

МИСТЕР БЛИСТЕР

№4 • апрель 2021

Разрушительный стиль управления



Григорий Бакланов:
«Театр – это про работу»

ФАРМБИЗНЕС

Светлая и темная стороны
вакцинной дипломатии

МИР МЕДИЦИНЫ

Что съесть, чтобы
не поглупеть?

ПРОФИЛАКТИКА

Наука
против стресса

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

**ПОТРІЙНА СИЛА МЕНОВАЗАНУ
ШВИДША ЗА БІЛЬ**



Обирай СВОЙ для ЗРУЧНОСТІ



**МЕНОВАЗАН
ФЛЕКСПРЕЙ**

**МЕНОВАЗАН
САЛІЦИЛАТ**

МЕНОВАЗАН

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників.

Меновазан мазь. РП UA/5829/02/01 від 18.11.2020 р.

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

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

Протипоказання: підвищена чутливість до компонентів препарату.

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

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

Показання: препарат призначають при невралгіях, міалгіях, артралгіях.

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

Ліцензія: серія АВ № 598036 від 11 липня 2012 р.

Меновазан Саліцилат. Крем. Засіб косметичний. ТУ У 20.4-32744083-003:2012. Не є лікарським засобом.

Виробник: ТОВ «ДКП «Фармацевтична фабрика», вул. Корольова, 4, с. Станишівка, Житомирська обл., 12430

Фаворит Експертів—2018 у категорії «Препарат зовнішнього застосування від болю в м'язах та суглобах».

Перед застосуванням необхідно проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією. Зберігати в недоступному для дітей місці.

Vishpha®
pharm factory

www.VISHPHAUA

pharmfactory@vishpha.ua

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№4 (202) 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 Рисбъч»

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 Гурич

Литературный редактор Инна Мудла

Руководитель рекламного проекта Илона Устименко

Консультант по маркетингу Ольга Онисьюк

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 22.03.2021

Подписано в печать 23.03.2021

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2021

**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
узелок на память. Руководство, в котором прописано все.	5
компании и рынки. Светлая и темная стороны вакцинной дипломатии.	9

ПРАКТИКА

персонал. Разрушительный стиль управления.	12
по пунктам. 5 вопросов, которые нужно задать клиенту.	14
консультация. Этот назойливый тиннитус.	17
місія здійсненна. Як стати донором в ім'я науки.	20

МИР МЕДИЦИНЫ

досье. Что съесть, чтобы не поглупеть?	24
внутренний мир. Тот еще типчик.	26
фарматур. У Бретань, до джерел! Сімейні подорожі родини Хьюмерів.	28
есть способ! Энергетический массаж по методу Рейки.	30

ПРОФИЛАКТИКА

технологии. Наука против стресса.	32
радимо прочитати. Книжкове асорті.	33
експертна думка. Здорове харчування – це просто.	35
авторські подорожі. Нестерпна чарівність Грузії.	37
pota bene. Фортеза стане у пригоді при запаленні у роті.	40
актуально. Злагоджений «дує» проти полінозу.	43

НА ДОСУГЕ

о звездах. Григорий Бакланов: «Театр – это про работу».	44
страна детства. Одна на всех.	50
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей.	52
П'ятихвилинка для розминки.	54

Йога змінює мозок на краще

Регулярні заняття йогою та медитацією змінюють структуру мозку, з'ясували американські та нідерландські вчені. У спостережувану групу увійшли понад 3700 осіб, котрі займаються йогою та медитацією. Вони заповнили опитувальник про спосіб життя і здоров'я, а також пройшли МРТ-сканування головного мозку. Понад 2 тис. осіб робили цю процедуру кілька разів за період дослідження, що дозволило вченим спостерігати зміни. Учасники, які займалися йогою та медитацією, частіше за інших повідомляли про високий рівень стресу, але 90% з них зазначили, що практики допомагають з ним впоратися. Вчені виявили, що у цих людей права амігдала була меншою в обсязі порівняно з тими, хто не займався йогою і медитацією. Це підтверджує попередні дослідження та пояснюється тим, що права амігдала пов'язана з негативними емоціями та миттєвими реакціями, тоді як ліва відповідає за позитивні емоції і пам'ять.

Несподіваний протівірусний ефект

В Ізраїлі науковці з'ясували, що ацетилсаліцилова кислота може запобігти зараженню коронавірусом і скоротити тривалість захворювання. Дослідження провела команда фахівців з Leumit Health Care Services, університету Бар-Ілан і Медичного центру Барзілай, повідомляє OBOZREVATEL з посиланням на The Jerusalem Post. Науковці проаналізували дані приблизно 10 тис. ізраїльтян, які пройшли тестування на COVID-19 у період з 1 лютого по 30 червня 2020 року. Дослідники порівнювали тих, хто регулярно приймає низькі дози препарату для профілактики та лікування серцево-судинних захворювань, з тими, хто цього не робить. Вони виявили, що у першої групи ймовірність заразитися вірусом на 29% нижча, ніж у другої. Під час дослідження вчені також помітили, що ті, хто приймали ацетилсаліцилову кислоту і заразилися коронавірусом, одужували в середньому на 2–3 дні швидше, ніж люди, які цього не робили.



Близькі родичі винуватця пандемії

Кажани з провінції Юньнань на півдні Китаю виявилися носіями цілої низки коронавірусів, дуже близьких до того, який став причиною пандемії COVID-19. Учені з Шандунського першого медичного університету й Шандунської академії медичних наук в місті Тайань дослідили 302 зразки випорожнень і 109 мазків з рота 342 живих кажанів. Як пише Nature, збір матеріалів тривав з травня 2019 року до листопада 2020-го. Дослідники спіймали й потім відпустили всіх кажанів, які були представниками майже 20 видів. У зразках учені виявили 24 геноми коронавірусів.



При цьому 4 з цих вірусів були близькими родичами SARS-CoV-2, який став винуватцем нинішньої пандемії. Геном знайденого вірусу був на 94,5% однаковим з геномом SARS-CoV-2. Це робить його другим найближчим родичем збудника COVID-19. Найбільше з усіх відомих інфекцій на нього схожий коронавірус під назвою RATG13. Його геном на 96% співпадає з геномом SARS-CoV-2. Цей вірус знайшли в тілі кажана виду *Rhinolophus affinis* у китайській провінції Юньнань 2013 року.

Максимум народжень близнюків у світі

На сьогодні у світі близнюків народжується більше, ніж будь-коли раніше. Про це свідчать результати першого глобального огляду в одному з провідних світових журналів репродуктивної медицини Human Reproduction, пише Українська правда. Життя. Так, з 1980-х років кількість близнюків збільшилася на третину – з 9 народжень близнюків до 12 на 1000 випадків. Але картина істотно відрізняється по регіонах. Дослідники проаналізували кількість близнюків в 2010–2015 роках у 165 країнах і порівняли її з показниками за 1980–1985 роки. Найбільше зростання виявили в Північній Америці (на 71%), Європі (на 60%) та Азії (на 32%). Лише у 7 країнах зафіксоване зниження більш ніж на 10%. В Україні в проміжку між 2010 та 2015 роками було від 9 до 12 пологів близнюків на 1000 пологів. Основною причиною збільшення кількості близнюків дослідники вважають зростання випадків штучного запліднення. Йдеться не тільки про методи екстракорпорального запліднення, а й про простіші, такі як стимуляція яєчників і штучне запліднення. Ще однією важливою причиною є відтермінування батьківства – шанси мати близнюків зростають з віком і досягають піку у віці від 35 до 39 років. Водночас дослідники вважають, що людство, можливо, досягло найвищої позначки кількості близнюків, особливо в країнах з високим рівнем доходу, таких як Європа і Північна Америка. Зараз там акцент робиться на одноплідних вагітностях, які безпечніші для матері і дитини.

Створено ліки від хвороби Альцгеймера?

Препарат, здатний уповільнити розвиток хвороби Альцгеймера, створили американські фармацевти з компанії Eli Lilly. Засіб допомагає організму позбавлятися від відкладень бета-амілоїду і тау-білків, які вважаються причиною нейродегенеративних змін у пацієнтів, повідомляє The New England Journal of Medicine. Йдеться про донанемаб – моноклональні антитіла, що в клінічному дослідженні на 32% уповільнювали погіршення когнітивних функцій у пацієнтів з хворобою Альцгеймера порівняно з тими, хто отримував плацебо. Більше того, позитронно-емісійна томографія показала, що приблизно на 52-му тижні дослідження у 60% його учасників мозок очистився від бета-амілоїду і тау-білка і став таким, як у здорових людей. Проте нині препарат ще не готовий до випуску на ринок. Випробування, спрямовані на підтвердження результатів, триватимуть до 2023 року, в них візьмуть участь близько 500 добровольців.

Руководство, в котором прописано все

При приеме на работу сотрудника его нужно ввести в курс дела. Для этого вам придется сообщить ему много важных деталей об аптеке, принятых в ней порядках и стандартах, а главное – ничего не забыть. Значительно проще вручить новому коллеге специальное руководство, в котором уже все это содержится.

Общие сведения

Хорошо составленное руководство для персонала задаст рабочий тон вашей аптеки. Оно даст понять сотрудникам, чего вы от них ожидаете, и пояснит им, какие обязательства перед ними вы берете на себя. Этот документ не только послужит полезным инструментом для новичков, но и станет ориентиром для всех членов команды. В любых спорных вопросах, касающихся правил и процедур, вы сможете просто заглянуть в руководство и сослаться на него.

Первый раздел «Руководства для сотрудников» должен познакомить их с корпоративной культурой компании. Вот пункты, которые следует здесь раскрыть:

- Краткая история аптеки или аптечной сети.
- Заявление о видении, где говорится, почему ваша аптека существует и каковы ее планы. Обычно это не более 1–2 предложений.
- Миссия компании описывает конкретные шаги, которые вы предпринимаете для реализации своего видения.
- Ключевые цели. Знание того, над чем работает компания в целом, создаст между сотрудниками, выполняющими различные задачи, чувство товарищества.

Все перечисленное – не просто формальное вступление. Такая информация позволит сотрудникам почувствовать себя частью чего-то большего: сильной команды, большой истории, благородной миссии, дружного коллектива. Это позволит им гордиться своей работой с первого дня.

