиоволновой коагулятор), для окончательной победы понадобится несколько сеансов, так что время должно быть в запасе. Тем более, после сеансов придется носить специальные колготки. Зима, в отличие от лета, к этому располагает.

Виктория КУРИЛЕНКО

Почему люди остывают?

Мы уже далеко не так горячи, как были раньше! Многочисленные исследования показывают, что за последние 200 лет нормальная температура тела человека снизилась с 37 °С до почти 36,4 °С. Почему так случилось, пока не известно, но ученых есть несколько гипотез, которые объясняют эту загадку.

Норма – понятие растяжимое

Почти два столетия тому назад немецкий врач Карл Вундерлих установил стандартную «нормальную» температуру тела 98,6 °F или 37 °C. Долгое время врачи использовали ее в качестве меры, по которой оценивали состояние здоровья, лихорадку и тяжесть заболевания. Сегодня же не принято называть конкретную цифру, нормальным считается диапазон 35,5–37,0 °C при измерении в подмышечной впадине (значения, измеренные орально или ректально будут выше). К тому же температура тела человека, даже абсолютно здорового, может достаточно существенно меняться по внутренним и внешним причинам.

В зависимости от циркадного ритма самая низкая температура тела (называемая надиром) наблюдается за два часа до пробуждения (примерно в 4 утра), а самая высокая – во второй половине дня, ориентировочно с 16 до 18 часов (при условии, что человек спит ночью и не спит днем). Температура тела также подчиняется круглогодичным ритмам, т.е. изменяется в зависимости от времени года. Как именно это происходит, определяется тем, в каком климате проживает человек.

У пожилых людей средняя температура тела обычно ниже. Они также имеют пониженную способность выделять тепло во время лихорадки, поэтому у них даже незначительное повышение температуры может указывать на серьезную болезнь. У женщин температурный ритм меняется в зависимости от менструального цикла, а прием гормональных противозачаточных средств обычно повышает среднюю температуру тела примерно на 0,6 °C.

Многие внешние факторы также влияют на температуру тела. Так, она

растет после еды, а ограничение калорийности опускает ее. Употребление алкоголя немного снижает дневную температуру и заметно повышает ночную. Температура тела может вырасти при сильном эмоциональном возбуждении, ношении большого количества одежды и во время физических упражнений. Правда, взрослым для этого требуются интенсивные нагрузки, а детям достаточно просто подвижных игр.

0,05 °C за каждые десять лет

В последние годы ученые стали широко регистрировать довольно низкие температуры тела у здоровых взрослых. Так, исследование 2017 года, в котором приняли участие 35 тыс. британцев, по-

У здорового человека суточные колебания температуры обычно составляют примерно 0,5 °C.

казали, что средняя температура тела составляет 36,6 °C, а аналогичное исследование, проведенное в 2019 году в США, установило ее на уровне 36,4 °C. Эти расхождения можно было бы объяснить неточностью термометров. Однако исследование специалистов из Медицинской школы Стэнфордского университета¹ (США) показало, что за полтора века средняя температура человеческого тела действительно снизилась.

Команда американских ученых проанализировала информацию о 677 423 измерениях температуры из трех исто-



тических наборов данных. Первый относился к 1862–1930 годам и описывал состояние здоровья солдат и ветеранов времен гражданской войны в США, т.е. людей, родившихся в первой половине XIX века. Второй содержал данные за 1971–1975 годы, а третий, самый современный, – за 2007–2017 годы. Исследователи определили, что температура тела мужчин, родившихся в начале – середине 1990-х годов, в среднем на 0,6 °C ниже, чем у мужчин, родившихся в начале 1800-х годов. Для женщин аналогичный показатель составил 0,3 °C. Проведенные расчеты доказывают, что каждые десять лет температура тела людей снижается на 0,05 °C.

Чтобы исключить вероятность, что данная тенденция связана с появлением более точных термометров, учеными сравнили показатели людей разного возраста внутри отдельных выборок. Эффект сохранился, даже несмотря на использование одних и тех же приборов. Например, чем моложе были ветераны гражданской войны, тем ниже у них была средняя температура тела.

В поисках объяснений

Это провокационное исследование, опубликованное прошлой зимой, породило множество гипотез, объясняющих причину феномена. Сами авторы предположили, что снижение темпера-

туры тела является результатом изменений в окружающей среде за последние 200 лет, которые, в свою очередь, привели к физиологическим изменениям. Главной причиной они назвали уменьшение воспаления в популяции. Дело в том, что различные белки и цитокины, которые производят организм в ответ на воспаление, ускоряют метаболизм и повышают температуру.

За последние 200 лет общественное здравоохранение значительно улучшилось. Появились эффективные лекарства и вакцины, повысилась доступность чистой питьевой воды и качественных продуктов питания. Люди стали тщательнее следить за гигиеной и проживать в более комфортных условиях. Так, отопление и кондиционирование помещений способствуют поддержанию более стабильной температуры окружающей среды, и от организма человека уже не требуется жесткая терморегуляция, как раньше.

От США до Амазонии

В пределах одной популяции (жители США) все эти доводы выглядели весьма убедительно. Однако совсем недавно появилось еще одно исследование, которое зафиксировало аналогичное снижение температуры тела среди цимане, коренного племени сородичей садоводов в боливийской Амазонии. Многонациональная команда врачей, антропологов и местных исследователей обнаружила², что за последние 16 лет средняя температура тела у представителей народа цимане снижалась примерно на 0,05 °C в год, уменьшившись с 37,3 °C до 36,5 °C.

Другими словами, жители Амазонии менее чем за 2 десятилетия достигли такого же спада уровня температуры, как и граждане США за последние 200 лет! Этот анализ был основан на большой выборке из 18 тыс. наблюдений за почти 5,5 тыс. взрослых. Ученые использовали один и тот же термометр на протяжении большей части исследования, так что его результаты не связаны с инструментальной погрешностью. Исследователи сделали поправку на целый ряд факторов, которые потенциально могли повлиять на температуру тела. Они учили температуру окружающей среды, массу тела участников исследования, информацию об их клинических диагнозах, биомаркерах инфекции и воспаления на момент осмотра. Независимо от всего этого снижение температуры

тела все равно было зафиксировано. Даже когда исследователи рассмотрели только 10% взрослых, которым врачи поставили диагноз «полностью здоров», они все равно отмечали изменение показаний градусника с течением времени.

Главный вопрос

Таким образом, ученым предстоит найти общую гипотезу, объясняющую, почему температура тела со временем снизилась не только у американцев, но и у представителей народа цимане, которые до сих пор обходятся без центрального отопления и кондиционеров. И хотя здоровье населения сельских районов Боливии в целом улучшилось за последние два десятилетия, инфекционные болезни здесь по-прежнему широко распространены.

Возможно, причина в каком-то неизвестном эволюционном изменении физиологии человека. Хотя мы привыкли думать о людях, как о чем-то постоянном на протяжении всей истории, физиологически мы можем постоянно меняться и значительно отличаться от своих предков.

Вероятной причиной снижения температуры тела также остаются достижения фармацевтики. Вакцины, антибиотики и НПВС в той или иной мере дошли даже до народа цимане, сократив распространенность болезней, а главное – уменьшив их продолжительность. Этую гипотезу косвенно подтверждает еще одно наблюдение ученых, работающих в Боливии. В ходе своих экспериментов они отметили не только снижение нормальной температуры тела, но и уменьшение температуры повышенной. Так, 16 лет назад респираторные инфекции протекали у цимане с более высокой температурой, чем сегодня.

Впрочем, главный вопрос, связанный со снижением средней температуры у людей, заключается не в том, почему это произошло, а в том, как это может повлиять на наше здоровье в будущем. Именно нормальная температура тела, а также ее повышение во время болезни считаются барьерами, которые позволяют человеческому телу противостоять болезнестворным микроорганизмам: грибкам, бактериям, вирусам. Не станем ли мы более уязвимыми к болезням, после того как «остынем» еще больше? На этот вопрос ученых пока ответа нет.

Ольга ОНИСЬКО

1. <http://med.stanford.edu/news/all-news/2020/01/human-body-temperature-has-decreased-in-united-states.html>

2. Michael Gurven, Thomas S. Kraft, Sarah Alami, Juan Copajita Adrián, Edith Conete Díazares, Daniel Cummings, Daniel Eld Rodríguez, Paul L. Hooper, Adrian V. Jaeggli, Raul Quispe Gutiérrez, Ivan Maldonado Suarez, Edmond Seabright, Hillard Kaplan, Jonathan Stiegitz, Benjamin Trumble. Rapidly declining body temperature in a tropical human population. *Science Advances*, 2020; 6 (44): eabc6599 DOI: 10.1126/sciadv.abc6599

0 глазах в цифрах и фактах

Глаза – стратегический орган, с их помощью мы знаем о мире все, ну, практически все: 90% информации человек получает через орган зрения. Тогда как о самих глазах известно не так уж и много. Мы решили восполнить этот пробел и собрали самые интересные факты.

Критерии для диагностики

Глаза – не только зеркало души, но и маркер некоторых болезней. По выразительным, слегка навыкате глазам офтальмологи и эндокринологи диагностируют гипертриеоз – заболевание щитовидной железы. У гипертоников взгляд тревожный – кто знает, когда начнёт следующий приступ. По состоянию глазных сосудов диагностируют сахарный диабет и стадию гипертонической болезни. Но самые красивые, большие и глубокие глаза у людей с двумя заболеваниями: прогрессирующей близорукостью (от -6 до -10 диоптрий) и глаукомой.

В целом и в деталях

Однажды ученые Бристольского университета (Великобритания) собрали у себя в лаборатории 26 мужчин и 26 женщин и несколько часов подряд показывали им кадры из фильмов и фрагменты живописных полотен, а в это время ай-трекер отслеживал, куда направлены взгляды зрителей. Оказалось, что мужской и женский взгляды фокусируются на разных областях, особенно когда перед ними человек.

Женщины бегают глазами и успевают увидеть шею, грудь, живот и еще несколько деталей; в глаза смотреть избегают. Внимание мужчин сфокусировано на глазах и волосах, их взгляд направлен выше женского. Мужчины видят картину в целом, женщины – в деталях и моргают в два раза чаще мужчин.

Близорукость во благо

Миопия слабой и средней степени, без осложнений – это не дефект, а сплошная польза. Вся наша жизнь, конечно, если вы не летчик или не артист балета – это зрительная работа на близких расстояниях. А близорукий видит вблизи на 200%! Такова компенсаторная реакция организма. Люди с невысокой степенью миопии – самые искусные ювелиры и микрохирурги. В Японии для производства микросхем специально набирают сборщиков со зрением, сниженным до -2 диоптрий. Правда, есть и люди с суперзрением – 200, 300 и даже 400%. Идеальные свойства хрусталика и роговицы позволяют им различать невидимые для простого глаза звезды Млечного Пути.



Дальтоники в основном мужчины

Мужчина уверен, что плащ зеленый, женщина доказывает, что он коричневый. Правды в этом споре не добиться, ведь представители разных полов по-разному воспринимают цвета. Чтобы увидеть определенный оттенок, глазу и мозгу мужчины нужно уловить световую волну чуть большей длины, чем необходимо женщине, – отсюда разница в калибровке зрения. Помимо этого, мужчина хуже различает оттенки в желтой, голубой и зеленой гамме. Мужчины вообще страдают дальтонизмом в 10 раз (!) чаще, чем женщины. Зато представители сильного пола (охотники как-никак!) зорче: они лучше видят детали удаленных предметов и быстро движущиеся объекты. Их зрение более эротизировано, отсюда живой интерес к одежде, украшениям, наughtie, порнографическим журналам. Хотя зрительная память (на лица, расположение предметов) лучше у женщин.

Быстрая помощь при усталости

Народные методы помощи глазам, как ни странно, работают. Если после трудного дня глаза красные, слезятся и зудят, рекомендуется сделать отвар из череды и ромашки, настоять его, процедить. Отвар подходит для компрессов и закапываний уставших глаз. Улучшить кровоснабжение глаз, дать им отдых можно еще более простым методом. Полотенце опустить в горячую воду, выкрутить и наложить на закрытые глаза.

Компьютер заставляет отдыхать

Есть целый ряд компьютерных программ, вынуждающих пользователей прерывать для отдыха работу за монитором. Максимальное количество позитивных отзывов – у программы Rest

Time. Вначале она предупреждает звуковым сигналом о том, что пора пердохнуть, после экран блокируется. В режиме блокировки ведется обратный отсчет времени до конца перерыва. Человек в это время может размяться, заварить чай или сделать гимнастику для глаз.

Способность считывать эмоции

Определить по лицу настроение человека – проще простого для женского мозга. Для мужского – задача повышенной сложности. К такому выводу пришла психоневролог Ракел Гур из Пенсильванского университета в США после серии экспериментов. Под ее наблюдением добровольцы обоих полов рассматривали фотографии актеров, изображавших разные эмоции. Счастье опознавалось легко, с грустью пришлось повозиться. «На лице женщины должно быть написано воистину неизбыточное горе, чтобы мужчина это заметил», – отметила исследовательница.

Плохое зрение в наследство

Есть страны, где близорукость считается национальной особенностью. К примеру, 70% японцев носят очки, поскольку в их закрытой популяции «бронит» ген близорукости. А еще ген высокой близорукости из поколения в поколение портит зрение жителей Северной Африки.

Если папа и мама носят очки, есть большой процент вероятности, что и ребенок тоже будет близорук. Ген, отвечающий за близорукость, чаще всего рецессивный, подавляемый доминантным, здоровым геном, но в ситуации, когда от родителей ребенку передаются два гена, запрограммированных на миопию, у него не остается выбора. Если в семье трое детей, и кто-то из родителей близорук, стопроцентна вероятность, что одному из наследников тоже придется обзавестись очками.

Как видит мир новорожденный

В первый месяц жизни лица родителей, картинку на стене, словом, любое изображение новорожденный ребенок воспринимает в черно-белых тонах и вверх тормашками. Это нормально, вскоре окружающий мир перевернется с головы на ноги и обретет краски. Сначала желтые и синие, а после полугода к ним добавится весь цветовой спектр.



Карие, голубые, серые и зеленые

Ученые доказали, что около 10 тысяч лет назад все население Земли было кареглазым. Этот цвет глаз и сейчас встречается чаще всего – у 70–90% людей. Вторым по популярности стал голубой оттенок. Это произошло из-за мутации – уменьшения количества меланина в радужной оболочке.

Подавляющее большинство детей в Европе рождаются с голубыми глазами, и такой оттенок сохраняется примерно до года, хотя темная пигментация может проявляться уже на четвертом месяце жизни. Причина изменений в том, что в радужной оболочке начинает накапливаться меланин. Но только к трем годам судить о цвете глаз ребенка можно наверняка, хотя до 10–12 лет оттенок все еще может меняться. Установлено, что люди с голубыми и серо-голубыми глазами больше подвержены риску развития меланомы, но на остроту зрения цвет глаз не влияет.

Самым редким цветом глаз на земле является зеленый, если не учитывать его вариации (серо-зеленый, зеленый с желто-коричневыми вкраплениями). Всего 2% населения земного шара могут с уверенностью назвать себя зелено-глазыми. Другой очень редкий оттенок – красный – является исключительным следствием альбинизма.

Нервничать вредно!

Стрессы, как и экраны гаджетов, способствуют снижению зрения. К этому выводу пришел американский учений-офтальмолог Уильям Бейтс. После многочисленных экспериментов он установил: психическое напряжение и сильные отрицательные эмоции могут

вызывать временное ухудшение зрения.

Для замедления развития миопии

Лучшая профилактика прогрессирующей близорукости – пребывание на просторе и в больших залах: там глаз человека полностью расслабляется, глядя на предметы с расстояния не меньше пяти метров. А еще отлично тренируют глаза виды спорта, в которых задействованы движущиеся предметы. Особенно полезны для зрения занятия баскетболом, теннисом, волейболом. Наблюдение за передвижением мяча – своеобразный массаж, гимнастика для глазной мышцы.

