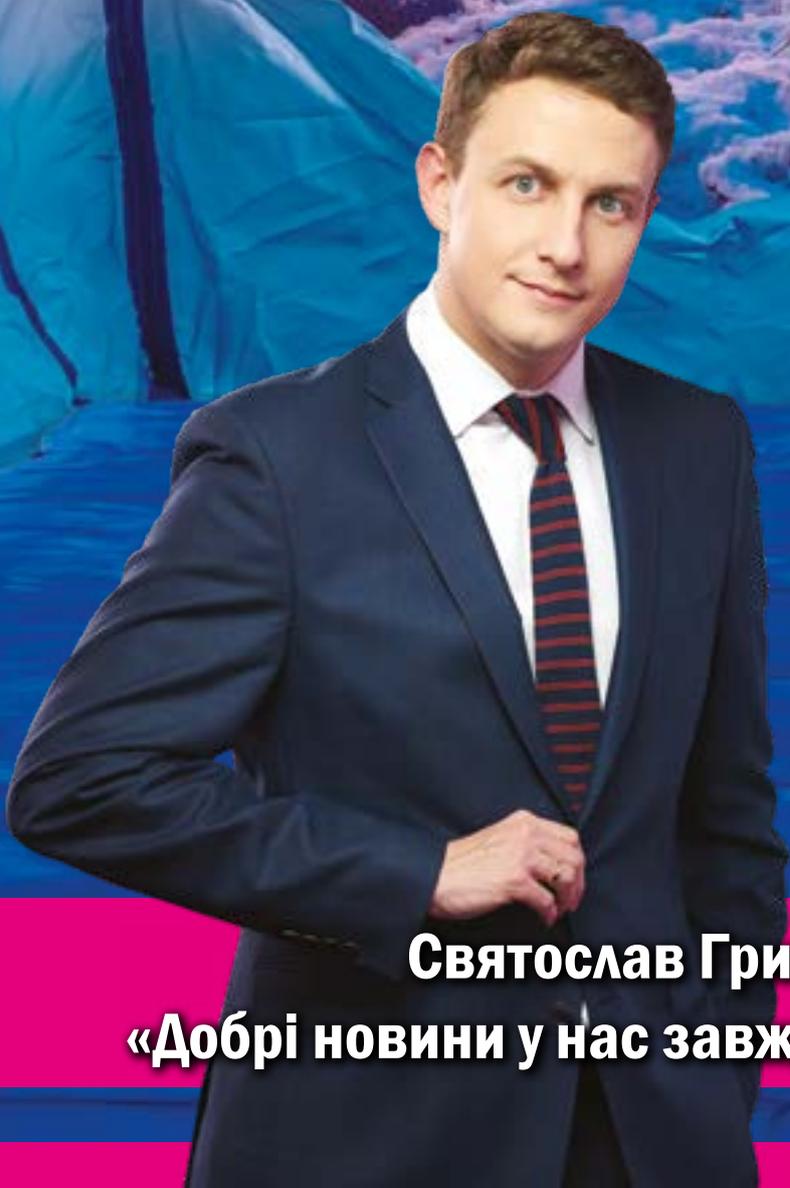


# МИСТЕР БЛИСТЕР



№1 • январь 2021

## Спасение рядового первостольника



**Святослав Гринчук:  
«Добрі новини у нас завжди є»**

### ФАРМБИЗНЕС

Пандемия продолжается,  
и аптеки в тренде

### МИР МЕДИЦИНЫ

Время  
сбрасывать кожу

### ПРОФИЛАКТИКА

Скрытые  
смыслы подарков

# Зміцни імунітет усієї родини

Залиш відгук\* – виграй Флувир®



\*Акція триває на сторінці  
«Містер Блістер» у facebook  
з 30.12.20 по 31.01.21

Скануй QR-код або  
переходь за посиланням  
<https://www.facebook.com/mag.mister.blister>,  
аби дізнатися подробиці



# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
**№1 (199) 2021**  
 Издается с 2001 года

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

**Соучредители**  
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
 ЧП «Максима Хелс Рисбъчъ»

**Издатель**  
 ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

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

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

**Редакция не всегда разделяет мнение  
 авторов публикаций.**

**При использовании материалов ссылка  
 на журнал обязательна.**

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

**Все права защищены.**

**За достоверность рекламных материалов  
 несет ответственность рекламодатель.**

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

**Сдано в печать** 18.12.2020  
**Подписано в печать** 21.12.2020

**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
соціальний ракурс. Знати свої цифри. . . . .	5
за семью печатями. Полезен ли витамин С при COVID-19? . . . . .	7
актуально. Пандемия продолжается, и аптеки в тренде . . . . .	9
запас прочности. Экспорт – лучший вектор развития отечественной фармы . . . . .	10

## ПРАКТИКА

правила игры. Новая жизнь старых лекарств . . . . .	12
nota bene. Дефлю Захист Цинк – актуальна новинка . . . . .	14
психологический практикум. Спасение рядового первостольника . . . . .	16
плюс и минус. Картофель – друг или враг? . . . . .	18
тренд сезону. Хьюмер – знову «Вибір року» №1! . . . . .	19
досье. Осторожно: поддельная косметика . . . . .	20
стратегия. Тест на необходимость перемен . . . . .	22

## МИР МЕДИЦИНЫ

на все сто. Время сбрасывать кожу . . . . .	24
ты и я. Топливо для горячего секса. . . . .	26
время для себя. Магия массажа для красоты и здоровья . . . . .	28
взгляд в историю. Японская медицина кампо. . . . .	30

## ПРОФИЛАКТИКА

узелок на память. Скрытые смыслы подарков . . . . .	32
страна детства. Отличник за миллион . . . . .	34
есть способ! Напитки зимнего вечера . . . . .	36
личный опыт. Крысиные истории нашего дома . . . . .	38

## НА ДОСУГЕ

про зірок. Святослав Гринчук: «Добрі новини у нас завжди є» . . . . .	40
кинозал. Рекомендовано к просмотру . . . . .	44
авторські подорожі. Священна гуцульська коляда . . . . .	45
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	48
легкий взгляд. Связь с материальным миром. . . . .	50

## Зміни в атестації

На сайті МОЗ 7 грудня 2020 року було опубліковано проект наказу «Про затвердження змін до деяких наказів Міністерства охорони здоров'я України». Цей документ має спростити процедуру атестації фахівців, у яких терміни підтвердження кваліфікації припали на період карантину, пов'язаного з COVID-19, та були подовжені на рік. Проектом наказу пропонується врегулювати питання проведення атестації лікарів, провізорів, фармацевтів, фахівців з вищою немединою освітою, які працюють у сфері охорони здоров'я, і молодших спеціалістів з медичною освітою. Зокрема, у документі зазначено: «Провізори, строк дії посвідчень про кваліфікаційну категорію та сертифікатів провізора-спеціаліста яких сплив у період дії карантину, установленого Кабінетом Міністрів України з метою запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2, та був подовжений на один рік, мають право атестуватися до закінчення терміну дії цього подовження».

## Засіб від ожиріння рідкісного типу

FDA схвалило інноваційний препарат компанії Rhythm Pharmaceuticals сетмеланотид як засіб для контролю ваги у дорослих і дітей віком від 6 років з рідкісною формою ожиріння, пов'язаною з генетичним порушенням (недостатністю пропійомеланокортину (POMC), лептинового рецептора (LEPR) або пропротеїнкінкертази субтилізин/кексин типу 1 (PCSK1)). Люди з цими типами ожиріння мають нормальну вагу при народженні, але протягом кількох місяців у них розвивається стійке тяжке ожиріння через ненаситний голод (гіперфагію). Сетмеланотид став першим схваленим FDA препаратом для їх лікування. Компанія-виробник розраховує, що препарат з'явиться у продажу в Сполучених Штатах у першому кварталі 2021 року.

## Глюкометр, для якого не потрібна кров

Новий недорогий глюкометр SugarBEAT, розроблений компанією Nemaura Medical, є першим у світі неінвазивним монітором глюкози безперервної дії. Очікується, що вартість пристрою буде набагато нижчою, ніж традиційних. Також SugarBEAT відрізняється тим, що призначений для іншої цільової аудиторії – пацієнтів з цукровим діабетом II типу або переддіабетом, які завдяки новому приладу зможуть краще контролювати рівень цукру в крові. SugarBEAT використовує для вимірювання рівня глюкози не кров, а міжклітинну рідину. У комплект поставки входять одноразові патчі та сенсор. Показники рівня глюкози вимірюються кожні 5 хвилин і передаються через Bluetooth у додаток на смартфоні або в зчитувальний пристрій. Отримані дані інтерпретуються лікарем, пацієнтом або його опікунами. Зручно, що пристрій необхідно носити не постійно, а тільки 14 годин протягом дня по 2–4 дні на місяць. Незважаючи на це, він дуже точний і ефективний у підтримці глікемічного контролю. У приладу є тільки один недолік: він не призначений для пацієнтів, схильних до високого ризику розвитку гіпоглікемії.



## Попит на антибіотики зріс у 40 разів

Минулий рік став рекордним для України щодо використання антибіотиків – їх споживання збільшилося практично в 40 разів. Таку інформацію оприлюднив головний санлікар України Віктор Ляшко. Він зазначив, що істотне зростання зафіксовано за тими групами антибіотиків, які можна купити в аптеці без рецепта лікаря, а безконтрольний прийом може спровокувати стійкість до них і стати причиною погіршення здоров'я в майбутньому. За словами Ляшка, МОЗ веде контроль наявності антибіотиків у країні. Він повідомив, що в лікарнях антибіотики є, а на складах напрозерву зберігаються такі препарати на випадок, якщо в якомусь регіоні виникне їх дефіцит. Мабуть, виходячи з ситуації, що склалася, у МОЗ повідомили, що найближчим часом буде впроваджено електронний рецепт на антибіотики, щоб забезпечити безпечне їх застосування (раніше відомство планувало введення такого е-рецепта тільки в 2022 році). Найближчим часом близько 9 тис. аптечних закладів зможуть обслуговувати рецепти в електронній формі. Більше тисячі торгових назв ліків будуть відпускатися за електронним рецептом. Аптеки, які до цього поки ще не готові, зможуть використовувати паперові рецепти ще якийсь час. Рецепти у паперовій формі вони будуть зобов'язані зберігати протягом року.

## Успіхи програми «Доступні ліки»

Згідно зі звітом Національної служби здоров'я України (НСЗУ), за третій квартал 2020 року вона виплатила аптечним установам більш як 226 млн грн за програмою реімбурсації «Доступні ліки». У службі також зауважили, що за вказаний період лікарі виписали понад 3 млн е-рецептів на препарати, які беруть участь у програмі. Також за вказаний період у країні зросла кількість аптек-учасниць програми «Доступні ліки». За період з липня по вересень до неї приєдналося ще понад 400 аптечних установ. Отже, зараз 8862 аптеки і аптечні пункти беруть участь у програмі реімбурсації.



# Знати свої цифри

У грудні в поліклініці ННЦ «Інститут кардіології ім. академіка М.Д. Стражеска» (Київ) запрацював перший в Україні кабінет для освіти та консультацій пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями з використанням цифрових технологій. Проєкт має покращити дотримання ними рекомендацій лікаря, запобігти у такий спосіб небезпечним ускладненням та зменшити ризик смертності.

## Очна консультація

Під час візиту до лікаря пацієнт отримує необхідну інформацію щодо призначеного лікування, корекції способу життя та необхідності регулярного вимірювання показників. Втім, майже завжди з'являються нові запитання щодо терапії, тож потрібні періодичні консультації. Щоби з найменшого приводу не записуватися на прийом, достатньо просто завітати до освітнього кабінету та отримати більше інформації про серцево-судинні захворювання (ССЗ), зміну раціону, фізичну активність, подивитися відео про те, як правильно вимірювати тиск, пульс та навчитися самостійно це робити правильно на практиці, за допомогою медичного працівника.

Знання, що надають в кабінеті, спрямовані насамперед на українців з такими захворюваннями, як артеріальна гіпертензія та ішемічна хвороба серця. Це найпоширеніші ССЗ в Україні і в світі. Зокрема, протягом останніх 15 років вони залишаються причиною смерті № 1: забирають життя понад 17,9 млн пацієнтів щороку<sup>1</sup>. В Україні ж лише за перше півріччя 2020 року від ССЗ померло майже 200 тис. осіб<sup>2</sup>.

Подібні кабінети уже працюють у клініках США і досить ефективно: достеменно відомо, що після відвідання їх прихильність до лікування у пацієнтів зростає на 16%. У той же час у них спостерігали покращення контролю тиску і діабету, а також зниження ризику повторної госпіталізації з приводу серцевої недостатності на 44%.



## Дистанційний моніторинг

В освітньому кабінеті працює медичний працівник – він відповідає на запитання, показує, як правильно вимірювати тиск або ж допомагає встановити на телефон спеціальні мобільні додатки «Мій контроль тиску» і «Стенокардія під контролем», які сприятимуть регулярному моніторингу показників артеріального тиску в домашніх умовах та відстежуванню нападів стенокардії. За необхідності за допомогою додатка пацієнт може надсилати дані лікарю для консультації, щоб він оцінив стан здоров'я пацієнта.

Відбувається сучасний дистанційний моніторинг стану здоров'я та забезпечення взаємодії лікар – пацієнт. Дослідження демонструють, що використання таких додатків позитивно впливає на контроль тиску. Зокрема, 51% пацієнтів досягли показників < 130/80 мм рт. ст. проти 31% у контрольній групі<sup>3</sup>.

## Незабаром – у лікарнях країни

Кабінет для пацієнтів – це перший освітній проєкт Асоціації кардіологів України за інформаційної підтримки фармацевтичної компанії Servier. Він створений з урахуванням рекомендацій Європейського товариства кардіологів щодо покращення прихильності пацієнтів до лікування. Наразі люди можуть безкоштовно відвідати кабінет під час свого лікування в Інституті кардіології. Згодом планується відкриття таких кабінетів у найбільших лікарнях України. Крім того, розробляється освітня сторінка на сайті інституту для тих, хто не може відвідати кабінет. Освітні матеріали, загальні рекомендації щодо дієти, фізичної активності та здорового способу життя тощо будуть доступні онлайн.

– Відкриття кабінету – це наша соціальна місія і важливий крок на шляху навчання пацієнтів, поліпшення прихильності до лікування та ефективності терапії, – коментує подію Володимир Коваленко, директор ННЦ «Інститут кардіології ім. академіка М.Д. Стражеска».

Ганна ДОВГАНЬ ■

1. За даними ВОЗ.  
 2. За даними Державної служби статистики України.  
 3. Effect of home blood pressure telemonitoring with self-care support on uncontrolled systolic hypertension in diabetics. Hypertension. 2012;60(1):51–57; Logan AG, Irvine MJ, McIsaac WJ, Tisler A, Rossos PG, Easty A, Feig DS, Cafazzo JA.

## Призначений НПЗП? Приймайте!

Використання нестероїдних протизапальних препаратів (НПЗП) у пацієнтів, госпіталізованих з COVID-19, «не має значного негативного впливу» на показники смертності і навіть забезпечує «помірний позитивний ефект». Це показали результати дослідження, де оцінювалися дані про 1 222 літніх людей, які потрапили до лікарень з COVID-19. З них 4,4% до надходження в стаціонар зазвичай приймали НПЗП. За допомогою багатофакторного аналізу дослідники не виявили зв'язку між попереднім застосуванням НПЗП і збільшенням ризику смерті. Навпаки, виявилось, що регулярне застосування НПЗП навіть дає пацієнтам, госпіталізованим з COVID-19, «скромну» перевагу щодо виживання. Тож дослідники порекомендували пацієнтам продовжувати дотримуватися встановленого режиму прийому протизапальних ліків.

## Обережніше з парацетамолом!

Швейцарські вчені з ETH Zurich з'ясували, що продаж препаратів парацетамолу у високих дозах призводить до зростання випадків отруєння ним, зокрема тяжких, з розвитком печінкової недостатності з летальним результатом або необхідністю трансплантації печінки. У цілому парацетамол – безпечний препарат, але тільки за умови короткочасного використання без перевищення максимальної добової дози, яка для дорослих становить 4 г. У Швейцарії парацетамол доступний без рецепта в таблетках по 500 мг, а також по 1000 мг, які можна отримати за призначенням лікаря. Таблетки парацетамолу по 1000 мг з'явилися в країні з жовтня 2003 року, і їх популярність швидко зростає. Сьогодні продажі таблеток по 1000 мг парацетамолу в 10 разів більше, ніж у дозуванні по 500 мг. За той же період зростає кількість епізодів отруєння цією речовиною, про які повідомлялося в Tox Info Suisse. У 2005 році був 561 такий випадок, а в 2018-му – вже 1188.



## Стратегія подолання туберкульозу

Кабмін України затвердив план заходів щодо реалізації Державної стратегії розвитку системи протитуберкульозної медичної допомоги населенню на 2020–2023 роки. Мета цього плану – досягти цільових показників із підвищення ефективності лікування туберкульозу, зменшення смертності та подолання епідемії хвороби. План заходів визначає чіткі і конкретні завдання на виконання стратегії, індикатори до них та відповідальних виконавців. Серед першочергових кроків на 2021 рік визначено, зокрема, забезпечення безперервності діагностики та лікування туберкульозу, створення системи єдиних регіональних фтизіопульмонологічних центрів та обладнаних усім необхідним кабінетів районних фтизіатрів із доступом до комп'ютерної томографії та інших новітніх методів діагностики.



## У плаценті є часточки пластику

Італійські вчені відібрали шість здорових вагітних жінок, які погодилися віддати свої плаценти для дослідження. Пологи у них приймали так, щоб не було контакту з пластиком, наприклад, акушери використовували бавовняні рукавички, пуповину перерізували металевими ножицями. Після пологів плаценти зібрали і відрізували з кожної по три шматочки: тканини з боку дитини, з боку матері та хоріоамніотичну (плодову) оболонку. Ці зразки дослідили, і виявилось, що в чотирьох з шести плацент є фрагменти пластику: 12 частинок розміром 5–10 мікрометрів. П'ять було знайдено в тканинах з боку плоду, чотири – з материнського і три – в хоріоамніотичних оболонках. Три частинки були з поліпропілену – матеріалу, з якого роблять пакувальну плівку. Від інших вдалося визначити тільки барвники, які містяться в фарбах, клеях, штукатурках, косметичці, тканинах та засобах особистої гігієни. Отже, з'ясувалося, що мікропластик, потрапивши в організм людини, може досягти тканин плаценти на всіх рівнях. Примітно, що аналізувалися невеликі кількості плаценти (23 г при загальній вазі близько 600 г), а це дає змогу припустити, що кількість пластику в усій плаценті набагато більша. Ці частинки сприймаються організмом як сторонні тіла і здатні спровокувати місцеві імунні реакції і запалення, не кажучи про те, що вони можуть нести на собі небезпечні хімікати, повідомляє УНІАН з посиланням на публікацію в журналі Environment International.

## Премія для фармацевтів Шотландії

Шотландія в найкоротші терміни виплатить по 500 фунтів усім фармацевтам, які працювали в період пандемії COVID-19 (і тим, хто вже вийшов на пенсію), починаючи з 17 березня 2020 року. Такий крок уряду покликаний віддячити фахівцям за їхній внесок у боротьбу з недугою. Аналогічні премії отримають й інші медичні працівники, які від самого початку протистояли епідемії. «Навесні, в розпал першої хвилі COVID, багато хто з нас публічно – і часто голосно – висловлював вдячність медичним працівникам за їхню працю. Оплески важливі, але їх завжди було недостатньо. Наша вдячність повинна бути виражена більш відчутно, – прокоментував виплату прем'єр-міністр Шотландії Нікола Стерджен і додав: – Ця сума не зможе повністю виразити наше захоплення людьми, які так героїчно про нас дбали. Але це продемонструє нашим медичним працівникам те, як ми їх шануємо».

# Полезен ли витамин С при COVID-19?

Сегодня проводится как минимум 30 клинических испытаний, в которых витамин С отдельно или в сочетании с другими препаратами оценивается как потенциальное лекарство от COVID-19. В некоторых случаях используются очень высокие дозы – превышающие рекомендуемые по крайней мере в 10 раз. Но не факт, что их эффективность будет доказана.

## Аргументы в пользу

Отсутствие иммунитета против нового коронавируса побудило врачей во всем мире искать эффективные методы лечения. Одна из стратегий – перепрофилирование уже известных лекарств, имеющих хорошие профили безопасности. К ним относится и витамин С, который активирует иммунную систему и действует как антиоксидант. То есть теоретически благодаря этим свойствам он способен обеспечить сильный иммунный ответ, чтобы остановить репликацию вируса в организме, и в то же время избежать чрезмерного разрушительного иммунного ответа, который может вызвать сам вирус. Это делает его выбор для изучения при COVID-19 вполне логичным.

У многих пациентов, которые подвергаются наибольшему риску в связи с эпидемией COVID-19, действительно наблюдается дефицит витамина С. Это относится к пожилым людям, людям с темной кожей, мужчинам, пациентам с некоторыми хроническими заболеваниями, например гипертонией и сахарным диабетом II типа. Все эти категории тяжелее переносят коронавирусную инфекцию и чаще страдают от ее осложнений. Это еще один фактор, из-за которого терапия витамином С может считаться разумной.

Наконец, исследователи также считают, что дефицит витамина С может

Теоретически экспрессию генов, которые кодируют белки-переносчики витамина С в организме, можно измерить с помощью технологии ПЦР, однако методов ее повышения пока не существует.

развиваться в течение самой коронавирусной болезни, поскольку во время активности инфекции витамин С потребляется организмом более быстрыми темпами. А недостаточный его уровень увеличивает урон, наносимый чрезмерной иммунной реакцией. Низкий уровень витамина С также коррелирует с более высокой смертностью у пожилых людей от таких причин, как сердечно-сосудистые заболевания.

## Дело не в количестве

Витамин С, хорошо зарекомендовавший себя при респираторных вирусных заболеваниях, кажется вполне логичным выбором для исследователей. Однако команда ученых из Медицинского колледжа Джорджии в Университете Огаста (США), которая уже давно изучает его потенциал в отношении старения, считает, что прием большого количества витамина С является не лучшей профилактической стратегией против COVID-19.

По наблюдениям ученых, дефицит витамина С, наблюдаемый при нормальном старении и некоторых хронических заболеваниях, связан не столько с недостатком самого витамина, сколько со значительным подавлением активности по крайней мере одного подтипа транспортера этого витамина. Другими словами, если 60-летний и 20-летний человек потребляют одинаковое количество витамина С, он будет менее эффективен для повышения иммунного ответа у пожилого.

Дело в том, что для проникновения через липидный слой клеточных мембран этому водорастворимому витамину нужны по крайней мере два транспортных белка, производство



которых кодируется двумя разными генами. А когда их экспрессия снижается, он просто не может попасть внутрь клетки. Если же при этом в организм продолжают поступать большие дозы витамина С, он накапливается вокруг внешней части клеток, где, вместо того, чтобы нейтрализовать оксиданты, сам начинает производить повреждающий реактивный кислород.

## Хорошо в меру

Эффективность витамина С зависит от уровней его естественных переносчиков, что следует учитывать при планировании клинических испытаний и назначении содержащих его диетических добавок. И все-таки витамин С очень важен. Он не только поддерживает иммунитет, но и участвует в образовании кровеносных сосудов, коллагена и хрящей. Его добавки действительно необходимы тем, кто страдает гиповитаминозом, тогда как здоровым людям достаточно получать его с пищей. Продукты с высоким содержанием витамина С – это апельсины, картофель, помидоры, капуста. ■

## Щасливці з першою групою крові

Група крові може впливати на ризики, пов'язані з інфекцією COVID-19, а також на ступінь її тяжкості, стверджують вчені з Університету Торонто (Канада). Згідно з їхніми даними, люди з першою групою крові, особливо з резус-негативною, менш схильні до ризику зараження COVID-19, а також до важкого перебігу захворювання або смерті внаслідок коронавірусної інфекції. Щоб зробити такий висновок, вони провели популяційні дослідження за участю 225 556 дорослих і дітей з Онтаріо, група крові яких перевірялася в період від 2007 до 2019 року. Пізніше учасники були протестовані на SARS-CoV-2 з використанням методів ПЛР-діагностики. Оцінка групи крові за системою АВО зіставлялася з результатами лабораторних тестів на SARS-CoV-2.