Требования к сотрудникам

Четкое определение требований к работникам аптеки важно по двум



причинам. Во-первых, новички могут сразу ознакомиться с ними и не совершать ошибки. Во-вторых, к ним можно апеллировать в том случае, если кто-то нарушит правила. В список требований можно включить:

- **Дресс-код.** Четко изложите свои ожидания от внешнего вида сотрудников. Если определенные предметы гардероба (например, обувь с открытыми носками) категорически запрещены, обязательно укажите их.
- **Часы работы и перерывы.** Как составляется расписание работы в вашей аптеке, когда сотрудники должны приходить и уходить, какие перерывы им положены? Не забудьте описать алгоритм их действий в случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, например внезапной болезни.
- **Недопустимое поведение и профессиональная этика.** В этом разделе вы можете изложить свою позицию по всем «скользким» темам, например, недвусмысленно заявить, что употребление нецензурных слов или грубое обращение с клиентами и коллегами недопустимо.

- **Разглашение конфиденциальной информации.** Укажите, какая именно информация не должна выходить за пределы аптеки. Это могут быть финансовые данные, кадровая политика, внутренние документы и пр.

Теперь, когда сотрудники знают, каковы правила, вы также должны сообщить им, что происходит, если они нарушаются. Опишите дисциплинарные процедуры, принятые в аптеке: предупреждения, выговоры, штрафы, увольнения.

Компенсации и льготы

Правила на рабочем месте важны, но людей больше всего интересуют компенсации и льготы.

- **Зарплата.** Объясните свою политику оплаты, в том числе компенсацию сверхурочной работы, выплату бонусов, систему штрафов. Укажите, как ведется учет рабочего времени, когда происходит выплата аванса и зарплаты, как учитывается работа в ночные смены и праздничные дни.
- **Больничные и отпуска.** Опишите, как оплачиваются дни, пропущенные по болезни. Укажите, сколько дней в году составляет оплачиваемый отпуск, в какое время его можно взять, допустимо ли разбить его на несколько частей.
- **Здоровье и безопасность.** Какие меры безопасности применяются в вашей аптеке, и какие шаги следует предпринять сотрудникам, чтобы снизить риски?

Если вы предлагаете персоналу другие «плюшки», например обучение, специальные скидки, проездные, питание, абонементы в тренажерный зал, обязательно опишите, как они могут получить эти льготы.

Ольга ОНИСЬКО ■

Зміни у психіатрії

УМОЗ розробили три пакети медичних послуг для пацієнтів із психіатричними захворюваннями. Їх фінансуватимуть з бюджету в рамках Програми медичних гарантій із 1 квітня цього року. Зокрема, Національна служба здоров'я України контрагуватиме такі послуги, як надання стаціонарної медичної допомоги дорослим і дітям, лікування осіб із психіатричними та поведінковими розладами внаслідок вживання опіоїдів, психіатрична допомога, яку надають мобільні мультидисциплінарні команди. За словами заступниці міністра Ірини Микичак, у 2021 році НСЗУ укладе договори з усіма закладами, які будуть відповідати вимогам і надаватимуть послуги у сфері психіатричної допомоги. Наразі розроблено наказ МОЗ про затвердження положення про мобільну мультидисциплінарну команду надання психіатричної допомоги.

Бот Флоранс вам у поміч!

Жителі багатьох розвинених країн і країн, що розвиваються, припинять палити до 2050 року, йдеться в доповіді аналітика Citigroup Адама Шпілмана. Про це пише «Коммерсант» з посиланням на Bloomberg. У доповіді наводяться дані, що підтверджують тренд на зниження тютюнопаління по всьому світу. Так, за останні 20 років кількість курців серед дітей скоротилася майже на три чверті. Споживання тютюну серед чоловіків зараз зменшується вперше за всю історію спостережень, наголошується в доповіді. Згідно з проаналізованими даними, обсяги продажів сигарет неухильно падають протягом ось вже декількох десятиліть. На думку аналітика, якщо наявний тренд збережеться протягом найближчих десятиліть, то вже до 2050 року людей, що палять, не залишиться в США, деяких країнах Європи, в Австралії, а також на більшій частині території Латинської Америки. При цьому аналітик пророкує, що в пострадянських країнах, Росії, Китаї і Франції паління так і залишиться поширеним явищем. Нагадаємо, що ВООЗ разом з Soul Machines, Amazon та Google розробили бота Флоранс, який допоможе кинути палити.

Німесил впливає на причину болю

Учені довели, що жінки можуть довше терпіти біль, ніж чоловіки. Однак для представниць прекрасної статі це слабка втіха. Адже ті самі дослідники встановили, що жінки страждають через біль більше і частіше за чоловіків. Пріміром, щомісяця багато дівчат і молодих відчувають сильний біль, іноді нестерпний унизу живота через дисменорею. Він виникає за 1–2 дні до менструації або разом з її появою та порушує повсякденні плани і знижує якість життя. Цей біль зумовлений тим, що під впливом простагландинів та статевих гормонів відбувається надмірне посилення скорочення матки для відторгнення шару ендометрію, який вже не потрібен організму. У таких випадках, при первинній дисменореї, може стати у пригоді Німесил. Цей НПЗЗ безпосередньо впливає на причину менструального болю як інгібітор ферменту циклооксигенази, тобто він зменшує активність ферменту, що відповідає за синтез простагландинів. Німесил допомагає жінкам позбутися менструального болю та зберегти активність у «червоні дні» календаря.



інформація про рецептурний лікарський засіб

Чому лейкоз дає рецидиви

Міжнародна група вчених заявила про те, що ракові клітини можуть тимчасово «старіти» і протистояти хіміотерапії. Після виходу з такого стану вони зумовлюють рецидив, повідомляє Naked science. Це було з'ясовано у дослідженні гострого мієлоїдного лейкозу (ГМЛ) – злоякісної пухлини мієлоїдного паростка крові, що вважається найбільш смертоносним з усіх видів раку крові. Учені намагалися зрозуміти, чому ГМЛ повертається після лікування. Дослідження вони проводили на органах і лабораторних мишах. Виявилось, що коли клітини лейкозу піддавали хіміотерапії, частина з них виживала і переходила в стан старіння: вони виглядали пошкодженими, втрачали більшість функцій. Цей стан був тимчасовим і давав шанс для утворення нових пухлин. Учені також з'ясували, що «тимчасове старіння» клітинам лейкозу забезпечує певний білок, і зуміли його «вимкнути» за допомогою іншого білка-інгібітора. Ця технологія може дати змогу позбавити злоякісні клітини шансу ухилитися від хіміотерапії, тобто знищити їх за один курс лікування без ризику рецидиву.

Стартує впровадження авіамедицини

В Україні запроваджують Єдиний аеромедичний простір – систему евакуації хворих і транспортування анатомічних матеріалів реципієнтів, повідомила пресслужба Міністерства внутрішніх справ. На першому етапі будуть залучені нові сучасні гелікоптери Airbus H-145, які базуватимуться у Львові та Києві. «Вже з 1 квітня ми запускаємо пілотний проект у Львівському регіоні – це 7 областей: Львівська, Закарпатська, Івано-Франківська, Волинська, Рівненська, Тернопільська і Чернівецька. А з 1 травня підключаємо Київський регіон, він забезпечить допомогою Київську, Вінницьку, Житомирську, Кіровоградську, Полтавську, Сумську, Чернігівську області та місто Київ», – повідомив очільник МВС Арсен Аваков. За його словами, період реагування на виліт гелікоптера становитиме від 5 до 30 хвилин. Заступник міністра внутрішніх справ Антон Геращенко у Facebook написав, що силами придбаних у Франції 55 вертольотів Eurocopter в Україні буде забезпечено «максимально швидку доставку бригад лікарів, донорських органів, громадян, постраждалих у ДТП із тяжкими наслідками».





німесулід
Німесил®



**НІМЕСУЛІД №1
В УКРАЇНІ**

**ДЛЯ ЛІКУВАННЯ
ГОСТРОГО БОЛЮ^{2*}**



Інформація про рецептурний лікарський засіб для професійної діяльності спеціалістів у галузі охорони здоров'я. Фармакотерапевтична група: неселективні нестероїдні протизапальні засоби. Код АТХ M01A X17. **Склад:** 1 однодозовий пакет по 2 г гранул містить німесулід 100 мг. **Показання.** Лікування гострого болю. Лікування первинної дисменореї. Рішення про призначення німесуліду слід приймати на основі оцінки усіх ризиків для конкретного пацієнта. **Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії.** **Спосіб застосування та дози.** Дорослим та дітям старше 12 років призначають 100 мг німесуліду (1 однодозовий пакет) 2 рази на добу після їди.

Максимальна тривалість курсу лікування Німесилом - 15 днів. З метою зниження частоти виникнення побічних реакцій потрібно застосовувати мінімальну ефективну дозу протягом найкоротшого часу. Рекомендується застосовувати після прийому їжі. **Протипоказання.** Відомо підвищена чутливість до німесуліду, до будь-якого іншого НПЗЗ або до будь-якої з допоміжних речовин лікарського засобу та ін. Тяжке порушення функції нирок, порушення функції печінки та ін. **Побічні дії.** Запаморочення, лабільність артеріального тиску, диспнея, гіпотермія та ін. **Виробник.** Laboratorios Menarini S.A./Laboratories Menarini S.A. **Місцезнаходження.** Альфонс XII, 587, Бадапона, Барселона, 08918 Іспанія.

1. За результатами роздрібного продажу лікарських засобів у грошовому вираженні в АТС-групі M01A X17 «Німесулід» за 2018–2019 рр., за даними аналітичної системи дослідження ринку «PharmXplorer»/«Фармстандарт» компанії «Proxima Research». 2. Інструкція для медичного застосування препарату Німесил® №1625 від 17.07.2019. * Німесулід слід застосовувати тільки як препарат другої лінії.

Код UA-NIM-04-2020-V1-press. Дата затвердження 01.06.2020.

Перед застосуванням, будь ласка, уважно ознайомтеся з повною інструкцією для медичного застосування, повним переліком побічних реакцій, протипоказань, особливостей застосування лікарського засобу Німесил®.

За повною детальною інформацією звертайтеся до інструкції для медичного застосування лікарського засобу Німесил®, затвердженої наказом МОЗ України № 1625 від 17.07.2019, Р.П. №UA/9855/01/01.

За додатковою інформацією про препарат звертайтеся за адресою: Представництво «Берлін-Хемі/А.Менаріні Україна ГмбХ» в Україні, 02098, м. Київ, вул. Березняківська, 29, тел.: (044)494-33-88, факс: (044) 494-33-89.