Что есть и какие витамины принимать

Больше всего глаза любят овощи и фрукты зеленого цвета. Петрушка, киви, огурцы, зеленый лук и другие дары природы содержат провитамины, превращающиеся в человеческом организме в необходимые для глаз витамины группы В и бета-каротин. Кроме того, весьма полезны для глаз ягоды, особенно черная смородина и черника. Черника улучшает питание сетчатки, укрепляет ее сосуды и структуру. Достаточно три месяца посидеть на черничной диете – съесть в день по одному стакану лесной ягоды – и запас питательных веществ для глаз пополнится на год вперед. Оптимальный состав комплексов витаминов для глаз: лютеин, зеаксантин, цинк, селен, медь, марганец, витамины Е, С, В2, ниацин, фолиева кислота, витамины В6 и В12.

Виктория КУРИЛЕНКО

Про що мовчать зуби?

Чи варто перейматися станом зубів немовляти, допоки іх ще немає, і чому для здорової посмішки малюка важлива відсутність стоматологічних захворювань у бабусь та дідуся? Деякі запитання можуть видатися дивними та навіть безглазими на перший погляд. Та насправді знати відповіді на них важливо усім. Тому «Містер Блістер» організував Великий стоматологічний марафон, у рамках якого знані фахівці провели вебінари, де розповіли багато цікавого і корисного щодо здоров'я зубів та ротової порожнини.

Бактерії у спадок

Про здоров'я зубів малюка мамі потрібно думати ще до того, як вона завагітніє. Адже чим більше у неї осередків каріесу, тим більша ймовірність того, що майбутня дитина теж буде постійним відвідувачем стоматологічних кабінетів. Згідно з сучасними даними головною причиною каріесу є бактерії *Streptococcus mutans* на поверхні зубної емалі (зубний наліт). Інфікування ними малюка відбувається від близького родича. Основним джерелом, з якого немовлята отримують *S. mutans*, є їхні матері. Причому чим раніше відбулося інфікування дитини *Streptococcus mutans*, тим вище ризик та інтенсивність каріозного процесу. *Streptococcus mutans* здатен утворювати колонії в борозенках спинки язика до прорізування зубів.

Практично у 70% жінок під час вагітності виникають проблеми із зубами і ясна-

ми, їх підвищена кровоточивість та запалення. Такі неприємні симптоми є наслідком зміни гормонального фону, що впливає на кислотність ротової порожнини. Через це активується розмноження шкідливих мікроорганізмів, знижується щільність зубної емалі та зростає ризик виникнення каріесу. Ланцюжок негативних симптомів на цьому не закінчується, на жаль: інфекція з ротової порожнини може розповсюджуватись по всьому організму.

– Існує велика ймовірність того, що маля набуде бактерій, які є у мамі: як корисних, так і патогенних, – пояснює Ірина Трубка, завідувачка кафедри стоматології НМАПО ім. П. Л. Шупика, віце-президент асоціації «Академія стоматологічного здоров'я», доктор медич-

них наук. – Бактерії передаються при контакті слизових оболонок під час пологів та після них (найчастіше це період 1–3 місяців життя дитини). Тому можна сказати, що мамині стоматологічні негаразди під час вагітності спричиняють ранній розвиток каріесу у 80–90% дітей.

Щоби уникнути таких негативних наслідків, майбутній мамі важливо завчасно подбати про санацію ротової порожнини та вжити усіх можливих заходів щодо підтримання й відновлення у ній природного балансу корисної мікрофлори. У цьому значною мірою допоможе BioGaia Продентіс.

Цей пробіотик, розроблений шведськими вченими для боротьби із запальними захворюваннями ротової порожнини та зубів, має запатентовану комбінацію 2-х штамів лактобактерій *L. reuteri* DSM 17938 та *L. reuteri* ATCC PTA 5289. BioGaia Продентіс скорочує кількість бактерій, що спричиняють каріес, зменшує запалення та кровоточивість ясен при гінгівіті, періодонтіті та перешкоджає розмноженню



хвороботворних мікроорганізмів у ротовій порожнині та по всій довжині шлунково-кишкового тракту. Окрім цього, пробіотик відновлює природний баланс мікрофлори і тому зменшує ймовірність передачі шкідливих бактерій дитині.

Біогая Продентіс рекомендований вагітним та мамам у період лактації по 1-й пастилці для розсмоктування після вечірнього чищення зубів. У першому та другому триместрах вагітності – курсами по 10–20 днів, на 36–38 тижнях вагітності для профілактики інфікування новонародженого *Streptococcus mutans* – 10 днів. Молодим мамам в перший рік життя дитини – 10 днів (1 раз на 2–3 місяці).

**Обережніше
з проявами почуттів!**

Ще одна зона ризику для здоров'я ротової порожнини малюка – надмірні прояви любові від рідних.

– Родичі можуть передати дитині не лише збудників каріесу, а й купу інших патогенних мікроорганізмів, – говорить Ірина Трубка. – Слизова рота у літніх людей багата на різні умовно-патогенні мікроорганізми, які при поцілунках можуть потрапити на слизову порожнини рота малюків і привести до розвитку багатьох захворювань.

У такий спосіб найчастіше передаються гриби роду *Candida*. Це саме через них у дітей буває кандидозний стоматит: досить болючі маленькі виразки на слизовій рота. Тому малюки не можуть повноцінно їсти, вередують, втрачають сон.

Як бачимо, у порожнині рота відбувається постійна боротьба



між хорошими і поганими бактеріями. Варто зазначити, що повністю позбутися останніх навіть при чищенні зубів неможливо, оскільки частина їх залишається і відновлюється знову. Ополіскувачі з анти-септиками ефективні, але вони не завжди доречні саме для малюків, до того ж знищують і корисну мікрофлору. Тому фахівці рекомендують застосовувати спеціальні пробiotики для профілактики стоматологічних захворювань у найменших

Такі засоби заважають шкідливим бактеріям активно розмножуватися, зменшують їхній негативний вплив і зміцнюють імунітет. До того ж вони створюють сприятливі умови для корисної бактеріальної мікрофлори порожнини рота. Приміром, пробіотик БіоГая Протектіс з вітаміном D₃ у формі крапель допоможе запобігти ускладненням періоду прорізування зубів у немовлят і сприятиме профілактиці каріесу у дітей перших років життя. Найменшеньким варто давати по 5 крапель на добу, з перших днів життя. Дітям з трьох років стануть у пригоді таблетки БіоГая Протектіс з вітаміном D₃ та пастилки БіоГая Продентіс. Їх приймають по одній після чищення зубів ввечері, протягом 10–30 днів, раз на 3–6 місяців.

Чому важливо жувати?

Зуби у малюка формуються з початкового періоду внутрішньоутробного розвитку. А у віці 4–6 місяців в організмі дитини починається активна підготовка до переходу на тверду їжу. Як правило, спочатку зуби з'являються на нижній щелепі, а потім на верхній. Вони повинні прорізуватися майже одночасно справа і зліва, дзеркально. У молочному прикусі має бути 20 зубів, в постійному – 32. За міжнародним протоколом перше звернення до ортодонта має бути у віці 7 років.

— Але на сьогодні сім років — це той мінімум, коли варто звернутися до ортодонта, якщо нічого не викликає тривоги батьків, — вважає Лариса Корніenko, доцент кафедри стоматології дитячого віку ІС НМАПО ім. П.Л. Шупика, кандидат медичних наук. — Є чотири правила розвитку здорових зубів: губи — зімкнуті, дихання — через ніс, язик — біля піднебіння, додаткова м'язова активність при ковтанні — відсутня. Якщо ж ці правила не

Розлогіше дізнатися про Великий стоматологічний марафон та проглянути вебінари можна тут:
<https://mister-blister.com/farmbiznes/praktika/bolshoy-stomatologicheskiv-marafon/>

виконуються, і батьки помічають інші порушення, варто звернутися до ортодонта негайно, не чекаючи, поки дитині виповниться 7 років.

Багато дітей лінуються як слід жувати тверду їжу, а через це зуби нормальню не розвиваються. Карієс і його ускладнення можуть призвести до втрати молочних зубів, що, своєю чергою, спричиняє деформацію зубо-щелепної системи. Факторами ризику є також жування на один бік, особливості структури м'яких тканин і навіть порушення постави. Такі, здавалося б, дрібниці призводять до того, що змінюється прикус, і дитині призначають ортодонтичне лікування. З цього моменту з'являються як обмеження у харчуванні, адже є цілій перелік заборонених продуктів, так і суворі вимоги до гігієни ротової порожнини на весь період носіння ортодонтичних конструкцій. Варто пам'ятати, що і брекет-системи, і пластини, і елайнери є зоною додаткової фіксації зубного нальоту і харчових залишків. І тут виникають додаткові фактори ризику.

– Не тільки каріес може виявиться неприємним сюрпризом після зняття брекет-системи. Ігнорування пацієнтом найпростіших вимог ортодонта може привести до запальних захворювань пародонту і порожнини рота, – коментує Лариса Корнієнко. – Можуть з'явитися ранки та виразки, які значним чином погіршують якість життя.

Останні неприємні вже від самого початку, до того ж вони можуть стати передумовою для розвитку стоматиту. Звісно, окрім дотримання правил гігієни тут важливим буде і застосування спрею та розчину Фортеза. Діюча речовина препарату – бензидамін – знеболює і знімає запалення у ротовій порожнині та горлі вже з 1-ї хвилини. Його ефективність при місцевому застосуванні зумовлена здатністю проникати до осередку запалення і швидко досягати ефективних концентрацій у запалених тканинах. Спрей Фортеза призначають дітям з 4 років, а у формі розчину – з 12.

Ганна ДОВГАНЬ

Не радость материнства, а послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия – весьма распространенное расстройство, которым страдает по крайней мере 10–15% матерей. Она часто остаетсяundiагностированной, поскольку ее проявления обычно списывают на усталость, стресс, нехватку сна. Однако женщины, страдающие ею, нуждаются в лечении, профессиональной помощи и поддержке. Именно поэтому опасные симптомы важно вовремя распознать.

Когда можно заподозрить?

В первую неделю после рождения ребенка многие женщины замечают за собой перепады настроения, чрезмерную эмоциональность, но в то же время подавленность. Это состояние часто называется «детской хандрой», или «бэби блюзом». Оно

обычно проходит само по себе в течение нескольких недель и не изменяет качество жизни женщины. Но если необъяснимый разлад настроения затягивается, а эмоциональное состояние начинает влиять на повседневную жизнь, стоит заподозрить послеродовую депрессию. Как правило, она начинается в течение шести недель после родов, однако в некоторых случаях может развиться и позже – в любой момент в течение года после родов. Послеродовая депрессия также может возникнуть после выкидыша, мертворождения и даже усыновления ребенка. Более того, она встречается не только у женщин, но и у мужчин. И хотя представителям сильного пола не ставят этот диагноз, примерно 10% новоиспеченных отцов испытывают симптомы депрессии, так или иначе связанный с рождением ребенка.

Причины и факторы риска

О послеродовой депрессии мало что известно, в том числе о том, как и почему она начинается, хотя у исследователей на этот счет есть немало идей. Среди факторов риска специалисты выделяют плохую социальную поддержку, финансовую нестабильность семьи, наличие других детей, плохие отношения женщины с ее партнером, недавние стрессовые жизненные события, личные истории физического или эмоционального насилия. Самым важным фактором принято считать предыдущий опыт: если родители уже сталкивались с послеродовой депрессией, шансы, что ситуация повторится, очень велики.

У женщин на развитие этого состояния влияют гормональные и физические изменения, которые происходят в организме, а также травматический опыт осложненных родов. Исследования показывают, что у мам, имевших гестационный диабет во время беременности, послеродовая депрессия встречается чаще.

У мужчин после рождения ребенка сильная хандра развивается по другим причинам. Они часто чувствуют себя исключенными из связи между матерью и ребенком и, не имея достойной ролевой модели, просто не могут найти свое место в уходе за малышом. В то же время молодые отцы испытывают финансовое и моральное давление, которое может оказаться непосильным. На них также влияет состояние женщины, поэтому послеродовая депрессия нередко развивается одновременно у обоих партнеров.

Проявления и последствия

Пациенты с послеродовой депрессией, как и люди с другими формами этого заболевания, страдают от стойкого плохого настроения, падения интереса к обычным занятиям, недостатка энергии. Они перестают испытывать удовольствие от того, что еще недавно приносило им радость, а их самооценка резко снижается. Послеродовая депрессия заставляет их чувствовать себя плохими родителями, равнодушными к своему ребенку или неспособными справиться с ним. Еще одним проявлением этой патологии может быть излишняя



Тест для родителей

Эдинбургская шкала послеродовой депрессии из 10 вопросов была разработана в 1987 году. Она подходит для определения эмоционального состояния в послеродовой период вне зависимости от времени, прошедшего после появления на свет малыша.

Шкала также одобрена для использования у мужчин.

Выберите ответ, который наиболее точно описывает, что вы чувствовали в последние 7 дней

1. Я смеюсь и вижу смешную сторону вещей

- a. Также часто, как всегда
- b. Не так часто, как раньше
- c. Определенно реже, чем обычно
- d. Практически никогда

2. Я жду некоторых событий с радостным предвкушением

- a. Также часто, как всегда
- b. Скорее реже, чем раньше
- c. Определенно реже, чем раньше
- d. Вряд ли вообще

3. Я без надобности виню себя, когда что-то идет не так*

- a. Да, большую часть времени
- b. Да, иногда
- c. Да, не очень часто
- d. Никогда

4. Я волнуюсь и переживаю без уважительной причины

- a. Нет, никогда
- b. Очень редко
- c. Да, иногда
- d. Да, очень часто

5. Я испытываю страх и панику без уважительной причины*

- a. Да, довольно часто
- b. Да, иногда
- c. Нет, нечасто
- d. Нет, никогда

6. Я не справляюсь с текущими делами и обязанностями*

- a. Да, большую часть времени я вообще не справляюсь
- b. Да, иногда я справляюсь не так хорошо, как обычно
- c. Нет, в большинстве случаев я неплохо справляюсь
- d. Нет, я справляюсь как никогда хорошо

7. Я чувствую себя такой несчастной, что не могу уснуть*

- a. Да, большую часть времени
- b. Да, иногда
- c. Не очень часто
- d. Нет, никогда



Подсчет: вопросы 1, 2 и 4 (без*): первый вариант ответа – 0, второй – 1, третий – 2, четвертый – 3.

Вопросы 3, 5–10 (отмечены звездочкой*): первый вариант ответа – 3, второй – 2, третий – 1, четвертый – 0.

Результаты: максимально возможный балл в этом тесте 30, но если вы набрали 10 баллов или больше, это может свидетельствовать о послеродовой депрессии. Выбор любого из первых двух вариантов ответа в вопросе 10 требует обязательной и незамедлительной консультации со специалистом.

тревожность, а также раздражительность и вспыльчивость по отношению к другим членам семьи. На физическом уровне тоже есть симптомы, связанные со стрессом, например боли в животе, головные боли, нечеткость зрения.

Без лечения послеродовая депрессия может сохраняться месяцами и даже годами. Это крайне негативно влияет на отношения в семье, особенно на краткосрочное и долгосрочное когнитивное и эмоциональное развитие ребенка. Кроме того, послеродовая депрессия может вызвать рецидив существующего психического заболевания у родителей, например биполярного или тревожного расстройства. Но самым страшным ее последствием является суицид. Например, в

Великобритании самоубийство матери остается основной причиной смерти от прямой причины в послеродовой период, на него приходится около 20% таких смертей.

Именно поэтому очень важно во время распознать признаки и симптомы депрессии и при необходимости направить молодых родителей к специалистам. Женщине требуется срочная консультация с психиатром, если за ней замечено:

- Резкое изменение психического состояния;
- Мысли или акты насилия и/or членовредительства;
- Новые или устойчивые проявления некомпетентности как матери (отчужденность от младенца; жалобы на то, что она не понимает, что

нужно ребенку; утверждение, что она все делает неправильно; слова о том, что она плохая мать для своего ребенка; утверждения, что о ее ребенке может лучше позаботиться кто-то другой).

В таких случаях могут помочь фармацевты, которые часто контактируют с родителями, приходящими в аптеку. Так, в пакет с покупками для новорожденного (бутылочками, пустышками, детской смесью) они могут положить листовку с краткой информацией о послеродовой депрессии, специальным опросником, который позволяет диагностировать ее, и визитной карточкой психолога или психиатра, ведущего прием по соседству.