## На підтримку виробників

Бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) в Україні провело проект з підтримки виробників засобів індивідуального захисту (ЗІЗ), таких як респиратори FFP2/N95, одноразові медичні маски і текстильні багаторазові захисні маски, які використовуються для захисту від COVID-19. За умовами цього проекту вони могли безкоштовно протестувати свою продукцію в європейських сертифікованих лабораторіях, щоб підтвердити її відповідність стандартам ВООЗ. Мета цієї оцінки – збільшити випуск ЗІЗ в Україні за визначеними стандартами якості, а також дати можливість нашим виробникам подавати заявки на тендери ВООЗ. Тестування проходило за рахунок цієї організації. Виробникові необхідно було лише оплатити логістичні витрати на доставку зразків своєї продукції в призначену лабораторію. Протестувати свою продукцію могли виробники, які отримали сертифікат відповідності на медичний виріб, виданий національним органом, або заявили про відповідність виготовлених ЗІЗ визнаному стандарту, але не пройшли випробування в європейській сертифікованій лабораторії.

## Реєстрація вакцини – максимально швидко

Термін проведення експертизи матеріалів реєстраційного досяє для вакцин залежно від процедури, за якою вони представлені в Державний експертний центр (ДЕЦ), становить від 7 до 210 робочих днів. У разі, якщо вакцина була ліцензована European Medicines Agency або пройшла процедуру прекваліфікації ВООЗ, термін реєстрації в центрі буде не більше 45 робочих днів. Щодо вакцини від коронавірусу, то її реєстрація в Україні, за словами очільника ДЕЦ Михайла Бабенка, можлива за спрощеною процедурою тільки в рамках скорочення термінів при проведенні експертизи. Препарат, який зареєстрований за централізованою процедурою компетентним органом Європейського Союзу (ЕМА) або в країнах із суворою регуляторною політикою, може бути зареєстрований в Україні протягом 10 днів. «У будь-якому випадку, заявник сам обирає, за якою процедурою надавати матеріали реєстраційного досяє на експертизу. Зі свого боку, ДЕЦ буде оперативно розглядати всі матеріали в максимально скорочені терміни», – сказав Михайло Бабенко.



## Безоплатне щеплення за рахунок держави

За програмою під егідою ВООЗ Україна отримає від міжнародної ініціативи COVAX приблизно 8 млн доз вакцини проти коронавірусу вже до кінця першого кварталу 2021 року. За інформацією МОЗ, за рахунок держави вакцинувати треба 20 млн 866 тис. осіб з груп підвищеного ризику. Це медики, працівники освіти, співробітники Нацполіції, соціальних служб, а також літні люди, яким понад 65 років. Вакцини, якими проводитимуть щеплення людей за державний рахунок, не призначені для продажу і не потраплять в аптеки. А терміни вакцинації решти українців поки що під питанням. На думку в.о. голови Центру громадського здоров'я МОЗ України Ігоря Кузіна, вакцини проти коронавірусу з'являться в аптеках України не раніше осені 2021 року.

## Регламент для шкіл

Міністерство охорони здоров'я розробило новий «Санітарний регламент» для закладів загальної середньої освіти з метою покращення здоров'я дітей. Документ набирає чинності з 1 січня 2021 року. Ним передбачено, наприклад, таке: усі працівники шкіл періодично повинні проходити обов'язкові медичні огляди; для профілактики порушень постави (сколіозу), зору та слуху запропоновано не менш як двічі на рік пересаджувати учнів у інші ряди; школярів, які часто хворіють на застуду, ревматизм, ангіну, рекомендовано розміщувати у третьому ряду, тобто біля внутрішньої стіни. Крім того, у «Санітарному регламенті» визначено вимоги щодо благоустрою приміщень шкіл та території довкола, щодо комп'ютерної техніки, яку використовують учні, а також щодо їхнього харчування. Так, тепер у шкільних буфетах та автоматах забороняється продавати чіпси, сухарики, попкорн, ковбаси, сосиски, копчену і солону рибу, деякі солодоші. Встановлено, що в щоденному шкільному раціоні учнів повинні бути злакові і молочні продукти, овочі, фрукти та ягоди.



# Пандемия продолжается, и аптеки в тренде

Хотя первые вакцины от COVID-19 уже зарегистрированы, по прогнозам экспертов, переломить ситуацию, т.е. остановить рост заболеваемости, удастся не раньше конца 2021 года или даже середины 2022-го. А это значит, что нам еще долго придется существовать в условиях пандемии, и аптекам стоит это учитывать, планируя свою работу.

## Новые лидеры продаж

Пандемия изменила почти все аспекты повседневной жизни. Привычки питания, работы, учебы и сна были нарушены, многие люди столкнулись с финансовой нестабильностью. С одной стороны, это заставило их экономить, что не могло не сказаться и на аптечных продажах, но с другой стороны, эпидемия также создала устойчивый спрос на определенные товары. На них аптекам стоит сосредоточить свое внимание.

- **Маски и санитайзеры.** После того как ажиотажный спрос на маски и средства для дезинфекции рук утих, эта продукция может покинуть витрины и фронтальные полки аптек и переместиться на привычное место – в прикассовую зону. Но есть смысл задуматься об углублении ассортимента в этой категории, например, за счет респираторов, многоразовых тканевых и неопределенных масок, масок для детей разных возрастов и пр.

- **Снотворные и седативные средства.** Не так давно газета The Washington Post рассказала о новой мировой тенденции – «коронасомнии». Пандемия вызывает стресс, заставляя людей больше беспокоиться о деньгах, нарушая их распорядок дня и заставляя тратить много времени на отслеживание новостей. Все это в совокупности создает проблемы со сном, и, соответственно, запрос на средства от бессонницы. Аптекам стоит выдвинуть на фронтальные полки безрецептурные снотворные и седативные препараты. Можно расширить ассортимент сопутствующими товарами, например берушами, масками для сна или электронными устройствами белого шума. Отличным дополнением также станут товары-антистрессоры: ароматические свечи, эфирные масла, пена для ванн и пр.



- **Средства для ухода за кожей.** Ношение масок, слишком частое мытье рук и использование дезинфицирующих средств привело к тому, что потребители часто ищут средства, которые устраняют сухость кожи лица и рук, защищают ее от повреждений. Такая косметика должна занять видное место в ассортименте аптек.

- **Добавки, повышающие иммунитет.** Люди ищут любой способ защитить себя от коронавируса, и рынок диетических добавок для укрепления иммунитета растет. Особенным спросом пользуются традиционные «зимние» противовирусные препараты и иммуностимуляторы, витаминно-минеральные комплексы с витаминами С и D, цинком и селеном, а также фитопрепараты.

## Главная тенденция

Без вакцинации и коллективного иммунитета единственным по-настоящему надежным способом защититься от вируса остается социальная дистанция. Поэтому все большее количество покупателей предпочитают выбирать и покупать товары, не выходя из дома. Так что пандемия изменила еще и способ поиска товаров и совершения поку-

пок. Вот несколько идей, которые помогут аптеке учесть эту тенденцию:

- Обновите свой сайт, проверьте актуальность цен и описания продуктов, особенно тех, которые пользуются высоким спросом во время пандемии.

- Уделите больше внимания телефонным консультациям, создайте «горячую линию».

- Организуйте для своих клиентов доставку покупок на дом или, в крайнем случае, предложите им сформировать предварительный заказ, который можно будет забирать из аптеки в удобное время, без стояния в очереди.

Наконец, не забывайте рекламировать свои услуги, иначе откуда люди, которые сидят дома, смогут о них узнать? Запустите рекламную кампанию в Интернете и вернитесь к традиционным каналам. Например, напечатайте газеты или листовки со своими топовыми предложениями и разложите их по почтовым ящикам ближайших домов. И не забудьте дополнить рекламу полезными рекомендациями о профилактике, лечении, уходе, ведь во время пандемии люди как никогда нуждаются в профессиональной поддержке и достоверной информации.

Лина СПИР ■

# Экспорт – лучший вектор развития отечественной фармы

Какие перспективы ждут отечественную фарму в 2021 году, в эксклюзивном интервью «Мистеру Блистеру» рассказал замминистра здравоохранения Украины (2016–2019), автор правительственной программы «Доступные лекарства» Роман Илык.

**– Появилась информация от Европейской Бизнес Ассоциации о том, что в Украине может быть остановлена закупка лекарств по программе медицинских гарантий. По последним данным от них же, эту ситуацию удастся урегулировать. Скажите, пожалуйста, какие последствия для нас имела бы остановка закупки в рамках ПМГ?**

На программу медицинских гарантий в проекте бюджета на 2021 год планируют выделить 123 млрд гривен. Это соответствует бюджетному запросу, который рассматривался от Министерства финансов. Но я напомню, что бюджетный запрос от Минздрава и НСЗУ составляет 225 млрд грн. Как видите, разница составляет более 100 млрд грн. Средств не хватит, это очевидно, в том числе на

закупки лекарств по программе медицинских гарантий, и это с учетом лечения пациентов с COVID-19.

В НСЗУ проанализировали динамику роста заболеваемости и сказали, что ко второму кварталу 2021 года придется сократить расходы на лечение всех пациентов с коронавирусной инфекцией в десять раз. Также можно прогнозировать, что бюджет в 123 млрд не даст возможности ввести доплаты для врачей первичной и вторичной медицинской помощи. И НСЗУ придется уменьшить количество услуг, таких, например, как ранняя диагностика рака.

Одна из политик, которые внедряла наша команда (команда Ульяны Супрун. – Авт.) – это была политика Национального перечня лекарственных

средств. Такой есть во всех странах. Человек, придя к врачу или попав в больницу, получает самые необходимые лекарства, которые ему гарантирует государство. Все, что не вошло в этот утвержденный короткий перечень, могло быть закуплено с помощью благотворительных организаций, местных бюджетов, разнообразных миссий. Но короткий перечень препаратов для лечения основных заболеваний государство должно было бы взять на себя. Исходя из финансирования, которое было в нашу каденцию, денег хватало на половину лекарственных средств Нацперечня. Поэтому Европейская Бизнес Ассоциация обеспокоена тарапией тех пациентов, лекарства для которых не вошли в Национальный перечень, а также защитой интересов фармкомпаний, которые производят эти лекарства, прежде всего в Европе. Пока государство не добавит реальные деньги для обеспечения населения самыми необходимыми лекарствами, либо открыто не скажет о том, что мы можем в этом коротком перечне закрыть только половину потребности, вопрос решен не будет. Мы на первичном звене запустили программу «Доступные лекарства», которая покрывает по трем нозологиям эту потребность на амбулаторном звене. Таким же образом должна быть удовлетворена потребность в самых необходимых лекарствах на уровне больниц. Это и есть короткий комментарий к вопросу о том, чем обеспокоена ЕБА.

**– Министр здравоохранения Максим Степанов озвучил, что в бюджетном запросе на 2021 год предусмотрено увеличение финансирования программы реимбурсации до 4,7 млрд грн. По**



### вашему мнению, этой суммы достаточно, чтобы покрыть спрос?

Сумма в 4,7 млрд значительно больше той, с которой стартовали мы, когда внедряли программу реимбурсации. Но это смотря с чем сравнивать. Если, например, с ситуацией в Польше, то там реимбурсируются лекарства и медицинские изделия на 100 млрд грн. В Польше реимбурсацию осуществляет Национальный фонд здравоохранения. Это государственная организация, которая, как и наша НСЗУ, ответственна за политику компенсации населению стоимости лекарств.

Механизмов реимбурсации в мире существует несколько, и они все разные. Например, во Франции реимбурсация доступна только застрахованным гражданам. В Германии она происходит по принципу компенсации для аптечных учреждений. Но если в целом проанализировать страны ЕС, то возмещение стоимости лекарств для населения составляет в среднем 70–90%. Я как автор идеи программы «Доступные лекарства» предложил вариант 100% компенсации. Но эта реимбурсация работает вместе с механизмом внешнего реферирования цен, в таком случае пациенты могли бы получить полную компенсацию от государства.

Сейчас Программа медицинских гарантий на 2021 год еще в процессе формирования, но я знаю, что туда должны были добавить препараты, которые лечат расстройства психики, такие как эпилепсия, тревожные состояния и т.д., но там не так все просто. Сильнодействующие препараты – это отдельная категория лекарственных средств, и не все аптечные учреждения смогут их реализовать по правилам, установленным в программе «Доступные лекарства». Знаю, что еще должны были добавить медикаменты, которые предотвращают повторные инфаркты и инсульты.

### – Будет ли доступна всем украинцам вакцина от коронавируса?

Организации, которые входят в People's Vaccine Alliance, сделали общее заявление о том, что Украина как участник программы COVAX получит бесплатно 8 млн доз вакцин, которыми можно будет вакцинировать 4 млн украинцев, т.к. вакцина-

ция требует 2 инъекций. Вакцина будет доступна людям, которые находятся в зоне повышенного риска. Эта категория в Украине насчитывает около 2 млн человек: медики, работники сферы образования, культуры, полицейские, военные. Для остальных вакцина будет доступна не раньше осени 2021 года. Это связано с физическим ее отсутствием.

Естественно, большинство стран с высоким уровнем жизни в первую очередь будут обеспечивать своих граждан. К примеру, Канада уже закупила вакцину для всего населения страны. А страны победнее получают вакцину в меньшем объеме. Ну, и понятно, что страны Африки могут не получить вообще, если ВОЗ не найдет механизм, как им помочь.

Эффект от вакцинации есть только тогда, когда мы прививаем минимум 80% населения, тогда вырабатывается коллективный иммунитет и мы получаем защиту. Когда мы прививаем небольшую часть населения, пусть даже 10%, речь не идет о коллективном иммунитете. Речь идет о том, чтобы защитить тех людей, которые на передовой сталкиваются с больными для того, чтобы пандемия не распространялась в геометрической прогрессии.

### – Спасенные врачи спасут остальных?

Примерно так это и происходит. Есть и другие сложности, кроме физического отсутствия нужного количества вакцины. Например, сложности с логистикой. Условие, что вакцина должна транспортироваться при температуре минус 70 °С, многие обеспечить не смогут.

### – Сейчас аналитики говорят о грядущем кризисе, который даже при всех высоких продажах зацепит и фармрынок. Вы могли бы прокомментировать перспективы на 2021 год?

Минувший 2020 год был очень непростым для отечественной фарминдустрии. В январе-феврале – резкий рост продаж. А весной – падение на 20%. Тогда были отложены плановые операции, уменьшились визиты к врачам и, соответственно, сократилось количество назначений ле-



карств и их потребление. К этому также нужно добавить снижение доходов населения. Люди не работали и не понимали, что их ждет завтра, и старались деньги особо не тратить. Сейчас мы наблюдаем некоторое оживление рынка. Растет применение антибиотиков, антикоагулянтов, анальгетиков, противовирусных препаратов. Но я считаю, что украинская фарма имеет огромный потенциал, который формировался длительный период. До пандемии отрасль росла примерно на 10% в год. По данным аналитиков, по итогам 2020 года мы увидим рост рынка в среднем на 5%. Это хороший показатель, потому что остальные рынки – мировые и европейские – далеко не так успешны. Относительно прогнозов на 2021 год, то предполагаю, что фармрынок вырастет на 8–10% в том числе за счет экспорта. Уверен, что сегодня экспорт – это самый правильный вектор развития отечественного фармрынка. Мы имеем для этого огромный потенциал. Выйти на международный рынок не просто, но всегда лучше, чем производителям воевать между собой в Украине. ■

Подробнее читайте на сайте:



# Новая жизнь старых лекарств

Для фармкомпаний продление жизненного цикла препарата с помощью изменения рецептуры, расширения показаний или повторного открытия его ценности – стратегии со значительно меньшим риском, чем создание новых лекарств. Но рассматривать их исключительно как коммерческую уловку было бы неправильно. Часто они действительно приносят дополнительную пользу пациентам.

## Бизнес с высоким риском

Разработка новых лекарственных средств (ЛС) – это бизнес с высоким риском. Потенциально он может принести как очень высокую прибыль, так и значительные убытки. В среднем, чтобы вывести на рынок новое молекулярное соединение или биологический препарат, требуется от 10 до 15 лет и от 800 млн до 1,7 млрд долларов. На этом пути тысячи соединений отсеиваются, и даже самые многообещающие молекулы, которые доходят до первого раунда клинических испытаний, далеко не всегда попадают к пациентам. Наконец, из тех немногих препаратов, которые все-таки получают одобрение Управления по продуктам и лекарствам США (FDA), окупить затраты на разработку способны только 2 из 10. Как же фармкомпаниям удастся избежать убытков? Согласно экспертным оценкам, среди ежегодно регистрируемых лекарств число принципиально новых соединений составляет 19%. Примерно две трети заявок, представленных в

FDA, касаются модификации существующих лекарств или изменения их показаний к применению.

Таким образом, для фармкомпаний репрофилирование или перепозиционирование уже одобренных лекарств является проверенной стратегией, которая позволяет минимизировать риски, снизить стоимость разработки и ускорить выведение препарата на рынок. ЛС, которые уже использовались в клинических условиях, имеют установленный фармакологический профиль и профиль безопасности, поэтому не нужны все фазы клинических испытаний. К тому же их можно выпускать на уже существующих мощностях, с незначительными модификациями процесса производства. При этом небольшие изменения, внесенные производителем в ЛС, позволяют получить исключительные права на продажу новой версии препарата еще на три года, что особенно важно для тех препаратов, срок патентной защиты которых подходит к концу.

Врачи узнают о возможности использования лекарств не по назначению, посещая медицинские конференции, читая журналы, общаясь с коллегами и выслушивая пациентов.

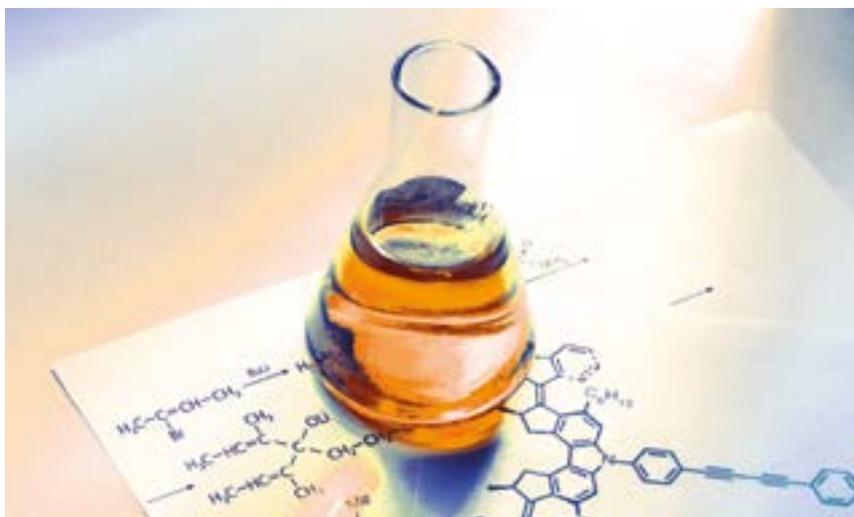
## Лекарства вне лейбла

Если изменение рецептуры или формы выпуска препарата не может ускользнуть от внимания регулирующих органов, то применение лекарств не по назначению или, иначе говоря, использование их «вне лейбла» часто происходит как «инициатива снизу». Исследование 2006 года (одно из немногих, проведенных по этой теме) показало, что 21% рецептов в США касаются использования лекарств не по назначению: они выписаны для состояний или возрастных групп, для которых не одобрены, или в дозировке, отличной от утвержденной FDA.

Чаще всего такое «вольное» обращение с лекарственными средствами встречается в:

- педиатрии и гериатрии (люди моложе 18 или старше 65 лет редко вовлечены в клинические испытания);
- онкологии (терминальные стадии рака требуют более рискованного лечения);
- сфере психического здоровья (многие психические расстройства не имеют официального фармакологического лечения);
- терапии редких заболеваний (от многих из них и вовсе нет лекарств).

Применение ЛС не по назначению может быть личной инициативой врачей, хорошо разбирающихся в фармакологии. Такие организации, как Американская медицинская ассоциация и Американская психиатрическая ассо-



циация, решительно поддерживают эту практику и подтверждают способность докторов назначать препараты вне лейбла, если есть надежные научные доказательства или здоровое медицинское заключение. Как правило, не запрещают ее и законы, ведь в компетенцию органов, регулирующих фармрынок, обычно не входит контроль врачевания.

Часто эту практику продвигают и сами производители. Правда, в большинстве стран она строго запрещена. Так, с 2004 по 2017 год в США фармкомпания заплатила более 11 млрд долларов в виде штрафов за незаконную рекламу, включая использование лекарств не по назначению. Но это не остановило их.

Дело в том, что практика назначения лекарств вне лейбла очень выгодна для фармкомпаний. Любой лишний рецепт приносит производителю мгновенную прибыль, без необходимости подавать дополнительную заявку в регулирующие органы и проводить клинические испытания.

### Случайное открытие

Однако рассматривать новую жизнь старых лекарств как хитрую уловку фармкомпаний было бы не верно. Дело в том, что большинство изменений действительно приносит дополнительную пользу пациентам. И вот как это происходит.

Инновационные системы доставки лекарств или формы их введения могут значительно улучшить потребительские характеристики препаратов. Например, переход с внутривенного к пероральному или от перорального к трансдермальному введению уменьшает требуемую дозу и токсичность ЛС. А применение технологии замедленного высвобождения снижает частоту дозирования, улучшая приверженность лечению.

Новую жизнь в старые лекарства может вдохнуть и расширение области их применения за счет открытия дополнительной ценности для потребителей. Иногда это результат поиска при помощи сложных компьютерных программ, а иногда – случайного стечения обстоятельств, например, наблюдение неожиданных, но полезных побочных эффектов лечения. В одних случаях одна и та же мишень ЛС может иметь значение для нескольких заболеваний, в других – лекарство может иметь не одну, а несколько мишеней. Так, еще в 50-х годах



врачи, лечившие больных туберкулезом препаратом ипрониазид, заметили у своих пациентов приступы необъяснимой эйфории. Аналогичные изменения настроения были отмечены и у людей, получавших имипрамин для терапии эксудативной эритемы. Эти наблюдения стали основой для открытия целого класса лекарственных средств – антидепрессантов.

Широко известна история сиднафила, который изначально предназначался для лечения стенокардии, но из-за стойкой эрекции как неожиданного побочного эффекта был перепрофилирован в средство для лечения эректильной дисфункции.

Интересную трансформацию претерпел препарат миноксидил, разработанный для лечения язвенной болезни: уже в первых испытаниях он продемонстрировал сосудорасширяющий эффект. Поэтому миноксидил испытывали как средство для лечения тяжелой гипертонии, но он проявил еще один неожиданный побочный эффект – быстрый рост волос. Так миноксидил стали использовать в качестве средства для лечения алопеции.

Еще один пример – препарат талидомид, одобренный в 1950-х годах для лечения утреннего недомогания у беременных женщин, что привело к печально известной талидомидовой трагедии – рождению детей с отсутствующими или поврежденными конечностями. Однако в 2006 году талидомид начали использовать для лечения множественной миеломы. В этом случае его тератогенное действие не имело особого зна-

чения, а польза значительно превышала риск.

### Ценность при COVID-19

Особенно активно ученые во всем мире стали пересматривать старые лекарства в связи с эпидемией COVID-19. Они протестировали сотни уже зарегистрированных препаратов в поисках соединений, которые могут блокировать новый вирус или облегчать тяжесть течения заболевания. В число потенциальных кандидатов попали такие лекарственные средства, как кверцетин, дексаметазон, гидроксихлорохин, азитромицин, препарат для снижения уровня сахара в крови ситаглиптин, антидепрессант флувоксамин, альфа-блокатор празозин, антигельминтный препарат никлозамид, ингаляционный кортикостероид циклесонид и пр. Но, пожалуй, самой неожиданной находкой стал фамотидин – блокатор H<sub>2</sub>-гистаминовых рецепторов III поколения, который используется для угнетения желудочной секреции. Изначально он был выбран из базы данных соединений, которые потенциально можно использовать для лечения COVID-19, на основе компьютерного анализа структур, кодируемых белками вируса SARS-CoV-2. Затем его эффективность была доказана и в нескольких клинических испытаниях, которые показали, что прием фамотидина как-то связан со сниженным риском интубации и смерти у госпитализированных пациентов, а также облегчает симптомы болезни у пациентов, которые не нуждаются в госпитализации.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Дефлю Захист Цинк – актуальна новинка

«Чим зараз можна підтримати імунітет?» Це запитання у сотнях варіацій провізори та фармацевти чувають щодня. Часто люди прямо запитують про засоби з цинком – багато хто вже обізнаний про його корисні властивості у сезон застуд. Ви маєте знати про цинк усе, а ми вам у цьому допоможемо. І розповімо про новинку Дефлю Захист Цинк, що вдало доповнює популярну протизастудну лінійку засобів Дефлю.

## Потрібен щодня

Цинк є у кожній клітинці організму людини, він другий після заліза за вмістом у нашому тілі метал. Жінці щодня потрібно приблизно 8 мг цинку, чоловікові – 11 мг, дитині – від 5 до 8 мг залежно від віку<sup>1</sup>. Цей елемент не накопичується, а має надходити щодня з їжею.