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Статистика туберкульозу

У лютому поточного року в Україні зареєстровано 1434 випадки туберкульозу. Про це йдеться в повідомленні Центру громадського здоров'я МОЗ України. За його даними, в лютому 2021 року від туберкульозу лікувалися 12 174 людини. У центрі нагадують, що туберкульоз не розрізняє соціального статусу і однаково небезпечний для всіх. Але якщо виявити хворобу на ранній стадії, її можна успішно лікувати амбулаторно і не боятися ускладнень. При появі хоча б одного із симптомів туберкульозу – кашель більше двох тижнів, різке схуднення, нічна пітливість, слабкість – слід негайно звернутися до лікаря, наголошують у ЦГЗ.



Тривалість життя зростає

Міжнародна команда вчених, проаналізувавши дані про 179 тис. осіб з 28 країн, з'ясувала, що за останні десятиліття тривалість життя людей у світі зросла. У середньому жінки живуть довше за чоловіків, однак вони більше хворіють, у них частіше розвивається інвалідність. Науковці вважають, що біологічні відмінності між статями роблять жінок більш стійкими до несприятливих факторів і подовжують їхню тривалість життя. Загалом ризик смерті чоловіків старше 50 років у середньому на 60% вищий, ніж жінок з тієї ж вікової групи. Однак є і регіональні особливості. У деяких країнах, наприклад у Канаді, різниця між ризиком смерті чоловіків і жінок стала трохи зменшуватися. Це результат поліпшення здоров'я чоловіків, їхнього способу життя та умов праці. З іншого боку, жінки тепер частіше помирають від хвороб, які раніше вважалися суто чоловічими, наприклад від раку легень. Науковці встановили також, що найбільший внесок у відмінності в ризику смерті між чоловіками й жінками вносять паління і серцево-судинні хвороби.

Нові правила для вагітних

Починаючи з 1 квітня 2021 року на ведення вагітності в амбулаторних умовах передбачено окремий пакет. Згідно з нововведенням, медичний заклад та Національна служба здоров'я України укладатимуть контракт, а вагітні зможуть отримувати певний обсяг медичної допомоги безкоштовно. На сторінці у Facebook НСЗУ розповіли, які саме послуги надаватимуться українкам безоплатно. Так, породілля отримає змогу цілком безкоштовно спостерігатися під час вагітності – від взяття під нагляд, розробки індивідуального плану ведення вагітності відповідно до групи ризику та його виконання. Крім того, українки зможуть зробити необхідні лабораторні аналізи та інструментальні обстеження. Переглянути весь обсяг медичної допомоги вагітним можна на сайті НСЗУ. Також у Національній службі здоров'я нагадали, що пацієнтка має право на вибір закладу, де спостерігати вагітність, незалежно від місця реєстрації чи фактичного проживання.



Зміна вимог до медзакладів

Інклюзивність медичних закладів є обов'язковою вимогою при укладанні договорів із Національною службою здоров'я України (НСЗУ). Йдеться про те, щоб люди з інвалідністю та інші маломобільні пацієнти мали вільний доступ до їх приміщень нарівні з іншими громадянами. Про це заявила перша заступниця міністра охорони здоров'я Ірина Садов'як, посилаючись на статтю 26 Закону України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні», а також ліцензійні вимоги. Якщо медзаклад не має пандусів, спеціально облаштованих санвузлів тощо, то НСЗУ не може з ним співпрацювати. Це може означати навіть розірвання договорів, укладених раніше.

На нас чекає хвиля COVID-19 восени?

Голова Комітету Верховної Ради з питань здоров'я нації, медичної допомоги та медичного страхування Михайло Радучький заявив, що коронавірус продовжує мутувати, змінюватись та ставати ще небезпечнішим, тому восени Україну, ймовірно, очікує чергова хвиля пандемії COVID-19, повідомляє УНІАН. За словами Радучького, у Великій Британії зафіксували «філіппінський» штаб, у Франції влада попереджає про новий різновид вірусу, який не може визначити ПЛР-тест. Михайло Радучький зауважив, що нові виклики вкотре ставлять перед українцями питання ефективності системи охорони здоров'я. Він нагадав, що минулого року комітет спільно з головним санітарним лікарем Віктором Ляшком розробив законопроект № 4142 про систему громадського здоров'я. Цю ініціативу парламент підтримав у першому читанні. Наразі над документом працює робоча група комітету, готує його до другого читання. Йдеться про створення нової служби з регіональними підрозділами, яка опікуватиметься аналізом епідемічної ситуації, реагуватиме на спалахи хвороб, проводитиме вакцинацію, аналізуватиме побічні ефекти, займатиметься інформаційними кампаніями тощо.

Светлая и темная стороны вакцинной дипломатии

Пандемия COVID-19 принесла в нашу жизнь много новых терминов. Одним из них стала «вакцинная дипломатия». И хотя само по себе это явление появилось не вчера, сегодня некоторые страны как никогда активно используют вакцины для укрепления региональных связей, повышения своей мощи и глобального статуса.

История вопроса

Вакцинная дипломатия – не новое явление. Создатель первой в истории вакцины Эдвард Дженнер получил международное признание в первые годы XIX века и консультировал разные страны, например Россию, Испанию, Турцию, Канаду, Мексику, о том, как подготовить и ввести противосыпную вакцину. А с 1803 по 1815 год, во время наполеоновской войны между Англией и Францией, Дженнер выполнял прямые дипломатические функции, в том числе занимался освобождением пленных. И делал это весьма успешно, поскольку его авторитет в Европе был очень высок. Сам Наполеон однажды заявил: «Мы ни в чем не можем отказать такому человеку, как Дженнер».

Почти век спустя ученые из Института Пастера создали широкую сеть лабораторий во франкоязычных странах Индокитая и Северной Африке для приготовления и введения вакцин

против бешенства. А ученый из Бердьянска Владимир Хавкин работал в Индии, прививая людей от холеры и чумы. Сегодня Институт Хавкина в Мумбаи – важный центр микробиологических исследований.

Во второй половине 50-х создатель вакцины против полиомиелита доктор Альберт Сабин из США часто ездил в СССР и сотрудничал со своими советскими коллегами-вирусологами. Успех кампании по искоренению оспы многие эксперты объясняют соперничеством и в то же время сотрудничеством между Советским Союзом и США.

Вакцинная дипломатия также процветала в последние десятилетия XX века. По данным ВОЗ, в рамках проекта «Здоровье как мост к миру» во время военных конфликтов вакцины использовались для переговоров о так называемых «днях спокойствия» в более чем дюжине стран, включая Афганистан, Анголу, Чечню, Конго, Сальвадор, Гвинею-Бисау, Ирак, Ливан, Филиппины, Сьерра-Леоне, Шри-Ланку и Судан.

Традиционно вакцинная дипломатия была инструментом богатых стран, которые делились своими технологиями и продуктами с менее развитыми государствами, представлявшими для них интерес с точки зрения геополитики. Однако во время пандемии COVID-19 привычный сценарий изменился. Западные страны в первую очередь сконцентрировались на вакцинации своего населения, значительная часть которого оказалась в группе риска из-за увеличения продолжительности жизни и роста числа хронических заболеваний, например ожирения и гипертонии.

Для оказания помощи Запад выбрал многосторонние схемы, такие как Covax, которые пока не слишком эффективны. В целом развитые страны скупали большинство доступных вакцин на год вперед для себя. И именно этот «прививочный национализм» создал пространство для того, чтобы другие страны начали практиковать вакцинную дипломатию.

Соперничество между Индией и Китаем

Главными конкурентами на поле вакцинной дипломатии стали Индия и Китай. Обе страны подошли к вакцинам против COVID-19 как к предмету национальной гордости. У Китая есть ряд кандидатов, в том числе CoronaVac фармацевтической компании Sinovac, и вакцина Sinopharm, уже одобренная в самом Китае. Институт сыворотки Индии по лицензии производит вакцину AstraZeneca под торговым названием Covishield. А Bharat Biotech International и Индийский совет медицинских исследований разработали вакцину, известную как Covaxin.

Индия «вступила в бой» в январе, начав бесплатно раздавать миллионы доз Covishield своим соседям в Южной Азии. Этим она не только укрепила репутацию поставщика доступных вакцин, но и боролась за дипломатическое влияние с Китаем. Недаром еще 20 января 2021 года первая партия бесплатных вакцин под лозунгом «Дар народа и правительства Индии» была направлена в Бутан – маленькое королевство, имеющее напряженные отношения с Китаем из-за спорных территорий.

В рамках программы «Соседство – прежде всего» к середине февраля Индия успела отправить почти 6,5 млн



бесплатных доз в Монголию, Мьянму, Непал, Шри-Ланку, Бангладеш, Камбоджу, на Мальдивы, Маврикий и Сейшельские острова. Примечательно, что все эти страны находятся в зоне внимания Китая. При помощи своих вакцин Индия также попыталась расширить влияние за пределами Индо-Тихоокеанского региона, например в Южной Америке и в Саудовской Аравии. В целом уже почти 100 стран мира обратились к Индии за вакцинами против COVID-19.

В сфере вакцинной дипломатии Индия пока обыгрывает остальных соперников, но это и не удивительно, поскольку игра идет на ее поле. Еще до пандемии эта страна производила около 60% мировых вакцин по относительно невысокой цене. К тому же весь последний год ее предприятия наращивали производственные мощности. Так, сегодня, по данным Reuters, только Индийский институт сыворотки, который выпускает Covishield, производит около 50 млн доз в месяц и планирует удвоить это число уже в апреле.

Но главным козырем Индии в сфере вакцинной дипломатии, как ни парадоксально, стала не столько сильная фармпромышленность, сколько слабая система здравоохранения. Из-за проблем с транспортировкой и хранением вакцин, а также нехваткой медперсонала для их введения кампания вакцинации в стране идет значительно медленнее производства вакцин. Именно это позволяет Индии экспортировать и раздавать бесплатно невостребованные дозы.

У Китая подобные проблемы не возникли, что, вероятно, и помешало ему занять позицию мирового лидера в поставке вакцин, на которую руководство этой страны претендовало в прошлом году. Пока ответом США на пандемию был лозунг «Америка прежде всего», Пекин заключал сделки по испытанию, производству и продаже своих вакцин в Латинской Америке, глубоко внутри традиционной сферы влияния США. Китай также включил вакцины в рамки своей инициативы «Шелковый путь здоровья», используя саммиты с участием стран Ближнего Востока и Африки, чтобы предложить льготный доступ к прививкам наряду с инвестициями в автомагистрали, порты, сети 5G и возобновляемые источники энергии.