Лина СПИР

Новый год к нам мчится!

В витринах супермаркетов уже сверкают гирляндами елки... В разных странах на разных континентах тысячи сердец радостно замирают в предвкушении праздников. Без них наша жизнь была бы скучна и однообразна. Более того, ученые уверены, что праздники как средство эмоциональной разрядки нужны нам не меньше, чем пища или сон. О смысле торжеств – маленьких и больших, личных и всеобщих, об умении веселиться мы поговорили с Александром Бондаренко, доктором психологических наук, профессором, членом-корреспондентом АПН Украины, и Еленой Вознесенской, арт-терапевтом, кандидатом психологических наук.

Веселье и темперамент

От любого другого счастливого события праздник отличается плановостью. Мы знаем, что грядет Рождество, именины, Пасха – готовимся к ним, обсуждаем их. Причем предвкушение праздника не менее важно, чем он сам. Украшение елки, обсуждение меню, составление сценария – обязательные атрибуты подготовки к торжеству. Настоящему празднику присуща ритуальность, следование традициям (приготовление куличей, кути, украшение елки). Поход в ночной клуб на выходные тоже может быть обставлен празднично, но по масштабности это развлечение соотносимо с пятью днями недели, тогда как настоящему празднику предшествуют куда более глобальные события. Прожитый год – и встреча Нового года, удачная посевная – и праздник сбора урожая. Если не было большой работы, ты ничего не совершил, то и праздник не покажется столь радостным и долгожданным.

Впрочем, не все люди умеют веселиться. Этот талант во многом зависит от типа темперамента. Один из главных критериев, отличающий флегматиков, сангвиников, холериков и меланхоликов друг от друга, – это их реакции на время. Меланхолики всегда отстают от движения часовой стрелки, флегматики немного запаздывают, холерики хронически опережают время и только сангвиники синхронны с ходом часов. По одной из теорий четыре гиппократовы типа рассчитаны на разные скорости вращения Земли. Самый древний темперамент – холероидный, так как в далеком прошлом планета делала оборот

вокруг своей оси всего за 16 часов (идеальные условия жизни для холериков). Поскольку движение планеты постоянно замедляет свой ход, в будущем хорошее самочувствие обеспечено флегматикам.

Разумеется, взгляды на веселье у всех четырех типов совершенно разные. Холерик моментально зажигается, входит в раж, полностью отдается празднству. Меланхолик приобщается к торжеству по инерции, главное для него – побыстрее пережить радостную суматоху в своем закрытом мирке. Сангвиники легко попадают в такт чужому веселью, впрочем, они и сами способны задать ритм. Праздничные реакции флегматиков часто запаздывают, как в анекдоте, когда смысл рассказанного в понедельник доходит до человека не раньше четверга. Благо, что все значимые праздники (рождественские, пасхальные и т.д.) делятся несколько дней – «растяжка» во времени позволяет отдохнуть обладателям всех типов темпераментов.

Ах, карнавал!

Для любого человека с любым темпераментом потребность в разрядке, снятие эмоционального накала очевидна.

– Люди месяцами накапливают внутреннее напряжение, а потом – либо сосудик где-то лопается, либо случается семейный экспресс, – утверждает Александр Бондаренко. – Для облегчения энергетического взаимодействия с окружающим миром человечество придумало карнавалы, сатурналии, ритуалы застолья, танцы, когда отменяются все условности, снимаются за-

преты. Праздник позволяет человеку перейти из одного эмоционального состояния в другое, отдохнуть и вернуться в будни с новыми силами. Особенности украинского праздника – щедрый стол и коллективное пение. Застольная песня – очень важный элемент торжества. Она позволяет человеку высказаться, досказать то, что так



и не прозвучало, компенсировать свои нужды и потребности, сублимировать, в конце концов. Замечено, когда гости хорошо попоют, на душе у всех становится легче.

Одна из терапевтических особенностей Нового года – карнавал и маскарадные костюмы.

– Маскарадный костюм позволяет попробовать себя в абсолютно новой роли, возможно, недоступной в обычной жизни, отыграть подавляемые эмоции, – уверена Елена Вознесенская. – Например, агрессию – нормальное состояние, которое обычно скрывается, накапливается, а потом прорывается наружу в виде болезни. В этом случае для эмоциональной разрядки идеально подходят костюмы ведьмы или пирата. Рафинированная леди может переодеться в куртизанку, и, возможно, на следующее утро она почувствует себя гораздо свободней, раскованней. Интуитивно человек всегда безошибочно угадывает «свой» костюм. Для кого-то полезно прожить одну ночь в образе монашки, для кого-то – в убранстве королевы. Хотя... почему бы не расширить свои возможности и не превратиться на одну ночь в небоскреб, ветку

дерева или в чувство собственного достоинства?

Подарки и застолье

Еще одна радостная и важная составляющая праздников – выбор и дарение подарков. В этом вопросе важно не промахнуться, ведь неудачный презент может разрушить эмоциональное состояние человека: безвкусный – разочаровать в дарителе, слишком дорогой – обидеть, если виновник торжества не сможет ответить тем же. Часто дорогой подарок делают для себя (посмотри, какой я щедрый!), а не для человека, которому он предназначается. В этом плане американская традиция интересовать листом желаний не лишена смысла.

– Лучше заранее ознакомиться со списком желаемых подарков и выбрать из него наиболее приемлемый, – советует Елена Вознесенская. – Не стоит дарить вещи, имеющие отношение к агрессии: ножи, пистолеты. Важный момент – упаковка. В оформление подарка нужно вложить всю свою душу и сердце, не экономить времени на выборе бумаги, коробки, ленточек, украшений – они создают настроение праздника. Немаловажно продумать, как и с ка-

Принимать подарки нужно правильно – уметь искренне им радоваться. Кстати, преподнесенный сюрприз не обязательно должен быть вещью. Это может быть стихотворение, песня или цветы.

кими словами вы его вручите. Неправильно преподнесенный пускай даже безумно дорогой подарок может убить человека наповал.

Характерная традиция славянских праздников – торжественное застолье. И этот вопрос, если вы зовете в свой дом гостей, тоже стоит продумать до мелочей. Психологи рекомендуют вложить в процесс приготовления праздничных блюд максимум положительных эмоций: представлять в ходе готовки встречу гостей, с какой любовью вы будете их принимать, угощать. Все чувства, рожденные в душе, обязательно перенесутся в пищу. Важно, чтобы домочадцы не испортили настроение главному повару.

Еда, приготовленная собственноручно, всегда будет дополнительным плюсом для праздника, в отличие от пищи, приобретенной в супермаркете, или ресторанных блюд. Но если самим готовить лень или некогда, купленную еду обязательно нужно красиво подготовить к столу своими руками: соорудить украшения из овощей и фруктов, ягод и зелени. Элементы кухонного творчества помогают общению за столом. Не обязательно наготавливать 12 блюд, но все же угощения нужны – праздничный стол является одним из элементов психологической разрядки, сближения и объединения гостей.

И напоследок – как не испортить праздник? На этот счет есть несколько универсальных советов: важно много не пить и не выяснять отношений с гостями и домочадцами, относиться к окружающим доброжелательно. Сценарий торжества обязательно должен быть, но не слишком жесткий, оставьте для участников элемент спонтанности и творчества. Если среди приглашенных будут те, кто любит засиживаться, стоит заранее оговорить регламент. Впрочем, энергетическое предупреждение, сказанное про себя, как правило, всегда улавливается даже самым невнимательным гостем. Скажите мысленно: «Все было замечательно, но мы так устали – пора уходить». И вас обязательно услышат.

Виктория КУРИЛЕНКО



Деньги для счастья

«Сколько денег вам нужно для счастья?» – любимый вопрос, который задают своим визави начинающие журналисты. Интересно, что у большинства для ответа всегда находятся вполне конкретные цифры, ведь счастье, свобода, покой для многих ассоциируются с определенной суммой. И небезосновательно. О влиянии денежных купюр на наше внутреннее состояние, таланте зарабатывать и тратить, истоках жадности и стереотипах, которые окружают денежную тему, мы беседовали с Юрием Живоглядовым, кандидатом психологических наук, и практикующим психотерапевтом Алексеем Шнейером.

Истоки богатства

Чем толще кошелек, тем спокойнее на душе – такая взаимосвязь прослеживается далеко не всегда. Порой психологический комфорт обитателя трущоб намного выше, чем миллионера, у которого тысячи проблем с кредитами, вкладами, налогами и пр. Однако отрицать значение денег бессмысленно. Как ни крути, но без суммы на карте и в кошельке человек лишается свободы выбора: где жить, что есть, как отдыхать, у кого лечиться и пр. Денежные купюры дают уверенность в собственной вос требованности. Все мы в основной массе где-то работаем. И если при этом у нас нет денег, значит, ни мы, ни наша работа обществу не нужны. А что может быть страшнее ощущения бесцельности своего существования? Кроме того, без денег трудно быть развитой

личностью: постоянная борьба за выживание, экономия, работа в 2–3 месяцах одновременно превращают человека в биоробота. Именно среди нищих больше всего злых, недовольных и завистливых.

Алексей Шнейер уверен: отношение человека к деньгам формируется в возрасте полутора лет, когда ребенок обучается управлять своим сфинктером и контролировать процесс оправления – это и есть первый опыт накопления. И если в этот период дети получают некие душевые травмы (родители зачастую их даже не замечают, а для младших это существенно – например, ребенка неоправданно сурово наказали за «промах» с горшком), они и могут сформировать в характере такие качества, как жадность, сдержанность, чрезмерная чистоплотность. Именно с ней, между

прочим, рука об руку идет патологическая скверноть.

Впрочем, насчет появления «жабы» есть и другие наблюдения. Однажды ученые решили найти истоки жадности, которая двигала преступниками, совершившими крупные кражи. Оказалось, ее появление никак не связано с зажиточностью или бедностью их родителей. Но в возрасте до 4 лет (время формирования базовых ценностей) в культуре семей будущих преступников обязательно присутствовало сравнение с другими: «мы лучше их всех» или «мы такие нищие по сравнению с другими». Сравнение порождает зависть, жадность – чувства, толкающие на скользкую дорожку.

Если исключить криминал и сфокусироваться на тех, кто честно достиг финансового успеха, и у них можно выделить объединяющие качества. Как правило, такие личности умеют самоорганизоваться: не опаздывать на встречи, ложиться спать пораньше, чтобы утром проснуться свежим и бодрым и успеть массу дел переделать с утра. Собранность, волевые привычки (не хочется вставать, но я все равно встану – я так решил) закладываются в семейных традициях.

К портрету финансово уверенных личностей можно добавить высокую самооценку и открытость широким перспективам. Метафорический пример: два человека приходят в библиотеку, один говорит: «Ужас! Я никогда не прочту все эти книги!» Реплика второго: «Здорово! Все это я могу прочитать!» В переводе на денежную тему кто-то будет сетовать: «У меня никогда не будет



милиона». И этой суммы у него действительно никогда не будет. Другой скажет себе: «Я здоров, силен, я могу заработать миллион, если захочу». И с такой установкой его шансы стать миллионером возрастают в несколько раз.

Психология бедных

Наше общество до сих пор живет в пленах мифов, не позволяющих жить и зарабатывать достойно. Юрий Живоглядов выделяет пять самых распространенных.

- «Курочка по зернышку клюет, капля за каплей океан наполняют». Принятие этого стереотипа настраивает человека на долгое ожидание, а ведь жизнь быстротечна – успеете ли вы подадаваться ее подаркам?

- «Богачи радуются недолго – за все придется платить». Кому и сколько? Человек отказывается от решительных действий, опасаясь, что за это придется платить по счетам судьбы, и проигрывает: работает всю жизнь, как вол, и мало что имеет взамен.

- «Я получил не то образование. Деньги зарабатывают люди определенных профессий». От профессии богатство не зависит. В мире полно, например, юристов-миллионеров и юристов, которые едва сводят концы с концами. Успех гораздо больше зависит от ума, трудолюбия и вложенной энергии.

- «Абсолютное условие богатства – тяжкий труд». Без труда миллион не заработкаешь – это верно. Но вкалывают от зари до зари и предприниматель, и простой рабочий. Только в первом случае нулей в сумме зарплаты больше. Трудиться на себя и гнуть спину за гропши – разница большая.

- «Деньги – грязь». Напротив, зарабатывая деньги, мы имеем возмож-



ность помочь не только себе, но и еще кому-то.

Придумайте, как потратить

Американцы говорят: «Хочешь быть богатым, поступай и думай, как богатый». Конечно, не трать деньги, как миллионер, но прищенивайся к машинам, вещам, рассуждай, как будто у тебя есть деньги на их приобретение. Ты начинаешь иначе мыслить, притягиваешь к себе других людей, другие ситуации, благоприятные для реализации финансовых желаний.

И вот что еще важно: для того чтобы жить лучше и богаче, цели нужно ставить немного выше своего потенциала на сегодняшний день. Это вдохновляет, дает дополнительные силы, позволяет развиваться. Человек хочет машину, примеряя ее по своим нынешним возможностям, покупает, но через три месяца возникает неудовлетворенность. Он думает: «Зря я не ку-

пил лучшую». Стоит планировать покупку машины, которая кажется сейчас не по карману, превышает нынешние возможности. Для этого, конечно, придется дополнительно напрячься, но удовольствия хватит, как минимум, на несколько лет. Если есть ресурсы, чтобы вытянуть однокомнатную квартиру, нужно брать хорошую двухкомнатную.

Часто люди говорят: вот я такой умный, способный и бедный. Тогда психолог предлагает представить, что перед ним стоит чемодан с миллионом долларов. Вы сейчас можете взять его и пойти на все четыре стороны. Куда вы пойдете? Человек, для которого деньги значимы, знает точно, куда он пойдет, кому позвонит, как обеспечит свою безопасность. Такие люди достигают успеха. Личность, которой деньги нужны абстрактно, говорит. «Я положу их в какой-нибудь банк». На этом ее воображение заканчивается.

– Чтобы привлечь деньги в свою жизнь, представьте, что они к вам уже идут, – рекомендует Юрий Живоглядов. – Но для этого необходимо визуализировать конкретную сумму и четко понимать, что вы с ней будете делать. Когда есть ясность, появляется внутренняя энергия – и движение навстречу. Если человек представил, что деньги в пути, можно предположить и направление – откуда они идут. Вообразив эту конфигурацию, стоит делать какие-то шаги к этим деньгам. Главное – ясное осознание того, что деньги вам действительно нужны. Деньги это тоже почувствуют – в мире все взаимосвязано.

Виктория КУРИЛЕНКО

Важные закономерности для успеха

Как вырваться из плена стереотипов и начать зарабатывать здесь и сейчас? Прежде всего, запомнить определенные закономерности.

- У каждого человека ровно столько денег, сколько он может в данный момент переварить (осмыслить, оценить). По аналогии: мы съедаем столько, сколько может вместить желудок.
- Если к деньгам относитесь пренебрежительно или равнодушно, мол, «сколько есть – и ладно», то у вас больших денег не будет никогда.
- Считаете, что деньги уводят от духовности? Примеры, подтверждающие этот тезис, вы найдете, а денег так и не увидите.
- Мечтаете о конкретной сумме, например 5 тысячах долларов? Значит, в реальности заработаете гораздо меньше. Это своего рода барьер: вы боитесь желать большего – и деньги это чувствуют.
- Завидуете богатым или презираете тех, у кого денег меньше? Этим вы портите себе не только характер, но и жизнь.
- Если толком не знаете, как распорядиться деньгами, вы их просто теряете, приобретая взамен душевные терзания.

Думскроллинг: жизнь в мире плохих новостей

Поглощение бесконечной вереницы негативных новостей онлайн, или думскроллинг, – явление не новое. Однако с началом пандемии оно приобрело невиданные ранее масштабы. Миллионы людей постоянно прокручивают ленты новостей в поисках страшных сообщений не только об авариях, экономических кризисах, безработице, но и о статистике заболеваемости и смертности от COVID-19. К чему приводит такое «увлечение»?