Значення цинку для здоров'я – без перебільшення величезне. Ось лише деякі з його функцій:

- зменшує ризики мутацій генів, підтримує відновлення клітин;
- має протизапальні та антиоксидантні властивості;
- необхідний для синтезу інсуліну.

А чи не головна роль цинку – він зміцнює імунітет, оскільки сприяє зростанню, диференціюванню і виживанню клітин імунної системи, а також запобігає проникненню інфекцій в організм. Збудники ГРВІ пошкоджують війчастий епітелій, що вистилає дихальні шляхи. А цинк покращує рухливість війок, і вони своїми коливання-

ми виштовхують респіраторні віруси та бактерії з цих слизових оболонок.

## На засадах доказової медицини

Кокранівське дослідження свідчить, що цинк має пряму противірусну дію: перешкоджає розмноженню респіраторних вірусів в організмі при застосуванні в першу добу захворювання в дозі 75 мг на день<sup>2</sup>. Європейський погоджувальний документ щодо лікування риносинуситу та поліпозу носа European Position Paper on Rhinosinusitis and Nasal Polyps (EPOS) 2020 року за-свідчив, що цинк має найвищий рівень доказовості при гострому вірусному риносинуситі<sup>3</sup>.

Цей мікроелемент включено навіть до закордонних клінічних протоколів, які використовують для боротьби з COVID-19, на підставі аргументованих свідчень його дієвості. Ось, зокрема, що пишуть науковці: «Підвищення забезпечення організму людини цинком, вітамінами А, С, D, Е є перспективним підходом для підвищення резистентності до коронавірусу SARS-CoV-2. Результати аналізу протеому підтверджують важливість цинку як кофактора 118 білків противірусного захисту організму людини, зокрема 11 білків інтерферон-1-залежного захисту проти коронавірусів»<sup>4</sup>.

Дефіцит цинку дуже поширений, однак він не має яскраво виражених симптомів. Опосередковано про брак цинку свідчать світлі плями на нігтях. Однак більш надійний маркер – це часті застуди, велика їх тривалість і важкий

перебіг. Щоб менше хворіти, є сенс приймати засіб цинку. Але як його вибрати?

## Головні орієнтири

Зараз на тлі високого попиту на засоби з цинком слід бути уважними до його форми та дозування. За даними Управління з продуктів і ліків США, населенню можна продавати цинк у вигляді солей. Потрібно враховувати і те, що солі цинку відрізняються за біодоступністю. Вона висока у хелатних форм, тобто у цинку, що поєднаний з амінокислотою. Прикладом такого засобу є Дефлю Захист Цинк: він містить цинк з гліцином – гліцинат цинку в комбінації з вітамінами D<sub>3</sub>, С, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, які посилюють його дію та активно беруть участь у противірусному захисті.

Важливо, щоб разова доза цинку не була надто велика, співставна з добовою потребою, і не перевищувала гранично допустиму дозу. За цим критерієм Дефлю Захист Цинк теж оптимальний: 15 мг на 1 таблетку та 400 МО вітаміну D<sub>3</sub>. Це дає змогу приймати його для профілактики по 1–2 таблетки на день, а при найперших симптомах ГРВІ – дробно, кожні 2–3 години, в добовій дозі для дорослих 75–100 мг протягом 3 днів.

Ще один критерій вибору засобу з цинком: чи буде він доступний для факторів місцевого імунітету на слизових? Якщо йдеться про Дефлю Захист Цинк, то так: це таблетки для розжовування, які тривалий час контактують зі слизовими оболонками, де можуть бути патогенні віруси.

Отже, Дефлю Захист Цинк сприятиме підтримці противірусного імунітету, загальному зміцненню організму і допоможе йому подолати хворобу.

**Ганна ПЕТРЕНКО** ■



Дефлю Захист Цинк знайде своїх поціновувачів за смаком – в упаковці таблетки з трьома смаками: апельсина, вишні та чорниці.

# Дефлю® Deflu®

ДОЛАЄ  
ДОПОМАГАЄ  
ДБАЄ

ВІРУСИ  
ДОЛАЮ\*

ОДУЖАТИ  
ДОПОМАГАЮ

ПРО ЗДОРОВ'Я  
ДБАЮ



\*Дефлю Сільвер містить у складі іони срібла, яким притаманна властивість інактивувати деякі штами вірусів грипу, ентеровірусів, аденовірусів(1)

(1) И. С. Чекман, Б. А. Мовчан Наносеребро: технологии получения, фармакологические свойства, показания к применению. //Мистецтво лікування — 2008. — №5(51). — С. 32-34.

# Спасение рядового первостольника

Минувший год для многих оказался не то что нелегким, а просто годом отчаяния. Мягко говоря, растерянность, помноженная для фармацевтов на ежедневный страх заразиться коронавирусом в аптеке да еще и в семью его принести, заставляла некоторых уволиться. Но есть такие, кто поле боя покидать не собирается, и коллег один на один с COVID-19 оставлять не готов. Дополнительный запас прочности таким первостольникам не помешает. Как его отыскать в себе и во внешнем мире, знает Марина Кравченко, психолог и фасилитатор.

**– Очевидно, что нынешняя пандемия – не лучшее время рассчитывать на тренинги и обучающие сессии. Что можете посоветовать фармацевтам и провизорам, чтобы снять напряжение и помочь себе самим?**

Я очень редко вижу сотрудников за первым столом с улыбкой. Да, аптека вроде бы не место для веселья и задорных возгласов «Свободная касса!», но я имею в виду улыбку приветливости, доброжелательности и эмоциональной свободы. Они очень напряжены постоянно. Даже попытка пошутить не может отвлечь их от инструкции по обслуживанию клиента и помочь забыть об усталости. И о тотальном контроле, а в отсутствие камер видеонаблюдения или заведующей – о самоконтроле. Никто не рассказывает им о зонах, в которых камеры их не фиксируют, где можно потянуться, зевнуть или ругнуться, поэтому им не остается ничего иного, как постоянно быть «в образе». Хотя на самом деле это вовсе и не нужно до такой степени. Восемь часов подряд «держат лицо» безумно сложно! Практически целый день на ногах! Под грузом особой ответственности и частых стрессовых ситуаций.

Хотелось бы сказать руководству аптек: если вы хотите сохранить своих сотрудников, позаботьтесь о том, чтобы они обязательно отдыхали в течение рабочего дня. Вроде бы это так очевидно и элементарно. Но вся фишка в том, что это не должен быть нелегальный или несанкционированный отдых в «свободную минуту». У фармацевтов должны быть место и график, согласно которому они смогут совершенно официально, а не впопыхах, пока никто не

Марина Кравченко



видит, переключиться, попить чай, поговорить по телефону, помедитировать в конце концов. Минимум 20 минут для эмоционального восстановления вполне достаточно.

**– А если фармацевт один на всю аптеку?**

Тогда ее желательно закрывать на перерыв в течение получаса-часа во время наименьшего трафика, иначе этот единственный фармацевт истощится физически, иссякнет психически, начнет плохо работать, обрывать комплексами профессиональной неполноценности и рано или поздно уйдет, а аптека закроется. Что лучше: чтобы уволится ценный сотрудник или ушел посетитель в другую аптеку? Думаю, прошло время правильного ответа.

**– Важно, чтобы фармацевты использовали время отдыха максимально эффективно. Как этого достичь?**

Во-первых, устраиваясь отдохнуть, нужно обязательно снять обувь. Очень

хорошо, если в комнате отдыха будет удобное кресло, в которое можно при желании забраться с ногами. Во-вторых, нужно дать «расслабиться» глазам, поменять фокус, сменить картинку, просто посмотреть в окно. В-третьих, организовать свое рабочее место с зоной релакса, например, с внутренней стороны первого стола перед глазами разместить какую-то приятную картинку или фото. Нарисованная даже схематично трехъярусная елочка может стать отличным тренажером. Как это работает? Вы глазами «проходите» по контуру нарисованного деревца: штрих вверх – глубокий вдох, завершение линии – глубокий выдох. И так не менее 5 минут, никуда не торопясь и отключая все плохие мысли. Это помогает восстановить душевное равновесие, если имела место стрессовая ситуация.

В старину в аптеках на входе обязательно висел колокольчик. Он оповещал фармацевта, отдыхающего или чем-то занятого в котории, о том, что в аптеку заходит посетитель. То есть аптекарь имел в запасе несколько секунд, чтобы собраться и выйти к первому столу подготовленным.

**– Наверное, ресурс стоит искать и в коллективе, в людях, которые тебя окружают на работе?**

Советую завести такое правило: «Два часа мы не говорим ни о каких проблемах!» А во время обеденного перерыва – ставить рядом с тарелкой табличку «Стол тишины» и, например, ввести табу на мешающие пищеварению разговоры. Пора забыть о совдеповском тезисе «мои коллеги – мои психотерапевты». Потому что одни люди мо-

гут пропускать чужие проблемы мимо себя, делая участливый вид, а другие – только через себя со всеми вытекающими последствиями. И в ситуации, когда каждый и так сам в состоянии тревоги или нервного истощения, даже самоотстранение и неподдержание разговора не поможет противостоять негативному влиянию на психику.

#### – Что может сделать руководитель аптеки?

Проблема эмоционального выгорания фармацевтов в аптеке существовала всегда. Конечно, сейчас ситуация обострилась и «сгустилась», но, безусловно, сегодня сила у того, кто не опустил руки и не поддался панике. И особенно важным становится то, насколько правильно выберут стратегию по отношению к своим сотрудникам руководитель и владелец аптеки. Фармацевт должен чувствовать поддержку своей организации, компании. Со стороны ее руководства правильно было бы подумать об онлайн-консультациях психологов для своих подчиненных. Сегодня масса хороших специалистов готовы консультировать удаленно за очень приемлемые деньги.

#### – Если проанализировать объявления о вакансиях, то можно заметить, что работодатель все чаще предлагает бонусы и премии, бесплатное обучение, скидки сотрудникам... Получается, руководители поняли, что без людей не будет бизнеса?

Пандемия стала очень серьезным экзаменом на человечность. Руководители и владельцы бизнесов осознали: чтобы люди были максимально эффективными, они должны постоянно чувствовать заботу. Их не должно покидать ощущение того, что они ценны для компании. Да, корпоративы или тренинги сегодня не актуальны по понятным причинам. А вот бесплатные тесты на «китайский вирус», медицинская страховка, которая распространяется на членов семьи, будут расценены как очень уместное проявление заботы со стороны руководства. Такая мелочь, как ба-



ночка с витаминами для сотрудника, может сотворить настоящие чудеса трудового героизма.

#### – Где еще можно искать источники душевного равновесия?

Очень помогает «вырулить» отсутствие ощущения безысходности, когда нет вот этого: «Вынужден продолжать работать, потому что деваться некуда, денег нет». Пока окончательно не истощился психологический ресурс, есть смысл подумать о финансовой подушке безопасности на время поиска новой работы или отпуска за свой счет, обсудить с близкими такую необходимость и принять решение о переходе в экономный режим. А пока в условиях все-

общей нестабильности не надо терзать себя невозможностью планировать рождественские каникулы. Лучше найти душевное равновесие в том, на что можете влиять здесь и сейчас: украсьте дом, продумывайте меню праздничного стола и тестируйте новые рецепты, займитесь йогой онлайн. И не надо сравнивать себя с «успешными» людьми из соцсетей: там очень много лжи, и иногда за красивой картинкой «окрыленной любовью» женщины на фоне курортного пейзажа скрывается трагедия жены, переживающей измену мужа. Лучше сравнивать себя с собой же, но в прошлом году и думать, не стоит ли сходить на чайную церемонию или изменить прическу. Помогает!

А вот зависть рекомендую рассматривать просто как конструктивную и информативную эмоцию: она помогает определиться с тем, чего вам сейчас не хватает. Главное – правильно себя вести дальше. Подруга постит фотки из Египта, а у вас на душе кошки скребут? Это не про Египет, а про то, что вам нужно сменить обстановку или побаловать себя эмоционально.

Елена ЖОГА ■

#### Горите на работе, но не выгорайте!

В 2015 году ученые Национальной медицинской академии последипломного образования им. П. Л. Шупика и Украинской военно-медицинской академии исследовали фармацевтов на наличие синдрома эмоционального и профессионального выгорания. Оказалось, что в целом по стране лишь 3-5% фармацевтических работников знакомы с этим понятием. Среди киевских первостольников выгорание поразило 10%. При этом 54% работников в возрасте 45-60 лет и 32% в возрасте 25-30 лет ежедневно попадают в стрессовые ситуации и имеют различные заболевания, свидетельствующие о наличии синдрома профессионального выгорания.

# Картофель – друг или враг?

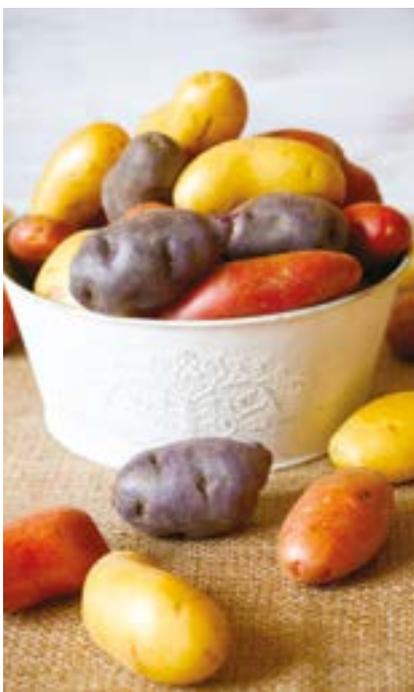
Картофель является третьей по значимости продовольственной культурой в мире после риса и пшеницы, а для Украины он имеет особое значение. По результатам 2018 года наша страна входит в тройку самых крупных производителей этой культуры, уступая только Китаю и Индии. Украинцы любят блюда из картофеля, едят их часто и много. Но как это сказывается на здоровье?

## Польза

- **Кладовая питательных веществ.** Один большой запеченный картофель содержит 9 г клетчатки – почти треть от суточной потребности. Калия в нем в три раза больше, чем в банане. К тому же картофель – источник антиоксидантов (флавоноидов, каротиноидов и фенольных кислот). Молодой картофель богат витамином С: одна штука обеспечивает почти половину суточной потребности. Кроме того, он содержит ниацин, фолиевую кислоту, витамины К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, а также железо, магний и фосфор. Некоторые сорта картофеля дополнительно обогащены полезными веществами, например, в клубнях, имеющих красноватый и синеватый оттенок кожуры, могут содержаться полифенолы.

- **Пища для бактерий.** В картофеле помимо обычного содержится особый тип крахмала с высоким содержанием амилозы, называемый устойчивым (резистентным). Он не переваривается в тонком кишечнике, а проходит в толстую кишку, где ферментируется микробиотой, принося пользу за счет производства короткоцепочечных жирных кислот и увеличения массы полезных бактерий. Этот крахмал обладает приблизительно теми же свойствами, что и пищевые волокна, т.е. он оказывает мягкое слабительное действие.

- **Сытно и низкокалорийно.** Калорийность картофеля низкая – всего 80 ккал на 100 г. К тому же благодаря крахмалу он быстрее других дает ощущение сытости, которое сохраняется довольно долго. В исследованиях картофель оказался более насыщающим даже по сравнению с рисом и макаронами.



## Золотая середина

Несмотря на все недостатки, присущие картофелю, диетологи все равно рекомендуют употреблять его примерно 2 раза в неделю в качестве альтернативного источника углеводов, т.е. как замену макаронам, рису и другим крупам. Хотя все способы приготовления картошки имеют недостатки, по мнению диетологов, самый здоровый из них – отварить ее в мундире, охладить, почистить и порезать в салат. Добавив в него нежирную отварную курятину и легкий йогурт для заправки, вы получите полезное, вкусное и низкокалорийное блюдо с витаминами и минералами, с высоким содержанием полезного резистентного крахмала.

## Вред

- **Осторожно – яд!** Главная опасность, которую таит в себе картофель, – соланин. Этот алкалоид вырабатывается в кожуре при длительном контакте с УФ-лучами при неправильном хранении, когда картофель прорастает или приобретает зеленоватый оттенок. Такие клубни нельзя есть, поскольку соланин разрушает нервную систему. Правда, отравление возможно после употребления нескольких килограммов нечищенной и термически необработанной картошки.

- **Высокий гликемический индекс.** Картофель, даже печеный, быстро повышает уровень сахара в крови (гликемический индекс 95, что выше, чем у сахара и меда). Избыток сахара нарушает обменные процессы и запускает процесс накопления жировых отложений. Из-за высокого гликемического индекса потребление картофеля связано с риском развития сахарного диабета II типа.

- **Трудности приготовления.** Любой способ приготовления значительно уменьшает полезные свойства корнеплода. Самым вредным вариантом считается жарка. За процессом образования аппетитной золотистой корочки стоит реакция Майяра – химическая реакция между аминокислотами и сахарами, в результате которой образуется акриламид – потенциальный канцероген. Кроме того, в процессе жарки влага из картофеля испаряется и заменяется жиром, что в десятки и даже в сотни раз увеличивает его калорийность. При отваривании картофеля из него вымываются водорастворимые витамины и минералы. ■

# Хьюмер – знову «Вибір року» №1!

Торговельна марка Хьюмер виробництва Laboratoires URGO (Франція) вже вшосте перемогла у Міжнародному фестивалі-конкурсі «Вибір року» у номінації «Назальний спрей року на основі морської води». Такий тріумф – свідчення того, що популярність засобів цієї лінійки в Україні продовжує зростати. Дедалі більше людей дізнаються про Хьюмер, починають його використовувати і роблять це постійно. А якщо одного разу вподобали, то не хочуть купувати щось інше!

## Підвищення престижу

Цінність щорічного фестивалю-конкурсу «Вибір року» в тому, що він охоплює практично всі представлені на ринку товари, по 10–20 і більше брендів у одній номінації, й дає об'єктивні орієнтири для споживачів щодо різних товарів і послуг в Україні. За статистикою організаторів цього змагання, товар, відзначений медаллю «Вибір року», з цілковитою довірою вибирають 24% споживачів, а ще 33% звертають на нього увагу і купують пізніше, отримавши про нього додаткову інформацію.

Конкурс проводиться з 2001 року, і відтоді понад 500 різних товарів отримали його відзнаки – медалі яскраво-золотого кольору. Виробники вважають за честь розмішувати їхні зображення на рекламі та упаковках своєї продукції – це робить її впізнаваною і більш престижною. Під час опитування населення щодо того, чи бачили люди де-небудь медаль «Вибір року», 87% респондентів дали ствердну відповідь.

## Кращий з кращих

Механізм проведення фестивалю-конкурсу «Вибір року» досить

Методика визначення переможців фестивалю-конкурсу «Вибір року» в Україні розроблена компанією Festivals International та абсолютно прозора. Вона ґрунтується на результатах роботи компанії TNS – світового лідера у галузі маркетингових досліджень, які перевіряє аудиторська компанія Deloitte.

складний. Його організатори складають список торговельних марок і формують їхні анкети. Наступний етап – проведення опитувань населення, експертів у різних галузях, а також журі, сформованого з відомих в Україні осіб, та членів оргкомітету. Потім проводять розрахунки та визначають лідерів. Однак, як би там не було, загальний результат кожного бренду більш за все залежить від думки звичайних людей, які щодня використовують той чи інший товар.

Кількість брендів для промивання носа в аптеках України досить значна, їх десь з десяток. Однак є умовний топ-5 засобів, назви яких у всіх на вустах. І серед них Хьюмер визнано кращим з кращих, бо саме він виборов медаль «Вибір року» у 2020-му. Це досягнення – вже шосте (нагадаємо, що Хьюмер здобував цю високу винагороду у 2013–2017 роках). І напевно, що далеко не останнє! Хьюмер знову і знову стає вибором №1 для профілактики та лікування нежитю у дітей та дорослих, бо має чудові властивості.

## Переможні переваги

• **На 100% натуральна морська вода.** Хьюмер добре промиває порожнину носа, не подразнює слизову, сприяє виведенню пилу, алергенів, вірусів. Засіб можна застосовувати щодня для гігієни носової порожнини, адже до його складу входить лише стерильна та нерозведена морська вода, багата на мікроелементи (містить мідь, золото, срібло, селен, марганець, магній, сірку тощо).



• **Флаконе вистачає надовго.** Балон Хьюмера містить 150 мл морської води, вона витрачається економно, і її можна використовувати впродовж кількох місяців.

• **М'яке розпилення.** Спрей розпилюється, не створюючи дискомфортного тиску на слизові оболонки.

• **Можна застосовувати вагітним.** Хьюмер 150 – допоміжний засіб для жінок при надії, які занедужали на ГРВІ з нежитем. Він допомагає прочистити ніс та краще дихати.

• **Сприяє зменшенню набряку.** У складі спрею Хьюмер 050 гіпертонічна концентрація солі у морській воді, тому він сприяє усуненню набряку і закладеності носа через нежить.

• **Продуманий дизайн.** Балон Хьюмера має таку конструкцію, що виділення з носа разом з патогенними мікробами та вірусами не можуть потрапити всередину, тому морська вода залишається стерильною до останньої краплі.

Ганна ПЕТРЕНКО ■

Реклама медичних виробів. «Хьюмер 050 Гіпертонічний», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей. Дев'ятикратне виділення слизу» №1/UK, №1/150/01/UK, №1/150/01/UK. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем та уважно ознайомтеся з інструкцією. © промислований. ВПЦ/МІМ/20.12.03

# Осторожно: поддельная косметика!

Аллергический насморк, контактный дерматит и даже проблемы с работой желудка и печени – вот далеко не полный список проблем, которые могут возникнуть, если пользоваться поддельной, некачественной косметикой. Увы, появиться она может даже на аптечных витринах. О том, как ее распознать и как обезопасить себя от этого знакомства, знает Татьяна Белая, врач-дерматолог-косметолог высшей категории.

## Проблема от крема

По сравнению с «дикими» 90-ми ситуация улучшилась, но не кардинально. Рынок косметики и парфюмерии – золотая жила для поставщиков фальсификата. По исследованию социологов, женская половина украинского населения тратит на косметику около 12% своих доходов – в 1,5 раза больше, нежели жительницы США! Именно поэтому, по оценкам разных экспертов, в странах постсоветского пространства 50–60% парфюмерно-косметической продукции не являются настоящими. На первом месте – фальсификаты парфюмерии, на втором – косметики. Причем подделки стали более изощренными.

Главная опасность, исходящая из упаковки с фальшивым косметическим средством, – столкнуться с химическими веществами, обладающими токси-

ческим действием. Это могут быть соли тяжелых металлов, иные отравляющие компоненты. Такие «довески» из ненастоящих кремов, гелей и прочих средств по уходу за лицом и телом могут спровоцировать зуд, выраженный контактный дерматит и даже экзему.

– Тяжесть последствий зависит от реакции кожи на тот или иной компонент фальсификата, – объясняет Татьяна Белая. – Поддельные шампуни, бальзамы, маски, краски для волос также приводят к аллергическим реакциям – покраснению кожи головы, неприятным ощущениям, высыпаниям. Из-за них может ухудшиться структура волос и резко снизиться их количество. Небезопасны и подложные средства декоративной косметики. Некачественная тушь, тени, карандаши для век, средства демакияжа приводят к раздраже-

ниям кожи вокруг глаз, слезотечению и даже ухудшению зрения – появлению пелены перед глазами. Крайне придирчиво нужно подходить и к выбору средств для ухода за губами – помады, блеска, карандашей.

Специалисты утверждают: женщина за свою жизнь съедает около двух килограммов губной помады, а мужчина, который ее целует, – более трех! В конечном итоге вся эта химия оказывается в желудке, и если качество косметики было плохое, вполне вероятны сбои в работе органов пищеварения.

## Легалы и нелегалы

Подделки сегодня делят на несколько групп. Первая – непосредственная подделка: продукция полностью имитирует известную марку, но кардинально отличается своим качеством. Вторая – это имитация внешнего вида популярных марок, но от настоящей продукции ее отличает пара букв в названии. Также может немного быть изменен цвет коробки или дизайн флакона, баночки или тюбика. Покупатель в предпраздничной суете попадает на хитрую уловку и покупает вместо «Diog» какой-нибудь «Daog», при этом изготовитель подобного «бренда» не несет никакой юридической ответственности.

Еще один камень преткновения – так называемый лицензионный товар. Одни специалисты говорят, что он ничем не отличается от фирменного, другие уверяют: отличия есть – причем существенные. На самом деле разницы нет никакой, если лицензия на производство того или иного средства получена вполне легально от официального изготовителя. И при этом фирма-производитель постоянно контролирует качество



лицензионной продукции. Контроль не ведется? В таком случае качество падает резко. В магазинах зачастую продается и «фирменная продукция, произведенная по лицензии в Голландии». Особенно много псевдоголландских духов и туалетных вод. Знатки утверждают: к этой стране они не имеют никакого отношения – и делаются в каком-то заграничном подполье. Бренды получают соответственные. Их состав совпадает с подлинниками лишь на 80%.