В результате более трех десятков стран с низким и средним доходом на душу населения подписали сделки с китайскими компаниями по производству вакцин, которые должны были принести геополитическую победу Поднебесной империи. Однако китайцы не рассчитали свои силы. Многие страны, например Турция, Бразилия и Украина, столкнулись с задержкой поставок китайской вакцины Sinopharm. К тому же ее качество вызвало сомнения из-за медленного и непоследовательного раскрытия информации о клинических испытаниях. Так, проведенный в феврале опрос YouGov, в котором приняли участие около 1,9 тыс. человек в 17 странах и регионах, показал, что большинство из них не доверяют вакцине от COVID-19, произведенной в Китае.

И все же, несмотря на проблемы, Китай старается не отставать от Индии в отстаивании своих геополитических интересов путем раздачи бесплатных вакцин. Так, еще в начале февраля он отправил полмиллиона бесплатных доз вакцины Sinopharm в Пакистан – страну, с которой у Индии отношения накалились настолько, что в 2019 году дело дошло до взаимных авиаударов и воздушного боя. Позже бесплатные китайские вакцины получили около двух

десятков стран, включая Камбоджу, Непал, Алжир, Гвинею, Конго, Сьерра-Леоне, Мозамбик, Зимбабве. И хотя количество вакцин, которые передал Китай, относительно невелико (самая большая партия в 300 тыс. доз была отправлена в Египет), он обошел Индию в СМИ. Фотографии лидеров африканских стран, постоянно мелькающие в прессе, закрепили за ним славу сильного игрока на поле вакцинной дипломатии.

Инструмент геополитики

Играть на поле вакцинной дипломатии пытается и Россия, предлагая свою вакцину Sputnik V по всему миру. К настоящему времени более 50 стран – от Латинской Америки до Азии – заказали 1,2 млрд доз российской вакцины. Однако ограниченные производственные мощности ставят под сомнение своевременное выполнение этих заказов. Дело в том, что Россия не выпускает биотехнологическое оборудование, а следовательно, все ее предприятия зависят от поставок из Китая, которые сегодня также задерживаются.

Традиционно Россия старается компенсировать малый экспорт большим пиаром. Так, прибытие вакцин в Бразилию прошло с помпой. «Спутник выходит на новые орбиты», – пестрели заго-



ловки в СМИ. «Мы поздравляем братский народ Боливии с выходом на качественно новый уровень в борьбе с коронавирусом», – гласило специальное заявление министерства иностранных дел. В аэропорту грузовой самолет встречали президент страны Луис Арсе и посол России. И это при том, что на нем было всего-навсего 20 тыс. доз, достаточных для вакцинации 10 тыс. человек, что для страны с населением более 11 млн невероятно мало.

Западные эксперты считают, что Россия обещает гораздо больше вакцин, чем может поставить, за счет собственных граждан. Ведь хотя эта страна занимает третье место в мире по количеству избыточных смертей после США и Бразилии и имеет собственную вакцину, иммунизация от COVID-19 в ней идет очень низкими темпами. Хотя, возможно, причина этого в том, что большинство населения не доверяет отечественной вакцине. В ходе опроса, проведенного осенью прошлого года, 59% россиян заявили, что не собираются делать прививки.

Лидером «вакцинной дипломатии» в Европе неожиданно стала Сербия. Еще в январе она получила первую партию почти в 1 млн доз вакцины против COVID-19 от китайской фарма-

Вакцинную дипломатию используют многие страны. Так, Япония предоставила 11,6 млрд иен (109 млн долларов США) на прививки от COVID-19 Камбодже, Лаосу, Мьянме, Таиланду и Вьетнаму из-за опасений по поводу влияния Китая на производство и распространение вакцин в Азии. А Израиль согласился заплатить России за отправку российской вакцины Sputnik V сирийскому правительству в рамках сделки по обмену пленными.

цевтической компании Sinopharm, а затем пополнила свои запасы десятками тысяч доз Sputnik V и даже подписала соглашение о строительстве завода по фасовке российской вакцины. Теперь Сербия может похвастаться самым быстрым темпом вакцинации в континентальной Европе. Не испытывая дефицита в вакцинах, она передает излишки в соседние страны, находящиеся на орбите ее интересов, например в Северную Македонию, Черногорию и Республику Сербскую.

Камень в огород конкурента

Впрочем, вакцинная дипломатия сводится не только к попыткам укрепить собственное влияние. Еще одна ее задача – подорвать доверие к конкурирующим державам. Например, государственные СМИ Китая активно проводят кампанию дезинформации против американских вакцин, ставя под сомнение безопасность прививок Pfizer и Moderna и продвигая китайские вакцины как лучшую альтернативу. Даже глава Китайского центра по контролю и профилактике заболеваний Джордж Гао позволил себе публично усомниться в безопасности американских вакцин, потому что их разработчики использовали новые методы, а не традиционный, принятый китайскими производителями. Кроме того, издание Global Times, связанное с Коммунистической партией Китая, опубликовало в своей англоязычной версии более 20 статей, в которых в негативном ключе упоминаются Индия и ее вакцины.

Используя «темную сторону» вакцинной дипломатии, ряда целей уже добилась и Россия. В Латинской Америке она активно распространяла дезинформацию о вакцинах, производимых в США. Отправив партию Sputnik V в Венгрию без получения одобрения этой вакцины от регулирующих органов ЕС, она помогла углубить разногласия в Европе. После того как договор о поставке 2 млн доз неутвержденной вакцины подписала Словакия, в стране разгорелся коалиционный политический кризис, в результате которого в отставку подали несколько ми-

нистров. Ну, и, конечно же, российские СМИ не обошли вниманием Украину, активно обсуждая задержки с поставками вакцин в нашу страну.

Наконец, целая череда громких скандалов последних месяцев была связана с хакерскими атаками на фармкомпании и исследовательские центры. Так, компания Cufirma, которая занимается киберразведкой, сообщила, что несколько хакерских групп, которые в основном базируются в России, Китае и Северной Корее, в конце февраля попытались украсть данные, связанные с вакцинами против COVID-19. Их жертвами стали компании в Индии, США, Великобритании, Японии, Австралии, Южной Корее, Италии, Испании, Германии, Бразилии, Тайване и Мексике.

Коммерция против гуманизма

Будут ли иметь долгосрочные дивиденды от вакцинной дипломатии Индия, Китай, Россия и Сербия – покажет время. Но уже сейчас очевидно, что государства, попадающие в орбиту их геополитических интересов, в краткосрочной перспективе выигрывают. Они получают бесплатные вакцины и могут прививать свое население быстрыми темпами. Но в целом перспектива того, что глобальное здравоохранение станет новой ареной мировой конкуренции и соперничества за власть, должна беспокоить всех нас. Создается поле для манипуляций, усиливается, а не устраняется неравенство в отношении доступа к вакцинам и ставится под угрозу жизнь миллионов людей.

Возможно, ситуацию могло бы уравновесить привлечение к вакцинной дипломатии западных стран. Однако для этого, по мнению экспертов, им придется включать в процесс государственные структуры. Пока же Запад предпочитает оставлять ведущую роль за фармацевтическими компаниями, а их интересует в основном прибыль. Пока эти компании будут решать, куда отправлять вакцины и в каких количествах, они будут отдавать предпочтение тем, кто предложит самую высокую цену.

Ольга ОНИСЬКО



Разрушительный стиль управления

Каждый стиль управления имеет свои особенности, но некоторые считаются токсичными. Под руководством «ядовитых» менеджеров сотрудники лишаются мотивации, теряют моральный дух и производительность. При неблагоприятной ситуации на рынке труда они тратят все свои силы на то, чтобы «увернуться» от начальника или выстоять под его напором. Но если у них есть возможность найти другую работу, стараются не задерживаться в компании. Итак, какие же стили управления наиболее разрушительны?

Чайка-менеджер

Узнать менеджера-чайку может каждый, кто хоть раз наблюдал за этими птицами на пляже. «Они прилетают, создают много шума, гадят на всех и улетают», – такое определение дал автор этого термина Кен Бланшар, эксперт по менеджменту и автор книги «Лидерство и одноминутный менеджмент».

Столкнувшись с любой проблемой, менеджер-чайка вместо того, чтобы потратить время и усилия на ее обдумывание, предпочитает созвать экстренное совещание или без предупреждения ворваться к подчиненным, накричать на них, беспощадно раскритиковать, накидать кучу несвязанных задач, создать хаос и улететь, оставшись очень довольным собой. Иногда своими «налетами», криками и давлением начальнику-чайке даже удается получить кратковременные результа-

ты, но в конечном итоге он убивает организационную эффективность, поскольку сбивает всех с толку и вносит разброд в командную работу.

Подобный стиль управления часто свойственен руководителям без достаточной подготовки и опыта работы. За ним они скрывают свою некомпетентность. Именно из-за нее такие горе-управленцы редко обращают внимание на детали и никогда не бывают последовательными. Поэтому лучший способ противостоять налетам чайки – учитывать в своей работе множество деталей, сохранять сосредоточенность на фактах и подробно, по пунктам записывать все претензии и поручения, которыми беспорядочно сыпет такой начальник. А после того как чайка «улетит», стоит структурировать все записи и вернуть их руководителю в письменном виде для окончательного согласования.

Когда «Титаник» столкнулся с айсбергом, только несколько членов экипажа знали, что корабль вот-вот затонет. Остальные просто не были проинформированы капитаном о серьезности ситуации, что привело к хаосу. Капитан как типичный грибной менеджер попытался действовать самостоятельно, не привлекая подчиненных к принятию решений.

Заядлый репортман

Репортман – это особо неприятная разновидность микроменеджера, который постоянно заставляет своих подчиненных писать ненужные или слишком подробные отчеты, а также дублировать информацию, например, заносить данные о закупках и продажах не только в компьютерную систему, но и в «амбарную» книгу.

Микроменеджмент вообще довольно токсичный вид руководства, который проистекает из убеждения начальника в том, что только он один может сделать все как надо. Для такого босса нет слишком мелких деталей или обычных действий – обычно он контролирует все, начиная от цвета канцелярских скрепок до выкладки товаров на полках.

Часто такой стиль характерен для новых менеджеров, которых недавно повысили из рядовых сотрудников. Стремление к успеху и страх неудачи заставляют их чрезмерно сосредоточиваться на процедурных мелочах, а не на общей производительности, качестве и результатах.

Однако если многие микроменеджеры сами берутся выполнять работу за



своих подчиненных, репорторманы сильны только в перекладывании обязанностей, внимании к несущественным деталям и пристальном контроле. Они испытывают глубокое недоверие к навыкам и способностям сотрудников, поэтому не только говорят им, что делать, но и диктуют, как именно должна быть выполнена работа, независимо от того, является ли этот способ наиболее эффективным и действенным.