Привычка к негативу

Термином думскроллинг (от англ. doom – гибель, рок, обреченность и scrolling – прокрутка, просмотр) называют навязчивую необходимость постоянно искать в Интернете плохие новости. Сам термин появился еще в 2018 году, однако нет ничего удивительного в том, что по мере нарастания пандемии COVID-19 думскроллинг охватил множество людей. Многие из них оказались в социальной изоляции и стали проводить больше времени в сети. Так, с начала пандемии ежедневное использование Twitter подскочило на 24%, а количество пользователей Facebook – на 27%.

Однако дело не только в вирусе. Листая новости, думскроллеры непроизвольно задерживают свой взгляд на заголовках о катастрофах, беспорядках, кризисах, насилиственных смертях и пр. Они продолжают искать и просматривать плохие новости, даже если это печалит их, и со временем привычка перерастает в зависимость. Что же заставляет их так поступать?



Небольшой стресс может стать отличным мотиватором, а информированность помогает нарисовать четкую картину реальности и составить план действий. Однако чрезмерный стресс создает хаос и приводит к формированию искаженного восприятия действительности.

Вредно для здоровья

Ученые объясняют склонность обращать внимание на плохие новости эволюцией. Действительно, на протяжении всей человеческой истории знакомство с опасностью помогало ее избегать. Люди ищут негативную информацию в надежде повысить бдительность, подготовиться к неприятностям и обрести контроль над ситуацией. Обычно такой подход помогает выжить, но когда негативных новостей становится слишком много, он начинает давать противоположный эффект. Люди заходят в Интернет, испытывая так называемую «потребность в заверениях». Они надеются уменьшить свое беспокойство, но погружение в поток негативных новостей только усиливает его.

Думскроллинг нарушает сон, ухудшает внимательность и снижает работоспособность. Он может стать причиной страха и панических атак, а в долгосрочной перспективе повышает уровень гормонов стресса кортизола и адреналина. Их избыток связан со многими проблемами физического здоровья, включая болезни сердца, диабет и ожирение. Кроме того, постоянный стресс от плохих новостей снижает иммунитет, а следовательно, делает людей более уязвимыми к инфекционным заболеваниям.

Давайте говорить друг другу комплименты

Чтобы избавиться от думскроллинга, нужно в первую очередь признать его существование. Есть ли у вас потребность начинать утро с чтения новостей? Что вы чувствуете, когда закрываете ноутбук или выключаете телефон? Испытываете ли вы беспокойство, не имея доступа к Интернету? Если на подобные вопросы вы отвечаете утвердительно, то следует как можно скорее избавиться от этой привычки.

Психологи рекомендуют ограничить время, которое вы проводите за поиском и чтением новостей, до 15 минут дважды в день. Это можно сделать при помощи силы воли и таймера, а также специальных приложений, которые блокируют доступ в социальные сети и на новостные сайты, когда установленный лимит времени будет исчерпан. Такой подход позволит вам оставаться информированным, но не даст развиваться подавленности и стрессу.

Приучите себя концентрироваться на позитиве. Для этого психологи рекомендуют завести дневник, в который нужно записывать по крайней мере три положительных момента в день, будь то хорошая прочитанная новость или особенно вкусный кофе. Со временем умение подмечать такие вещи войдет в привычку.

Вы можете создавать позитив сами. Заведите себе правило ежедневно оставлять по три приятых комментария в соцсетях и делать комплименты людям при встрече. Подобные вещи работают против негативных ощущений и здорово спасают от подавленности, обреченности и одиночества.

Ольга ОНИСЬКО

Взрослые дети на шее

Сколько бы лет им ни было – 18, 27 или даже 45, для родителей дети всегда остаются детьми. Однако специфика отношений в tandemе «дети – родители» с возрастом непременно должна поменяться. Правда, не всем семьям удается перестроиться, некоторые продолжают использовать заученные в прошлом роли и не спешат отпускать детей во взрослую жизнь. И оказывают им тем самым медвежью услугу. Как этого избежать? Можно ли оставаться друзьями со своими детьми?

Без финансовой помощи

Одна из ошибок в отношении к повзрослевшим детям состоит в том, что многие родители не прекращают поддерживать их материально. Да, сегодня карьера молодых специалистов стартует с низкооплачиваемых ставок, и регулярная финансовая помощь приходится очень кстати, однако часто она приводит к обратному результату – взрослые дети так и не могут научитьсяправляться с трудностями.

– Если хотите, чтобы ваш ребенок хорошо зарабатывал, не надо ему помогать, пусть сам ищет возможности, – рекомендует семейный психолог, кандидат психологических наук Елена Голубева. – Родители, которые втайне желают привязать к себе ре-

бенка покрепче, поощряют его зависимость от них при помощи постоянных денежных траншей. Бессспорно, мы не можем вот так взять и прекратить переживать о детях, волноваться, хватает ли им на жизнь. Но одно дело беспокоиться и совсем другое – брать за них ответственность на себя. Помните, как ваш малыш делал первые шаги, падал и набивал первые шишки, но в итоге научился ходить? Позвольте ему повторить этот опыт и сейчас.

Личная жизнь: тактика невмешательства

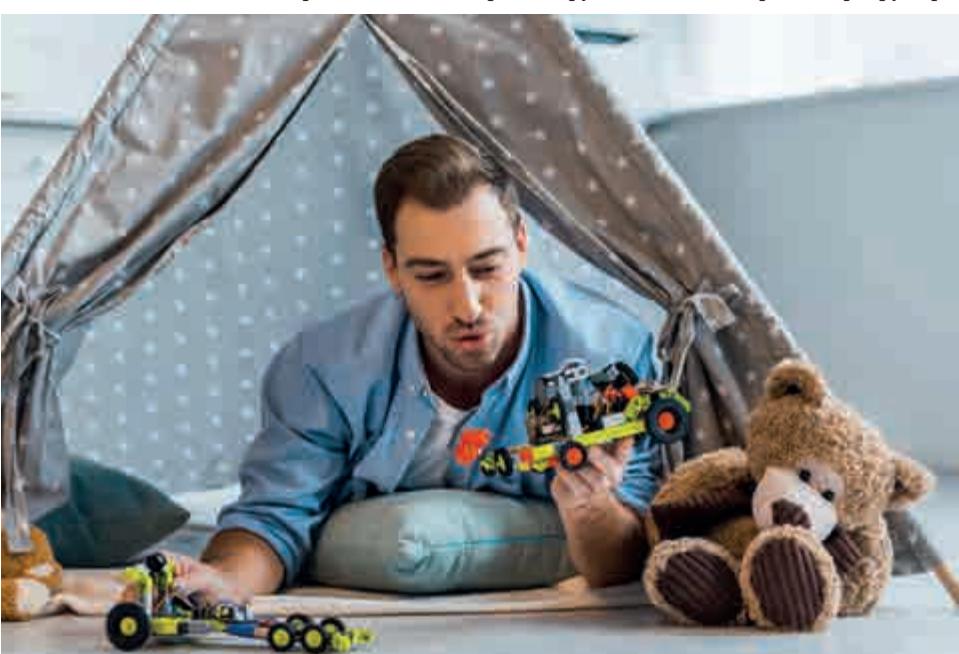
Сегодняшние миллениалы не слишком спешат создавать семьи: одни придирчиво выбирают партнера, другие вначале строят карьеру, тре-

Самостоятельный взрослый человек может выстоять в тяжелые времена, преодолеть трудности и идти дальше. А тридцатилетний ребенок, за которого все делают родители, вряд ли справится со всеми вызовами этой жизни.

тии вообще хотят пожить «для себя» как можно дольше. Такая ситуация – повод для тревоги родителей. Типичная история: дочери 21 год, у нее до сих пор нет личной жизни, но самое ужасное, по версии сорокапятилетней мамы, она к ней совершенно не стремится.

– Беспокойство понятно, – соглашается Елена Голубева, – но интерес к противоположному полу и отношениям с парнями должен проснуться сам, а не из-под палки. Тотальный контроль, которым родители привыкли окружать детей на каждом шагу, – сначала проверки домашнего задания, потом написание рефератов за ребенка, позднее перетекает в попытки устроить его личную жизнь, подобрать подходящего с родительской точки зрения партнера. Однако для детей очень важно еще в школьные годы научиться брать на себя ответственность за свои поступки, иначе им так и не удастся по-настоящему повзросльеть.

Часто отделение уже взрослых детей от родителей сопровождается непониманием и скандалами, но лучше плохая сепарация, чем ее полное отсутствие. Случается, на прием к психологу приходят мамы с жалобами на хамство и агрессию со стороны взрослых детей. На самом деле это нор-



мально и где-то даже хороший знак – наконец-то их мальчик или девочка инициируется таким образом во взрослую жизнь.

Прекратите все делать за них

Родители взрослых чад часто приходят на консультации к психологам с одной и той же проблемой: несмотря на зрелый возраст многие дети не спешат взросльеть и принимают заботу о них мам и пап как должное до седых волос. Это удобно – жить в родительском доме, где всегда найдется, что поесть, кому постирать одежду, погладить рубашку и оплатить коммунальные услуги. «Некоторые молодые люди относятся к семье как к базе, площадке для старта, особенно не задумываясь о своей доле ответственности за нее, тем более, если привыкли ни за что не отвечать», – пишут педагог Джил Хайнс и писательница Элисон Бейверсток, мать четверых детей в своей книге «Ваши взрослые дети». – Родители сокрушаются по поводу нежелания ребенка не только устраивать свою личную жизнь, но и элементарно вымыть посуду и прибраться в доме. Они чувствуют себя как будто в западне: стоит им прекратить убирать за великовозрастным сыном или дочерью, как квартира тут же頓нет в хаосе». Поймите: иногда поддерживать – значит напомнить человеку, что он давно уже не крошечный ка-призный ребенок, а самостоятельный, взрослый человек.

Хайнс и Бейверсток предлагают составить список ваших дел по дому, а потом показать его взрослому ребенку, предложить выбрать обязанности, которые лягут на него. «Если вы хотите, чтобы дети приобрели ответственность, усвойте одно прави-

ло: прекратите все делать за них и дождитесь, пока они начнут выполнять свои задачи самостоятельно», – рекомендуют авторы книги. – Только когда все члены семьи начинают отвечать сами за себя, они превращаются в равноправных взрослых, живущих под одной крышей».

Причины переживаний

Взросление детей непременно влечет за собой перемены не только в их жизни, но во всей семейной системе. Отец, а чаще всего мать, привыкшая заботиться о ребенке и решать все его проблемы в режиме 24/7, вдруг оказывается за бортом, ощущает свою ненужность, беспомощность. Особенно сложно приходится женщинам, для которых материнство – главная и единственная жизненная роль. Переживая личный кризис, они начинают цепляться за любую возможность оказать помощь повзрослевшим детям, чтобы повысить ощущение собственной нужности и значимости.

– Сепарация – это двусторонний процесс, – уверждает Елена Голубева. – Выросшие дети – своего рода вызов для родителей, теперь им нужно достойно пережить расставание, столкнуться с образовавшейся пустотой и найти для себя другие смыслы.

Мать может испытывать самые противоречивые чувства: и тревогу, и гордость, и зависть, наблюдая, как ее дочь из маленькой девочки превращается во взрослую женщину. С одной стороны, она переживает, что ее дочь наломает дров, с другой – страшится, что повторит ее ошибки, с третьей – молодость детей невольно напоминает об ушедшей собственной, о не использованных шан-

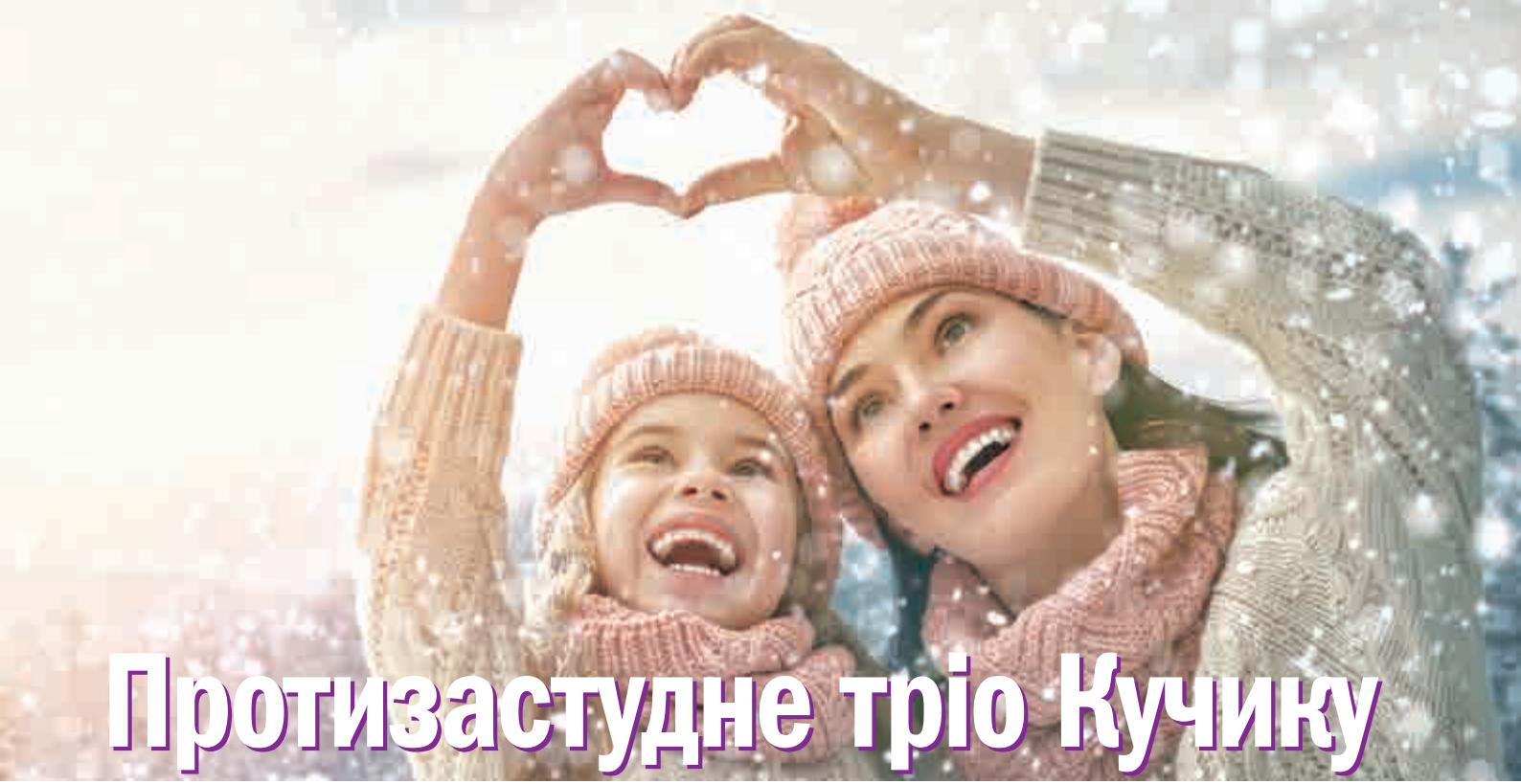
сах и растренных попусту возможностях. Если между матерью и дочерью не появилась здоровая дистанция, мать как будто «присваивает» себе ее жизнь, стремится жить за нее, не позволяет ей принимать решения. Мать и дочь словно образуют пару, которая исключает присутствие третьего. И даже если у дочери появляется парень, родительница сознательно и бессознательно делает все, чтобы разрушить эти отношения. По большому счету дочь как будто получает невербальный запрет на проявление собственных эмоций, решений, сексуальности.

Поиск новых подходов

Детей и родителей обычно разделяет одно, а то и два поколения: они растут и взрослеют в разных исторических, временных и социальных условиях. Противоречия неизбежны, но, несмотря на разногласия, между ними могут быть и взаимное уважение, и любовь. Маленького ребенка проще держать под контролем, добиваться от него послушания, но чем старше он становится, тем чаще старые методы общения дают сбой, а командовать взрослым человеком практически невозможно. Стоит смириться с тем, что между детьми и родителями всегда будут невидимые границы, а некоторые темы исключены из общения. И это вполне нормально, напротив, было бы странно, если бы взрослый сын стал делиться со своей мамой особенностями своей сексуальной жизни, а мать – обсуждать с ним детали последнего оргазма. Интимные темы все же лучше оставить для друзей и подруг. Возможны ли дружеские отношения между детьми и родителями? «Если по мере взросления дочери или сына общение и взаимодействие будет равноправным, то да, – пишут в своей книге Хайнс и Бейверсток. – Но настоящими друзьями – такими, какими бывают сверстники, вы никогда не станете». Отношение к сыну или дочери на равных помогает наладить общение с детьми в любом возрасте: неважно, сколько им – 5 или 25. Это вовсе не означает, что мысли старших и младших обязательно должны совпадать, но возможность их выразить и быть услышанным – гарантия успеха в любых отношениях.