Есть на прилавках и духи на розлив. Их продавцы клянутся: сырье поступает прямо с фабрики, ароматы – фирменные. А стоят так дешево, потому что не надо тратить на флаконы. На самом деле это всего лишь крючок для доверчивых потребителей. Производство парфюмерии – сродни искусству. Имеют значение и сам аромат, и флакон, и даже дизайн коробки. Продавать VIP-парфюмерию бочками никто не станет. К тому же настоящие духи экстракласса не могут стоить 100–200 грн за 100 мл! Налицо – явный обман покупателей. Разоблачить мошенников можно, сравнив их продукцию с подлинниками. Как правило, духи на розлив резко отличаются от оригиналов. Они более грубые, в них явно ощущается запах примеси масел.

### Знаки отличия

Информация о подделках регулярно появляется в Интернете, но отличить фальшивку от подлинника с каждым годом все сложнее. Можно достичь успеха, в этом уверена Татьяна Белая, если придерживаться простых правил:

- Внимательно и придирчиво осматривайте упаковку. У подлинной продукции она аккуратная. Это значит, что полиэтиленовая пленка тщательно заклеена, коробка без перекосов и потеков клея. Картон, из которого она сделана, хорошего качества, плотный. На внутреннюю сторону коробки нанесен рисунок или логотип. Изображение очень четкое, надписи не стираются.

- Изучайте маркировку и ярлыки. Пристальное внимание на штрих-код:

### Мелочь, а неприятно

В отечественных магазинах принято клеить на упаковку импортного крема (как из Франции, так и Беларуси) стикерами с информацией о товаре на украинском языке. На этих этикетках продавцы иногда перечисляют не все составляющие средства. Например, в креме могут быть десятки ингредиентов, из которых большая часть – синтетические. А украинские торговцы указывают только натуральные – тот же экстракт ромашки или алоэ, остальные оставляют «за кадром». Посему требуйте отклеить такую бумажку, чтобы ознакомиться с полным составом средства, напечатанным непосредственно изготовителем.



страна-производитель на нем обозначена первыми двумя-тремя цифрами. У подделок «вылезают» несоответствия. Так, на коробке напечатано, что крем изготовлен во Франции. А штрих-код указывает, что его родина – Турция или Китай. Бывает, страна-изготовитель напечатана настолько мелким шрифтом, что без лупы не прочтешь. Такие мелочи тоже должны насторожить.

- Обращайте внимание на срок годности (он определен с момента изготовления), а также на условия хранения. Косметика и парфюмерия – деликатный товар, который утрачивает свойства при небрежном обращении. Кремы, бальзамы, шампуни, духи и туалетные воды не следует хранить в слишком теплом, сыром помещении, выставлять под открытые солнечные лучи. Особенно капризны косметические средства, в основе которых много натуральных компонентов.

- Не обходите вниманием и код партии, который обычно написан на дне упаковки. Он состоит из комбинации цифр и букв или только букв, только

цифр. На фирменных средствах их наносят специальным тиснением или типографским способом – никак не принтером! Это наиболее дешевый способ печати, а на подделках принято экономить. Заподозрили, что код партии выведен на принтере? От покупки лучше воздержаться. И тем более не стоит приобретать средство красоты, когда такого кода на коробке вовсе не обнаружили.

- Ищите на упаковке и название, и юридический адрес изготовителя, а также местонахождение организации, которая уполномочена фирмой-производителем принимать претензии от потребителя.

- Изучайте перечень ингредиентов. На подлинной продукции он обязательно указывается полностью. Как правило, вещества располагаются в порядке убывания. На первом месте – компоненты, которых в средстве больше всего. На втором – те, которых меньше, и так далее.

- Просите продавца раскрыть коробочку, если это возможно до покупки. Подлинная фирменная косметика зачастую имеет аннотацию, вложенную вовнутрь.

- Слушайте глас разума! Уверения продавцов о том, что по дешевке предлагается фирменный товар, конфискованный на таможне, или подлинная продукция с небольшим брачком, автоматически причисляйте к «народным сказкам».

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Тест на необходимость перемен

Начало нового года – лучшее время для инноваций. Но первым делом стоит разобраться в том, нужны ли они вашей аптеке. Проверьте, готовы ли вы к изменениям, найдите хорошие идеи, убедитесь, что на пути нет препятствий, и... приступайте.

## Нужны ли вам инновации?

Осуществить изменения сложно, особенно когда вы привыкли к рутине. Нет времени, нет денег, да и вообще, вам, как оказалось, очень нравится стабильность. Можно найти миллион оправданий, чтобы ничего не менять и оставаться в зоне комфорта, но эта стратегия – заведомо проигрышная.

Обновления нужны не только, чтобы продвигаться вперед, но и для того, чтобы просто оставаться на месте. Несоответствие текущим отраслевым тенденциям, устаревшие процессы и технологии, неэффективный рабочий процесс, непродуктивный маркетинг – любая из этих составляющих может не просто остановить рост вашего бизнеса, но и утащить его на дно. Достаточно ли интенсивно вы развиваетесь, чтобы достигнуть успеха? Чтобы проверить это, нужно ответить на пять простых вопросов.

• **Вы изо всех сил стараетесь не отставать?** Одним из явных признаков того, что ваш бизнес нуждается в «капитальном ремонте», является

вечное отставание от конкурентов. Вы все еще пытаетесь запустить свой сайт, а они уже создали мобильное приложение. Вы наконец-то ввели в ассортимент фиточаи, а они открыли фитобар и пр. Чтобы победить, нужно быть первым, а не отстающим. Инновации и новые технологии делают работу любой аптеки более эффективной и, если ваш рабочий процесс не слишком изменился за последние пять или десять лет, скорее всего, вы упустили множество возможностей.

• **У вас всегда есть свободные вакансии?** Если вы постоянно нанимаете новых людей на одни и те же должности, значит, пришло время перемен. Высокая текучесть кадров обходится дорого, как минимум потому, что неопытность сотрудников неизбежно сказывается на обслуживании клиентов. К тому же она свидетельствует о том, что работать в вашей аптеке неприятно. Наверное, пора оптимизировать рабочий процесс, чтобы уменьшить нагрузку на сотрудников, «оздоровить» климат в коллективе, скорректировать стиль руководства.

• **Вы теряете постоянных клиентов?** Проанализируйте свою программу лояльности и отыщите клиентов, которые раньше часто пользовались услугами вашей аптеки, а потом перестали. Их слишком много? Значит, что-то идет не так. Если вы заметили подобный спад, постарайтесь собрать отзывы клиентов. Это должно помочь вам диагностировать проблемы с обслуживанием, которые отталкивают людей от вашей аптеки, и срочно устранить их. Вы также можете найти другие способы побудить клиентов возвращаться в аптеку, например, сделав свою программу лояльности более привлекательной.

• **Ваши расходы растут?** Если вы постоянно выбиваетесь из намеченного бюджета, а ваши расходы увеличиваются, возможно, пришло время скорректировать их. Начать лучше всего с планирования работы аптеки и усовершенствования системы управления товарными запасами. Это поможет сократить количество позиций, которые замораживают финансовые средства и ограничивают денежный поток.

• **Маркетинг терпит неудачу?** Если вы вкладываете деньги в рекламу, а взамен не получаете увеличения продаж или притока новых клиентов, пора пересмотреть свою маркетинговую стратегию. Начните все с самого начала: определите целевую аудиторию, установите цели компании и ее бюджет, подготовьте направленные рекламные сообщения, выберите каналы коммуникаций. Обратите внимание на то, как действуют конкуренты, и постоянно отслеживайте и измеряйте успех своих маркетинговых усилий.

## Ищите хорошую идею

Итак, ответы показали, что перемены вам просто необходимы. Но с чего же начать? Действительно, с ходу при-



думать новаторскую идею не просто. Вы можете часами просиживать над чистым листом бумаги, пытаться провести мозговую штурм, искать вдохновение в Интернете или заставлять своих сотрудников генерировать новые идеи, но на самом деле, когда речь идет об инновациях в аптеке, нет причин изобретать велосипед. Вместо этого посмотрите, что делают ваши конкуренты, а также компании, работающие в смежных отраслях, и адаптируйте их подходы. Вот несколько направлений, на которые вы должны обратить особое внимание:

- Расширение ассортимента и услуг.
- Обновление интерьера и выкладки.
- Поиск партнеров для взаимовыгодного сотрудничества.
- Усовершенствование стандартных процедур и рутинных операций.
- Внедрение технологических новшеств.
- Обучение сотрудников.
- Коммуникации с клиентами.

### Препятствия на пути

Как только вы определитесь с тем, какие инновации вам нужны, их нужно реализовать. Конечно, каждое нововведение повлечет за собой уникальный набор проблем, но есть и общие моменты, с которыми вам предстоит встретиться на пути прогресса.

Независимо от того, что вы пытаетесь изменить, скорее всего, столкнетесь с возражениями и сопротивлением переменам. Среди сотрудников аптеки обязательно найдутся те, кто не видит необходимости в новшествах и считает, что «раньше было лучше», т.е. предпочитает старый, привычный образ действий. Без сомнения, такие люди будут и среди ваших клиентов. Чтобы помочь им принять новые идеи, начните с определения проблем. Когда люди поймут, зачем нужны изменения и какие

Избегайте заблуждений и путаницы, для чего как можно чаще общайтесь со всеми заинтересованными сторонами, подробно объясняя им каждый этап процесса изменения. Помните, что общение – это двусторонний канал, поэтому будьте открыты для обратной связи от тех, кого коснулись изменения.



проблемы они решат, им будет легче принять их. Опишите преимущества инноваций и подчеркните индивидуальную пользу, которую получит каждый сотрудник и клиент.

Еще одним серьезным препятствием может стать дезорганизация, которая способна задержать и даже сорвать любой процесс внедрения инноваций. Чтобы этого избежать, составьте четкое расписание, установите конкретные сроки и даты. Имея перед глазами такой график в письменной форме, вам будет легче не сбиться с пути.

### Измените образ мыслей

Для совершенства нет предела, поэтому внедрение инноваций – не одноразовая акция, а постоянный процесс. Если препятствия вас не пугают и вы готовы к переменам, начните мыслить как новатор. Для этого нужно обзавестись некоторыми привычками, которые помогают придумывать и реализовывать новые идеи.

- Инновации и изменения всегда сопряжены с риском. Чтобы мыслить новаторски, вы должны уметь принимать опасности, оценивать их и сопоставлять с потенциальным вознаграждением.

- Ошибки – неизбежны, но воспринимайте их не как приговор, а как шанс научиться чему-то новому. Совершив промах, дайте себе немного времени оправиться, а затем спокойно проанализируйте причины и составьте план, как избежать подобного в следующий раз.

- Настойчивость перед лицом невзгод – ключевая характеристика новаторов. Вводя инновации, вы неизбежно столкнетесь со множеством проблем, но даже когда дела пойдут совсем плохо, нужно продолжать работать над реализацией своих идей.

- Преодоление запретов позволяет вам мыслить нестандартно. Вас не должны выбивать из колеи замечания «никто так не делает», «что подумают люди», «так не принято». Впрочем, это не означает, что вы должны быть глухи к конструктивным замечаниям по существу.

- Опора на мнения экспертов, их советы и знания помогают новаторам улучшать свои первоначальные концепции. Вы можете нанимать специалистов, посещать тренинги и курсы повышения квалификации, общаться с коллегами и пр.

- Заметки – еще одна привычка успешных людей. Независимо от того, где вы находитесь и что делаете, всегда записывайте идеи, пришедшие вам в голову. Даже если мысль поначалу кажется незначительной, запишите ее в блокнот. Возможно, вам понадобится к ней вернуться.

- Чтобы внедрять инновации, важно интересоваться всем. Только оставаясь в тренде, отслеживая новинки, проявляя интерес к окружающему миру и, конечно же, читая журнал «Мистер Блистер», вы сможете опережать конкурентов и идти в ногу со временем.

Лина СПИР ■

# Время сбрасывать кожу

Сейчас идеальное время для пилингов. Солнце неяркое и неагрессивное, так что можно смело стирать с лица неровные пятна загара: гиперпигментация зимой не страшна. Но далеко не каждый пилинг идет во благо. Случаями из практики и правилами безопасных косметических процедур делится Татьяна Святенко, дерматолог, профессор, доктор медицинских наук.

## Коралловый трэш

– Моя пациентка, тридцатилетняя Ольга, была поклонницей пилингов и инъекционных методов омоложения, – рассказывает Татьяна Святенко. – На момент обращения ее лицо покрывали многочисленные бугры и кисты, внутри которых шел воспалительный процесс. За несколько недель до их появления она проходила сеансы мезотерапии и процедуру кораллового пилинга. Непонятно было, что именно вызвало такую реакцию: мезотерапию с гиалуроновой кислотой проводил сертифицированный специалист по всем правилам, коралловый пилинг моя пациентка тоже проходила неоднократно без всяких нареканий. Единственный нюанс – на момент проведения последнего пилинга кожа Ольги немного обгорела на солнце.

Фишка кораллового пилинга в его составе, а точнее – в микроскопиче-

ских осколках морских кораллов. Они играют роль природного абразивного материала, который оттирает и собирает на себя ороговевшие мертвые чешуйки и одновременно незначительно раздражает эпидермис. После нанесения на лицо частицы кораллов стимулируют в коже кровообращение и процессы регенерации: верхний слой отшелушивается, а под ним появляется обновленный. Но в случае с Ольгой что-то пошло не так.

Спустя неделю после процедуры женщина заметила, что на ее висках появились нарывы, глаза воспалились. Еще через несколько дней лицо изуродовали многочисленные подкожные бугры. Прием антибиотиков не прекратил воспалительный процесс: на висках стали появляться абсцессы. С диагнозом «пиодермия» Ольга попала в операционную, но хирургическое удаление нагноившихся кист не дало результата. Далее

Часто в составе пилингов, и кораллового в том числе, присутствует гликолевая кислота, которой стоит избегать будущим мамам. И хотя научно вредное воздействие этого вещества на будущего ребенка не доказано – это тот случай, когда лучше перестраховаться.

был курс антибиотиков, капельницы с гормонами, массажи жидким азотом... При этом результаты общих анализов Ольги оставались в норме, но чем дальше, тем хуже она себя чувствовала.

Свет на эту темную историю пролил анализ состава самого пилинга.

– Когда я отдала на бактериологическое исследование образец кораллового пилинга, получила неожиданный результат, – рассказывает Татьяна Святенко. – В его субстрате пульсировали и двигались отдельные частицы. Эти маленькие вкрапления оказались живыми существами – симбиотическими микроорганизмами из рода *Symbiodinium*, проживающими в клетках кораллов. Они способны оставаться в жизнеспособном состоянии на коралловых колючках до 50 лет и в благоприятной биосреде снова начать процессы деления.

В науке о коже есть целый раздел «Дерматология морей», посвященный болезням, связанным с морем. Оказывается, в воде существует множество микроорганизмов, которые при контакте с кожей человека способны проникать в ее слои и провоцировать заболевания. Ольга ежегодно проходила коралловый пилинг, но последний раз ее кожа была травмирована солнечным ожогом, температура внутри эпидермиса была по-



вышена – это стало благоприятным фактором для пробуждения микроорганизмов. К тому же ежемесячное травмирование кораллами способствовало более глубокому проникновению морских бактерий в организм.

### Звезды тоже плачут

Все, кто смотрел фильм «Секс в большом городе», наверняка помнят эпизод, где Саманта на вечеринке после неудачного пилинга прячет красное пятнистое лицо под вуалью. Известные люди, как показывает практика, тоже не застрахованы от неудачных косметических процедур. После ожогов лица пилингом с молочной кислотой от этой процедуры навсегда отказалась актриса Дрю Бэрримор. Фарфоровая кожа Скарлетт Йохансон – результат ее регулярного пилингования. Одна из таких манипуляций в клинике, по рассказу актрисы, закончилась ожогами по периметру лица, где кожа самая тонкая. Кейт Уинслет до сих пор переживает после упоминания термолифтинга, ведь в свое время эта процедура закончилась для нее отеком лица и растянутой кожей.

Пациентке доктора Святенко Ольге пришлось пройти сложное лечение антибиотиками и цитостатиками – препаратами, угнетающими рост всех клеток в организме. А потом еще и курс процедур для устранения рубцов, оставшихся на лице. В результате стандартная процедура пилинга обошлась в массу потраченных времени, здоровья и денег.

### Правила безопасного пилинга

Приведенные выше примеры не означают, что пилинг – это абсолютное зло для кожи. При правильном выполнении бонусов от курса таких процедур, что механических (ультразвук, вакуум, лазер), что химических (органические кислоты разной концентрации), масса: упругость кожи повышается, мелкие дефекты уходят, лицо светлеет, запускаются процессы регенерации. Так, доведенная до совершенства процедура механического пилинга лица микродермабразия, или шлифовка кожи, – это мягкий и безболезненный способ избавиться от «мертвых» клеток кожи, стимулировать ее восстановление, выработку нового коллагена и эластина.

После любого пилинга возможны незначительные «побочки»: появле-



ние корочек, небольшого воспаления, шелушения на лице. Все они могут сходить в течение недели-двух, так что, если уж решили пройти курс пилингов, позаботьтесь о том, чтобы на ближайший месяц не намечались съемки, праздники и важные мероприятия. Путешествие на юг после пилингов – тоже плохая идея. Даже если отдых на пляже от последней процедуры отделяют 3–4 недели, все равно есть риск получить гиперпигментацию, поскольку поверхностный слой кожи еще полностью не восстановился, и клетки-меланоциты будут активно продуцировать пигмент в ответ на ультрафиолет. Поездка на горнолыжный курорт тоже требует бдительности и аккуратности с солнцем. Отраженные от снега лучи очень агрессивны, а кожа после пилингов нежная и беззащитная.

Чтобы избежать неприятных последствий любого пилинга, важно придерживаться правил безопасности:

- Соблюдать сезонность: оптимальное время для пилингов – осень и зима, когда солнце не очень активно.

- 30 дней до и после курса пилингов следует избегать пребывания на солнце.

- Исключить из использования спиртосодержащую косметику, средства с кислотами.

- После процедуры следует защищать кожу во время выходов на улицу кремами с SPF фильтром 50 и выше.

Никогда не стоит «пилинговаться» людям с выраженным куперозом, так как есть риск травмирования близко расположенных сосудов. Нельзя делать механические пилинги и при гемофилии. Абразивные частички провоцируют микротравмы, и их последствия могут быть довольно неприятными.

Если лицо имеет солнечные ожоги и любые воспаления, особенно акне (гнойничковая сыпь), стоит отложить процедуру, пока кожа не очистится. Иначе при механическом воздействии угри могут распространиться еще шире, так как чаще всего их наличие связано с деятельностью патогенных микроорганизмов.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Топливо для горячего секса

Формула прочного иммунитета – это ССС: смех (позитивные эмоции), спорт (регулярные физические нагрузки) и секс (тоже желательно регулярный). Казалось бы, такие доступные и незатратные компоненты, однако не все так просто, особенно с третьим «С». В этом убеждена Наталья Костинская, профессор, доктор медицинских наук, президент Украинского общества антропософских врачей.

## Почему мы перестали им заниматься

По статистике Бюро исследований общественного мнения при Чикагском университете General Social Survey, количество американцев, занимающихся сексом хотя бы один раз в неделю, снизилось за последние 15 лет с 45% до 36%. И такая тенденция касается не только США. Люди повсеместно охладели к этому занятию. Исследователи называют самые разные причины. К примеру, растущее число неполных семей, где сына воспитывает мать-одиночка. Сексуальное влечение у таких парней, когда они вырастают, как показывают исследования, очень посредственное.

Есть и другое мнение – вся соль в популярности и доступности он-

лайн-порно. Как показывают исследования, пик посещаемости порноресурсов происходит с 22.00 до часу ночи – в самое подходящее время сконцентрироваться на реальном партнере. Вдобавок инертные и равнодушные к сексу миллениалы (люди, родившиеся с 1980 по 2000 год) тоже вносят свою лепту в статистику. О каких сексуальных рекордах может идти речь, если большинство из нас укладываются в постель не с партнером, а со смартфоном?

Среди причин, снижающих либидо у современников, ученые называют увлечение гаджетами, подмену реальной жизни жизнью в Интернете, загрязненный воздух, хронический стресс и вредную еду из супермаркетов, которой питается большинство.

Правильное меню замечательно еще подкрепить приемом стратегических витаминов и микроэлементов, например, витамина Е, селена, цинка, фосфора и магния.

Последний пункт Наталья Костинская считает фактически самым главным.

– Время от времени на консультацию ко мне приходят пары, в жизни которых секс стал практически экзотикой, – делится Наталья Костинская. – Типичная история: она – уставшая от однообразной жизни домохозяйка, он – располневший, апатичный бизнесмен. Она спит в спальне с сыном, он – в гостиной на диване. Пришли ко мне за «гомеопатической таблеткой» для его похудения – этого очень хочет жена в том числе и потому, что с эрекцией у полного мужа было совсем грустно, и обоим это не устраивало. Вначале я их разочаровала, поскольку гомеопатии для похудения не существует, похудеть можно, только изменив свою жизнь в комплексе. А потом стала расспрашивать об их питании. Меню вполне соответствовало прогрессу синдрома уставшей домохозяйки. С утра либо полное отсутствие завтрака, либо легкий перекус: кофе, орешки, что-нибудь сладкое – в итоге сонливость и апатия, во второй половине дня более плотное и калорийное питание, благодаря чему она к вечеру оживала, становилась активной, хотела любви и общения. У него все наоборот: целый день он много работал, съedal в общепите свой ланч и поздний обед, потом дома наедался перед телевизором на ночь и уже ничего не хотел. Но кое-что их объединяло – это гипогликемия, снижение



уровня глюкозы в крови как реакция на утреннее голодание, избыточное количество сладкого, умственные перегрузки, перерасход энергии и переедание вечером. А гипогликемия – одна из распространенных причин сексуальных расстройств.

### Меню для рекордов

Итак, чтобы наладить сексуальную жизнь, важно скорректировать свой рацион. Правило номер один: сделать питательным завтрак и обеспечить организм достаточным количеством глюкозы – энергетическим материалом для работы мозга и физической активности. Ведь если с утра пить кофе с тремя орешками, сил не будет ни на что! Готовьте горячую кашу из цельного зерна гречки, ячменя, коричневого неочищенного риса, овса, пшена с яйцом или рыбой. Либо ешьте творог с фруктами и хлебом из цельной пшеницы. Завтрак должен содержать достаточное количество клетчатки и белка, тогда он обеспечивает организм энергией. Хорошо было бы организовать себе второй завтрак – сок, йогурт, салат, твердый сыр, свежие фрукты. В обед – овощные салаты, мясо, запеченный картофель, рис или бобы с овощами. И легкий ужин – молочнокислые продукты, салаты. Из напитков предпочтительны травяные чаи. Кофе в больших количествах, по словам Натальи Костинской, бьет по поджелудочной. Соль можно заменить на специи и ламинарию (этой водорослью посыпают блюда для солончатого вкусового оттенка) и избегать всех рафинированных продуктов: фабричной выпечки, мороженого, полуфабрикатов, конфет, джемов.

– Такая система питания обеспечивает прилив жизненных сил, энергии, сексуальности, стабилизирует уровень глюкозы в крови и убирает лишний вес, ведь полнота – это всегда избыток эстрогенов и злейший враг мужской потенции, – убеждена Наталья Костинская.

### Секс-таблица Менделеева

Стремление к интимной близости и возможность получать удовольствие связаны с состоянием нервной системы. А регулирует работу нервных клеток макроэлемент фосфор, входящий в состав главного вещества клеток нервной системы – лецитина. Не хватает в организме фосфора, в дефиците лецитин, значит, не происходит секреция



гормонов удовольствия в нужном количестве, тускнеют краски интимной жизни.

К счастью, ситуацию с фосфором вполне можно подправить, обогащая свои эротические переживания и восполняя дефицит этого элемента с помощью фосфолипидов – веществ, содержащихся в тыквенных и подсолнечных семечках, орехах (кроме арахиса и кешью), красных и бурых водорослях, тыкве, моркови, свекле и большинстве фруктов.

Желательно, чтобы вместе с фосфором ежедневное меню включало до 500 мг магния – еще одного макроэлемента сексуального влечения. Его источники – бурые и темно-красные водоросли, миндаль, пророщенная пшеница.