Спорить с репорторманом бесполезно, а единственный способ показать ему, насколько бессмысленны его требования, – довести их до абсурда. Дайте микроменеджеру именно то, что он хочет, а потом еще немного. От вас требуют ежедневный отчет? Присылайте его дважды в день или ежечасно шлите ему электронные письма, чтобы сообщить, над чем вы работаете. Это может либо удовлетворить репортормана и заставить его доверять вам больше, либо просто утомить его, и он вообще перестанет вас беспокоить.

Грибной руководитель

Этот стиль управления получил свое название по аналогии с выращиванием грибов, которые держат в темноте и периодически подкармливают компостом. Также поступают и с подчиненными, заставляя их механически выполнять задания без понимания общей идеи, не раскрывая целей компании и текущего состояния дел.

Другими словами, грибной менеджер держит своих подчиненных в абсолютной темноте и ведет их, словно поводырь слепых. Он никогда не поощряет активность, инициативу или самовыражение и с большой настороженностью относится к тем, кто проявляет любопытство, задает вопросы и высказывает свое мнение.

Ключевой особенностью грибного менеджмента является то, что он ограничивает не только полномочия, но и ответственность сотрудников. Например, они просто не имеют представления о том, как реагировать в ситуациях, требующих мгновенной оценки и быстрого принятия решений.

Выращиванием «грибов», как правило, занимается человек, пренебрежительно относящийся к коллегам и считающий себя единственным, кто способен принимать решения, ведущие компанию к успеху. Вторая разновидность грибных менеджеров – неуверенные в себе и чересчур подозрительные люди, которые боятся, что подчиненные их



«подсидят», поэтому они стараются не открывать карты.

Если на работе вы чувствуете себя шампильоном в темном подвале, попробуйте поговорить со своим начальником напрямую, объяснив, что вы бы справились с заданием существенно лучше, если бы понимали его конечную цель. Человек, который скрывает информацию непреднамеренно, пойдет вам навстречу. Если же ваш начальник убежденный грибной менеджер, вам останется либо искать новую работу, либо принять ситуацию как она есть.

С какой-то стороны это даже неплохо, если важность решений, которые вам приходится принимать, минимальна, – стресс на рабочем месте заметно снижается. Но у грибного менеджера есть еще одна неприятная черта – внезапное изменение условий. Например, начальник может поручить вам задание, которое, на первый взгляд, не имеет срока, а затем вдруг объявит, что вы опоздали. Поэтому никогда не принимайте какие-либо поручения от грибного менеджера без тщательного определения объема работы и согласования сроков ее выполнения.

Босс-нарцисс

Самовлюбленный начальник имеет грандиозное чувство собственного достоинства, считает себя особенным и уникальным. Он озабочен фантазиями о своем безграничном успехе, силе, блеске или красоте значительно больше, чем реальными показателями работы аптеки. По отношению к своим подчиненным такой шеф демонстрирует высокомерие и даже презрение, но в то же время требует от них чрезмерного восхищения собственной персоной. У на-

чальника-нарцисса практически отсутствует эмпатия, он не умеет сопереживать, сочувствовать, ставить себя на место другого человека. Вместе с тем он отлично вычисляет болевые точки окружающих и часто манипулирует людьми в свою пользу.

Работая с нарциссическим руководителем, важно уметь управлять эмоциями. Он является экспертом как в похвале, так и в критике и может намеренно вводить людей в крайне негативное или очень позитивное эмоциональное состояние. Не обращайте особого внимания на то плохое, что он о вас говорит, но и не обольщайтесь его комплиментами или попытками стать вашим другом. Установите личные границы и охраняйте их, поскольку нарцисс ставит свои проблемы превыше всего и не собирается считаться с вашим личным временем.

Не пытайтесь свести к минимуму проблемы, которые поднимает руководитель, даже если они нелепые. Просто заверьте его, что сможете все исправить. А любые возражения и советы всегда формируйте с точки зрения потребностей нарцисса. Его не волнует, насколько вы перегружены, поэтому, отказываясь от дополнительной работы, подчеркните, что если возьметесь за нее, не сможете выполнить его предыдущее поручение.

Когда же вам надоест подстраиваться и тешить самолюбие нарцисса, просто найдите другую работу. К сожалению, вы не измените характер такого руководителя, поэтому рано или поздно все ваши обязанности сведутся к тому, чтобы сделать его счастливым, а это вряд ли входит в список ваших личных и профессиональных целей.

Ольга ОНИСЬКО ■

5 вопросов, которые нужно задать клиенту

Клиенты аптеки порой покупают неподходящие препараты или взаимодействующие между собой так, что увеличивается риск побочных эффектов. Часто лекарства, выписанные разными врачами, дублируют или блокируют друг друга. Помочь в этом разобраться – прямая обязанность фармацевта. Но вы можете сделать шаг вперед – предложить консультации по приему препаратов и профилактике полипрагмазии дополнительной услугой. Основная целевая аудитория – пожилые люди, которые принимают от 2 до 9 лекарств в день. Им нужно задавать пять ключевых вопросов.

1

Какие лекарства вы принимаете?

Даже если клиенты аптеки приносят вам рецепты, в которых подробно расписана схема лечения, вы не знаете обо всех препаратах, которые они принимают. Люди могут иметь старые рецепты от других врачей, принимать еще и безрецептурные средства и диетические добавки. Поэтому попросите клиентов составить полный список лекарств, которые они используют или планируют использовать, и проанализируйте его на предмет потенциальных противопоказаний или дублирования терапии. Обратите внимание на препараты, вызывающие лекарственные взаимодействия. Это выделит вашу аптеку среди конкурентов и привлечет новых посетителей.

2

Вы принимали этот препарат раньше?

Такой простой вопрос желательно задавать каждому покупателю аптеки. Он поможет вам лучше оценить знания пациента, проконсультировать его об особенностях приема препарата и, конечно же, предупредить о вероятных побочных эффектах и лекарственных взаимодействиях. Индивидуальный подход уменьшит вероятность полипрагмазии, а также произведет хорошее впечатление на покупателей. Они наверняка будут возвращаться в вашу аптеку не только для того, чтобы сделать покупку, но и за тем, чтобы получить консультацию эксперта в области здравоохранения.



3

Были ли проблемы после приема лекарств?

Если пациент принимает препарат, который потенциально может вызвать нежелательные побочные эффекты или опасные лекарственные взаимодействия, стоит спросить его, не замечал ли он каких-либо проблем со здоровьем с тех пор, как начал его принимать. Люди не всегда связывают свое плохое самочувствие с лекарствами, но они могут отметить, что стали чаще страдать от головокружений, проблем с памятью, бессонницы или сонливости, вялости или раздражительности. Все эти симптомы являются сигналом для того, чтобы исследовать перечень применяемых препаратов.

4

Соблюдаете ли вы режим приема лекарств?

Несоблюдение режима приема лекарств или простая забывчивость могут привести к опасным последствиям. Например, человек может не помнить, что он уже проглотил таблетку, и принять двойную дозу. Посоветуйте клиенту обратиться за помощью к более молодым родственникам, например, для установки специального мобильного приложения или настройки напоминаний о приеме лекарств в мобильном. Предложите клиенту приобрести специальный диспенсер или контейнер для таблеток, в котором удобно заранее рассортировать их по названиям и времени приема.

5

Готовы ли вы попробовать альтернативные способы лечения?

Иногда лекарство – не единственный способ избавления от болезни. Например, если у клиента проблемы с засыпанием, помогите ему найти альтернативные способы лечения бессонницы. Нормализовать сон можно за счет ортопедической подушки, маски для сна, берушей, аромалампы или умного будильника. Подобные товары есть в ассортименте аптеки и помогут ей увеличить продажи.

ЗНАЙДИ СВІЙ

Мультівітаміни, які краще засвоюються!



**Подбай про себе
та свій імунітет!**

- 100% денної норми вітамінів*
- поступове вивільнення компонентів
- дія протягом цілого дня

S SCHONEN



МУЛЬТИГРИП

БРОНХО

- ✓ 600 мг розчинного ацетилцистеїну
- ♥ Приємний апельсиновий смак
- ✓ Популярний муколітик*



*Мається на увазі діюча речовина ацетилцистеїн.
Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням слід ознайомитись з інструкцією та проконсультуватись з лікарем. Є протипоказання та побічні ефекти. Зберігати у недоступному для дітей місці. Мультигріп Бронхо саше №10 РП НРА/18122/01/01. ОМЦА.МІЛ. 21.03.01.

новинка

Этот назойливый ТИННИТУС

Звон, жужжание, шипение, писк, свист, стук, пощелкивание – люди по-разному описывают шум в ушах, который возникает без видимой причины. Для большинства из нас он остается незамеченным и не причиняет особого беспокойства, поскольку длится недолго. Но некоторые страдают от него всерьез. Шум в ушах преследует их постоянно, мешает работать, общаться, отдыхать, спать.

Опасный симптом

В медицине ощущение шума в ухе, который не имеет внешнего источника, называют тиннитусом (от лат. *tinnire* – звонить). Это очень распространенное нарушение, которое встречается во всех возрастных группах, даже у маленьких детей. Однако частота этого расстройства заметно увеличивается с возрастом. Так, у людей 20–30 лет она составляет 5%, а у людей старше 60 лет – уже 12%. В целом примерно 30% сталкиваются с тиннитусом в какой-то момент своей жизни, а 7–8% населения мира страдает от него постоянно.

По большому счету тиннитус нельзя отнести к категории болезней, это симптом, который возникает в слуховой системе. Однако он может быть очень неприятным и значительно снижать качество жизни.

Восприятие шума в ушах связано с частью головного мозга, называемой предклиньем, которое связано с другими зонами – дорсальной сетью внимания и сетью режима по умолчанию. Первая сеть распознает шумы и прикосновения, а вторая обрабатывает фоновые действия во время отдыха. Когда что-то привлекает наше внимание, срабатывает дорсальная сеть, а когда мы находимся в состоянии покоя, мозг позволяет сети режима по умолчанию взять верх, что помогает нам расслабиться и снизить умственную усталость. Однако если человек страдает от шума в ушах, его мозг сосредоточивается на нем, что не дает мозгу переключиться на режим по умолчанию и отдохнуть.

Непрерывный шум в ушах раздражает и мешает концентриро-

ваться. Это создает проблемы с выполнением задач, трудности на работе и в повседневной жизни, которые еще больше усиливают уровень стресса и беспокойства. Люди, испытывающие постоянный и довольно громкий шум в ушах, не могут расслабиться, а часто – и нормально заснуть. Их усталость накапливается, они окончательно теряют работоспособность, впадают в депрессию. В самых худших случаях, которые, к счастью, достаточно редки, тиннитус толкает людей на самоубийство.