Виктория КУРИЛЕНКО





Протизастудне тріо Кучику

Мами малюків в Україні вже добре обізнані щодо лінійки товарів Кучику. Вони нестандартні, інноваційні, зручні й приемні у застосуванні – допомагають вирішувати безліч нескладних медичних проблем, які виникають у дитини. З ними спокійніше, а діти просто у захваті! І навіть якщо проблема дещо серйозніша, наприклад сезонна застуда, то у пригоді стане особливим протизастудне тріо Кучику. Кожен «учасник» цього ансамблю важливий по-своєму.



Якщо нежить заважає...

Нежить через ГРВІ зазвичай лікують засобами місцевої судинозвужувальної дії – краплями або спреями для носа. Однак дітям до 6 років їх дозволено закапувати з великою обережністю. І не довше 3–5 днів (це ж стосується і дорослих!). Рекомендується також промивання носа. Але тут є одне велике «але»: маленькі діти страшенно не люблять такі процедури і щоразу здіймають галас і плачуть, коли мами намагаються їх полікувати. Тож нежить стає великою проблемою... Що робити? Гадати про Кучику Ароматичний пластир для полегшення дихання! Він може бути чудовою альтернативою звичайним засобам.

Кучику Ароматичний пластир дуже вирачає мам малюків, яким непросто промити ніс навіть водою, не кажучи вже про застосування ліків. Його можна застосовувати від 2 років – це допомагає розблокувати закладений ніс та заспокоїти дитину, що кричить та вередує через нежить. До речі, краще за все на克莱ювати Кучику Ароматичний пластир на піжаму чи нічну сорочку перед сном. Завдяки лаванді у складі він заспокоює і допомагає міцно спати цілу ніч. Ментол і ефірні олії евкаліпта, м'ята та лаванда поступово вивільняються з пластиря і чинять свою дію впродовж 8 годин.

Якщо температура зростає...

Буває, що діти погано переносять температуру під час застуди. Часто вона нібито й не дуже висока, нижча за 38,5 °С. Однак підіатр наразі не радить давати жарознижуvalne, щоб імунна система боролася з інфекцією, а дитина почувався вкрай погано – скаржиться на головний біль і сильне нездужання. У таких випадках знадобиться Кучику Охолоджуючий пластир. Він ефективніший за компреси з холодною водою: знижує температуру тіла до 2 °С, і така дія триває аж до 8 годин!

Пластир Кучику охолоджує завдяки 5% ментолу в складі. Його можна застосовувати і окремо, і разом з лікарськими за-

собами для посилення загального ефекту. Це дуже просто: пластир слід наклеїти на чоло дитини (від 6 місяців) або дорослого. Зняти його дуже легко і не боляче, він не залишає слідів на шкірі.



Якщо кашель докучає...

При застуді та грипі кашель дуже виснажує. Якщо він сухий, то дошкауляють часті й болісні напади вдень та вночі. Якщо ж кашель вологий, мокротиння може погано відходити, затримуватися в легенях і створювати значний дискомфорт. Таке часто трапляється з малюками... Дитина через сильний кашель не може ні їсти, ні спати і марніє просто на очах.

Знайома ситуація? На такий випадок під рукою добре мати Кучику Кашель – сироп на основі рослинних складових. Цей засіб універсальний – діє як при сухому, так і при вологому кашлю. Він має протизапальний та антимікробні властивості, полегшує дихання, розширюючи бронхи, сприяє виведенню мокротиння, усуненню жару і болю тощо. Така різнопланова дія сиропу Кучику Кашель зумовлена його компонентами. Це екстракти перевірених часом лікарських рослин – локриці, базиліку, калгану, куркуми, перцю, м'яти, імбиру тощо. Деякі його активні речовини навіть імунітет зміцнюють! Сироп Кучику Кашель можна приймати дітям від 3 років і дорослим незалежно від типу кашлю. Він не містить етилового спирту і штучних барвників, має приемний смак.

**Діти – це щастя,
а здорові діти – це Кучику!**

Отталкиваемся от земли и идем!

Если вы всерьез решили улучшить свою физическую форму, но не хотите тратиться на абонемент фитнес-клуба или тренажерного зала, попробуйте заняться скандинавской ходьбой. Это – уникальный вид спорта, который дает значительно больше преимуществ, чем, скажем, обычный бег трусцой, но в то же время идеально подходит для тех, кому слишком тяжело бегать: людей с хроническими заболеваниями и избыточным весом, пожилых или только начинающих заниматься спортом.

40-летняя история скандинавской ходьбы

Скандинавская ходьба – молодой вид спорта. Она была разработана в Финляндии в начале 80-х годов как дополнительная форма подготовки лыжников, которым с весны до поздней осени нужно было тренироваться в отсутствие снега. Как и другим видам спорта, для того чтобы получить широкую популярность, ей необходимо было коммерциализироваться. Этую задачу выполнила компания Exel Oyj, которая в 1997 выпустила на рынок первые палки для скандинавской ходьбы. Ее менеджеры придумали и термин Nordic Walking – нордическая, или северная ходьба, и организовали обучающие курсы для инструкторов в разных частях Финляндии. В этот проект было вложено 50 тыс. марок, и все

места оказались заняты. К концу 1998 года насчитывалось около 2 тыс. преподавателей-наставников, число финнов, увлекающихся этим новым видом спорта, приблизилось к 500 тыс., а сама скандинавская ходьба начала завоевывать популярность в других странах.

Если в 2000 году в Международную Ассоциацию Скандинавской ходьбы (INWA) входили только три страны (Финляндия, Германия и Австрия), то сейчас эта организация охватывает более 20 стран, а профессиональные инструкторы проводят тренировки еще в 40 странах. В Финляндии она и вовсе стала национальным видом спорта. По приблизительным подсчетам здесь у нее более миллиона почитателей, из которых около полумиллиона занимаются регулярно, т.е. не реже одного раза в неделю.

Польза для здоровья

Скандинавская ходьба приносит огромную пользу здоровью. По мнению ученых из Университета Восточной Финляндии, которые исследуют ее уже более десяти лет, это очень подходящий вид спорта для пожилых людей, а также тех, кто страдает метаболическим синдромом, имеет риск сердечно-сосудистых заболеваний или диабета и только начинает заниматься спортом.

По сравнению с обычной ходьбой или бегом северная ходьба требует приложения силы к палкам при каждом шаге. В результате задействуется большее число мышц, в том числе груди, рук, спины, плеч, брюшного пресса. Другими словами, обеспечи-

Скандинавская ходьба считается отличной подготовкой к бегу. По мере постепенного увеличения нагрузки риск физической травмы и перенапряжения сводится к минимуму. Это позволяет со временем совмещать короткие пробежки с нордической ходьбой или выполнять комплексные тренировки, например подниматься на холм с палками и сбегать вниз.

ваются дополнительные преимущества в мышечной силе верхней части тела, что способствует значительному увеличению частоты сердечных сокращений, а следовательно, и большему расходу энергии. При одинаковом темпе скандинавская ходьба сжигает на 46% больше калорий, чем обычная. Кроме того, использование палок увеличивает потребление кислорода на 5–20% и даже больше, если гулять в холмистой местности.

Нордическая ходьба улучшает сердечно-респираторную функцию, снижает уровень «плохого» холестерина, кровяное давление и вес, поэтому полезна людям старше 40 лет. Рекомендуется она и тем, кто занимается официальной и другой сидячей работой, поскольку увеличивает кровообращение в области шеи и плеч, выпрямляет спину и улучшает осанку. У пожилых людей скандинавская ходьба совершенствует не только физическую форму, но и устойчивость. А чем старше человек, тем это важнее для него.

В совместном финско-шведско-американском исследовании сравнивалось влияние северной ходьбы и



тренировок в тренажерном зале с учетом количества иризина – гормона, секретируемого мышцами (он снижает накопление жира вокруг внутренних органов и улучшает метаболизм глюкозы). Оказалось, что ходьба увеличивает количество иризина, а после тренировки в зале этого не происходит.

«Все, кроме ходьбы, напрасно»

Занятия скандинавской ходьбой имеет множество других, косвенных преимуществ. Например, прогулки на природе помогают укрепить иммунную систему. Одна из возможных причин этого почти чудесного эффекта заключается в том, что деревья и другие растения выделяют фитонциды, которые оказывают благотворное влияние на здоровье.

Норвежец Эрлинг Кагге, автор популярной в скандинавских странах книги «Все, кроме ходьбы, напрасно», приводит несколько дополнительных аргументов в пользу этого вида физической активности. По его мнению, прогулки помогают:

- Успокоиться.** У инuitов есть традиция отправлять разъяренных людей на прогулку. Человек должен идти прямо, пока гнев не утихнет, и только тогда ему будет позволено вернуться домой. Скандинавская ходьба позволяет опробовать этот прием.

- Ощутить свободу.** Ходьба дает ощущение свободы, вы можете идти куда угодно, в любое время и совершенно бесплатно.

- Замедлить течение времени.** Ходьба меняет ваши отношения со временем. Даже если вы идете в быстром темпе, то движетесь медленнее, чем бегая, катаясь на велосипеде и уже тем более на автомобиле. Это субъективно замедляет течение времени и сбавляет слишком интенсивный ритм нашей жизни.

- Пробудить свои чувства.** Во времена прогулки у вас есть время посмотреть по сторонам, понаблюдать за природой или другими людьми. Когда вы идете, можете не только смотреть, но и различать запахи, слышать звуки. Во время ходьбы задействуется много органов чувств.

- Научиться ценить простые вещи.** Если вы тренируетесь в холодную или дождливую погоду, то будете счастливы, когда вернетесь с прогулки в сухой и теплый дом.



Принципы для начинающих

Скандинавская ходьба может улучшить здоровье и выносливость всего за месяц, если, конечно, придерживаться программы тренировок, разработанной для начинающих. Сперва необходимо правильно подобрать палки – от этого зависит интенсивность и распределение нагрузки. Длина палки рассчитывается таким образом:

- Для людей с невысоким темпом ходьбы или восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна формула: рост человека $\times 0,66$. Например:
 $рост 171 \text{ см} \times 0,66 = 112,86$ (можно использовать палки 110 см).

- Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит формула: рост человека $\times 0,68$.

- Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается по формуле: рост человека $\times 0,70$.

Лучше всего приобрести телескопические палки, чтобы со временем увеличивать их длину.

Прежде чем приступить к тренировкам, необходимо также рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС). Она вычисляется по формуле: 220 – возраст. Например, в возрасте 40 лет $220 - 40 = 180$, где 180 – максимальная частота

пульса. Этот показатель необходим для оценки интенсивности тренировок:

- Легкая: диапазон ЧСС 50–60% от максимальной.
- Умеренная: диапазон 60–70% от максимальной ЧСС.

Вооружившись палками и пульсометром, можно приступать к выполнению программы, которая состоит из двух скандинавских прогулок и одного дополнительного занятия (например, плавания или силовой тренировки) в неделю.

- В первые две недели прогулки выполняются в легком темпе, но в выходные дни их продолжительность немного длиннее, чем в будни.
- На третьей неделе общая нагрузка снижается, чтобы организм успел восстановиться после напряжения, вызванного новой формой упражнений.

- На четвертой неделе, после отдыха, рекомендуется повысить интенсивность ходьбы до умеренной в будние дни и увеличить продолжительность прогулки в выходные.

- По окончании первого месяца можно повышать сложность тренировок, например гулять по холмистой местности. Однако важно следить, чтобы общая физическая нагрузка оставалась умеренной, т.е. ЧСС не превышала 70% от максимальной.

Лина СПИР

Соломія Вітвіцька: «Зимові свята – наймагічніший час»

Соломія Вітвіцька, ведуча «ТСН» на телеканалі «1+1», розповіла нам, як її змінило життя в Німеччині. Соля зізналася, чому потрапила на улюблений канал не з першої спроби і що давало їй надію. Вона також розповіла, чому вірила, що мрія обов'язково здійсниться.



- Народилася 16 червня 1980 року у місті Броди Львівської області.
- Виросла у Львові.
- Закінчила факультет журналістики Львівського національного університету імені Івана Франка.
- Перше місце роботи – Львівська телеагенція НТА. Далі була робота на київському радіо.
- Кілька років навчалася у Німеччині, в Університеті Фрідріха-Олександра Ерлангена – Нюрнберга.
- У 2005 році повернулася в Україну і розпочала роботу репортером на «5 каналі».
- З 2008-го працює на телеканалі «1+1». Кілька років була ведучою програми «ТСН. Особливе».

– Наприкінці року заведено підбивати підсумки. Якщо проаналізувати ваш рік, яким він був?

Дуже екстремальним! Інший світ, інша країна, інше уявлення про те, яким може бути життя. Ми є свідками надзвичайних подій! Навіть не знаю, чи випадуть нам за життя ще раз такі пригоди та випробування... Рік був непростим, але кожен зробив висновки, змінився. На краще чи на гірше – покаже час.

– Ми розмовляємо з вами напередодні Нового року та Різдва. Які різдвяні традиції у вашій сім'ї?

Я родом із Західної України, для мене Різдво – наймагічніший час. Узагалі дуже люблю зиму, але таку, яка була в моєму дитинстві, – сніжну, морозну. Коли бачу сніг, відчуваю неймовірне щастя. Готова стрибати, ліпiti сніжки, без кінця робити селфі. Це улюблена пора року. Різдво для мене – це свято домашнього затишку, гарний привід для зустрічі всією родиною. Коли всі разом готують, а потім смакують те, що наготовили, – важливі моменти для об'єднання різних поколінь. Пам'ятаю, як ми їздили на свято до бабусі. Кутя – моя найулюбленіша страва в її виконанні. Пшениця, мед, горішки, узвар – це моя асоціація з чимось дуже затишним, теплим. Зараз на свято стараюся приїжджати до Львова. Правда, моєму чоловіку не завжди до вподоби такі поїздки, він каже, що в нього це асоціюється зі «святом живота» (сміється). Ну, що поробиш, – західноукраїнська щедрість!

– У вас дуже гарне ім'я. Чому в дитинстві представлялися Тетяною?

Був такий момент. У дитячому садочку на мене діти перекладали вчин-

Соломія з учасниками проекту «Переможці»

ки, яких я не робила. Я не могла зрозуміти: чому на мене накинулися? I вирішила, що це через рідкісне на той час ім'я. I щоб бути схожою на інших, стала представлятися Тетяною. Згадую, ми якраз переїжджали в новий будинок у Львові. Сусід запитав: «Як тебе звати?» Я і сказала: «Таня». Він здивувався: «Я наче чув, що Соломія». Мені було так незручно! I потім виявилося, що цю розмову почула моя мама. Для неї це стало дуже травматичним моментом, бо вона багато сил доклала, щоб назвати мене і брата Северина незвично. Бабусі-дідуся її в цьому не підтримали.

- Що відчуваєте зараз, коли згадуєте історію про те, як у дитинстві забрали маленького брата з дитсадка, залишили батькам записку і поїхали електричкою до бабусі?