– Третий важный компонент для сексуального наслаждения у женщин – цинк, – рассказывает Наталья Костинская. – На уровне биохимии именно он превращает половую близость в приятное времяпрепровождение. Во время занятий сексом в эпифизе – шишковидной железе головного мозга – производятся гормоны удовольствия эндорфины. Чем больше цинка, тем лучше работает эпифиз и тем выше выработка эндорфинов в моменты экстаза. Мужчина, в организме которого не хватает цинка, тоже вряд ли сможет похвастаться сексуальными рекордами. Сильному полу этот макроэлемент необходим для производства главного мужского полового гормона тестостерона, а без него, точнее

на фоне его дефицита, человек просто теряет интерес к сексу. Пополнить запасы цинка можно с помощью овса, ржи, пшеницы, сырых яиц, чечевицы, печени, имбиря.

Если бы можно было вывести формулу пылкой любви, она бы выглядела так: селен + витамин Е. Объясним почему: для ярких ощущений в процессе интимной близости и феерической кульминации необходимы дополнительные поступления кислорода к половым органам. И тут на первое место выходит аминокислота аргинин, участвующая в образовании кислорода. А за транспортировку молекул кислорода в нужную зону отвечает в том числе и витамин Е, поэтому зачастую его так и называют – витамин секса. Сила витамина Е вырастает в несколько раз в соединении с микроэлементом селеном: в паре они обеспечивают яркий оргазм, способствуют оплодотворению, а в организме мужчины улучшают качество сперматозоидов. Лучший селен можно раздобыть для своего меню из зародышей пшеницы.

– Кстати, у той пары, о которой я рассказывала в самом начале, теперь все хорошо: сын спит в своей комнате, а родители воссоединились в спальне, – делится Наталья Костинская. – Муж поменял систему питания, отменил обильные ужины после работы, стал больше следить за собой и скинул восемь кило. Дела в спальне и в семье наладились, а ведь всего-то и требовалось перестроить свое меню.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Магия массажа для красоты и здоровья

Лечиться можно по-разному, в том числе лежа на массажном столе, кайфуя и релаксируя от прикосновений рук специалиста. Сегодня в мире практикуется более 80 массажных методик, и среди них есть по-настоящему уникальные, с помощью которых вполне реально решить любую проблему, начиная с коррекции фигуры и заканчивая обновлением организма на клеточном уровне.

## Виды и разновидности

С помощью массажей наши предки оздоравливались давно и активно. Археологи обнаружили документы, свидетельствующие о том, что в период расцвета Киевской Руси при ушибах и ревматических болях древние славяне применяли технику растирания и разминания мышц и суставов. Как правило, такому массажу предшествовало прогревание в бане. А еще в далеком прошлом славянские красавицы активно практиковали точечный массаж лица. Обычно его выполняли при помощи размоченных в кипятке трав, которые прикладывали к лицу на 20–30 минут. Кожа при этом испытывала двойное воздействие – и массажное, и фитотерапевтическое.

Условно все массажные техники можно разделить на четыре типа: гигиенический (оздоровительный), лечебный (направленный на лечение конкретного заболевания), спортивный и косметологический. По форме проведения каждый из них может быть общим (массируется все тело, лицо и голова), частным (обрабатывается одна-две зоны, например бедра и ягодицы) и самостоятельным (самомассаж).

– Сегодня на волне популярности экзотика, – утверждает Алексей Орлов, массажист, эстетист по телу, – азиатский, китайский, индийский массажи. Очень востребован массаж бамбуковыми палочками, вызывающий вибрацию надкостницы, массаж травяными мешочками, когда смазанное маслом тело разминается распаренными травами, активные компоненты которых впитываются в

кожу и разносятся лимфотокком. Популярен и массаж камнями, во время которого на тело поочередно воздействуют то теплый базальт, то холодный мрамор.

Впрочем, классика по-прежнему актуальна. Пресытившись экспериментами, многие с удовольствием возвращаются к старому доброму европейскому массажу, состоящему из четырех основных этапов: поглаживания, разминания, растирания и вибраций.

– Лечебный массаж, как и любое лекарство, применяется по показаниям, – утверждает Дмитрий Бобун, ортопед-травматолог. – Врач может назначить его даже младенцу, если у того есть какая-то ортопедическая проблема, например дисплазия тазобедренных суставов, кривошея или врожденный сколиоз. Профилактический курс лечебного массажа раз в полгода не помешает тем, кто большую часть жизни проводит за компьютером. Как правило, специальные обследования перед обычным массажем не нужны. Если же планируется мануальная коррекция, то необходим осмотр вертебролога, особенно если человек испытывает острую боль в спине. Кроме того, врач может назначить рентгенографию или томографию. И если данные этих обследований подтвердят ущемление нерва, образование межпозвонковой грыжи и других осложнений – массаж необходимо отменить.

В спортивном массаже применяются те же приемы, что и в лечебном, но техника определяется целями спортсмена. К примеру, боксеру с

огромной мышечной массой перед боем необходимо повысить свою подвижность и скорость. Задача массажиста в этом случае – расслабить его мышцы, снять с них «зажимы». Футболистам после игры нужен релаксирующий массаж ног (он выводит из мышц молочную кислоту и снимает напряжение), а перед мат-



чем – тонизирующий, позволяющий быстро включиться в игру.

Что касается косметических массажей, то, по словам Алексея Орлова, начинать их следует примерно с двадцати лет, ведь массаж – это прекрасная профилактика старения, и лучше предупредить появление морщин, чем потом тратить массу средств и усилий на избавление от них. Кроме того, в молодости с помощью массажа по Жаке (его проводят по тальку поглаживающими, разминающими, щипковыми и вибрирующими движениями) можно легко решить проблему постакне, избавив лицо от малосимпатичных рубцов, пятен и бугорков.

Кроме техники исполнения, массажи делятся на ручные и аппаратные. Аппаратные более интенсивные, чем ручные, поэтому их применяют чаще всего при ярко выраженных проблемах: целлюлите, возрастных изменениях овала лица, потере упругости груди и т.п. Впрочем, аппаратные методы не исключают ручных техник. Во время сеанса ручно-

го массажа косметолог может прибегнуть к вакуумному. Но есть аппаратные техники, не требующие ручного вмешательства. Одна из них – ультразвунофорез (ультразвуковой массаж по активному гелю) – стимулирует клетки вибрировать с частотой один мегагерц, благодаря чему компоненты геля проникают в глубокие слои кожи и активизируют в них обменные процессы.

### Основные противопоказания

Не всем и не всегда можно укладываться на массажный стол. Эту процедуру нельзя проводить при кожных высыпаниях, инфекционных заболеваниях, наличии язв и ран. Противопоказан массаж и после химического пилинга, а также мезотерапии – обе эти процедуры повреждают целостность кожи, а значит, риск занесения инфекции возрастает.

Воздержаться от массажа стоит и после введения под кожу имплантов или гелевых наполнителей: массажист может ненароком повредить имплант, сдвинуть или расфрагментировать гель, в результате чего его частички будут самостоятельно мигрировать в подкожном слое, что чревато воспалением. Не рекомендуется проводить массаж и после инъекций ботулотоксина: это вещество блокирует мышцу, она расслабляется, и ее легко травмировать.

Что касается суточных биоритмов, стоит помнить, что в первой половине дня болевой порог чувствительности выше, поэтому все болезненные процедуры и тонизирующий массаж лучше проводить утром, а расслабляющий – во второй половине дня, ближе к вечеру.

### Руки мастера

Впрочем, какой бы популярной или актуальной ни была техника, львиная доля эффекта от процедуры зависит от профессионализма массажиста. Прежде всего, он должен досконально знать анатомию человека: подкожную карту мышц, нервных окончаний, сосудов. К сожалению, в нашей стране массажистом может стать практически любой: достаточно пройти курсы, получить сертификат и – вперед практиковать. А ведь даже в самом обычном расслабляющем массаже есть свои

Массаж – это еще и психологическая процедура, ведь клиент поворачивается к массажисту обнаженной, незащищенной спиной, а значит, он должен ему доверять.

нюансы, не говоря уже о лечебных техниках.

– К примеру, во время лимфодренажного массажа специалист должен соотносить свои движения с током лимфы и венозной крови, – уточняет Алексей Орлов, – без специальных знаний и навыков можно не только свести к минимуму эффективность процедуры, но и спровоцировать отек тканей. К сожалению, на курсах всему этому не учат, поэтому, если вы решились пройти серию процедур, поинтересуйтесь, есть ли у массажиста соответствующее образование: высшее или среднее медицинское, подходит и диплом об окончании института физкультуры.

Кроме того, профессионал в состоянии объяснить клиенту доступным языком, что именно сейчас делается и для чего. Если же массажист что-то сбивчиво лепечет о карме и циркуляции энергии во вселенной, скорее всего, он дилетант, навзваставшийся эзотерических словечек. А еще истинный мастер своего дела никогда не причинит клиенту боль и не оставит на его теле синяков. Если же болевые ощущения неизбежны, он о них предупредит, причем боль будет приятной, тянущей – такой, которая появляется после растяжки мышц, но ни в коем случае не травмирующей, возникающей при надавливании костяшками пальцев на остистые отростки позвонков.

В принципе, гарантировать профессиональную пригодность массажиста должно учреждение, в котором он работает. В серьезных клиниках массажист обязательно сотрудничает с врачом, задача которого – оценить состояние здоровья пациента и назначить ему тот или иной вид массажа.

Во время сеанса часто используются методы фито- и ароматерапии, оказывающие мощное воздействие на эмоции, настроение клиента. Вот почему сеанс у любимого массажиста – это еще и заряд бодрости духа и отличный настрой на целую неделю.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■



# Японская медицина кампо

Еще несколько десятилетий назад всерьез исследовать лекарственные растения было проблематично из-за сложности процесса идентификации и выделения активных веществ. Однако по мере совершенствования технологий доступ к ним стал проще. И ученые все чаще обращаются к народной медицине, которая веками использовала растения. Одна из самых ценных традиционных практик – японская медицина кампо.

## Восточная мудрость по западным стандартам

В V веке традиционная китайская медицина вместе с буддизмом была завезена в Японию через Корейский полуостров. Уже в 701 году с принятием Кодекса Тайхо в Японии была сформирована первая система здравоохранения и появился прообраз современного минздрава, а самая старая медицинская энциклопедия Японии, сохранившаяся до наших дней, датируется 984 годом.

Японская медицина развивалась неспешно, но с каждым веком все дальше отходила от китайских истоков. Настоящий ее расцвет пришелся на XIV–XVII века. Именно в этот период в стране сформировались две основные школы: Кохоха («Школа классических формул») и Госейхоха («Школа более поздних достижений в медицине»), а затем появилась еще одна – Сексуча или эклектическая школа, которая объединила сильные стороны двух первых.

Ученые страны составляли фармакопею, готовили сборники клинически значимых рецептов, писали руководства по диагностике и лечению заболеваний. Некоторым известным врачам удавалось даже объединять традиционную и западную медицину, носителями знаний о которой были голландцы, остававшиеся единственными европейцами, имевшими доступ в закрытую от внешнего мира Японию. Именно тогда и появился термин «кампо», который был нужен, чтобы отличать японскую медицину от голландской, которая называлась «рампо».

## Упадок и возрождение

В конце XIX века Япония открыла свои границы и взяла курс на вестернизацию. Вековые принципы восточной медицины были отброшены как устаревшие и не соответствующие научному прогрессу, а систему медобразования начали полностью перестраивать

Кампо используется в гинекологии, гастроэнтерологии, неврологии, а также для лечения простудных и аллергических заболеваний, облегчения суставных и мышечных болей. Особенно эффективны ее препараты для лечения хронических и возрастных нарушений.

на основе немецкой модели. В октябре 1883 года закон отозвал лицензии у всех практикующих врачей, применявших традиционную медицину, и кампо пришла в полный упадок. Лишь около сотни докторов, несмотря на утрату юридического статуса, продолжали заниматься частной практикой и активно защищать традиционную медицину, и именно их усилия позволили сохранить ее наработки.

Возрождение кампо в XX веке началось после Второй мировой войны, а в 1950 году в стране было создано Общество восточной медицины, однако официально оно находилось вне закона. Ситуацию изменила печально известная талидомидовая трагедия. Среди японцев началась настоящая фобия побочных эффектов западных лекарств, и многие из них потянулись к народным средствам.

В 1967 году Министерство здравоохранения, труда и социального обеспечения одобрило первые четыре лекарства кампо – кампоюку – для возмещения расходов в рамках программы национального медстрахования. В 1976 году число таких препаратов возросло до 33, а сегодня в Японии официально одобрены 148 препаратов кампо, 241 единица лекарственного сырья и 5 лекарственных препаратов-сырцов.



Киото, фасад аптеки, специализирующейся на кампо

Самым распространенным кампояку считается какконтто, или «суп из корня кудзу», его регулярно назначают 70,2% врачей. Этот травяной напиток предназначен для облегчения простудных заболеваний: жара, головной боли, ригидности мышц, иногда диареи. Он изготовлен из высушенных корней растения кудзу (пуэрария дольчатая), а также имбиря, корицы, веточек китайского пиона, лакричника, зизифуса и эфедры.

Второе место по популярности занимает дайкенчутто, его прописывают 50,2% японских докторов. Оно предназначено для активации работы ЖКТ и лечения метеоризма. Рецепт дайкенчутто включает в себя женьшень, японский перец, обработанный сушеный имбирь и солодовый сахар.

Замыкает тройку лидеров лекарство сякюжуканзотто, которое пользуется поддержкой у 49,2% специалистов. Это снадобье состоит из равных пропорций солодки и пиона уклоняющегося и используется как спазмолитик.

### Главное преимущество – стандартизация

В начале 2000-х обучение базовым основам восточной медицины было включено в программы медицинских и фармацевтических колледжей и университетов Японии. По всей стране стали появляться исследовательские отделы и амбулатории, специализирующиеся на традиционной медицине, быстро увеличилось количество научных исследований и публикаций.

Медицина кампо завоевала и народную поддержку. Когда в 2009 году правительственная целевая группа предложила исключить ее из национального страхового покрытия, всего за три недели Японское общество восточной медицины в Токио собрало около миллиона подписей против этого плана. В марте 2010 года исследовательская компания Nikkei Medical Custom Publishing провела опрос японских врачей. Согласно его результатам более 86% специалистов в стране назначали кампояку. Основными причинами такого выбора они назвали ограничения, присутствующие в западной медицине (51,1%), волну научных данных о лекарствах кампо, представленных в академических обществах (34,6%), и высокий спрос со стороны пациентов (24,6%).

Хотя кампо имеет много общего с китайской и корейской народной медициной, есть у нее и существенные отличия.



### Большая политика

Несмотря на все свои преимущества, кампо переживает не лучшие времена. Ее затмевает западная медицина, на долю которой приходится 98% всего фармацевтического производства Японии.

Вопросы, связанные с кампо, в последнее время приобрели и политический характер. В отличие от Китая и Южной Кореи, где правительства продвигают традиционную медицину, в Японии нет государственных ведомств, занимающихся кампо. Сумма, которую правительство Японии тратит на исследования в области народной медицины, составляет лишь небольшую долю от аналогичного объема инвестиций Китая.

Проблемы создает и то, что Япония импортирует 80% ингредиентов из Китая, где есть подходящая почва и климат для выращивания лекарственных растений. В последние годы Китай начал регулировать экспорт такого сырья и поднял цены.

Всемирная организация здравоохранения и Международная организация по стандартизации вплотную занялись народной медициной, пытаются разработать международные стандарты в фитотерапии, которые помогут избежать путаницы по номенклатуре и обеспечат научную оценку традиционных лекарств. Китай очень активно продвигает свою медицину в качестве основы для этих стандартов. Если он добьется своего, кампо, как и остальные медицинские школы Восточной Азии, будет уничтожена.

Ольга ОНИСЬКО ■

Важно также, что в Японии врачи кампо обязательно должны иметь медицинский диплом и лицензию на практику современной медицины. Но, пожалуй, самой главной особенностью кампо является стандартизация. Если в Китае каждый врач, практикующий традиционную медицину, готовит собственные лекарственные смеси, покупая в специализированных аптеках отдельные ингредиенты, то в Японии формулы кампояку производятся в соответствии с правилами и рецептами, закрепленными в фармакопее и утвержденными Министерством здравоохранения. В 1985 году был установлен новый набор стандартов качества для рецептов кампо, чтобы гарантировать эквивалентность экстрактов и стандартных отваров.

Большинство препаратов кампояку выпускаются в форме таблеток, гранул или порошков промышленным способом. Самый крупный производитель – компания Цумура Дзюнтендо. Как правило, для приобретения кампояку необходим рецепт, но некоторые продукты можно приобрести в аптеках свободно.

Большинство препаратов кампояку выпускаются в форме таблеток, гранул или порошков промышленным способом. Самый крупный производитель – компания Цумура Дзюнтендо. Как правило, для приобретения кампояку необходим рецепт, но некоторые продукты можно приобрести в аптеках свободно.

# Скрытые СМЫСЛЫ ПОДАРКОВ

В чем тайное значение подарков? Для чего или, точнее, для кого на самом деле мы делаем презенты: для других или все-таки для себя? О настоящих мотивах нашей щедрости и скрытом смысле подарков размышляет психолог Анастасия Гречановская.

## Эссе о даре

В начале XX века французский этнолог Марсель Мосс решил изучить практику обмена подарками в архаичных обществах и, нужно сказать, преуспел в этом. Его наблюдения, вошедшие в 1925 году в знаменитое «Эссе о даре», актуальны и сегодня, поскольку помогают постигнуть суть предновогодней «подарочной вакханалии», вынуждающей нас тратить кучу времени на приобретение бесчисленных сувениров и томиться в очередях, чтобы завернуть свой сюрприз в красивую обертку. По аналогии с обрядом «кула» (система обмена дарами в племени новозеландских маори) или с «потлачем» (аналогичная традиция у североамериканских индейцев), покупая подарки родным и знакомым, мы, по сути дела, всту-

паем в отношения «добровольно-принудительного обмена». Мы готовим дары отчасти потому, что хотим этого сами, а отчасти – потому что к этому нас подталкивают традиции. Мосс пришел к выводу, что на каждом из нас лежат тройные обязательства: вручать подарки, принимать их (отвергнуть дар – значит обидеть дарителя) и отвечать на подарок аналогичным жестом, обеспечивая тем самым стабильность отношений.

## Праздник невиданной щедрости

– Метафорическим прототипом подарка можно считать акт дарения матерью пищи своему ребенку, – объясняет Анастасия Гречановская. – Младенец не в силах предложить ответный дар – он может

Мы смотрим на подарок как на бескорыстное проявление приязни, любви, дружеского расположения и симпатии. Однако такой взгляд достаточно далек от истины: на самом деле отношения, связывающие дарителя и адресата презента, всегда предполагают ту или иную форму взаимности.

осчастливить ее лишь положительными эмоциями, ведь сам факт его существования – уже повод для радости. Следовательно, удачный подарок должен по аналогии удовлетворять самые сокровенные нужды адресата. В идеале подарок – прямая антитеза натурального обмена. Это безвозмездное проявление любви, приязни и внимания. Однако в процессе развития социальных и межличностных отношений подарок как традиция неизбежно обрастает различными прагматическими значениями. Крайнее проявление этой тенденции – взятка: ее тоже можно квалифицировать как своего рода подарок, который преподносится с определенной целью – склонить на свою сторону.

Даже не рассчитывая напрямую получить ответный подарок, мы вольно или невольно ставим получателя в позицию должника, рассчитывая где-то в глубине души на ответный жест.

– Подарок – это всегда некое сообщение, – продолжает Анастасия Гречановская. – Принимать его – все равно что соглашаться на предложенные отношения. В качестве ожидаемой реакции на подарок может предполагаться не только встречный дар, но и, например, чувство благодарности или обязатель-



ства, зависимость, которую ощущает тот, кто этот подарок получил. Подобная реакция в конечном итоге повышает настроение и самооценку дарителя.

Психологи утверждают: вне зависимости от наших сознательных намерений любой подарок включает в себя две составляющие – эмоциональную и прагматическую. И если первая из них – это искреннее проявление нашей любви, щедрости, желание увидеть радость и восторг на лице получателя, то вторая олицетворяет стремление к власти, самоутверждению или даже подкупу. Оба этих побуждения присутствуют всегда, но их пропорции в разных ситуациях будут очень различны, и понять их соотношение можно лишь в контексте конкретных отношений.

### И немного магии

Кроме прагматической и эмоциональной функции есть у подарков еще один смысл – магический. В эпоху расцвета психоанализа Марсель Мосс обнаружил: наши предки свято верили – внутри любого подарка живет душа, а некоторые племена не сомневаются в этом и поныне. Например, новозеландские маори полагают, что каждый подарок содержит в себе «ману» – частичку души дарителя. Прошли столетия, но представления о «душе подарка» не потеряли свою актуальность и власть над нами. Любой, даже самый пустяковый презент связывает нас незримой нитью с тем, кому мы его вручаем.

– Каждый подарок – это не просто предмет, адресованный другому, а вещь, подчеркивающая уникальность этого человека, закрепляющая неповторимость отношений, – убеждена психолог Анастасия Гречановская. – Не исключено, что именно поэтому народная традиция всегда не позволяла оценивать дар – «дареному коню в зубы не смотрят» – и табуировала его дальнейшую передачу – «дареное не дарят». Любой дар магическим образом принимает на себя часть существа дарителя и втягивает его в судьбу другого человека – его адресата.

### Коробки под елку

Во время зимних праздников символический язык подарков зву-

чит громче всего, ведь появляется подходящая возможность укрепить наши связи. В первую очередь, пожалуй, внутри семьи. Поскольку вечеринки и торжества – время максимальной концентрации подарков, они предоставляют нам шанс наиболее комфортным и исчерпывающим образом поведать близким людям о своих желаниях, надеждах и предпочтениях.

– Подарок может служить намеком, – уверена Анастасия Гречановская, – например, теннисная ракетка, удочка, абонемент в фитнес-клуб, микроскоп или ролики открывают перед человеком новые возможности, а дарителю добавляют статус «открывателя новых талантов». Количество смысловых нюансов, которые мы можем выразить посредством презента, практически не ограничено.

Еще одна приятная особенность зимних праздников состоит в том, что на границе старого и нового года мы дарим свое внимание и подарки даже тем, с кем общаемся крайне редко – иногда раз в год. Почему это так важно – поздравить не только тех, кто рядом, но и тех, кто находится за сотни километров в прямом и переносном смысле?

– Новый год или Рождество – отличная возможность «законно» собрать вокруг себя всех, с кем мы ощущаем внутреннюю связь, тех, кто нам близок и дорог, – объясняет Анастасия Гречановская. – Это повод почувствовать, что у тебя есть семья, близкие, друзья. Хотя бы раз в году мы можем четко обозначить круг своего общения: все, кого ты поздравляешь с Новым годом, кому посылаешь открытки или sms-ки, входят в твою жизнь, и этот круг может включать в себя даже самых дальних знакомых. Поздравления – своего рода инвентаризация нашего межличностного общения: мы и отмечаем для себя тех, кто нам дорог и важен, и напоминаем им о себе. Это подтверждение собственного существования в пространстве, знак памяти о других людях и их о нас.

Прислушиваясь к собственным желаниям и пытаясь понять чувства окружающих, накануне праздников мы получаем редкую возможность выразить себя и в то же время, сделав приятное близким, разрешить или, по меньшей мере, сгладить



многие из существующих в нашей жизни проблем. Как именно мы распорядимся этим уникальным шансом, зависит только от нас самих.

Психологи повторяют: подарок говорит о нас гораздо больше, чем многие наши поступки. Он исходит из глубинной сути человека, из самых недр души. И чем она богаче, тем удивительнее сам подарок. Его главная тайна не в том, что душа подарка родственна сразу двум человеческим душам – дарящего и того, кому подарок предназначается. И даже не в том, что сам процесс поиска и дарения иногда приносит большую радость, чем его получение. Главная его тайна в том, что истинный подарок не придумывается, а случается, он входит в душу дарящего как вдохновение. И его подлинный смысл иногда приходит к нам спустя долгие годы.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Отличник за миллион

За каждые «12» и «11» родители пятиклассника Антона платят ему по 5 гривен. Говорят, очень мотивирует. Сын складывает деньги в копилку и за прошлый год собрал себе на смартфон, еще и родителей на остаток в кафе сводил. Все счастливы. Но все-таки интересно: что будет, если платить за оценки перестать? Не пропадет ли у ребенка без денежного допинга желание шагать в строю отличников? И вообще, как ненароком не вырастить из любимого чада дядюшку Скруджа?