Разнообразие причин

Основная патологическая подоплека тиннитуса до сих пор полностью не выяснена и считается одним из самых спорных вопросов в

медицинской науке. Предположительно шум в ушах может возникать из-за неправильной работы ушной улитки, повреждения нервов, идущих от уха к мозгу, или патологий слуховой коры мозга.

Считается, что у пожилых людей шум в ушах часто связан с возрастным ухудшением слуха, поскольку потеря определенных звуковых частот изменяет то, как мозг обрабатывает звук. У более молодых его причиной может быть работа в шумных условиях. Часто звон в ушах преследует участников боевых действий.

Иногда шум в ушах может появиться после черепно-мозговой травмы из-за проблем, связанных с нервами, мышцами и потоком крови. В этом случае он часто имеет



большую громкость и большую изменчивость по частоте, звуку, а также местоположению. Шум в ушах, относящийся к этому типу, иногда называют соматическим тиннитусом. Он может быть связан с повреждением височно-нижнечелюстного сустава, поскольку эта область имеет общие нервные связи со структурами в среднем ухе.

Причиной шума в ушах бывает закупорка слухового прохода чрезмерным количеством ушной серы, грязью или посторонними предметами. Это приводит к увеличению давления во внутреннем ухе, влияя на работу барабанной перепонки. Аномальное давление в среднем ухе может создавать и заложенность носа.

Тиннитус часто вызывает прием лекарств, обладающих ототоксическим действием. К ним относятся некоторые антибиотики (включая гентамицин, стрептомицин и тобрамицин), петлевые диуретики (например, фуросемид), химиотерапевтические агенты на основе платины и пр.

При беременности

Шум в ушах часто усиливается во время беременности. По статистике на него жалуется одна из трех бере-

менных женщин. В первую очередь, это связано с нормальным увеличением объема циркулирующей крови, который повышает давление жидкости внутри ушной улитки, регулирующей передачу электрических импульсов от внутреннего уха к мозгу. Объяснить усиленное восприятие тиннитуса в этот период может также естественное удержание соли и воды: происходят локальные отеки, который также изменяют передачу электрических импульсов между ухом и мозгом.

Однако шум в ушах во время беременности бывает и опасным симптомом. Так, иногда он выступает ранним признаком повышения артериального давления и развития гестационной гипертензии, которая может привести к преэклампсии.

Варианты лечения

Хотя постоянного лекарства от шума в ушах еще не найдено, существует несколько методов лечения, с помощью которых можно подавить и минимизировать его эффекты. Прежде всего, стоит попытаться установить и устранить внешнюю причину тиннитуса, если она, конечно, существует. Речь идет о лечении основного заболевания, удалении ушной серы, отмене лекарственных препаратов, которые могут быть причиной шума в ушах.

Многим пациентам помогает методика подавления шума. Например, человек, страдающий как тиннитусом, так и проблемами слуха, может использовать слуховые аппараты, которые не только помогают слышать, но и издают белый шум всякий раз, когда возникает эпизод тиннитуса. Этот белый шум успокаивает человека.

В лечении тиннитуса также активно используется музыкальная терапия, главные задачи которой – расслабление, подавление негативных эмоций, улучшение настроения и контроля. Некоторым пациентам музыка также помогает «замаскировать» шум в ушах. Однако у других она производит противоположный эффект, поскольку память крепко связывает определенные мелодии, которые слушает человек, с тиннитусом. Для решения этой проблемы специалисты рекомендуют слушать музыку без определенной мелодии, например джазовые импровизации,

Известны две категории шума в ушах

- Объективный тиннитус, при котором шум может услышать посторонний человек, например, врач при помощи фонендоскопа. Он вызван либо сосудистым феноменом, либо спазмами мышц среднего уха или неба.
- Субъективный тиннитус, причины которого не ясны, а посторонние звуки слышны только самому пациенту.

или же отдать предпочтение аудиозаписям звуков природы.

Чтобы уменьшить тяжесть симптомов и осложнений, применяют трициклические антидепрессанты. Они дают результат, однако вызывают привыкание и неприятные побочные эффекты, включая запоры и проблемы с сердцем, поэтому обычно используются только в том случае, если шум в ушах тяжелый и невыносимый. Впрочем, эти препараты могут помочь лишь уменьшить тяжесть симптомов, но не вылечить тиннитус.

Существуют и новые технологии, например нейромодуляция мозга акустическими или электрическими импульсами. Инженеры разработали специальные наушники, генерирующие и передающие индивидуально подобранные акустические тона, которые преобразуются в головном мозге в соответствующие электрические стимулы и глушат шум. Однако подобные устройства, как правило, слишком дороги и недоступны большинству пациентов.

Чтобы помочь справиться с расстройством, вызванным шумом в ушах, применяются медитация, йога и релаксационная терапия. С другой стороны, большинство пациентов с тиннитусом учат жить с ним и привыкать к нему с тем, чтобы он не влиял на их повседневную деятельность. Этот метод называется ретренировочной, или переобучающей терапией тиннитуса. Общая ее цель – отвлечь внимание пациента от шума в ушах. В ней используются специальные тренировки нервной системы для усиления звука, который поступает извне. Это заставляет человека воспринимать тиннитус как фоновый шум, что снижает его раздражающий эффект.

Ольга ОНИСЬКО ■



Весняна колекція КУЧИКУ®

Навесні, з черговою хвилею щорічних респіраторних захворювань, батькам важливо зміцнити імунітет своєї дитини, а також вплинути на перші симптоми застуди, якщо вони з'являться, щоб хвороба минула без серйозних наслідків. Виконувати ці завдання їм допоможуть продукти КУЧИКУ®.

КУЧИКУ® Мультивітамін Бебі



Стан імунітету багато в чому залежить від надходження в організм вітамінів та мінералів. Проте навесні наш раціон бідніє на них, адже осінні овочі втрачають свої корисні властивості. Отже, зараз доречно додатково підтримати дитину за допомогою вітамінно-мінерального комплексу, наприклад сиропу КУЧИКУ® Мультивітамін Бебі. Склад цього продукту розроблений спеціально для дітей:

- вітаміни А, С та Е зміцнюють імунну систему і є потужними антиоксидантами;

- вітамін К сприяє росту кісток та нормальному згортанню крові;

- вітамін D₃ відповідає за транспортування та засвоєння кальцію – головного будівельного матеріалу кісток та зубів, а також захищає організм від застуд та захворювань дихальних шляхів;

- вітаміни групи В беруть участь у роботі нервової системи, підтримці розумової діяльності, доброго настрою тощо.

КУЧИКУ® Мультивітамін Бебі містить і корисні мікроелементи, зокрема йод та селен, необхідні для роботи щитоподібної залози, а також марганець та цинк, які підтримують обмін речовин, захищають клітини від вільних радикалів та зміцнюють імунну систему. Є в сиропі і «секретний інгредієнт» – бета-глюкан, який є природним імуностимулятором, що сприяє посиленню загальної та місцевої імунної відповіді при зустрічі організму з інфекціями.

КУЧИКУ® Омега Бебі сироп



У період інтенсивного росту і розвитку, а також під час підвищених навантажень на нервову та імунну систему дитини потрібні не лише вітаміни та мінерали, а й омега-3 поліненасичені жирні кислоти. Вони є незамінними, тобто такими, що не виробляються в організмі, а мають надходити з продуктів харчування чи дієтичних добавок, наприклад КУЧИКУ® Омега Бебі сироп. Цей продукт містить дві основні омега-3 поліненасичені жирні кислоти:

- ейкозапентаєнова кислота (ЕПК) підтримує імунну та серцево-судинну системи, протидіє розвитку запальних процесів, виконує функції антиоксиданта;

- докозагексаєнова кислота (ДГК) бере участь у передачі нервових імпульсів у мозку, поліпшує пам'ять, розумову діяльність, когнітивні здібності.

Омега-3 кислоти відіграють значну роль у розвитку мозку, мовлення, уваги, зору. Важливі вони і для регуляції поведінки та емоційного стану дитини, покращення здібностей до навчання. Спеціалісти вважають, що вони просто необхідні дітям з синдромом гіперактивності та дефіциту уваги, дислексією тощо.

КУЧИКУ® ароматичний пластр



Навіть міцний імунітет інколи виявляється безсилим перед застудами, першою ознакою яких є нежить. Що ж робити, якщо дитина майже не дихає носом? Звісно, скористатися ароматичним пластром КУЧИКУ®!

Справа в тому, що закладений ніс змушує дитину дихати ротом, через що страждає горло і навіть бронхи, адже повітря майже не зволожується і не фільтрується від пилу і мікробів.

До того ж сильний набряк і нежить погіршують настрій, сон та апетит. У таких випадках можна застосувати аромапластр КУЧИКУ®, який містить ефірні олії, що полегшують закладеність носа та нежить:

- олія евкаліпта стимулює дихання, має антибактеріальну та противірусну дію, знімає запалення да допомагає відхаркуванню;

- лавандова олія дає дезінфікувальний, бактерицидний та противірусний ефект, а також є легким седативним засобом;

- олія перцевої м'яти сприяє вільному носовому диханню, полегшує головний біль і відновлює сили.

Ця оптимальна комбінація ефірних олій нанесена на самоклеючу тришарову адгезивну основу матриксного типу. Пластр клеїться на одяг, а отже, не контактує зі шкірою, і рівномірно виділяє фітонциди протягом 6–8 годин, створюючи ефект інгаляції. Лікувальні компоненти ефірних олій потрапляють на слизову носа, позитивно впливають на капіляри носової порожнини, пригнічуючи прояви нежитю і полегшуючи дихання.

Як стати донором в ім'я науки

Востаннє я здавала кров як донор ще в студентстві. Не будемо уточнювати, скільки років тому це було, але давно. Тоді, здається, пориви в нас були досить не альтруїстичні. Нещодавно цікавість до донорства в мене виникла особлива, адже у такий спосіб я долучаюся до створення унікальних препаратів.

Їсти корисне, спати удосталь

Раніше донорство сприймалося як один із способів прожити від сесії до сесії – за 450 мл крові давали довідку для звільнення від пар і ще, здається, необмежену кількість солодкого чаю та печива або талони в студентську їдальню. Для хронічно голодних студентів з гуртожитку це було доволі бажаним. Нинішня моя донорія через багато років стала частиною програми компанії Biorpharma зі збору компонентів людської крові з метою створення унікальних препаратів, зокрема і тих, які використовуються в комплексній терапії COVID-19.