Мені було тоді років сім чи вісім, не більше. Я часто переповідаю цю історію подругам, в яких діти такого віку. Мовляв, не треба над ними так труситися – не випускати навіть за межі двору! Хоча в часи моєго дитинства діти були самостійніші. Так і життя наше було іншим – спокійнішим. Я прийшла зі школи, забрала Северина з садочка, ми здали пляшки, щоб були гроши, спакували речі, залишили батькам записку і почвалили на потяг. За київськими мірками це як з Троєщини до залізничного вокзалу. Купили квитки до Бродів. З нами була морська свинка, яку запакували в кочет. А як без неї? Я в цей момент себе почувала дуже дорослою. I не розуміла, чому в електричці до нас підходять люди і запитують про маму, бабусю. Цікавляться домашньою адресою. Я відповіді знала, тому всі заспокоїлися, хоча, коли вийшли на станції, нам пропонували провести додому. Дуже добре пам'ятаю, як ми йшли по вулиці, вже вечеріло. I тільки уявіть здивування бабусі! I реакцію мами, коли прийшла з роботи і прочитала записку. У нас не було домашнього телефона і вона побігла до сусідів. На щастя, бабуся її заспокоїла: «Дісталася без пригод!»

- Ви не тільки дуже самостійна з дитинства, а й не боїтесь швидко приймати рішення. В самому розпалі журналістської кар'єри вирішили юхати вчитися до Німеччини...

Дуже ностальгічно згадую ті часи – приемні і ніжні. Нюрнберг став для



мене рідним містом, дуже люблю туди приїжджати. Востаннє була там минулого року. Дещо змінилося, приміром, немає деяких кав'ярен, де любила бувати. Ale здебільшого мало, що змінилося, – німці люблять традиційність. Я до цього часу спілкуюся з родиною, у якої жила. Дуже близькі мені люди. Буваю в них у гостях, і вони приїжджають в Київ.

Той період життя мене дуже змінив. У юності я була дуже емоційною, схильною до спонтанних вчинків та рішень. Могла миттєво вибухнути навіть через дрібничку. I саме в Німеччині стала набагато виваженішою. Стреманості мене навчав батько тієї німецької родини. Пояснював, чому дає людині другий шанс, коли вона неправильно повелася. Для мене це тоді було так дивно! Другий шанс? Ага, зараз! A він казав: «Людина тебе образила? Подумай, можливо в неї складніший період, ніж у тебе. Або невдалий день. Саме тому і сказала неприємні слова». А я навіть не замислювалася тоді про такі речі!

- Канал «1+1» – це також свого роду ваш дім. Ale ви потрапили туди не з першої спроби... Що вам давало надію, що все складеться так, як мрієте?

На каналі «1+1» я вже 12 років! Добре пам'ятаю момент, коли вирішила, що дуже хочу тут працювати. Навіть випуск новин, який у ті хвилини дивилася, згадую в дрібницях. Potім було кілька спроб потрапити на робо-

ту. Вперше майже пройшла відбір, але виявилось, що шукали не досвідчених журналістів, а студентів на практику. Мене кілька разів рекомендували знайомі, але якось не складалося... Та не опускала руки, і чергова спроба влучила «в яблучко» – мене взяли. I зараз розумію: всьому свій час. Звичайно, якщо є мрія, треба робити максимально все для її втілення, але якщо не виходить, то потрібно визнати: значить, ще не час. Треба ще чогось повчиться, пройти якісь життєві уроки. I головне – не здаватися. Можливо, ви будете за крок до здійснення мрії, але так і не дізнаєтесь про це.

- Дозвольте поговорити трохи про особисте. Майбутній чоловік покликав вас заміж через чотири місяці після знайомства. Як відреагували?

Було дивно! Я перепитала: «В сенсі заміж? З сукнею, обручками?» Він каже: «Так!» Я трохи підвисла: «А де ж обручка?» Він: «Буде!» За кілька місяців він зробив чергову пропозицію. До другої спроби підготувався ґрунтовніше: опустився на одне коліно, сказав заповітні слова. Це був квітень, а одружилися ми в листопаді.

- Як ваші батьки ставляться до зятя?

Мама його любить, бо він в неї єдиний зять (сміється). А якщо без жартів, мама – жінка з високими вимогами щодо чоловіків, але Влад для неї – ідеальний. Коли є нагода, завжди просить його щось зробити по дому – у

мого чоловіка золоті руки. Він, до речі, любить майструвати, ремонтувати, придумувати незвичні інтер'єрні варіанти. І так захоплюється, що не може часом зупинитися!

– Ви багатодітна похресна мама, маєте сім хрещеників. Як часто з ними бачитеся?

Одна дівчинка зараз мешкає у Словенії, одна – у Львові, це донька моого двоюрідного брата. Решта – в Києві. Через коронавірус ми давно вже не бачилися. Але в докоронавірусному житті я намагалася часто всіх збирати разом. Мої куми здружилися між собою настільки, що кликали один одногого в гості. У нас навіть є група в соціальній мережі, де переписуємося.

– Плануєте поповнення у власній родині?

Як Бог дастъ!

– Ви знаєтесь на гучних святкуваннях – весілля відгуляли на Олімпійському стадіоні. А цього року відзначили ювілей – сорокаріччя. Як провели торжество з урахуванням пандемії?

За збігом обставин мій день народження пройшов у Львові. До речі, на Галичині не святкувала його зі школи. За кілька днів до дати випадково дізналася, що в одному з готелів



Віднедавна телеведуча захопилася боксом

у центрі міста є дуже гарна тераса на даху, звідки видно весь Львів. Крім того, це була єдина можливість – інші заклади ще не працювали, а тут було відчинено, бо накривали стіл на свіжому повітрі. Ми запросили моїх друзів: співачку Наталку Карпу, переможців різних сезонів проекту «Голос країни» – Павла Табакова і Оксану Муху (у якої в цей день теж був день народження), львівських дизайнерів, звісно – моїх родичів, двоюрідних братів та сестер. «Дорослих» не кликали, бо переживали за їхнє здоров'я. Свято вийшло дуже камерним та душевним.

– Ви багато часу приділяєте благодійності. Особливо нам пам'ятається проект «Переможці» (соціальний мультимедійний проект, присвячений ветеранам та паралімпійцям АТО, які втратили частини тіла, та не втратили сили духу. – Авт.) Як згадуєте його?

Моїми друзями стали не тільки учасники цього проекту, а й їхні другі половинки, волонтери, військові – всі, хто долувався та підтримував проект у різних містах. З багатьма ми близько спілкуємося. Одна з дружин «Переможців» тепер мій косметолог, інша викладала нам англійську. Ми стежимо один за одним у соціальних мережах. Дуже вдачна долі, що в мене є такі неймовірні друзі.

– Чи доводилося вам когось вмовляти взяти участь?

Звісно! Приміром, десантника Юрія Весельського, який мене і надихнув на цей проект, переконувала прийти на

фотосесію дуже довго. Наводила аргументи, як це може змінити життя інших людей, які постраждали у війні і, можливо, зараз перебувають в непростому емоційному стані. Ще складніше було його вмовити вийти на подіум Українського тижня моди. Я з ним випила не літр і не два кави! Але результату не було. Тоді попросила подзвонити його командира. І Юра здався: «Добре, піду, бо ще з Генштабу зателефонують!»

Головне завдання «Переможців» – змінити ставлення суспільства до людей з інвалідністю. Але цей проект змінив і їхнє ставлення до себе. Один з воїнів приїхав на зйомки зі спеціальною поролоновою накладкою на протезі, що імітувала ногу. Але згодом розрізав це пристосування і пішов фотографуватися без нього. Це була перемога! Потім він у звичайному житті почав ходити без накладок, навіть влітку, в шортах. Ветеран Олександр Швецов, що втратив на фронті ліву ногу, після нашого зробив власний проект «Bus of the heroes». Він багато подорожував з «Переможцями» (а ми провели велику кількість презентацій фоторобіт з хлощами як в Україні, так і за кордоном) і зрозумів, що мандри – це найкращий спосіб боротися зі стресами. Зараз подорожує з ветеранами та дітьми з родин загиблих. Були навіть в паризькому Діснейленді. Мені дуже приємно спостерігати за його ініціативами. Якщо можу, то завжди допомагаю.

– Знаємо, що на початку пандемії COVID-19 ви підтримували проект з по-



Соломія обожнює подорожувати

шиття захисних костюмів для лікарів.
Розкажіть про це.

Коли стався спалах хвороби, наша медицина виявилася не дуже готовою до виклику. Подібна ситуація, до речі, спостерігалася по всьому світу. Я дізналася, що українська дизайнерка Світлана Бевза ініціювала проект «Одноразовий костюм – медику». До нього долучилися колеги Іван Фролов, Таго, Катерина Сільченко, Христина Бобкова, Лейк. Я написала Івану Фролову, що готова допомогти. Кожен робив, що міг: хто надавав тканину, хто шив, я з іншими волонтерами займалася пакуванням костюмів. А потім на своїх автомобілях ми розвозили їх клініками. Так тривало місяців зо два. Знаю, що організатори і зараз продовжують працювати в цьому напрямку, і не виключаю, що знову знадобиться і наша допомога.

– Ви дуже любите подорожувати і в цьому році багато їздили Україною. Які маршрути вразили вас особисто?

Ідея активно подорожувати Україною виникла, коли стало зрозуміло, що за кордон ми навряд чи цього року поїдемо, а літо наближалося. І я подумала, що було б непогано показати цікаві місця, які люди могли б вибирати для своїх відпусток. Так народилася рубрика #МандриЗСоломією. Я дуже вражена Арабатською Стрілкою. Мені здається, що це дуже недооцінений українцями куточек. Крутий і атмосферний. Сиваш, Азовське море, цілющі озера. Неймовірні локації для фото. Не можна не згадати і Закарпаття. Там також було дуже добре і смачно. Та й Дніпропетровщина потішила



неймовірним Дніпром, лісами та достатньо комфортною інфраструктурою.

– Зараз ви виходите в ефір двічі на день. Як змінився розпорядок дня?

Раніше мій графік роботи був таким: тиждень – працюю, тиждень – вільна. Це давало змогу багато подорожувати. Зараз я щодня, крім вихідних, на роботі. І мені також подобається! Все встигаю, головне – розставляти правильні пріоритети. І тоді залишиться час на тренування, буде можливість зранку потрапити до рук косметолога чи перукаря.

– У вільний час ви захоплюєтесь серфінгом, верховою їздою, катанням на лижах, а з віднедавна ще й боксом!

Якось мені подруга розповіла, що коли вже ніяк не могла схуднути ні на дієті, ні на фітнесі, пішла на бокс. І почала скидати вагу. А я ж вічно стрункішаю! Цей спосіб мені сподобався, але тоді були зачинені спортзали. І поки я думала, що ж робити, відбулася ще одна розмова – мій колега Олексій Душка розповів про свого тренера Макса Фюта. А потім той сам запитав в Інстаграмі, чи не хочу я теж займатися. І пазл склався! Наши тренування проходять з неймовірним задоволенням. Просто бігати чи монотонно займатися фізичними вправами мені нудно, хоча, можливо, я просто не ввійшла у смак цієї справи. А тут я драйвую!

– Розвідка донесла, що на «1+1» планується новий проект з вашою участю. Поділітесь таємницею з нашими читачами: можливо, побачимо вас у ролі ведучої ще однієї цікавої телероботи?

Мені здається, про це ще зарано говорити. Ми записали пілотну програму з продюсером та автором ідеї Акімом Галімовим, її затвердили, але вихід плачується в новому сезоні – навесні. Почнемо знімати в січні. Упевнена – буде цікаво! А от те, що можу вже розповісти, – це проект зіркового фотографа Ростислава Ріпки «Натхнення». Колекційний фотоальбом зі світлинами у лендгарному французькому стилі аркур. Разом з 36 відомими жінками України я взяла у ньому участь. Тож вже у лютому всі зможуть побачити ці неймовірні чорно-блілі портрети та неочікувані некранні образи учасниць проекту.

Наталя ФОМИНА



З мамою та чоловіком

Місця, що здійснюють бажання серця

У кожній країні є місця, які вважаються «порталами» до щасливих життєвих змін. Усі знають про фонтан Треві у Римі, який здійснює всі бажання, головне монетку кинути правильно, про статую Яна Непомука на Карловому мосту в Празі і про цицьку Джульєтти у Вероні, погладивши яку, можна здійснити найпотаємніші любовні наміри... Але доки ми можемо тільки мріяти під новорічний келих з ігристим поїхати до Риму чи Праги, я вам розповім про місця в Україні, доторкнувшись до яких, можна трішки змінити свою долю.

«Камінне село» на Поліссі

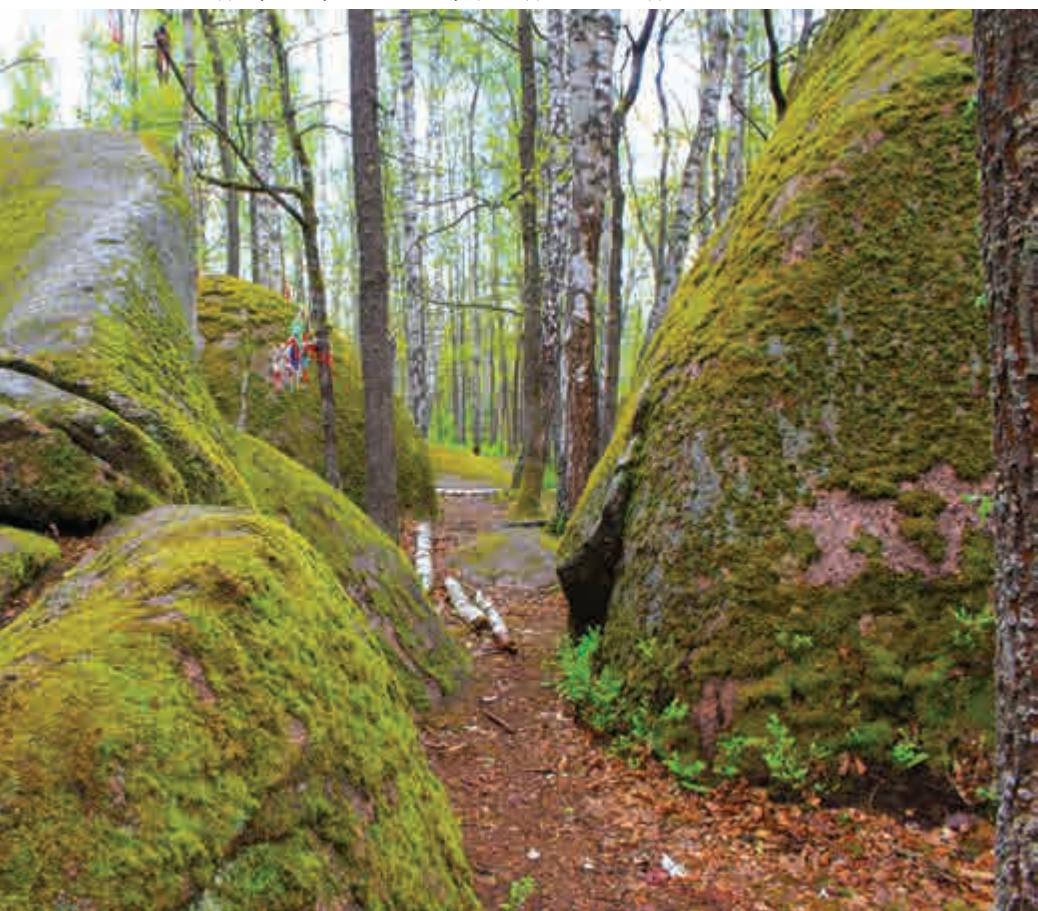
Урочище «Камінне село» в Олевському районі Житомирської області – це геологічна пам'ятка, скупчення кам'яних валунів величезного розміру, імовірно льодовикового походження. Інша популярна назва урочища – «український Стоунхендж», хоча, як на мене, це медійна

вигадка, бо ж ніщо не споріднює поліський екологічний феномен зі знаменитим мегалітичним комплексом Британії, окрім самого поняття «мегаліт» – великий камінь. Якщо Стоунхендж – очевидне творіння рук людських, то мегалітичне урочище в поліських лісах викликає чимало запитань щодо походження і виникнення.

«Камінне село» – це втасманичене місце сили. Царство природи і спокою, що тихо собі чекає ще своїх дослідників. Камені тут дійсно нагадують будинки не тільки своїми розмірами, а й правильним розташуванням. Учені вважають, що вони принесені льодовиком аж із Скандинавії. Але як пояснити їх правильне геометричне розташування у вигляді «вулиць»? Прихильники гіпотези палеоконтакту, тобто присутності в незапам'ятні часи інопланетних прибульців на Землі, вважають, що «Камінне село» – це свідчення такого візиту, бо як інакше пояснити той факт, що окремі камінні брили мають на собі чіткі механічні сліди, ніби камінь хтось акуратно розрізав велетенським різаком?