## Дневник на вес золота

Интереса ради я запустила в Фейсбуке опрос на тему «Платите ли вы ребенку за учебу/помощь по дому». Оказалось, многие платят. Журналистка Ирина Колос считает, что поощрять детей нужно обязательно, правда, не всегда материально (можно впечатлениями) и не за каждую оценку, а за глобальные успехи – окончание года без «девяток» в таблице. Со своими детьми они заранее договариваются, чего бы им хотелось в обмен на «высокий уровень» в учебе. Филолог Анастасия пишет в комментариях, что в их семье не только поощряют за хорошие оценки (11, 12 баллов – 10 гривен), но и штрафуют за плохие (8 и ниже – минус 10 гривен). В конце недели подбивают «приход» и «расход» и, если дети не ушли

по оценкам в минусы, выдают поощрительную сумму.

Некоторые идут дальше и платят за домашний труд: уборку в доме, помощь в уходе за младшим братиком и т.д. Однако практикующий детский психолог Наталья Кучеровская такого подхода к делу не одобряет:

– Некоторым родителям может показаться, что таким образом они повышают мотивацию ребенка к участию в домашних делах. Но это глубокое заблуждение, поскольку они переводят отношения бескорыстной взаимопомощи, любви и дружбы, на которых, собственно, основывается жизнь семьи, на коммерческую основу. И этим обедняют душевную жизнь своих чад. Тот же принцип и в поощрении деньгами за учебу. Переживание ребенком радости от своих успехов в

интеллектуальной работе – самый сильный двигатель в учебе, который будет вдохновлять его на успехи в будущем. Заменяв радость познания на радость денежного бонуса, мы принципиально меняем мотивацию ребенка – с самосовершенствования на приобретение выгоды. И еще. Прежде чем доставать кошелек, подумайте: не компенсируете ли вы с помощью денег отсутствие своего участия в жизни сына или дочери?

Правда, не все психологи столь категоричны. Марина Гуменюк, преподаватель кафедры общей и медицинской психологии и педагогики Национального медицинского университета им. А.А. Богомольца делает оговорку:

– Если ребенок целеустремлен и хорошо учится, денежный приз мотивирует. Только платить стоит не каждый день, а в конце месяца или четверти. Но если с учебой проблемы, деньги не помогут. Лучше наймите толковых репетиторов.

## Счастье с тремя нулями

Обычно деньги в детских кошелках появляются после перехода из младшей школы в старшую (теперь ребенок сам оплачивает проезд, обеда, что-то тратит на свое усмотрение). И тут детям открывается доступ к бестолковым покупкам и вредной еде. Вообще сам момент приобретения чего-либо необычайно возвышает в собственных глазах, приобщает к миру взрослых, позволяет почувствовать себя почти хозяином жизни. Накупив чипсов, можно наладить отношения с популярными одноклассниками, с которыми раньше дружба по каким-то причинам не клеилась. Или заплатить



соседу по парте за десять минут игры на его крутом мобильном телефоне.

Вопреки известной поговорке, дети считают деньги эквивалентом счастья. Таким оказался результат опроса, проведенного недавно среди пятиклассников Киевской области. На вопрос «Что дают человеку деньги?» 60% детишек назвали «счастье», 20% выбрали «независимость и свободу», 15% – «любовь и уважение других», 5% «головную боль».

– Иногда родители забывают объяснить, что купить отношения нельзя, ведь заплатив за любовь и уважение однажды, завтра за них придется платить снова, – комментирует Марина Гуменюк. – Возьмите за правило обсуждать с ребенком его затраты. Любые приобретения, как и прочитанные книги, подлежат обсуждению. Но если считаете, что он или она тратят деньги впустую, сделайте над собой усилие – объясните почему, а не ругайте. В противном случае ребенок просто начнет скрывать затраты или красть.

### Личный бюджет с пеленок

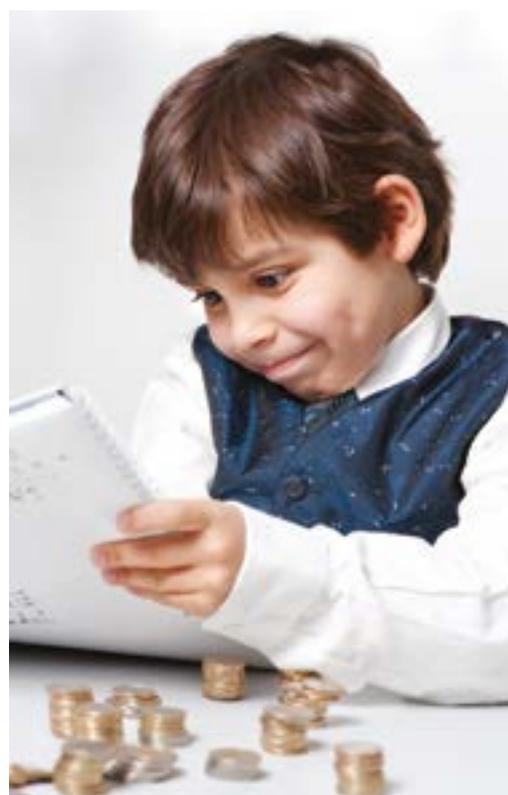
«Везет же Лере, у нее вчера украли сенсорный телефон», – вздыхает Дима, одноклассник моего сына. И на немой вопрос окружающих поясняет: «Конечно, везет! Ведь завтра ей купят айфон!» Одноклассница Лера, девочка из состоятельной семьи, за последний год теряет третий телефон, но каждый раз обязательно получает новый – еще более дорогой и продвинутой. Нельзя ведь ребенка оставить без связи! Со связью у Леры никаких проблем, в отличие от понимания ценности денег и всех тех благ, которые они дают.

У Нестора из нашего класса другая печаль. Он не знает, чего ему пожелать ко дню рождения. В 10 лет у него есть айфон, айпад, ноутбук, планшет, на столе пылится без дела электронная книга, не говоря уже о всевозможных приставках и приспособлениях для игр на компьютере. Родители, по-

ощряя ребенка деньгами по поводу и без, рискуют: а) сформировать у него халатное отношение к денежным купюрам; б) вырастить финансово беспомощную личность, пожизненно зависимую от их кошелька.

Порой отношение к деньгам младших не зависит от состоятельности старших. Все зависит от интеллектуальных ценностей семьи. Но каким бы ни был уровень ее дохода, психологи рекомендуют с ранних лет приучать детей к экономии и уважительному отношению к деньгам. Если вещь можно купить дешевле, скажем, по акции, стоит ее дожидаться, заглянуть как-то в стоковый магазин, посчитать, сколько сэкономили на этих покупках и что теперь на эти деньги можно купить.

Подарите своему чаду копилку, пусть экономит и собирает. В этом смысле стоит взять на вооружение американский стиль воспитания (по крайней мере, отдельные его принципы). Понятия «личный бюджет», «заработать», «накопить» знакомы юным американцам с возраста песочницы. Лозунг «Все лучшее – детям» чужд тамошнему менталитету. Логика такова: если все тратить на детей, сам к старости останешься с пустыми карманами и будешь обузой тем же детям. А научишь их с детства зарабатывать – проложишь путь к карьере Рокфеллера. Поэтому сами родители и становятся первыми работодателями собственных детей: выгулял собаку, покосил газоны во дворе – получил материальное поощрение. Подработки вне дома приветствуются уже с 13 лет: можно заниматься бебиситтингом, мыть машины, работать при бассейне спасателем. За час такой работы подростку платят 10–12 долларов. Американский папа не станет докладывать своему чаду в копилку на скорейшее приобретение заветной вещицы: накопит – купит сам. Даже кредит на обучение в вузе родители зачастую заставляют брать самих детей. Правда, не всю



сумму, а часть. Говорят, очень полезно для финансовой дисциплины: когда сам платишь за учебу – прогуливать не станешь.

Почему бы не продать свою вещь, если она хорошо сохранилась? Так поступают маленькие шведы: родители учат их оформлять посты на сайтах объявлений подержанных вещей и избавляться от надоевших игрушек и одежды, которая уже мала по размеру. Ребенок понимает, что если сохранит вещь в хорошем состоянии, то сможет потом ее продать, а на вырученные деньги купит себе что-нибудь полезное.

В Германии родители чуть ли не с пеленок воспитывают в своих детях уважение к налоговой системе. Выдают карманные деньги и тут же взимают с них 20% налога! В Британии дети, получившие образование и устроившиеся на работу, но при этом живущие с родителями, платят им ежемесячный «родительский» сбор – 10% от своей зарплаты. Эти деньги идут на оплату коммунальных услуг и заполнение холодильника. Взрослые британцы считают (и не безосновательно): чем раньше дети привыкнут к мысли о том, что зарплату придется тратить не только на себя, – тем лучше для них же.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

### Полезные идеи

- Приобрести игру «Монополия», которая развивает стратегическое мышление, наглядно показывает, к чему приводят запланированные и необдуманные траты.
- Подарить ребенку блокнот для учета расходов и прибыли.
- Брать его к себе на работу, пусть видит, что деньги не растут на деревьях, а зарабатываются трудом.
- Учить давать отпор одноклассникам, которые считают мерилом ума и успеха сверстника наличие у него айфона или марку машины, на которой его привозит в школу папа.

# Напитки зимнего вечера

Новогодняя атмосфера в этом году уникальна: вроде и праздники в разгаре, да не то веселье и послевкусие не то. Может, все устали от страха заболеть, может, ограничения сказались, но градус радости все же снизился. Попробуем его поднять немного и вернуть дух праздника хотя бы в масштабах одного жилища. Тем более, рецепты есть – проверенные годами и столетиями. Будем готовить чисто зимние напитки!

## Почти английского происхождения

Говорят, что зимние и горячительные напитки – глинтвейн, пунш и грог – придумали англичане. Однако историки утверждают, что первый глинтвейн был сварен в Греции и назывался практически по имени главного врачевателя тех времен – «Hīrocris». Ну, практически «гиппократовка». Тогда вино считалось гораздо более полезным напитком, чем вода, и глинтвейн прописывали чисто в медицинских целях. В XVI веке в европейских поваренных книгах впервые появились рецепты этого напитка. Готовили его на основе бордо, добавляя мед, кардамон, корицу и корень сыти.

А вот пунш впервые приготовили в 1552 году в Индии английские колонизаторы. В этом напитке пять не-

изменных ингредиентов – ром, вино, сахар или мед, пряности (корица и гвоздика) и чай. Вот это количество одни считают сакральным, а другие напоминают о том, что «пунш» в переводе с хинди означает «пять».

Истинно английским остается только грог: в XVIII веке морякам королевского флота Великобритании ежедневно выдавали порцию рома. Новый командующий, адмирал Эдвард Верной решил, что это слишком жирно для трудяг, и в 1740 году распорядился разбавлять ром водой. В отместку моряки присвоили новому напитку название «грог» – так они окрестили скрягу за его шелковый мундир на подкладке из верблюжьей шерсти, который назывался grogam. Впрочем, матросы недолго ломали голову над тем, как быть со странным пой-

лом. Опытным путем пришли к тому, что если его подогреть, то пить будет гораздо приятнее. Со временем в грог стали добавлять сахар, мед и лимон, даже толченую карамель и взбитые сливки.

## А у нас?

Между прочим, не менее колоритен и исконно украинский напиток «для сутреву» – варенуха. Ее готовят из... классического самогона, который в определенных пропорциях смешивают с медом и травами, а потом уваривают несколько часов в глиняной посуде в печи. Варенуху можно отведать в селах Черкасщины. Свои рецепты умельцы держат в тайне. А вот сам продукт поставляют в элитные рестораны столицы.

В Турции готовят обжигающий густой салеп. В этот напиток из вина и корицы добавляют высушенные и растертые в порошок корни горной орхидеи. В Норвегии пользуется популярностью пряный глегг. В его составе – красное вино, кардамон, гвоздика, изюм и миндаль. К нему непременно подают имбирное печенье.

Если изучить рецептуру всех этих напитков, можно легко выделить несколько общих составляющих.

- **Вино.** Красное и белое, сухое, полусладкое и даже десертное – вина задают тон и определяют другие составляющие конечного продукта.

- **Крепкий алкоголь:** коньяк, ром, ликер, настойка.

- **Специи.** Хороши все. Что есть в доме – от душистого перца до молотого корня орхидеи. В напиток эти «снадобья» добавляйте по своему вкусу и в зависимости от ситуации.



- **Фрукты.** В основном в согревающих напитках используются цитрусовые. Но никто не запрещает добавлять яблоки, финики и изюм.

- **Посуда.** Высокие глиняные чашки или бокалы из термостекла. Основные требования: чтобы они подольше не остывали и при этом не обжигали губы.

### Дух глнтвейна

Главное – не нарушать правило: нельзя нагревать вино в металлической посуде, кроме благородной серебряной и эмалированной. Итак, вливаете бутылочку Киндзмараули или Совиньона в стеклянную или керамическую кастрюльку, ставите на маленький огонь, и как только кухня начнет наполняться пьянящим виноградным духом, добавляете по вкусу гвоздику, корицу, мускатный орех, нарезанные ломтиками яблоки, апельсины, лимонную цедру. Можно к этому этапу подготовиться заблаговременно: небольшой лимон с тонкой кожицей щедро нашпиговать «бутончиками» гвоздики. Промаринуется так час – кладите в будущий глнтвейн. Но если решите бросить в напиток кардамон, можно обойтись и без цитрусовых: эта пряность подарит лимонно-эвкалиптовый привкус. А имбирь придаст глнтвейну согревающий характер.

Сахар следует добавлять в таких пропорциях: в напиток из сухого вина – 200 г на одну бутылку, из полусладкого – 100 г. При использовании десертного можно и вовсе обойтись без сахара. Если по рецепту в состав глнтвейна входит горячая вода, вливайте ее в готовый напиток, причем осторожно, по краю посуды. Выплеснув всю сразу, испортите вкус. Когда все ингредиенты в кастрюльке, аккуратно их перемешайте и следите, чтобы вино не закипело. Иначе все труды – насмарку. То, что наступил финал, «подскажет» пена: как только она перестанет образовываться на поверхности – снимайте глнтвейн с

Пить грог, глнтвейн и пунш надо в разумных количествах – максимум два бокала за вечер. И не только потому, что от горячего алкоголя можно элементарно свалиться под стол. В напитке много активных пряных веществ, а они требуют разумной дозировки.



огня и немедленно разливайте по кружкам.

### Шепот пунша

Приготовление некогда пятисоставного согревающего коктейля сегодня уже давно превратилось в полную импровизацию. Неизменным осталось одно: гостям напиток выносят в той посуде, в которой готовят. Для начала в стеклянную огнеупорную «пуншницу» влейте горячую воду. Такая процедура нагреет емкость, и она не будет потом отнимать тепло у подогретого вина. Затем в другой посуде подогрейте вино, добавьте туда сахар и пряности. Помните, что пунш не должен быть слишком сладким. Переборщив, рискуете получить приторный сироп, ведь в состав рома уже входит патока. Затем в посуду с вином выдавите сок апельсина и лимона, а оставшуюся кожуру и мякоть нарежьте мелкими дольками. Их можно добавить в почти готовый напиток вместе со специями. Последние выбирайте по велению сердца. Это могут быть корица, гвоздика, мускатный орех или тертый имбирь. Некоторые гурманы советуют не всыпать пряности в напиток, а проваривать их в вине в специальном марлевом мешочке. Зачем? Чтобы потом наслаждаться пуншем, а не вылавливать специи из бокала.

Ароматное вино, подогретое до нужной температуры, вылейте в освобожденную от горячей воды «пуншницу» и увенчайте ее мелким метал-

лическим ситечком. В него горкой насыпьте сахар, обильно полейте эту пирамиду ромом и подожгите. Жженный сахар будет капать в емкость минут 10, образуя на поверхности пунша горящие языки пламени. Когда «фейерверк» закончится, разлейте красивым половником напиток по кружкам и начинайте наслаждаться.

### Неспешный разговор грога

В этот древний рецепт время тоже внесло коррективы. Вместо старого доброго рома часто используют коньяк, ликер, виски и даже крепкие фруктово-ягодные настойки. Воду заменяют черным или фруктовым чаем. Зеленый не годится: его вкус слишком мягок и легко поглощается спиртом. Чтобы приготовить ароматный грог дома, просто смешайте все компоненты в небольшой кастрюльке и поставьте варить на медленном огне. Подсластить напиток можно медом или сахаром: как белым, так и коричневым, жженым. Кстати, благодаря последнему грог еще называют «жженкой» или «паленкой». Если вам хочется не только согреться, но и взбодриться, замените чай на кофе (приблизительно 120 мл), а специи добавьте по вкусу. Экспериментировать можно долго: сгодятся уже упоминавшиеся гвоздика, корица, мускатный орех, а также ваниль и горстка перца. Главное – не доводить грог до кипения.

Анна ДОВГАНЬ ■

# Крысиные истории нашего дома

Год Крысы подходит к концу, но у нас он, похоже, только начинается. А все потому, что в самом его финале в нашем доме появились эти милые декоративные грызуны. И с тех пор атмосфера в нем однозначно подобрела, потеплела и повеселела.

## Все, как у людей

Все началось с моей аллергии на шерсть кошек и собак, иначе, конечно, по дому уже носилась бы стая уса-тых-полосатых. Дети настойчиво требовали питомца, а я испытывала чувство вины от того, что не могу завести своим самым дорогим четвероногого друга. Накануне дня рождения сына заехали мы с ним в зоомагазин на хомяка посмотреть и увидели в соседней клетке двух крыс – черную и белую. Тут-то я на крыс и запала. Хомякам до них, не в обиду «хомякофилам» будь сказано, еще эволюционировать и эволюционировать: крысы намного интереснее и умнее. Они вообще считаются самыми умными среди грызунов.

Почитала я дома про аллергию на крыс. Как выяснилось, аллергии на их шерсть не бывает, только на выделения – слюну и мочу, и поскольку ал-

лерген крысиный и кошачий принципиально разные, рискнула и привезла в дом сразу троих: хомяка-джунгарика и двух девочек крыс – белую Пушу и черную Хрустика. Забегая вперед, скажу: аллергия на крыс так и не проявилась.

Как нам сказали в зоомагазине, крысы были родными сестрами, несмотря на то, что разного цвета, но по натуре совершенно разными. У крыс, как и у людей, вообще разные характеры. Черная, черноглазая Хрустик оказалась смелой, общительной, любопытной и доброй крысой, бегала, как кот, за бантиком на ниточке, лазала по шведской стенке, как будто она не домашняя декоративная, а настоящая корабельная крыса или цирковой акробат. Понятно, что она сразу же стала всеобщей любимицей. Она никогда не кусалась и приходила, когда ее звали по имени. Крысы вообще

знают свои клички, но могут игнорировать их, если имя им не нравится. А чтобы понравилось, в кличке должны присутствовать буквы «к», «с», «ш», «р», «м», «н», «л» и «т» – это мы потом на разных крысиных форумах вычитали.

Белая красноглазая Пуша больше напоминала разведчицу: передвигалась по дому на полусогнутых лапах, все время осторожничала, старалась где-нибудь спрятаться. Я потом вычитала, что у красноглазых крыс плохое зрение, поэтому и ведут себя настороженно, долго присматриваются, прежде чем решиться на какой-то шаг, и укусят могут: вдруг это змея, а не рука к ним тянется? Зрение же плохое!

Через неделю аргументов в оправдание Пуши у меня почти не осталось, характер у нее совсем испортился: кусалась по поводу и без, тащила за диван все тетрадки, бумажки, тряпочки, которые находила, а вытаскивать из укрытия ее приходилось сачком – голыми руками опасались уже. На самом деле у Пуши был весомый повод так себя вести, но узнали мы об этом совершенно случайно, когда через неделю после появления питомцев в нашей квартире из домика-укрытия внутри клетки стал раздаваться необычный писк – осветили фонариком: мама дорогая! В домике копошилось тринадцать розовых «креветок». Наша Пуша внезапно стала мамой.

## 29 грызунов

Оказывается, Пуша была беременной, о чем в зоомагазине бессовестно умолчали, отсюда и агрессивное поведение (перед родами и в период активного материнства оно обостряется) и стремление стаскивать в укромное место бумажки и тряпочки – все



это проявление инстинктов вить гнездо и охранять потомство.

Крыс пришлось расселить по разным клеткам, и очень вовремя, потому что через три дня точно такой же писк внезапно раздался из домика-укрытия Хрустика – она тоже родила тринадцать крысят. На самом деле хорошо, что я не знала, что они беременны, потому что начала бы готовиться к родам, пошла бы в Интернет читать про них, а там такое! И сложные роды у крыс бывают, и кесарево сечение им делают, и чуть ли не бригаду акушеров нужно вызывать, чтобы окситоцин кололи, если слабые схватки, и после родов крысу «в кресле» осматривать. Меньше знаешь – лучше спишь! И вот пока мы спали, крысы сами все сделали. Они вообще отличные матери – ответственные и заботливые.

Крысята с нами жили полтора месяца. Это было веселое, но суматошное время, потому что никто не готовился к тому, что в нашем доме вместо двух внезапно станет двадцать восемь крыс, не считая хомяка. Целая армия грызунов!

Поскольку крысят у обеих мамаш было по тринадцать, а сосков двенадцать, во время кормежки постоянно пищал кто-то обделенный, а мы волновались, как же так, один детеныш останется голодным! А вдруг умрет от голода? Я потом думала, наверное, это наша Пуша в раннем детстве была тринадцатым крысенком, поэтому и выросла такой недоверчивой и настроенной. Но, как оказалось, тринадцатые позже добирала свое, никто не голодал, все выросли веселыми и крепкими. Когда крысята немного подросли, мы стали их выпускать на прогулку в «детский садик»: освободили ящик от комода, клали туда маленькие игрушки, крутящееся колесо, вкусняшки и выпускали малышей. Крысиная возня та еще получалась!

Я стала активным участником группы в Фейсбуке «Крысы, хомяки, свинки, дегу, шиншиллы и прочие грызуны» и даже заработала статус «Восходящей звезды» за самые популярные посты. Группой руководили ответственные крысодовы, от которых я узнала, что продажа животных в зоомагазинах – это зло, ведь они не отслеживают родословную грызунов, не особо заботятся об условиях содержания, допускают инцесты, от которых рождаются больные и слабые

зверьки, кормят чем попало и думают в первую очередь о прибыли, а не о здоровье своего товара. Покупать грызунов нужно в этических питомниках у ответственных заводчиков, где соблюдаются все правила и отслеживается родословная. Таких в нашей стране не так уж и много, но если хочешь, чтобы твой питомец был здоров, жил долго и счастливо – лучше делать все по правилам.

### Челендж принят

Раздать двадцать трех крысят (себе мы, кроме Пуши и Хрустика, оставили еще троих деток – двух мальчиков Шустрика и Пушка и одну девочку Ириску) оказалось не так уж и сложно: душевная история и веселые фото в мессенджерах быстро сделали рекламу – за крысятами выстроилась очередь. Жалею только о двух вещах. Во-первых, немного поторопилась с раздачей: отлучать крысят от матери лучше не раньше пятинедельного возраста, а мы первых отдали в четыре недели. И второй момент – трех малышей у нас забрали по одиночке, а ведь они очень социальные животные, для них важно (от этого зависит здоровье и продолжительность жизни), чтобы рядом жил однополый сородич для общения и обнимашек.

Позже я стала отказывать тем, кто хотел взять одного крысенка – предлагала только пару. Впрочем, как для спонтанных новичков-крысодов, я думаю, мы с этим «челенджем» справились. И теперь наслаждаемся душевной крысиной компанией. Малыши, рожденные в нашем доме, выросли ручными и смелыми. Теперь с утренними подъемами у детей практически нет проблем: после звонка будильника все бегут к клеткам с крысами (мальчики и девочки живут отдельно), чтобы покормить, погладить, взять на руки. С крысами вообще в нашем доме стало веселей. Так что если хотите улучшить домашнюю атмосферу – заводите крыску.

### 5 поводов завести крысу

• **Крысы объединяют семью.** Можно бесконечно смотреть на огонь, воду, работающих людей и крыс, копошащихся в клетке. Если раньше домочадцы разбредались по своим комнатам, то теперь собираются у крысиных домиков, умиляются, общаются и делятся друг с другом впечатлениями.



• **С крысами в доме становится чище.** Размышления о том, пропылесосить сегодня или на завтра уборку перенести, теперь не актуальны. Шелуха семечек, скорлупа орешков, обрывки бумаги постоянно встречаются в самых неожиданных местах. Так что с крысами регулярная уборка в доме – must have.

• **Крысы отвлекают от гаджетов.** Намного веселее поиграть с парой крысят, чем уткнуться в смартфон. Детей это касается в первую очередь!

• **С крысами мы чаще смеемся.** Они, правда, очень забавные: то прыгнут как-нибудь комично, то сыр выхватят, то вдруг найдутся в самом неожиданном месте. Без улыбок на это смотреть невозможно.