Оскільки привід до донорства у мене був особливий, то і підготовка – теж. Я дотримувалася дієти, що виключає шкідливе, – жирне, копчене та смажене, пила багато води, не пере-

вантажувалася, висипалася, не вживала алкоголь та уникала прийому медикаментів. Ще до маніпуляції збагнула дві важливі речі: по-перше, з моєї плазми створять препарати, які рятують людські життя (опікових та онкохворих, потерпілих під час бойових дій та в ДТП, при аутоімунних захворюваннях, при крововтраті під час пологів у породіль тощо), а по-друге, дізнаюся, чи утворилися в моїй крові антитіла до коронавірусу.

Попередньо вивчивши інформацію на сайті компанії, поставивши всі важливі для себе запитання по телефону «гарячої лінії» та записавшись на маніпуляцію (це не обов'язкова умова, особливо якщо день не вихідний), з'явилася в плазма-центр Biorpharma Plasma Київ у БЦ «Лівобережний». Там я відчула захоплення від

вигляду сучасного високотехнологічного центру, професійності та клієнтоорієнтованості співробітників, організації процесу на найвищому рівні – це місія зі створення культури донорства в Україні.

Після низки обов'язкових підготовчих заходів мене люб'язно запросили у червоне крісло-ліжко і під'їхали до апарату. У робочу руку вклали червоного брендованого м'ячика і розтлумачили, коли і як його стискати. Лежу і бачу, як по трубочках починає бігти моя темна венозна кров. Апарат, немов живий організм, періодично видає якісь звуки. Втім, мене навчили, як їх розуміти. З часом пакет наповнюється жовтуватою рідиною – це плазма. А натомість мені також по трубочках повертають мої еритроцити, розбавлені фізрозчином. Апарат задоволено пищить: справу зроблено. На мене чекає солодкий чай у необмеженій кількості та печиво, а також чесно зароблений «гонорар». На все про все, разом з оформленням документації та обстеженням, я витратила близько години.

Побічні ефекти зі знаком «+»

Під час добровільного експерименту очевидними стали для мене й ще кілька важливих лайфхаків. По-перше, донорія передбачає обов'язкове безкоштовне обстеження (аналіз на 22 показники крові, групу та резус-фактор) та заповнення дуже «прискіпливої» анкети (навіть декількох) із важливими запитаннями, а також бесіда з лікарем-терапевтом. Після забору крові її відправляють на детальні дослідження в лабораторію. Через деякий час я отримала результати аналізів на ВІЛ, гепатити В і С та COVID-19, слава Богу, негативні. Погодьтеся, що такий



check-up свого здоров'я при регулярному донорстві (плазму за законом можна здавати щодва тижні, але не більше 12 літрів на рік) досить актуальний у часи тотального затягування з профілактичними оглядами в медзакладах та чималої їхньої вартості.

По-друге, кожного донора окрім напрацювання соціального капіталу очікує грошова компенсація у розмірі 260–400 грн, залежно від об'єму зданої плазми та факту реконвалесценції, тобто наявності антитіл до COVID-19. У моїй крові антитіл до COVID-19 виявлено не було. Поза тим, у плазма-центрі мені розповіли, що деякі люди, які не мали симптомів, мають антитіла в достатній кількості.

По-третє, після донорської крові відбувається оновлення та детоксикація організму.

Маленька ремарка: наслідуючи досвід європейських країн, в Україні також намагаються створити систему, в якій за донорство не будуть сплачувати. Мовляв, це має не привертати «неблагополучних», а бути справою цілком ідейною. Адже існує статистика, яка свідчить, що показники крові донорів «за гроші» часто гірші, ніж донорів-альтруїстів: аби отримати грошову компенсацію, люди починають приховувати якісь речі або вдаються до брехні. Поки що в нашій країні з ідейністю не дуже... А виявляти брехунів, принаймні в центрах Біофарма, допомагає ретельне опитування та анкетування, спеціально розроблене на базі перехресних питань, що дають змогу своєчасно виявити небезпечні моменти. Наприклад, настороженість завжди викликає наявність татуювання та пірсингу. Вас запитують, як давно вони зроблені, оскільки інфікування могло відбутися під час нещодавньої косметичної процедури, а людина про це може навіть не здогадуватися.

Подолати стереотипи

Раніше, не так вже й давно, донорство розцінювалося як щось небезпечне. Перш за все, страшно було «щось підчепити». Мабуть, люди таки мали

У 2020 році компанія Біофарма збрала 72 тис. літрів донорської плазми та залучила до співпраці 103 тис. донорів. Амбітні цілі – до 2025 року зібрати 1 млн 200 тис. літрів плазми та залучити до донорства 800 тис. осіб.



рацію. Як згадує Андрій Радецький, менеджер зі зв'язків із громадськістю Біофарма Плазма Київ і теж донор, його перший досвід здачі крові у студентські роки був негативний:

– У 2011 році у Львові я був волонтером у громадській організації протидії ВІЛ/СНІД, мав кілька ВІЛ-позитивних друзів, і моє доволі свідоме рішення стати донором тоді нічим не закінчилося. Все через інформацію про те, що якусь знайому знайомої під час переливання крові заразили гепатитом В. Чи було це правдою – не знаю, але така ймовірність на той час існувала і була досить високою.

Ставлення Андрія до донорства кардинально змінилося після того, як він доволі важко, з ускладненнями переживав COVID-19.

– Я почав «ресорчити» інтернет-простір і дізнався про відкриття плазма-центру Біофарма, – розповідає він. – Оскільки ця компанія входить у світовий альянс, який займається розробкою препаратів для корекції імунітету, зокрема і на основі плазми людей з антитілами до COVID-19, сумнівів у мене вже не було.

Щонайменше двічі на рік Біофарма проходить перевірку якості в іноземних та українських аудиторів. Та все одно подолати стереотипи не просто, надто коли йдеться про якусь загрозу для здоров'я.

– Так, донорська культура в Україні дійсно на дуже низькому рівні вели-

кою мірою через страх людей, що під час донорії їх можуть чимось заразити. Це такий собі «привіт» з минулого, – розповідає Ольга Хіоаре, керівник центру Біофарма Плазма Київ та донор з понад десятима донорствами тільки в київському плазма-центрі. – Ми закуповуємо лише одноразові витратні матеріали – від скарифікаторів до знезаражувальних серветок. Здоров'я донора для нас понад усе. Тому терапевт не допускає до процедури тих, у кого занижений гемоглобін чи надто високі лейкоцити тощо, або якщо з'ясує, що донорія може якось нашкодити добровольцю. Чому ми так піклуємося про донорів? Усе просто: немає донора – немає ліків.

Головна мотивація

Центр у Києві відкрився у вересні 2020 року. Він наймолодший з групи плазма-центрів компанії Біофарма, які представлені в Сумах (там на базі міського Центру переливання крові завдяки інвестиціям компанії був створений перший сучасний центр сім років тому), Черкасах, Дніпрі, Харкові, Шостці та Конотопі. Київський центр – це 16 донорських крісел та можливість за один день приймати близько 130 осіб. Сьогодні база донорів компанії наближається до 4 тис. осіб. «Кадрових», так би мовити, донорів стає все більше. Але їх, як і раніше, не вистачає. Рекомендована ВООЗ кількість донорів на 1 тис. населення – 30. В Україні ця цифра стано-

вить 10–12. У «доковідну» епоху плазму для створення своїх унікальних препаратів Biopharma закуповувала за кордоном. Основним її постачальником у світі були і залишаються США – одна з небагатьох країн світу, де на гідному рівні розвинений донорський рух, а донори там отримують низку суттєвих преференцій від держави.

Поки що головною мотивацією для донорства є те, що людина дає матеріал для створення унікального препарату під робочою назвою гіперімунний імуноглобулін. Що важливо: ефективність його вже доведена, зокрема під час «цитокінового шторму» у коронавірусних хворих. Цей препарат вже включено до протоколів МОЗ для лікування тяжкого перебігу COVID-19. Аналогів такого препарату, який щонайменше у 4 рази збільшує шанси людини вижити, не існує в світі. Гіперімунний імуноглобулін – це свого роду концентрат антитіл, тому необхідна для терапії доза відповідно менша. Це препарат, який неможливо штучно синтезувати: біологічна рідина



на проходить низку складних технологічних процесів.

Свій до свого по своє

Biopharma однією з перших у Східній Європі і на пострадянському просторі застосувала міжнародні стандарти якості вірусної безпеки препаратів з плазми донорської крові людини. Від моменту забору плазми до її використання минає від 3 до 6 місяців: матеріал надходить на переробку, заморожується і чекає своїх результатів аналізів, які виконують двома методами (ПЦР та ІХЛА) на закритих роботизованих системах, де виключений людський фактор. Якщо отримує статус негативного за всіма гемотрансмісійними інфекціями, то маркується, проходить карантин при температурі мінус 20–40 °С і лише після цього спрямовується на завод-фракцінатор, де знову підлягає додатковому входному контролю та вірусній інактивації, і лише потім розділяється на фракції. Крім того, готовий продукт проходить свій карантин та дослідження на відповідність до сертифікату якості.

– Ми до останнього часу експортували деякі наші препарати в понад 36 країн Азії, Африки та Південної Америки, – продовжує Ольга. – Згідно з нормативами ЄС, до країн – членів ЄС препарати плазми ввозити заборонено. При цьому в пріоритеті – забезпечення препаратами жителів України, надто коли йдеться про новий гіперімунний імуноглобулін. Покрити потреби України в ньому ми зможемо не раніше 2025 року. Втім, ні з якої іншої плазми, окрім як з плазми наших співвітчизників або європейців, препарат

для нашого ринку ми виготовляти не можемо. Нам не підходить плазма донорів з В'єтнаму, Шрі-Ланки або Індії. Річ у тому, що імуноглобулін містить антитіла до тих вірусів та хвороб, які перенесла людина. У нас, слава Богу, мало хто хворіє на малярію або інші екзотичні недуги, в той час як азіати або африканці стикаються з цим повсякчасно.