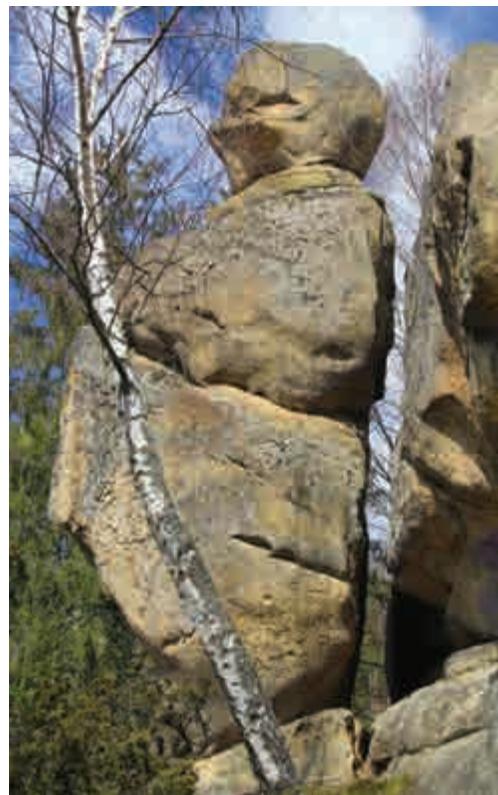
Проте народні легенди і стародавні поліські перекази (а їх у цих затаєніх краях зберіглося чимало, і дотепер, кажуть, у кожному селі є навіть своя відьма!) розповідають про битву, що відбулася на цьому місці між Богом і дияволом. Після довгої битви сатана був переможений, на камінні залишилися глибокі подряпини від його пазурів. Бог же, повертаючись на небо, ступив кілька кроків по каменю і залишив відбитки.

Власне, цей камінь із відбитками босих людських ступнів, які називають «слідами Бога», і є місцевим « порталом до бажань». За повір'ям, якщо босоніж пройти «слідами», це дасть здійснення бажань, а найголовніше – міцне здоров'я і позбавлення від хвороб.



Камінне село

Терншорська лада



Проект «Спіраль Сили»

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

«Відьмина криниця» в Буші

Про село Бушу на Вінниччині та її знаменитий «скельний храм» з унікальним рельєфом я вже писала окремий матеріал. Мандрівка в Бушу – це завжди як подорож в інший світ, але оскільки в нас мова про здійснення бажань, то в цьому контексті у Буші слід розповісти про надзвичайно цікаве природне урочище Гайдамацький яр. За місцевими легендами, там переховувалися козаки під час війни Богдана Хмельницького, згодом гайдамаки, а вже в XX столітті – вояки УПА. Ця долина із старезними камінними брилами, які бережуть історичну пам'ять і власну природну силу, повна затаєної енергії.

фото автора



Відьмина криниця в Буші

I тут є печерка, яка приймає запити на духовні потреби і внутрішні бажання – і здійснює їх, але тільки ті, які стосуються нематеріальних намірів (наприклад, реалізація проектів або планів, творчі успіхи або гармонізація стосунків з близькими людьми). I ще там є криничка-головичка – джерело, яке б'є прямо з-під землі. Її бушанці називають «відьмина вода». Кажуть, якщо промити нею очі, то можна не тільки покращити фізичний зір, а й відкрити погляд на те, що приховане від очей, а якщо напитися – то пробудиться приховані сили.

Терношорська «Лада» – древня богиня Карпат

Зарах чимало маршрутів ведуть до «Терношорської Лади», древнього урочища на південному схилі гори Терношора у Косівському районі Івано-Франківської області. Воно відкрите порівняно недавно, але вже стало справжнім об'єктом паломництва, особливо для жінок, які прагнуть щасливого подружнього життя і материнства. Термін «Лада» особисто мені видається штучним і надуманим, а місцеві завжди називали це нагромадження каменів «Терношорською Бабою». Проте якби не називалось нині че колись це місце – воно працює. Пам'ятаете легенди про «горню матір богів і людей», яку малоазійські народи називали Кібелою? Оце вона і є – наша рідна, карпатська. Предвічна мати мольфарів і мати людей. Котра народжує заново тих, хто готовий народитися заново. Котра допомагає привести у цей світ нове життя жінкам, які прагнуть стати матерями. І яка допомагає зустріти справжній любов тим, хто розчарувався у ній...

Липа Петра Могили на Старокиївській горі

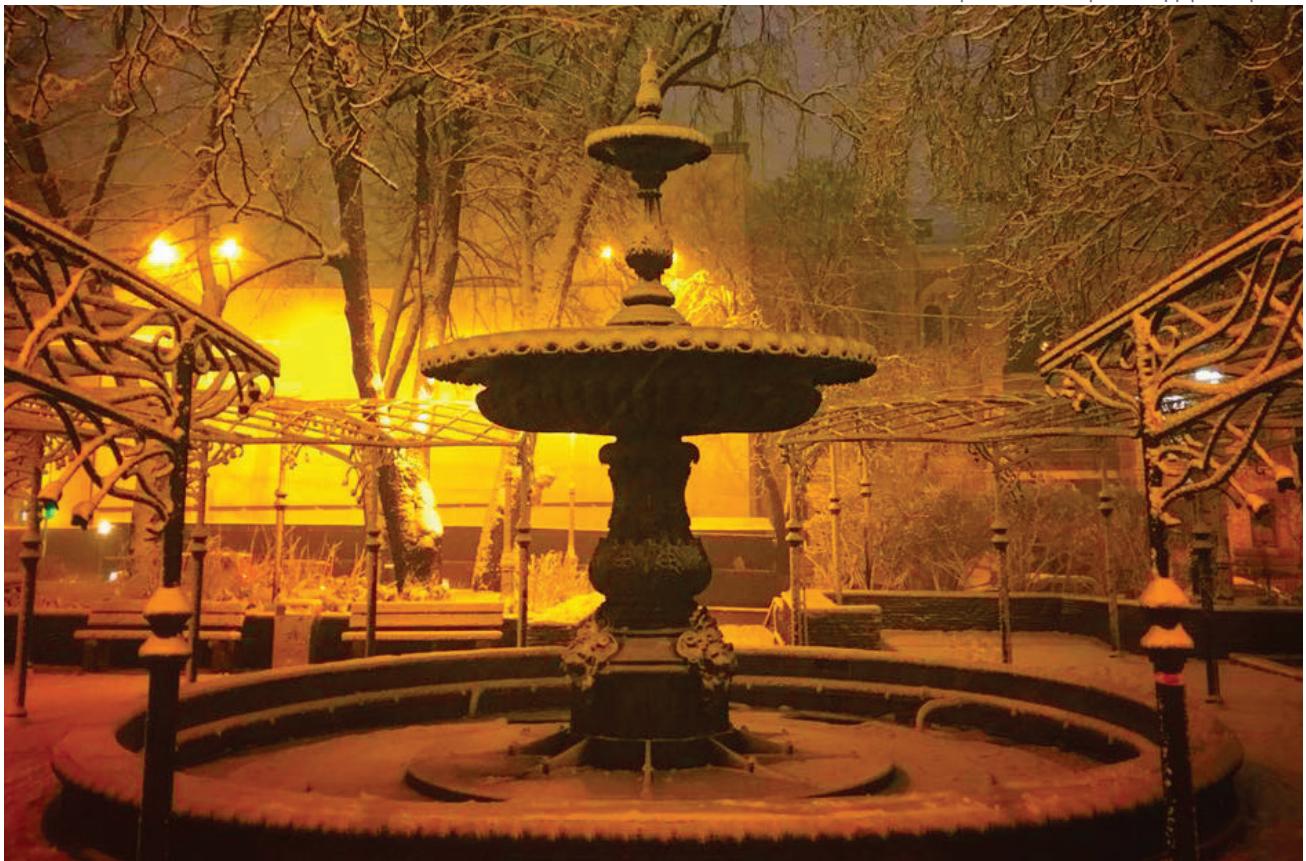
Звісно, говорячи про місця, що здійснюють бажання, не можу оминути свій рідний Київ. Раніше я часто мандрювала за кордон, але щоразу, повертаючись зі своїх подорожей, йшла на київські пагорби і перевіркувалася, що живу в одному з найпрекрасніших міст на планеті. І звісно, у нашому древньому, сакральному, золотоверхому місті є свої «точки сили», де збувається потаємне. Я відкрию вам дві.

Японська традиційна релігія сінто вважає, що все породжене природою має своїх камі – духів-божеств, усі камені, всі річки, всі дерева мають свого духа, тому всі явища природи живі і всі заслуговують поклоніння і уважного ставлення. Коли я приїжджаю в інше місто, неодмінно шукаю найстаріше дерево, щоб привітатися, адже саме в ньому живе дух-охранець міста, і доки живе це дерево, місто відроджуватиметься і житиме теж. Для Києва таким духом-охранцем є липа біля Історичного музею. Всі кияни знають це дерево, яке стоїть там мовчазним вартовим на вході. Ця липа – живий свідок нашої історії.

За легендою, її посадив митрополит Петро Могила у 1635 році на честь часткової відбудови Десятинної церкви. Інша версія стверджує, що липі вже 800 років і вона застала ще не зруйновану Десятинну церкву і останніх київських князів. Якраз той випадок, коли ні підтвердити, ані заперечити неможливо. Одна липа знає, але мовчить. Проте старезне дерево усвідомлює всю сутність людського життя і знає те, справжнє, цінне, що нам осягнути не дано.

Якщо обійти цю липу на заході або при сході сонця тричі за годинниковою стрілкою і палко побажати

Золотоворітський сквер. Фото Дарка Горова



чогось – неодмінно збудеться. Тільки не треба в'язати на покручені старі гілки стрічки і не треба кидати монети під коріння, старезній ліліце щодить, а духові-охоронцю, що живе в ній, – смішно. А от щирі бажання і наміри вона неодмінно почує і передасть ваш запит куди треба. Головне, щоб запит був з любов'ю. Бо, як сказав Петро Могила,

який за легендою її посадив: «Ніхто-бо, хто ненавидить, себе не утримає, і не збереже, і не знайде».

Золотоворітський сквер

Ще одне місце, яке – я точно знаю! – здійснює бажання. Сквер біля Золотих воріт. Це одне з сакральних місць для української державності, хоча б тому, що з княжих

часів тут був головний в'їзд до Києва, через який верталося військо з перемогою, через який приїздили іноземні послі з дарами до київських князів, а дочки Ярослава Мудрого від'їжджали, щоб стати королевами у європейських країнах. Тож і бажання тут треба загадувати важливі і значущі, не тільки для особистого користування, але зі смыслом і високою метою. Мої бажання, загадані біля старого терменівського фонтана, здійснювалися не раз. Та й просто – це магічне коло київського сакрального простору. Особливо зимового вечора, коли лапатий сніг ніжно огортає це дивне місце зі своєю власною магією.

Так що спробуйте – в ці зимові короткі дні наприкінці зміни року, коли крутиться веретено долі і вершиться заповідане, для кожного окремо і для всього світу, горні світи особливо прислухаються до наших бажань. Головне, щоб вони були ширими і світлими. І не забудьмо побажати всій Україні і всьому світові здоров'я і відкритих кордонів. Найтак і буде!

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



Авторка медитує в печері бажань

Книжкове асорті

Що робити, якщо свята наближаються, а похмуря погода вкрала сили радіти зимовій казці? Навіть якщо за вікном буде вогко і сіро, на сторінках улюблених книжок завжди можна відшукати святковий настрій!

Дуже страшне Різдво



Мумі-тролі нічого не знають про зиму й зимові свята: зазвичай вохи сплять доти, доки тепло не повернеться у Долину. Тому коли їх раптом будить Гемуль і починає викрикувати щось про Різдво, родина гадки не має, що відбувається, і вирішує, що до Долини йде щось дуже страшне, і його потрібно задобровати. Але як? Мумі-тролям потрібно якомога швидше зрозуміти, що таке Різдво і як готовуватися до його приходу!

«Різдво приходить у країну мумі-тролів»* Туве Янссон («Видавництво Старого Лева», 2019) – весела й добра історія про те, що Різдво для кожного своє, неповторне. Читати легко й приемно, автор – майстер створювати теплу і затишну казку лише кількома реченнями, а ілюстрації здатні розчулити будь-кого.

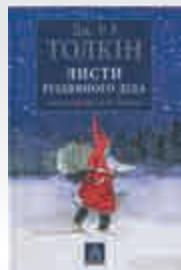
* А ще існує мультфільм «Мумі-тролі і зимова казка» 2017 року.

Чудо скрізь і всюди

«Таке різне Різдво»* («Видавництво Старого Лева», 2020) – збірка святкових замальовок від чудових дзвінки Матіяш, Надійки Гербіш, Ірини Савки, Ірини Славінської та багатьох інших. Книжка радує не лише прозою, а й поезією: часто персонажі, думаючи про свята, згадують улюблені різдвяні вірші або пісні, чи то «Щедрик» і англійською, і українською, чи то «Різдво» Богдана-Ігоря Антонича. Мова оповідань справді вражає – у кожного автора можна вихопити справді унікальні вирази («фіалкові пальці» та «шовковичні поцілунки» чого варти!), кожен по-своєму прекрасно описує свою зиму та відчуття свята, виплітаючи в уяві читача зимовий вечір у нормандському готелі та мерехтіння зірок в Афганістані.

* Рекомендовано тим, хто втомився від банального «рекламного» Різдва.

Пригоди на Північному Полюсі



Хто, пишучи листи Санті чи Діду Морозу, не сподівався отримати відповідь? Дітям Джона Толкіна пощастило – їм щороку писав сам Різдвяний Дід, який ділився з малечею пригодами, які траплялися з ним і його помічниками у царстві снігів. А пригод було немало! То Білий Ведмідь лапу зламає, то хтось сяде прямо на подарунки, а то довелося битися з підступними гоблінами, які жили у печерах під будинком Різдвяного Діда...

«Листи Різдвяного Діда» («Астролябія», 2017) здатні підняти настрій дітлахам і їхнім батькам, які призабули відчуття зимової казки. Чудово перекладений текст доповнюють малюнки самого Толкіна, адже Різдвяний Дід не лише описував свої пригоди, а й ілюстрував їх. Книжка може бути чудовим подарунком як дитині, так і дорослому фанату творчості Толкіна – серед казкових історій іноді можна знайти відображення тих подій, які довелося пережити родині, особливо труднощі часів Світової війни.

* Чого-чого, а фантазії та вміння Толкіну ніколи не бракувало – він радував дітей такими листами більше 20 років!

Як Черепаха навчилася любити зиму



Ні для кого не секрет, що багато звірів сплять цілісіньку зиму, чекаючи, доки минуть холоди. От і черепаха, мріючи про спокійну сплячку, вмостилася якомога зручніше, заплющила очі... Та хто ж їй дасть спокійно по-дрімати? Друзі Черепахи по черзі відвідують її від сну, запрошууючи долучитись до зимових розваг, – то Вільшанка співати почне, то Білка сніжкою поцілить – і бідна тваринка мусить шукати все нові й нові схованки для відпочинку, тікаючи від настирливих любителів зими.

«Гучна зимова сплячка»* Кеті Гадсон («Видавництво Старого Лева», 2020) – проста, але мила й смішна історія для наймолодших читачів. Особливу увагу варто звернути на чарівні ілюстрації, які намалювала сама авторка.

* Прекрасна альтернатива звичним казкам на ніч!

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Очень депрессивный период. Настроение падает вместе с работоспособностью и желанием жить. Большинство хочет в норку, залечь на дно и не показываться, пока весна не придет.

Политика. Захочется все переиграть и начать сначала – впереди яснее виднеется перспектива отставки Кабмина, перевыборов и вообще полной перезагрузки власти.

Экономика. Крах во всем, ничего не получается, не налаживается, а наоборот. Конечно, есть жалкие попытки сделать из чего-то пулью, но... нет.

Международные отношения. «Денег нет, но вы держитесь», – говорят нам наши зарубежные компании. И выкручивайтесь сами, как можете, поскольку ожидать помощи извне сейчас не приходится.