• **Крысы приобщают нас к правильному питанию.** Например, они обожают гречневую кашу и макароны, но соленого им нельзя. Теперь, когда варю гречку, соли добавляю совсем чуть-чуть: крысы же тоже будут это есть!

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Святослав Гринчук: «Добрі новини у нас завжди є»

Ведучий новин на телеканалі «1+1» Святослав Гринчук розповів нам, чим відрізняється його рідний Львів від столичного Києва, а також зізнався, чому не робив майбутній дружині Христині пропозицію цілих 11 років.



- Народився 16 січня 1985 року у Львові.
- Навчався в середній школі №70, закінчив і музичну школу. З дитинства крім гри на скрипці і фортепіано захоплювався футболем.
- Після закінчення факультету журналістики Львівського національного університету ім. Івана Франка працював на місцевому телебаченні. Захопленням футболем допомогло Святославу стати успішним спортивним журналістом.
- Був телеведучим програми «Футбол News», журналістом футбольного тележурналу «Про Карпати».
- З жовтня 2016 року – ранковий ведучий «ТСН».
- Одружений, з дружиною Христиною (за освітою – також журналісткою) виховують доньку Дзвінку.

**– З випуску ваших новин починається ранок багатьох українців. А як починається ваш ранок, коли працюєте? А в «неефірні» дні?**

Коли я не працюю, то мій ідеальний день розпочинається пізно, бо я люблю довше поспати. Але таке диво – рідкість, бо зазвичай мій день починається з того, що донька Дзвінка будить якоюсь іграшкою. У цьому році вона вже мала йти у дитсадок, але через пандемію ми вирішили, що краще буде, якщо вона ще побуде трохи вдома.

Все ж у неробочий тиждень я шукаю можливості відпочити. А от мій робочий ранок починається, коли минулий день ледь закінчився: о четвертій тридцять. Та поспішаю вас заспокоїти: це не найгірше, що може бути. Готуюся до робочого тижня заздалегідь. Стараюся вже в неділю прокинутися раніше, щоб підготуватися до понеділка. Якщо цього не зробити, то перший ранок на роботі буде дуже складним.

**– Виходить, за природою ви сова...**

Я мегасова! У дитинстві не міг зрозуміти, як можна не спати хоча б до години 11 у вихідний (сміється).

**– А для чого вам довгі вечори?**

Це не те, що «місто засинає і прокидається мафія». Просто так налаштований мій організм. Зараз, коли наша дитина засинає швидко, вивільняються години. Тільки не подумайте, що я радію, коли вона дає нам спокій, ні. Я з нею дуже люблю проводити час, але не проти і собі з дружиною трошки присвятити. Буває, фільми дивимось, читаємо. Як і всі зараз, ми полюбаємо серіали. До речі, часто з приводу цього сперечаюся з братом, який молодший за ме-

З Марічкою Падалко

не на 10 років, – у нас різні смаки. Але інколи прислухаюся до його порад, цікаво, що ж там зараз молодь дивиться (сміється).

**– Пандемія внесла багато змін у роботу кожного з нас. Чимала кількість людей перейшла на дистанційну роботу. Якби вам запропонували проводити ефіри з дому, погодилися б? За кордоном зараз – це не рідкість.**

Ситуація, в яку ми потрапили в 2020 році, показала, що не можна ні від чого зарікатися. Ще рік тому я би сказав, що таке неможливо, а зараз потрібно бути готовим до всіх варіантів. Але особисто я краще б так розділяв ці речі, бо якщо сплести все в одне – дім і роботу, то це, погодьтеся, заважало би моїм рідним. А потім донька би точно примудрилася щось поламати з дорогої техніки. І я б роками розраховувався з компанією (сміється). А якщо серйозно, має бути комунікація з колегами, місце, куди ти виходиш з дому, бо геть повне замикання – не думаю, що це на користь. Але якщо треба буде вести ефір з кухні – будемо, з ванної – немає проблем. Ми народ гнучкий.

**– А за що ви вдячні карантинним обмеженням?**

Ми всі дружно зекономили на закордонних відпустках. Позитив є у всьому! Ще більше часу люди проводили з рідними. Принаймні з тими, хто з нами поряд. Посидівши в ізоляції, більше цінуємо прості речі, своє здоров'я, а ще – зустрічі з тими, хто далеко. Колись здавалося, що це так просто – сів у потяг і назавтра зустрів-

ся з тими, хто тобі дорогий. А зараз душевні посиденьки – на вагу золота. Я 2020 року не зміг поїхати до батьків до Львова на Пасху, тому з того часу мріяв обов'язково потрапити туди на Різдво – ще одне велике свято. Розумієте мої відчуття, якщо я раніше туди їздив по кілька разів на рік?

**– З ким обов'язково бачитесь і куди ходите, приїхавши додому?**

Дідусі-бабусі Дзвінки – це перші, до кого підемо. Моя похресниця і куми – ще візит, а потім бачимось, з ким вдасться. Пощастить з кимось зустрітися – прекрасно, ні – щось подивимося у місті. Колись ми жартували, що Львів – цікавіше місто, якщо приїжджати сюди туристом, а не просто там мешкати. І от зараз у нас є така нагода – побути трошки туристами в рідному місті. Походити, подивитися – там завжди з'являється щось нове.

**– Розповідаючи в інтерв'ю про Львів, ви кажете «переїхали з найкрасивішого міста України в Київ». Що б перенесли зі Львова в Київ?**

Звичайно, це різні міста. Коли приїхав до столиці, не міг зрозуміти, чому, коли спускаєшся в метро, бачиш лише людей, які постійно кудись біжать? Чому вони так поспішають? Який у цьому сенс? Чому не вийти на 10 хвилин раніше – і йти в нормальному темпі? А потім я зрозумів, що це нормально для цього міста. Як кажуть, Київ – ідеальне місце, щоб працювати, а Львів – ідеальне місце, де від праці відпочивати. Неквапливість Львова – це також класно. Що би я ще



взяв від Львова? Його відчуття смаку. Це місто також змінюється, розбудовується, але там акуратніше до цього підходять, бояться, аби не зіпсувати. Київ «сміливіший» у цьому плані.

**– Чому ви одружилися в Одесі, а не у Львові?**

У Львові то було б дуже просто! Ми хотіли для церемонії вибрати якийсь новеньке місце, бо з Львовом і Києвом у нас вже пов'язано багато емоційних спогадів. Хотілося, щоб ця подія стояла осторонь тих приємностей. До того ж Львів має одну проблему (при всіх своїх очевидних плюсах) – там немає ні річки, ані моря. Для нас з дружиною до міст, які мають водойми, завжди був особливий пієтет. Ну, і ще, крім того, наше весілля ми святкували влітку.

**– З Христиною, вашою землячкою, до одруження ви зустрічалися 11 років. Чому так довго не робили пропозицію?**

А знайомі ми взагалі 20 років! Чому відклали? Думаю, якби ви дружину запитали, в неї була б своя відповідь. Але в мене є перевага, я спокійний речник (сміється). Нас все влаштувало, і так було добре, не хотіли щось міняти. Формалізм, діловодство – це не те, що захоплювало. Були важливіші і цікавіші речі. А з часом вирішили: «Ну, давай спробуємо, гірше не буде».



Робота в «ТСН»

Весілля в Одесі



**– Ваша дочка має незвичне ім'я – Дзвінка. Але ви кажете, що у вашому дитинстві дівчата з таким іменем – це було звичайною справою...**

Як і Левко, Марко, Северин, Ульяна – усе це нормальні імена для Львова, не екзотичні. Думаю, в Тернополі і Франківську теж. У моєму дитинстві було багато Дзвінок. Ми підозрювали, що в Києві можуть бути з цим нюанси, але що ж, будемо нести цей хрест (сміється). Як реагують люди? Діти нормально, інколи більше дивуються їхні батьки. Із кумедних історій згадую одну. Якось, коли дочку запитали, як її звати, вона відповіла. Але, може, вимовила своє ім'я не досить чітко і люди – сімейна пара – вирішили, що її звати Зінка. Ну, це майже так (сміється)!

**– У дитинстві ви грали на скрипці і на фортепіано. Це стає у пригоді зараз, у дорослому житті?**

Глобально – ні, на жаль. Але впевнений, що заняття музикою – це корисно. Хоч ви не будете грати на органі чи цимбалах до 40 років, але точно матимете гарний музичний смак. Зараз на що вистачає моїх вмій – можу дочці на піаніно зіграти «Я лисичка, я сестричка». Їй подобається! Вона в

нас творча натура – любить співати, танцювати. Я цього вже так добре не вмію, вірніше, давно не практикував.

**– Десять років ви працювали у спортивній журналістиці, п'ять із яких були ведучим на каналі «Футбол». Як згадуєте ті часи?**

Веселі були часи! Багато спілкувань з людьми дуже азартними, в спорті таких чимало – палких і емоційних. Пощастило трохи поїздити світом, відвідуючи великі спортивні змагання. Торік, до речі, було в планах попрацювати на Олімпіаді в Токіо, але її відтермінували через ковід.

**– Як згадуєте свій перший прямий ефір на телебаченні?**

Зізнаюся чесно, слабко його пам'ятаю. Мені тоді здавалося, що запорука успіху – весь текст вивчити напам'ять. І тоді все буде добре. За два дні до запланованого прямого включення в ефір я все розписав на листку, завчив (сміється). Але з часом зрозумів, що цього не треба робити. Цікава історія того, як я взагалі потрапив на екран. Не повірите, але допомогла... криза. У 2008 році на спортивній програмі, де працював журналістом, трохи скоротили штат. І, мабуть, вирішили: «Хай

молодші щось пробують вести». Так я став у кадр. До цього амбіцій бути телеведучим не мав.

**– Прямий ефір – суцільна імпровізація. Якщо щось йде не так, як виходите із ситуації?**

Одного разу до мене на ефір забіг собака мого колеги зі «Сніданку з 1+1» Єгора Гордєєва. Пес гуляв коридором і зазирнув до нас, роздивився, вирішив, що нічого цікавого, і побіг десь далі. А іншого разу я зашпортався і мало не впав під час ефіру. Раніше у нас в студії була сходи́нка, на яку потрібно було підніматися на початку випуску. І от одного «прекрасного» ранку я за неї зачепився ногою, але (чим дуже пишаюся!) не сталося нічого такого, що б потім вирізували або ж тиражували по Інтернету. Хоча нас викладачі колись вчили: ти завжди маєш вірити, що все буде добре, але мати план Б, якщо щось піде не так – зникне сигнал, вимкнеться камера або світло. Хоча таке насправді трапляється рідко. Головна порада – не боятися форс-мажорів. Зрештою, обмовки та паузи – нормально. Це в якійсь мірі навіть зближує з глядачами, вони розуміють, що перед ними жива людина, не робот.

**– Ви ведете «ТСН. Ранок» через тиждень з колегою Марічкою Падалко. Бачитеся поза ефірами?**

Був період, коли ми кілька місяців один одного не бачили, жартували навіть з цього приводу. Але час від часу таки бачимось. Ось, приміром, минулого тижня була спільна фотосесія для



З дружиною та донькою Дзвінкою

телеканалу. Крім того, ми часто зписуємося. Вона не тільки хороша телеведуча, а й уважний телеглядач. І навіть у свій неробочий час якусь помилку в титрі, наприклад, може вліпмати і швиденько повідомити нам про це.

**– Рідні дзвонять вам після ефірів, розповідають, що сподобалося, а що – ні?**

Можливо, таке було, коли я тільки розпочинав працювати в кадрі. Зараз – ні. Хоча інколи буває, пригадую один смішний епізод. Ми перед випусками новин з телеведучими перекидаємося якимись фразами в ефірі – таке собі живе спілкування. І Руслан Сенічкін запитав, скільки я важив при народженні. Я «попав пальцем в небо» – 3600. А мама потім написала, що 3200. Майже влучив (сміється)!

**– У вільний від роботи час вас можна зустріти, приміром, у кіно?**

З репертуаром в кінотеатрах нині не густо, але ми там буваємо. Дуже чекав виходу двох фільмів цьогоріч, але через пандемію їх випуск перенесли. Це «Дюна» і «Французький вісник». Днями ходив на документальний фільм «Юкі» про хокеїстів, вихідців з України, в Канаді. Атмосферна картина! Це не тільки про спорт, більше навіть про звичайне життя нашої діаспори.

**– Які новини вам подобається видавати в ефір, а які – ні?**

Тут не буду оригінальним: мені не подобається розповідати про щось негативне – аварії, нещасні випадки.



Святослав з дружиною Христиною

Але завжди думаю: от ти розкажеш зараз про цю трагічну подію о сьомій ранку, і якийсь умовний Михайло Петрович, що подивився, сяде за кермо і згадає, як щойно бачив у «ТСН» неприємну історію про водія, який потрапив у аварію, бо порушив правила дорожнього руху. І не буде їхати на роботу з великою швидкістю. Отже, погані новини не люблю розповідати в ефірі, але дуже вірю, що їх поява – пересторога для інших.

Люблю, коли щось добре відбувається в країні та світі. Тим паче, коли і ми з колегами до цього причетні. Наприклад, ви знаєте, що моя колега з «ТСН» Лідія Таран курує благодійний проект «Здійсни мрію». Там втілюють мрії дітей, які борються з тяжкими хворобами. Два роки тому ми розповідали в ефірі історію Святослава Пішака, який довгий час боровся з раком, перебував у лікарні, сумував за сестричкою Андріаною і мріяв якнайшвидше зустрітися з нею. І от у травні 2019 року він прилетів на гвинтокрилі до школи, подарував сестричці великий букет червоних троянд і сказав: «Бачиш, немає нічого неможливого. Я буду здоровим!» Мрія хлопчика здійснилася, і він переміг онко. Та цього року у родини сталася біда... Їхній будинок з усіма речами та документами згорів дощенту. У вересні ведуча «ТСН» Наталія Мосейчук розказала в ефірі історію родини Пішаків та звернулася до всіх небайдужих з проханням підтримати та допомогти. І от тепер можна сміливо подякувати особисто Наталії, нашим глядачам, фонду Крона, «Епіцентру» та проекту «Здійсни мрію!» Будинок відремонтували до Дня Святого Миколая. Ще одна мрія здійснилася! Про щасливе завершення історії також розповідали в «ТСН». Зараз сім'я ще продовжує обживатися та купувати все необхідне в новий дім – деякі меблі, зокрема, для кімнати Свята, та техніку. Тому, до речі, вони і досі раді будь-якій допомозі.

Знаєте, ми час від часу чуємо глобальні позитивні новини, що наша країна десь там посіла якесь високе місце. І це теж, безумовно, добре. Але все ж від отакої радості звичайних людей буває значно приємніше. Сильніше пробирає емоції. Радий також, що у цьому році ми змогли допомогти тисячам українських медиків з понад 30 опорних лікарень і передати їм засоби захисту завдяки зірковому благодійному марафону «Ти не один.



Робіть добро!» Добрі новини, словом, у нас теж завжди є.

**– Ваша сім'я любить подорожувати, і минулого року ви багато їздили Україною. Що стало для вас найбільшим туристичним відкриттям?**

Ми встигли в тому році до пандемії з'їздити за кордон. Це було в січні. А потім подорожували Україною. Є кілька класних місць, які варто радити іншим. Влітку ми мандрували Закарпаттям – там постійно можна відкривати для себе якісь чудові локації. Ми були в містечку Пилиць – це популярний зимовий курорт, але скажу вам, що і в теплу пору року там теж дуже гарно. І ще побували на лимані під Одесою – теж прекрасне місце, дуже душевне. Там в основному дачі, які виходять на воду. Ми жили на одній з таких.

**– Про яку поїздку мрієте в цьому році?**

Люди вже зараз не перебирають, будь-чому раді. Навіть і не знаю, куди би ми хотіли вирушити... Але мріяти – це гарна справа. У мене був такий період у житті, коли дуже часто їздив в Англію, дуже там сподобалося. Вже років п'ять, мабуть, там не був, і коли б видалася нагода – хотів би податися саме туди. Але це в дуже перспективних планах. Коли закінчиться пандемія, будемо раді будь-якому європейському вікенду.

**Наталія ФОМІНА** ■

# Рекомендовано к просмотру

В январе на экранах Украины – кино для взрослых и детей: преподаватель киноклассики попадает на реальный кинофестиваль, волшебница Малефисента пытается расстроить свадьбу крестной дочери, а маленькая сирота Виктория заводит дружбу с волком.



## «Фестиваль Рифкина»

**Режиссер:** Вуди Аллен

**В ролях:** Уоллес Шоун, Джина Гершон, Елена Анайя, Луи Гаррель, Кристоф Вальц

Вуди Аллену 85, а он, на зависть молодым, по-прежнему выдает по фильму в год. После нескольких последних лент, снятых в Америке, режиссер снова возвращается в Европу, причем в буквальном смысле кинематографическую – на знаменитый кинофестиваль в испанском городе Сан-Себастьян\*. В центре сюжета – немолодая пара с большим супружеским стажем: шикарная жена Сью, журналистка, имеющая доступ ко всем знаменитостям, и с виду скучный муж Морт, профессор и большой поклонник старого кино. Женщина увлекается модным режиссером Филиппом, у которого накануне взяла интервью, мужчина, естественно, ревнует. Но не все так однозначно. Профессор, хоть и теоретик в любовных делах, в конце концов находит родственную душу, причем женщину – симпатичного доктора Джо, порядком уставшую от неадекватного поведения эксцентричного мужа-художника. На всякий случай: это – комедия.

2020,  
США, Италия,  
Испания

## «Малефисента: владычица тьмы»

**Режиссер:** Хоаким Роннинг

**В ролях:** Анджелина Джоли, Эль Фаннинг, Мишель Пфайффер

Продолжение фэнтези-сказки\* о крылатой покровительнице болот, полюбившей, как родную, дочь своего злейшего врага. Прошло пять лет после смерти подлого короля Стефана, и его дочь Аврора собралась замуж. Благо, жених имеется и заинтересован в свадьбе, да и живет недалеко, в соседнем королевстве. Но Малефисента на правах крестной против. Ей плевать, что у парочки – настоящее чувство, слишком хорошо знает она подлую сущность людей, а особенно – мужчин. Аврора же стоит на своем, она влюблена и не видит со стороны жениха никакого подвоха. Да его и нет, поэтому Малефисента, смирившись, едет с дочерью к будущей свахе – знакомиться и обсуждать нюансы предстоящего бракосочетания. Только вот будущая свекровь, королева Ингрид – совсем не та, за кого себя выдает: с виду – белая и пушистая, а на деле хочет получить Аврору в личное и безраздельное использование. Но материнские чувства темной владычицы сильны.



2019,  
США

## «Мой волк»

**Режиссер:** Дени Имбер

**В ролях:** Венсан Эльбаз, Чеки Карио, Эрик Элмоснино



Сюжет этой картины чем-то похож на историю, рассказанную в фильме «Миа и белый лев», только с другим диким животным\*. Восемилетняя Виктория после смерти матери переезжает вместе с отцом в новый дом в горах. По задумке родителей простая жизнь на лоне природы поможет дочери справиться с горем – после трагедии девочка замкнулась в себе и перестала разговаривать. И действительно: во время одной из прогулок местный фермер дарит ребенку необычного щенка по кличке Секрет. Песик похож на овчарку, только уж больно крепкие у него лапы. Отец против собаки, но Виктория просит оставить щенка – и тот идет ей навстречу, ведь его дочь наконец-то заговорила. Так у Виктории появляется новый друг. Малыш растет и со временем превращается в полноценного... волка. Вот тут-то начинаются проблемы: местные жители не на шутку напуганы, и на питомца Виктории начинается масштабная охота.

2020,  
Франция

\* Логично, что именно на этом кинофестивале и состоялась мировая премьера картины.

Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМОВА

\* Фильм от создателей ленты «Белль и Себастьян», рассказывающей о дружбе мальчишка и большой дикой собаки.

\* Пересмысление известной сказки «Спящая красавица», где центральным персонажем стала злая колдунья.

# Священна гуцульська коляда

Цей період – зимове сонцестояння, Новий Рік, час народження нового Сонця, а потім – і Сина Божого – завжди був особливим. Сонце повертає на весну, день стає довшим... У Карпатах зараз згадують ту символічну картину світобудови, яку тисячі років тому створили предки українців. Нею наскрізь пронизані колядки. Вони зближують карпатські космогонічні уявлення з подібними переказами в інших стародавніх традиціях.

## Збережена традиція

Коли в Карпатах зародилася традиція колядувати, вам зараз вже ніхто не скаже. Щоправда, в XIX столітті до старовіцьких коляд, як тут кажуть, тобто до старовинних колядок, додавалися й християнські мотиви, і саме вони дійшли до наших днів, а від тих, прадавніх, залишилися тільки окремі уривки. Священники намагалися заборонити старі колядки, а коли це не вдавалося, змушували переспівувати їх у дусі християнства під загрозою відлучення від церкви. На початку XX століття славетний гуцульський письменник Петро Шекерик-Доників із сумом писав, що «старовіцькі коledi вмирають разом з старовіцькими колідниками». Проте традиція витримала натиск навіть радянської влади – попри всі заборони, колядники продовжували ходити і зберегли і сам обряд, і його суть та форму.

Є свідчення, що ще на початку XX століття колядники, перед тим як іти до різдвяної служби, на світанку збиралися в певному місці, ішли по колу за сонцем тричі, співаючи старовіцьку коляду, а потім вже вирушали до церкви, де колядували «по-християнському». Проте «колідницький плес» – рух за сонцем з піднятими топірцями – і досі зберігся і біля церкви, і в кожному домі.

В «старовіцьких» колядах згадується дерево життя – світове, небесне древо, що росте у вирії. На ньому сидять птахи-деміурги (найчастіше це голуби), які «радоньку радять, як світ снувати». А навколо розкинувся праокеан, з якого пта-

хи-деміурги виносять «золотий камінь» і творять з нього світ живий. А іноді з праокеану вилітає бджілка – «Божа посланниця» і вносить з правічних вод «святий воскочок», котрий і стає підвалиною Всесвіту...

## Як закликають добро у кожен дім

...Ми з друзями сидимо за столом. Привітно потріскує вогонь у грубці. Тихо горять воскові свічки на столі. Пахнуть смерекові лапи, внесені в кімнату. Свят-вечір.

Дзвінкий сміх під вікнами, стукіт у шибку. Прийшли перші колядники. У цей вечір у гуцульських селах колядують тільки діти – їх називають «царями». У вишиванках і «кожухах»-кептарях, у високих коронах з фольги на головах, вони символі-

зують тих волхвів-царів, що узріли знаки народження Сина Божого і прийшли до нього з дарами, і водночас – це юні пастушки, які першими поклонилися Христові.

Звісно, більшість із цих хлопчиків вже не усвідомлюють значення тих давніх складних символів, які оспівує колядка. Ці юні гуцули просто повторюють строфи, яких навчили їх бабусі та дідусі. Але ми відчиняємо двері, бо колядникам відмовляти не можна. І як кажуть здавна в Карпатах, «доки є на світі колядників, доти й нас, як перестануть колядники ходити, як перестануть люди загадки загадувати та казки казати, як забудемо свою мову, тоді злий дух завоює наш гуцульський нарід...» Отже, й світ оновлюватиметься доти, поки по карпатських та інших українських селах співатимуть колядки.

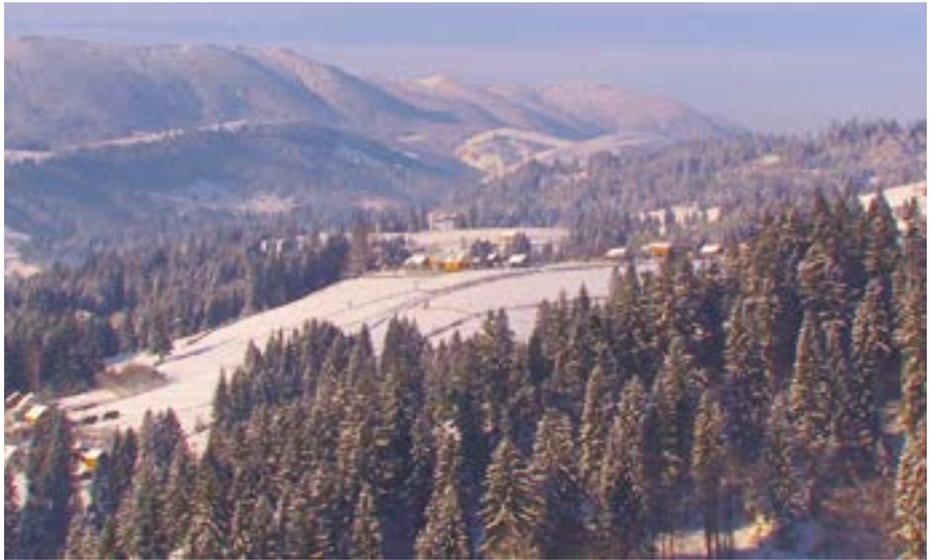


Колядники у Верховині

А на саме Різдво, одразу після святкової церковної служби, і до Водохрещі колядують дорослі колядники, «первовічними словами» закликаючи добро, гаразди і щастя-здоров'я в кожную оселю, в яку заходять. Колядницька ватага, або «партія», як кажуть у Верховинщині, складається з 12 чоловіків. Це сакральне число, яке символізує число апостолів Христа, 12 місяців року, 12 головних річних свят. Колядники збираються біля церкви, де відбувається «розплес», тобто урочистий обряд, з якого починається Коляда. Вони причащаються, священник благословляє їх на святочну роботу – всі ватаги по черзі колядують до церкви і священника, а потім розходяться по своїх присілках, колядувати всім добрим людям.