Овен 21.03-20.04

Работа. Приходится многое делать и многое успевать, иногда вы берете на себя обязанности и ответственность других, стонете от перенапряжения, но выполняете все хорошо и вовремя.

Деньги. Вы отлично контролируете свои поступления и расходы, хотя может со стороны казаться, что слишком быстро тратите, хоть и зарабатываете хорошо. Но вам хватает здравого смысла расходовать деньги разумно.

Личная жизнь. Все несколько зависло, хоть перед этим довольно рез-

во развивалось. Но сейчас странная пауза может оказаться как нельзя кстати, поскольку вы еще окончательно не определились с выбором.

Телец 21.04-20.05

Работа. Осторожнее сейчас с отношениями в коллективе, поскольку они имеют тенденцию обостряться. Из-за непонимания и неправильной коммуникации могут даже возникнуть конфликты.

Деньги. Вы решительно настроены зарабатывать, и ничто не остановит вас, когда есть конкретная цель, и вы

знаете, как ее достичь. А помогут в этом новые знания и современные технологии.

Личная жизнь. Зарождаются новые прекрасные чувства. Несмотря на зиму и холода ваше сердце раскрывается навстречу любви или хотя бы симпатии, и начинается прекрасный период активизации эмоций.

Близнецы 21.05-21.06

Работа. Вам предоставляются прекрасные возможности, одна лучше другой. Будет достаточно сложно сделать выбор, поэтому вы попытаетесь ухватиться за все одновременно.

Деньги. Приход средств сейчас будет очень легким, быстрым и приятным – таким же естественным, как дышать и радоваться жизни. Причем количество денег окажется значительным, так что готовьтесь тратить.

Личная жизнь. Вы становитесь все более очаровательными и притягательными, поэтому появляются поклонники или поклонницы, свидания, общение и прочие прелести.

Рак 22.06-22.07

Работа. Можете рассчитывать на продвижение по служебной лестнице, поскольку в этом месяце у вас есть шансы подняться вверх и затмить всех своими талантами, трудолюбием и неординарностью в подходах и суждениях.

Деньги. Постепенно растет ваше благосостояние, и вы к этому целенаправленно стремитесь. Например, изучаете новые подходы в коммерции, осваиваете разные инструменты в рекламе себя, своих товаров и услуг.

Личная жизнь. Впереди – новые отношения либо обновление уже тех, что были. Начать все сначала – интересная идея. Постарайтесь сделать вид, что встретились впервые.

Лев 23.07-23.08

Работа. Не очень хороший месяц для разных активностей, зато можно чудесно поработать головой – интуиция сейчас обострена. Пораскинув мозгами, вы легко придумаете немало умных и полезных вещей.

Деньги. Вероятно поступление денег из прошлого. Скорее всего, кто-то решит отдать старые частные долги или задолженности по зарплате. В любом случае вы получите свое, хоть и с некоторым опозданием.

Личная жизнь. Появляется надежда на то, что все завернется. То ли новости к вам какие-то придут, то ли кто-то намекать будет, то ли прямым текстом в лоб заявит о своих намерениях.

Дева 24.08-22.09

Работа. Наверное, это будет самый загруженный месяц в году, когда работы так много, что вы иногда забываете, как вас зовут. Но вы не жалуетесь, вас в принципе все устраивает – и место, и объемы, и оплата, и то, что вы очень нужны этому миру.

Деньги. Самые значительные средства приходят от совместного труда. Ваши коллеги и соратники готовы вам вовремя подставить плечо или подать финансово успешную идею.

Личная жизнь. Появятся поводы что-то отметить в кругу друзей или семьи, и эти совместные праздники станут или началом приятных отношений, или укрепят уже существующие.

Весы 23.09-23.10

Работа. Предстоит много активности, перемещений, дорог, переездов, командировок. В общем, весь месяц пройдет в дороге. Только накануне праздников вы вздохнете с облегчением – наконец-то отдых!

Деньги. Сейчас берегите деньги особенно тщательно. И не столько потому, что они вам еще понадобятся, сколько затем, что кто-то может попытаться их присвоить. А это, согласитесь, очень обидно.

Личная жизнь. Ваша любовь растет и развивается, проходя постепенно все стадии. Не нужно никуда спешить и стараться бегом перейти из одного состояния в другое – всему свое время. Наслаждайтесь каждым моментом.

Скорпион 24.10-22.11

Работа. Не проявляйте излишнюю горячность, даже если хочется разрубать узлы. Да, активничать можно и даже нужно, но во всем должны быть мера, гармония и уместность.

Деньги. Поступление средств обещает быть достаточным. Конечно, этого пока не хватает для всех ваших планов, пока не пошикуешь, но вполне можно жить и даже наслаждаться.

Личная жизнь. Для того чтобы подняться на новый уровень ваши отношения и обновить их, понадобятся новые идеи. И это могут быть иные способы совместного досуга, а может, даже совместную деятельность захотите начать.

Стрелец 23.11-21.12

Работа. Очень ленивый месяц предвидится, загрузки будут совсем немного. Когда все вокруг болеют, не хотелось бы тоже вдруг слечь, так что лучше уж отыхайте побольше и будьте здоровы.

Деньги. Вы решите, что хватит жить по-старому и зарабатывать прежними путями, и захотите что-то улучшить в алгоритме получения денег. В общем, отважитесь все изменить и начать чуть ли не с чистого листа.

Личная жизнь. Месяц просто переполнен разными контактами с людьми. Знакомства будут приятными и полезными, свидания – наполненными, встречи – содержательными. Словом, черпайте все, что можете, из этих встреч.

Козерог 22.12-20.01

Работа. Месяц будет богатым на различные международные проекты, визиты делегаций из-за рубежа, общение с иностранцами. Предложений сотрудничества будет

несметное количество. Остается только выбрать, на чем остановиться, чтобы не продешевить.

Деньги. Пожалуй, вы счастливчик, поскольку финансов сейчас привалит самое большое количество. То ли увеличивается вероятность выигрыша, то ли найдете клад, то ли инвестиции придут.

Личная жизнь. Предстоит принять важное решение для продолжения дальнейшего пути: с кем вы идете вперед, какого человека хотите видеть рядом, или вам лучше пока оставаться в гордом одиночестве.

Водолей 21.01-19.02

Работа. Приходится браться за все – вы и швец, и жнец и на дуде игрец, а еще промоутер этого оркестра. Но нужно отдать должное – вы справляетесь со всеми ролями довольно успешно.

Деньги. Работа работой, но нельзя сбрасывать со счетов и влияние удачи на ваше нынешнее финансовое состояние. В нынешнем декабре колесо фортуны неожиданно может развернуться так, что вы получите выигрыш, наследство или другой приз.

Личная жизнь. Спокойствие, только спокойствие – таков девиз на этот месяц. Вы сохраняете ровный настрой и гармонию в душе, и тут же находите немало желающих разделить это все с вами.

Рыбы 20.02-20.03

Работа. Это просто праздник какой-то, а не работа! Да и как иначе назвать радостное состояние единения и торжества, которое царит у вас в коллективе? Похоже, что вы решили превратить в корпоратив весь последний месяц года.

Деньги. Не все клиенты или работодатели сейчас захотят честно платить и отдавать долги. Из некоторых приходится заработанное просто kleщами вытягивать, если не сказать выбивать.

Личная жизнь. Очень тепло вам сейчас от того, что рядом – родные и любимые, вы отдаете им любовь и внимание и чувствуете их поддержку, поскольку они всячески стараются сделать вашу жизнь светлее и лучше.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог



Внутри стеклянного шара со снегопадом

Я не люблю Новый год. Это наружное веселье с приторным ароматом специй и подогретого вина – как выпьешь, так изжога, а не выпить нельзя – предписано веселиться, прихлебывая глинтвейн! Эти несчастные срубленные сосны в мишуру... Неужели никто в детстве не читал Андерсена – его душераздирающий рассказ про елочку?! Это засилье мандаринов. Нет, вообще-то я их люблю. Но именно в канун Нового года мандаринам почему-то придается настолько сакральное значение, что хочется принципиально купить яблок. Или картошки.

Кстати, единственное, что может примирить меня с Новым годом – это если уехать от него в теплые края. Без снега, живых елок и звона санта-клаусных колокольчиков, но с морем, теплым ветром и криком чаек... Но вирус запер всех нас дома, поэтому на горизонте неумолимо маячит праздник, требуя щедрых жертвоприношений.

Однажды чуть ли не за час до боя курантов выяснилось, что куда-то исчезла из холодильника банка зеленого горошка. У мамы едва не случилась истерика – как это Новый год без оливье?! Я помчалась в круглосуточный супермаркет под домом – он был пуст. В смысле, и полки порожние, и народу нет. Кроме охранника и кассирши, тайком прикладывающейся к бутылке коньяка. Я ринулась в отдел консервации в поисках зеленого горошка. И тут увидела его. Я бы написала «Его», если бы встретила его лет 30 назад, когда он был черноус и статен. Сейчас это был

просто сгорбленный седой стариk, который обстоятельно выбирал себе зубную щетку и пасту. 31-го декабря. Почти в 23 часа. Тогда он показался мне странным, а сейчас я ему завидую – его самодостаточности и свободе...

В этом году как никогда раньше мне бы хотелось оказаться в Новый год внутри своей любимой детской игрушки – стеклянного шара с водичкой и «снегопадом». Если его встряхнуть, то снежинки сначала взвихрятся, а потом медленно и завораживающе будут опускаться вниз... Я разбила ее, когда ушел Юра – просто он так сильно хлопнул дверью, что игрушка сама выскользнула у меня из рук. Водичка слегка отдавала тухлятиной... С тех пор я не люблю Новый год.

Друзья и родные меня не понимают – они готовятся к этому дню за месяц, а то и раньше... Чтобы окончательно не прослыть социофобом, я приняла предложение сестры встретить Новый год у нее. Будут «все свои». Тон, которым была произнесена эта фраза, не оставлял сомнений – среди «своих» непременно окажется некто, с кем меня хотят познакомить. А то ведь мне целых 29, а я до сих пор без пары! Я обреченно вздохнула и принципиально решила, что надену джинсы и свитер.

Среди сестер и мамы, благоухающих шелками и духами, я выглядела как персонаж из другой сказки, случайно перепрыгнувший со страницы на страницу. Да и чувствовала себя так же... Особенно когда поняла, что в квартире реально все свои – гостей

не намечается. Поэтому когда выяснилось, что из холодильника непонятным образом исчезла банка зеленого горошка, я испытала неимоверное облегчение, вызвавшись сбегать в магазин. Дежавю можно накрыло меня, едва я вышла на улицу – в тот день тоже валил снег. Густо и медленно – совсем как в той новогодней игрушке... Не спеша преодолевая путь к супермаркету, я слизывала снежинки с губ и понимала, что вот наконец-то я и оказалась внутри стеклянного шара со снегопадом. Сейчас кто-нибудь возьмет его в руки и встряхнет как следует – и начнется снежный ураган, который унесет меня куда-нибудь далеко-далеко! Не исключено, что в теплые края – к морю и крикам чаек. Но вихрь принес меня к порогу магазина. Он был предсказуемо пуст. Взяв с полки зеленый горошек, я зачем-то пошла в отдел косметики. У полки со средствами по уходу за полостью рта стоял Он и задумчиво перебирал тюбики зубной пасты. Он был черноус и статен. «Не берите эту, – сказала я. – Она горчит». «А в оливье лучше кукурузу», – ответил он. Я не поверила. Он сказал, что берется доказать. Мама с сестрами оценили модернизированный оливье. Я даже немножко разочаровалась – была уверена, что они удивятся больше тому, что я вернулась из магазина не одна.

А позднее Виктор проговорился... Когда дарил мне игрушку со снегопадом... Но я не рассердилась на родных. Я почему-то опять очень полюбила Новый год!

Александра МИЛОВАНОВА

ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води для м'якого промивання носа



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ***

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

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



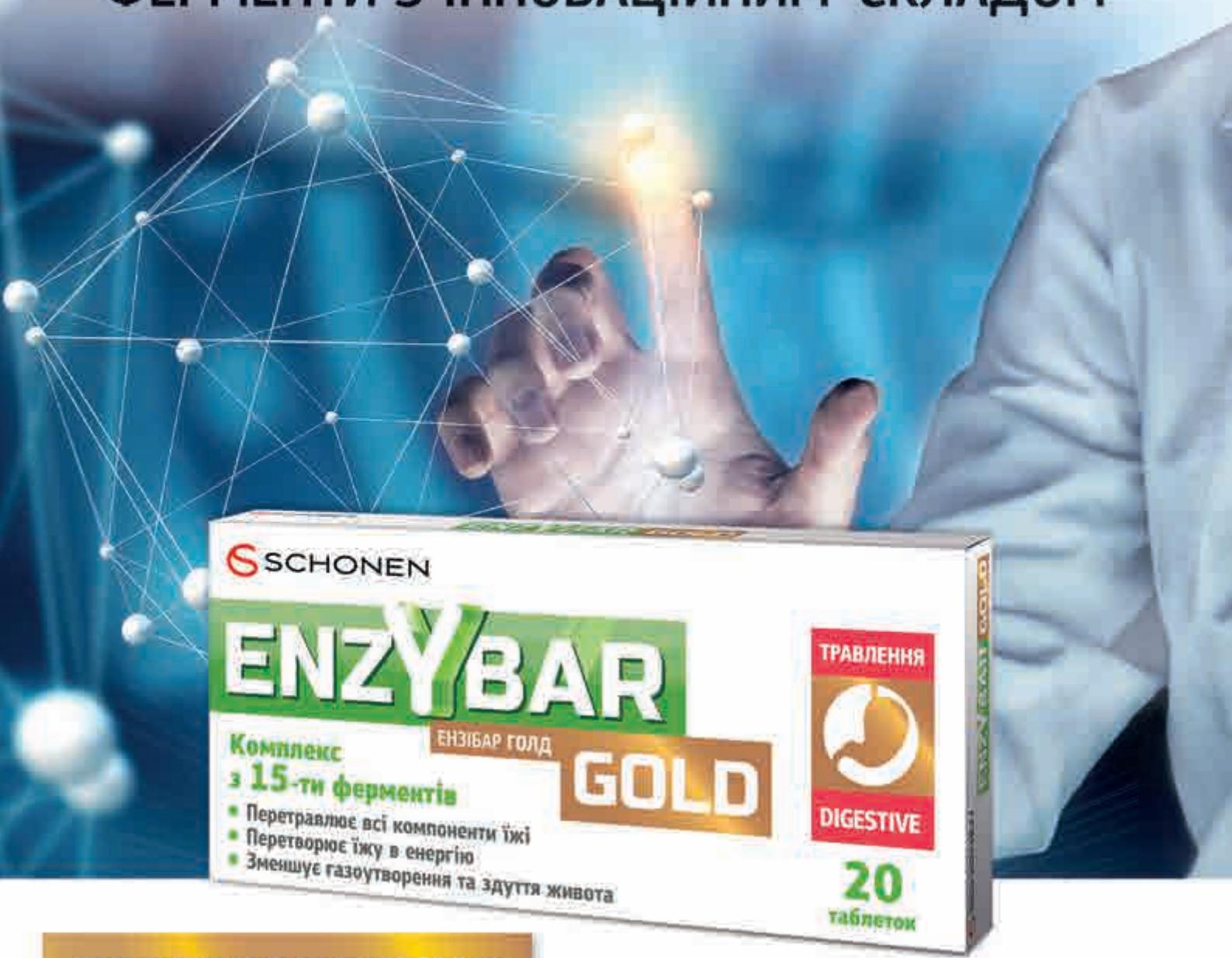
Проскануй
та дізнайся
більше!

S SCHONEN

ENZYBAR

GOLD

ФЕРМЕНТИ З ІННОВАЦІЙНИМ* СКЛАДОМ



ПЕРЕТРАВЛЕННЯ

ГЛЮТЕНУ ТА ЛАКТОЗИ



* Дивись склад в інструкції Ензібару Голд.

Реклама дієтичної добавки. Ензібар Голд не є лікарським засобом. Є застереження при застосуванні – дивись інформацію в інструкції. DMUA.ENZ.20.11.01.