З древніх часів («з первовіку» – кажуть у Карпатах) до Коляди навіть найбільш лагодилися так, аби мати можливість прийняти в домі колядників, бо ж ці хлопці у дні зимових свят перетворюються на Божих посланців, на священних вішунів, які приходять, щоб принести і вість про народження Сина Божого, і водночас сотворити магічну обрядодію на добро і щастя.

Головним у колядницькій партії є «береза» – він зберігає у своїй пам'яті всі коляди, він заспіває, а колядники повторюють за ним. Він мусить знати всі слова напам'ять,



він знає, в якій хаті яку коляду колядувати, бо порядок коляд – незмінний і визначений. Він перший заходить у двір, запитує в газдів, чи можна колядувати, він перший вступає в хату, він же вирішує, коли колядникам пора з хати йти.

Інша важлива персона в гуцульській коляді – «вибірця». На цю роль завжди вибирається шанований газда. Це колядник, який несе хреста від церкви і скарбничку, куди складають гроші, які дають за коляду. До слова, всі гроші, зібрані колядуванням, віддають на церкву, і досі ця старовинна традиція тримається міцно. В деяких старовинних церк-

вах і зараз є образи, які були куплені або замовлені за гроші, зібрані колядуванням. Також «вибірця» вирішує, чи приймати когось із бажаючих у партію, вибирає скрипаль і трембітаря, які супроводжують ватагу.

Зараз трембітар присутній тільки на початку коляди біля церкви та під час розколяди – коли все закінчується. А скрипаль ходить з колядниками постійно – він приграв до колядування спеціальну мелодію і є 13-тим учасником партії. До слова, бути колядником – то річ непроста. По-перше, учасник має сам собі справити костюм – вишита сорочка, «кожух», тобто білий, шитий кольоровими нитками святковий кептар з овчини, який коштує досить дорого, і вовняний сардак – у різних селах колір його може відрізнятися, але зазвичай святковий чоловічий сардак темно-червоний, гарно вишитий шерстяними нитками і оздоблений китицями-кутасами.

Зазвичай колядники – це завзяті хлопці і молоді газди, які люблять поспівати і потанцювати, які вміють спілкуватися і люблять бути з людьми. Але жива традиція каже, що кожен хлопець або чоловік має хоча б раз за життя піти в колядники. І якщо вже пішов, то мусить доходити, навіть якщо вже не хоче. Це справа нелегка просто фізично – в період Святко колядники не мають права оминати жодну хату в своєму присілку, тож іноді доводиться ходити цілими днями. А ще ж господарі садять за стіл і частують домашніми наливками та настійками...



Церква Різдва Богородиці у Криворівні – дерев'яний шедевр XVIII століття. Церква була однією з локацій у фільмі «Тіні забутих предків»

На різдвяному столі мають бути особливі страви

**Проект «Спіраль Сили»**

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

Зараз, як і в старовину, якщо колядник іде з «партії» в процесі Святок, про нього розповідають: «Ади, був у нас ще один колядник, та й усох», або кепкують: «Мабуть, жінка не пускає з нами доходити, сараку (бідолаху), щоб з молодими не бавився, а господарку пильнував».

**«Дзвоним дзвоночком правов рукою»**

Колядники заходять на подвір'я і спершу співають «Підвіконну», якою оголошують про свій прихід:

«Ой дякуємо Господу-Богу,  
Що нас провадив до цього дому.  
Зійдеться братство рано-раненько,  
Заколідує ще й веселенько».

Далі запрошують гостей до хати, там вони колядують до господаря і господині, до всіх членів родини і присутніх. На кожен випадок є окре-

ма коляда. Наприкінці колядники приказують:

«Вінчував нас пан-господар  
Сріблом-злотом, калачем добрим,  
А ми його щастям, здоров'ям,  
Усяким гараздом».

Далі бажають щастя, любові, грошей, успіхів, а завершають віншування словами «дай Боже, аби ці свята мирно відсвяткували, а на той рік нових веселіших дочекали». Господиня відповідає: «Позволь Боже». Якщо господиня запрошує колядників «набутися», то всі сідають до столу.

Є окрема коляда «Умерська», її співають тільки в тому випадку, якщо протягом року в домі хтось помер, вона навіть зараз виконується тільки при свічках, і після неї вже ні співають, ні танцюють, нею закінчується коляда. Мені довелося побувати в Карпатах взимку 2014–2015 років, і тоді цю сумну і дуже красиву колядку виконували майже в кожній хаті – на спомин тих юнаків і чоловіків, які літа 2014-го не повернулися з війни.

Проте в наш час і самі колядки осучаснюються, в них влітаються нові мотиви:

Бо колідочка – то Божі слова,  
Як українська рідненька мова,  
Дзвоним дзвоночком  
Правов рукою,  
Просимо в Бога миру й спокою,  
Щоби на землі кров си не лила,  
Щоби нам була правдонька мила,



Молимо Богу за всю родину,  
За рідну землю, за Україну...

І це теж яскраве свідчення того, що традиція – жива.

Та ось закінчуються Святки, надходить останній хрещенський вечір. Ідучи до служби в цей день, гуцули беруть воду зі свого дому, в неї кладуть воскові хрестики. Хрестики потім ліплять до одвірка вхідних дверей – це оберег на цілий рік для хати від всякої нечисті і зла, а освячена вода теж служить весь рік як захист від хвороб і негараздів. Дівчата в цей вечір ворожать на суджених, а газди – на грядущий рік для родини. Наступного дня всі вітаються «Христос хрещастся в річці Йордані», а ближче до вечора колядники збираються у когось із «партії» вдома на «розколяду», урочисте закінчення колядування. Знімають святкові костюми – повертаються до звичайного життя. Щоб наступного року знову заспівувати в кожному дворі старовинні священні слова, свідчачи, що традиція гуцульська – невмируща.

**Громиця БЕРДНИК,** ■  
письменниця, співавторка  
мандрівного проекту «Спіраль Сили»

фото автора



Колядники віншують господарів дому

# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Правда немного выходит наружу, многие начинают видеть настоящее состояние дел, но это пока мало помогает, поскольку все еще жива вера в то, что кто-то вверху должен позаботиться о людях.

**Политика.** Продолжается борьба вокруг трона и за кормушку, сферы влияния, причем она может быть очень жесткой, с разборками и сливом компромата.

**Экономика.** Испытаем увеличение налогов, штрафов или иное закручивание гаек. Вероятно появление новых лиц у руля в финансовом или экономическом блоке.

**Международные отношения.** Оживает надежда на то, что все же с нами будут сотрудничать. Возобновляются переговоры, визиты, а вместе с тем – и зависимость от внешних источников.



## Овен 21.03–20.04



**Работа.** Вы решите, что хватит уже отсиживаться в окопах и пора действовать смело и решительно, невзирая на лица и ограничения.

В общем, смелости вам не занимать, так что победа будет за вами.

**Деньги.** Кажется, вам сейчас больше обещают, чем вы реально получаете за свои труды. По крайней мере, вы в мечтах видите много, но реальность очень расходится с представлениями.

**Личная жизнь.** Много радости и удовольствия, единения и веселья, вы просто наслаждаетесь временем,

проведенным с вашими родными и любимыми. Семейные, дружеские и любовные связи крепнут и развиваются.

## Телец 21.04–20.05



**Работа.** Проявляйте бдительность и осторожность, ведь не все задачи можно решить с наскока.

Иногда и ловкость можно применить, и тактику изменить, и разведку провести, чтобы больше разузнать.

**Деньги.** Сейчас главное даже не столько заработать, сколько правильно распорядиться всеми сред-

ствами. И голова вам тут здорово помогает совершать все траты с умом и здравым смыслом.

**Личная жизнь.** Есть ли у вас кто-то рядом или нет, но в январе вы вдруг захотите спрятаться от всех, убежать от общества и любых отношений. Так тоже бывает, и вы имеете право погрузиться в одиночество.

## Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** От ваших контроля и ответственности зависит весь рабочий процесс. И вы погружаетесь в этот конвейер, когда нужно все сделать предельно качественно и в строго оговоренные сроки.

**Деньги.** Финансовые показатели порадуют, они значительно прирастают, и вы можете себе позволить довольно дорогостоящие покупки, на которые давно уже не решались.

**Личная жизнь.** Это не будет самый бурный месяц, скорее наоборот – вы так напряженно трудитесь, что в личной жизни захотите просто отдохнуть и расслабиться, и чтобы никто не трогал.

## Рак 22.06–22.07



**Работа.** Отдыхать некогда, поскольку внезапно возникнет дополнительная, срочная и сверхурочная работа. Конечно, вы справитесь, просто разумно распределите усилия.

**Деньги.** Не все заработанное поступает сразу, приходится несколько отсрочить воплощение желаний и подождать, когда вам все выплатят.

**Личная жизнь.** Сейчас вы проявляете всю страсть к жизни, на какую только способны, и притягиваете к себе этой страстью многих достойных партнеров. Остается только выбирать.

### Лев 23.07-23.08



**Работа.** Месяц обещает стабильность – немного работы, но больше отдыха, хотя это и будет замаскировано. Но все понимают, да и ситуация уже так сложилась, что приходится делать вид, что это нормально.

**Деньги.** Средств вполне хватит, правда, особо пошаривать не удастся, но это ваша обычная январская история, когда вы щедро разбрасываетесь деньгами и подарками, а потом скромно едите кашку.

**Личная жизнь.** Предложения, которые к вам сейчас приходят, могут быть очень приятными и неожиданными, причем, коснутся они как совместной деятельности, так и личных отношений.

### Дева 24.08-22.09



**Работа.** У вас вот-вот свершится настоящий прорыв – намечается новая должность или новая работа. Вы были смелы и решительны, и наконец все ваши усилия должны завершиться успехом.

**Деньги.** Поступления и сбережения растут, и сейчас самое время немного поучиться и рассмотреть разные варианты сохранения и преумножения заработанного.

**Личная жизнь.** Любовные приключения не за горами, вас ждет увлекательный роман со свиданиями, признаниями, предложениями и прочими романтическими атрибутами, которые сделают жизнь интереснее и содержательнее.

### Весы 23.09-23.10



**Работа.** Вы несколько перетрудились и устали. Во время праздников будет возможность отдохнуть, переключиться на семью и домашние хлопоты.

**Деньги.** Наступает период больших трат, так что будьте готовы щедрой рукой раздавать подарки и близким, и малознакомым людям. И получать, соответственно, тоже.

**Личная жизнь.** Достаточно стабильный и спокойный месяц в плане чувств. Вы проявляете заботу о своих родных, они вам ответят тем же, все прекрасно проводят время вместе.

### Скорпион 24.10-22.11



**Работа.** В январе с загруженностью будет то густо, то пусто. И лучший выход – это диверсифицировать риски и заняться еще чем-то.

**Деньги.** Приходится отстаивать свое честно заработанное. Проявляйте твердость и убедительность, поскольку не все понимают, что лучше по-хорошему договариваться, а пытаться вас обогорить.

**Личная жизнь.** Держите свои чувства под контролем, не позволяйте разным сиюминутным эмоциям взять над вами верх. От этого зависят ваше настроение и даже благосостояние в этом месяце.

### Стрелец 23.11-21.12



**Работа.** Партнерство будет определяющим в деятельности. И если вам уже есть на кого опереться – это радует. Сложнее, если поиски такого человека только предстоят. Но в январе вы можете найти достойного кандидата в союзники.

**Деньги.** Пришло время пожинать плоды предыдущих свершений. Вы в большинстве случаев будете довольны финансовыми результатами своего труда.

**Личная жизнь.** Нежность и сентиментальность, которые вы испытываете к своим близким, возвращают вас в прошлое. Легкая ностальгия придает особый оттенок вашим чувствам и приносит свой отклик.

### Козерог 22.12-20.01



**Работа.** Если вы давно уже решили что-то изменить в жизни, то начинайте с января и с работы. Тем самым вы запустите целый процесс перемен. Конечно, лучше

как следует подготовиться, но можно и экспромтом – так интереснее.

**Деньги.** Сейчас очень помогает складчина или какие-то совместные деньги (либо усилия по их зарабатыванию). Рассчитывайте на поддержку окружения, какими бы вы делами ни занимались.

**Личная жизнь.** Как в омут головой – так и в новые отношения. Все может произойти совершенно неожиданно. Кому-то это покажется настоящим безумием, но только вам решать, что это на самом деле.

### Водолей 21.01-19.02



**Работа.** Как-то все у вас сейчас в карьере ни шатко, ни валко, понемногу трудитесь, но не так, чтобы очень интенсивно, больше отдыхаете и делаете вид, что заняты. А руководство делает вид, что вам платит. Так и месяц пройдет.

**Деньги.** Может образоваться огромная яма в бюджете из-за слишком бурного празднования и больших расходов, часто неоправданных, зато эмоциональных. Так что придется в январе, как тому медведю в берлоге, лапу сосать и весны ждать.

**Личная жизнь.** Захочется что-то изменить и начать новую жизнь в новом месте, может даже с новым человеком рядом. Или с прежним партнером, но в другом качестве, на новой квартире, в другом городе или другой стране.

### Рыбы 20.02-20.03

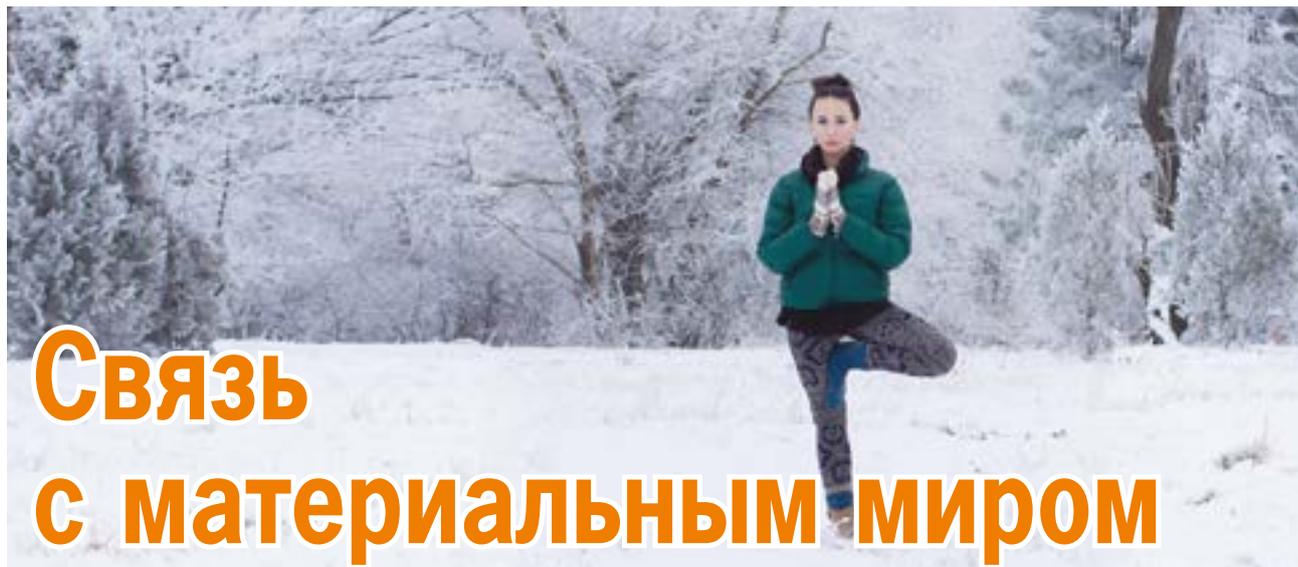


**Работа.** Ну, какая может быть работа, когда столько праздников? Плюс родственники тянут в одну сторону, а коллеги – в другую. И совсем не для того, чтобы сделать что-то полезное для общества. В общем, отдохните!

**Деньги.** Не самый удачный месяц для заработков, особенно когда все вокруг стоит, а все зависают. Как, кстати, зависают и ваши деньги то ли где-то на счетах, то ли в карманах тех, кто должен с вами расплатиться.

**Личная жизнь.** Предстоит сделать непростой выбор, от которого зависит вся дальнейшая судьба. Решайте, с кем вы будете рядом, в каком качестве и как долго.

По картам таро подготовила  
**Соломия КОЛОСОК**, психолог ■



## Связь с материальным миром

**Я**стою, расставив ноги и крепко вжавшись стопами в пол. Я медленно поднимаю руки над головой, закрываю глаза и... слышу треск – это корни, проклюнувшиеся из моих подошв, врастают в паркет, разрушая дощечки. Изю всех сил уговариваю себя не размыкать ресниц – и через минуту мой слух вознагражден шорохом листвы. Это мои пальцы превратились в ветви. Я нетерпеливо моргаю – нет, не листвы, а хвои. Зима ж на дворе... Новый год.

Это упражнение «дерево» – от моего коуча, который считает, что мне в жизни не хватает основательности – что я хожу по верхам, не углубляюсь в суть происходящего, не стремлюсь изучить все тщательно. На самом деле в моей жизни не происходит ничего, во что следовало бы углубляться. Самая большая проблема – это сорвавшийся с резьбы кран на кухне. Нет, вру. На днях состоялся проблемный разговор с соседями, живущими за стеной. Их маленькая дочь поступила в музыкальную школу, и выяснилось, что она очень старательная и усердная ученица. Но и то соседи все испортили, уверив меня, что переставят пианино в другую комнату. Иногда мне хамит кассирша в супермаркете (но она всем хамит) и звонят коллекторы (по поводу незнакомого мне должника, который якобы назвал меня поручителем). Но разве это можно назвать проблемами...

Когда я сказала коучу, что всякий раз чувствую себя обманутой, когда глубокой ночью спускаюсь в подземный переход и не становлюсь жерт-

вой нападения маньяка, от которого меня тут же, немедленно спасет герой, он посмотрел на меня взглядом, в котором явственно читалось сомнение: а не пора ли вызывать санитаров? Но когда мы познакомились поближе и я рассказала ему о сути своих претензий к судьбе, его диагноз был лаконичен – хронический дефицит веры в чудо.

Мы почему-то обесцениваем многое, что происходит с нами в обыденной жизни. Сбежавший с плиты суп, опрокинутый кошкой вазон и даже сломавшийся в замке ключ – все это кажется не только неприятным, но и скучным. А все потому, что потеряна связь с материальным миром. Мы перестали рубить дрова, чтобы отапливать свое жилище. Гоняться за зайцем, чтобы зажарить его себе на обед. Ремонтировать крышу, потекшую после сильного снегопада. В общем, перестали делать руками что-то более основательное, чем колотить пальцами по клавиатуре.

Я, если честно, не совсем уловила связь между аргументами коуча и недостатком чуда в своей жизни, но как тут не поверишь, если после первого же раза, делая упражнение «дерево», я ощутила запах прихваченной морозцем сосны?! Скоро меня можно будет наряжать «дождиком» и стеклянными шарами. Впрочем, для этого уже есть настоящая елка – мама принесла. Сказала, что наряжать не будет – некогда. Но, по-моему, она в створе с моим коучем, следующее задание которого состояло в том, чтобы пообщаться с живым деревом.

Переполненная скепсисом под вязку, я тем не менее вошла с елкой в резонанс – с помощью пресловутого упражнения – и... Вы когда-нибудь разговаривали с растениями? Все-таки богатое воображение – это само по себе чудо! А то разве бы я услышала рассказ Шишки с Третьей-Сверху-Ветки о том, как она хотела бы лучшей доли для своих деток-семян – чтобы их съела сорока и улетела осуществить финальный акт пищеварения куда-нибудь в лес? А историю смолы, которая, оттаяв, поведала о мечте превратиться в янтарь и украсить собою шею какой-нибудь венценосной особы? Я чувствовала себя Андерсеном, который в тривиальном осколке стекла или пыльном башмаке мог увидеть потенциал для сказки. И это было так интересно – гораздо интереснее, чем пытаться искать судьбоносные повороты своей судьбы в безлюдном подземном переходе!

«Чудо!» – сказала моя мама, увидев вечером наряженную елку. Но настоящее чудо произойдет весной, когда я пересажу нашу елку на даче из контейнера в землю. Сама. Руками и лопатой. Я еще не знаю, что ее мне одолжит новый сосед, который неуловимо похож на героя. А потом узнаю все-все не только про Шишку с Третьей-Сверху-Ветки, но и про птенцов, которых выведет лесная птичка на дереве по соседству. Но это будут другие сказки – весенние. А сейчас самое время начать творить новогоднюю сказку – елка уже наряжена, пора месить тесто для праздничного пирога!

**Александра МИЛОВАНОВА** ■

# ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води  
для м'якого промивання носа



**П'ЯТИРАЗОВИЙ  
ВИБІР РОКУ\***

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

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



**Проскануй  
та дізнайся  
більше!**

# Мезим<sup>®</sup>, відтепер у капсулах<sup>1</sup>!



Міні-таблетки<sup>1</sup>

Мезим<sup>®</sup>капсули 10000/25000

Діюча речовина: порошок із підшлункових залоз

**Інформація про безрецептурний лікарський засіб для фахівців охорони здоров'я.** Перед прийомом обов'язково ознайомтеся з повною інструкцією для медичного застосування Мезим капсули 10000/25000 від 25/02/2020 РП № UA/6763/01/01 та № UA/6763/01/02 (особливо розділи «Протипоказання» та «Побічні реакції»). **Діюча речовина.** Порошок з підшлункових залоз (свиней); МЕЗИМ<sup>®</sup> КАПСУЛИ 10000: 1 капсула тверда містить порошку з підшлункових залоз (свиней) 153,5 (98,3-178,6) мг, що має мінімальну ліполітичну активність 10000 ОД ЄФ (одиниці Європейської фармакопеї), мінімальну амілолітичну активність 9000 ОД ЄФ, мінімальну протеолітичну активність 500 ОД ЄФ; МЕЗИМ<sup>®</sup> КАПСУЛИ 25000: 1 капсула тверда містить порошку з підшлункових залоз (свиней) 356,1 (245,6-446,66) мг, що має мінімальну ліполітичну активність 25000 ОД ЄФ, мінімальну амілолітичну активність 22500 ОД ЄФ, мінімальну протеолітичну активність 1250 ОД ЄФ. **Показання.** Порушення екзокринної функції підшлункової залози, що супроводжуються порушенням травлення. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до діючої речовини, м'яса свиней (алергія на свинину) або до будь-якої з допоміжних речовин лікарського засобу. Гострий панкреатит або хронічний панкреатит у стадії загострення. Проте, якщо розлади травлення зберігаються, епізодичний прийом препарату є доцільним у фазі затухаючого загострення при розширенні дієти. Спосіб застосування та дози. Дозу потрібно підбирати індивідуально, відповідно до тяжкості порушення травлення та кількості жирів, що входять до складу їжі. Рекомендована доза на прийом їжі: 2-4 капсули препарату МЕЗИМ<sup>®</sup> КАПСУЛИ 10000 (відповідає 20000-40000 ОД ЄФ ліпази) або 1 капсула препарату МЕЗИМ<sup>®</sup> КАПСУЛИ 25000 (відповідає 25000 ОД ЄФ ліпази). Зазвичай рекомендованою дозою є доза ліпази 20000-50000 ОД ЄФ на прийом їжі, але залежно від виду їжі, а також від ступеня тяжкості розладів травлення доза препарату може бути більшою. **Побічні реакції.** Дуже рідко: біль у животі, нудота, діарея, дискомфорт у животі, блювання.

<sup>1</sup> Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Мезим<sup>®</sup> капсули 10000/Мезим<sup>®</sup> капсули 25000, наказ МОЗ України №527 від 25/02/2020, ПР № UA/6763/01/01 та № UA/6763/01/02.

**Виробник:** Берлін Хемі АГ, Плінікер Вег 125, 12489, Берлін, Німеччина.  
**Адреса Представництва** "Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ" в Україні – м.Київ, вул. Березняківська, 29.  
Тел.: +38 (044) 494-33-88, факс: +38 (044) 494-33-89  
UA\_MEZ\_25\_2020\_V1-print затв. 26/11/2020.



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**