А тепер увага: донорство – це не лише безпечно, а й справді корисно. Для тих, у кого високий тиск, в першу чергу. Існує така процедура, як лікувальний плазмаферез. У багатьох клініках він коштує чималих грошей, бо покращує самопочуття і зовнішній вигляд – роботу серцево-судинної системи, печінки, зменшує прояви акне. Часто плазмаферез – чи не єдиний порятунок для людей з алергічними проявами, псоріазом, іншими шкірними захворюваннями. Адже в плазмі містяться білки, що беруть участь у всіх процесах в організмі, зокрема і в запальних. Коли оновлюється плазма після донорства, організм починає виробляти свіжі білки подібно до того, як це відбувається при плазмаферезі. Це своєрідний загальний детокс, який нерідко використовують для схуднення, омолодження та покращення стану шкіри. До того ж при заборі крові вона фільтрується – таким чином виловлюються шкідливі домішки у вигляді холестерину, наприклад. Після донорства можете попросити медичну сестру показати вам цей фільтр. Думаю, побачене стане приводом замислитися над своїм способом життя.

Олена ЖОГА ■



АЛПЕ ХАЙ-ТЕК

Гідроколоїдний



Знімає біль,
захищаючи пошкоджені
нервові закінчення



Сприяє загоєнню,
не зумовлює
подразнень



Стійкий до вологи
і дає змогу шкірі
дихати



Діє до 24 годин



Гідроколоїд – речовина, що утворює гель усередині адгезивних з'єднань, матеріал – поліуретан, гіпоалергенний клей, гідроколоїдна маса відтворює всі деталі поверхні шкіри, має еластичну форму.

Проти пухирів та вологих мозолів

Крок 1.

Перед наклеюванням
обробити та висушити
місце нанесення

Крок 2.

Нагріти пластир
теплом руки для
кращого приклеювання

Крок 3.

Зафіксувати,
уникаючи утворення
нерівностей

Что съесть, чтобы не поглупеть?

Пик развития когнитивных способностей человека приходится на 20-летний возраст, после чего они неизбежно начинают снижаться. Нравится нам это или нет, но чем старше мы становимся, тем хуже соображаем, запоминаем, ориентируемся в пространстве, осваиваем новые навыки, концентрируем внимание. И вот окружающие в ответ на любую ошибку многозначительно шепчут за нашими спинами: «Что же вы хотите? Возраст!» И хотя мы не в силах этого избежать, последние открытия ученых позволяют отодвинуть такой неловкий момент.

Начнем с перекуса: орехи и ягоды

Огромное количество научных исследований доказывает, что рацион играет очень важную роль в сохранении когнитивных функций. Одним из самых полезных продуктов считаются грецкие орехи¹, богатые антиоксидантами, жирными кислотами и белком. Их нейропротекторные эффекты обусловлены уменьшением воспаления, окислительного стресса, повреждения ДНК и клеточных мембран. В одном исследовании было отмечено, что у пожилых женщин, потребляющих как минимум 5 порций грецких орехов в неделю (6–7 орехов на порцию), когнитивное старение задерживалось на 2 года по сравнению с женщинами, которые не употребляли грецкие орехи.

Отложить когнитивное старение на 2,5 года помогает и употребление боль-

шого количества ягод, особенно черники и клубники². Они богаты флавоноидами, которые обладают мощными антиоксидантными и противовоспалительными свойствами и могут смягчить негативные последствия стресса и воспаления, способствующие когнитивным нарушениям.

Овощи и грибы на гарнир

Фаворитами тех, кто хочет оставаться в здравом уме, должны стать зеленые листовые овощи, особенно шпинат и капуста. Исследователи Медицинского центра при Университете Раш, наблюдая за более чем 950 пожилыми людьми в течение пяти лет, установили, что те, кто ел одну-две порции листовых овощей в день, были примерно на 11 лет когнитивно моложе своих сверстников³.

В зеленых листовых овощах много лютеина, который поддерживает ней-

роэлектрические характеристики мозга, что позволяет людям задействовать больше когнитивных ресурсов для выполнения задач⁴. Они также богаты фолиевой кислотой, которая, как и остальные витамины группы В, снижает уровень гомоцистеина – известного маркера риска сердечно-сосудистых заболеваний, обладающего нейротоксическими свойствами и ухудшающего память⁵.

Еще одним полезным продуктом для желающих как можно дольше сохранить ясность ума, считаются грибы. Ученые из Национального университета Сингапура обнаружили⁶, что пожилые люди, которые потребляют как минимум 300 г грибов в неделю, на 50% снижают свои шансы столкнуться с легкими когнитивными нарушениями, включая ухудшение памяти, забывчивость, сложности с речью, ослабление способности ориентироваться в пространстве и пр. В исследовании речь шла о самых популярных в Сингапуре грибах, в том числе о вешенках, шиитаке и белых шампиньонах. Их полезный эффект, вероятно, связан с соединением под названием эрготионеин, который является антиоксидантом и противовоспалительным средством, но не синтезируется в организме человека. Другие важные соединения в грибах, например гериценоны, эринацины, скабронины и диктиофорины, способствуют синтезу факторов роста нервов и защищают мозг от нейродегенерации.

Основное блюдо – пища животного происхождения

По мнению американских исследователей, употребление в пищу морепродуктов, а также рыбы, богатой жирны-



ми кислотами омега-3, хотя бы раз в неделю, может защитить от возрастной потери памяти и проблем с мышлением. Они нашли связь между потреблением морепродуктов и двумя областями когнитивных способностей: семантической памятью (т.е. запоминанием вербальной информации) и способностью быстро сравнивать предметы⁷.

Еще одно исследование показало, что потребление ДНА и ЕРА, двух жирных кислот омега-3, содержащихся в рыбе, увеличивает «исполнительную функцию» за счет усиления передней поясной коры⁸. «Исполнительная функция» описывает такие процессы, как планирование, рассуждение, сосредоточение внимания, решение проблем, импульсный контроль и переключение задач. Причем она имеет тенденцию снижаться раньше, чем другие когнитивные функции при старении.

Кстати, продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами, лучше всего подавать с морковью. Анализ взаимосвязи количества ключевых питательных веществ в крови с результатами когнитивных тестов пожилых людей, проведенный в Иллиноиском университете, показал, что комплекс омега-3, омега-6 кислот и каротина связан с улучшением функциональной эффективности сети мозга⁹.

Употребление в пищу рыбы также может быть полезным из-за содержания в ней витамина D. Исследователи обнаружили, что мужчины с более высоким уровнем этого витамина стабильно лучше справлялись с нейропсихологическим тестом, который оценивает внимание и скорость обработки информации. Причем эта связь была более значимой у мужчин старше 60 лет¹⁰.

Для поддержания остроты ума большое значение имеет и другая пища животного происхождения. Мясо, субпродукты, твердый и мягкий сыр, яйца, молоко и кисломолочные продукты содержат множество соединений, важных для сохранения когнитивных функций¹¹. К их числу относятся холин, пре-



дотвращающий изменения химического состава мозга, комбинация фосфатидилсерина и фосфатидной кислоты, улучшающая память, настроение и когнитивные функции у пожилых людей, и цитиколин, который поддерживает связь между нейронами и защищает нервную структуру от повреждения свободными радикалами.

Еще одним важным веществом, получаемым из продуктов животного происхождения, является цианокобаламин, известный также как витамин B12. Его недостаток очень часто связывают со снижением когнитивных функций. Так, среди здоровых людей старше 75 лет с генотипом, связанным с более высоким риском развития болезни Альцгеймера, низкие уровни витамина B12 коррелируют с плохими показателями при тестировании памяти¹². Поэтому люди, придерживающиеся веганской диеты, а также пациенты, принимающие кислотоснижающие препараты или метформин, обязательно должны принимать добавки цианокобаламина. Их также часто рекомендуют здоровым пожилым людям, поскольку считается, что как минимум 10% взрослых в возрасте 75 лет и старше имеют низкий уровень B12.

Чем запить?

Что же касается напитков, положительно влияющих на когнитивные функции, то лидером здесь является какао. Исследование показало, что содержащиеся в нем флаванолы могут улучшить функцию определенной части мозга, называемой зубчатой извилиной, которая связана с возрастной памятью. Кроме того, наблюдения за

людьми, ежедневно употребляющими какао, показали, что этот напиток поддерживает внимание, скорость обработки информации, рабочую память и беглость речи. При этом его эффекты более выражены у пожилых людей с легкими когнитивными нарушениями¹³.

Исследования также показывают, что ежедневное употребление чая может защитить мозг пожилых людей, снизив риск развития когнитивных нарушений на 50%. Причем нейропротекторная роль не зависит от типа напитка при условии, что чай заваривается из чайных листьев, таких как зеленый, черный или улун¹⁴.

Но, пожалуй, самую полную доказательную базу ученые собрали об алкогольных напитках. За последние три десятилетия было опубликовано несколько сотен исследований, подчеркивающих их положительное влияние на остроту ума в различных группах населения.

Ученые сошлись на том, что умеренное потребление алкоголя связано с улучшением когнитивных функций и снижением риска развития деменции. Речь идет о 1–2 дозах спиртного в день, а одна доза эквивалентна 10–15 мл чистого этанола, т.е. это бокал вина или 1–2 банки пива. Защитные механизмы алкоголя включают укрепление сосудов, уменьшение их воспаления, усиление кровотока, снижение свертываемости активности. Дополнительные преимущества можно получить, отдавая предпочтение красному вину, полезные эффекты которого связаны с высоким содержанием полифенолов¹⁵.

Ольга ОНИСЬКО

Чтобы сохранить когнитивные функции, не стоит слишком щедро солить и перчить блюда. Исследование с участием Университета Южной Австралии показывает, что у людей, потреблявших более 50 г перца чили в день, риск ухудшения памяти и когнитивных функций почти удваивается.

1. Nutrition Information. California Walnuts. <https://walnuts.org/nutrition-information/>. Published April 24, 2020. Accessed February 7, 2021. 2. Davos E, Kang J, H. Brastler M, Gockstein F. Dietary intakes of berries and flavonoids in relation to cognitive decline. // *Annals of Neurology*. 2012; DOI: 10.1002/ana.23594. 3. Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB). Eating green leafy vegetables keeps mental abilities sharp. *ScienceDaily*. 30 March 2015. 4. Walk A, M. Edwards C, G. Baumgartner N, W. et al. The Role of Retinal Carotenoids and Age on Neuroelectric Indices of Attentional Control among Early to Middle-Aged Adults. // *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2017; 9 DOI: 10.3389/fnagi.2017.00183. 5. Tucker K, L., Qiao N, Scott T, et al. High homocysteine and low B vitamins predict cognitive decline in aging men: the Veterans Affairs Normative Aging Study. // *American Journal of Clinical Nutrition*. 2005; 82: 627–6. Feng L, Cheah I, L.J. et al. The Association between Mushroom Consumption and Mild Cognitive Impairment: A Community-Based Cross-Sectional Study in Singapore. // *Journal of Alzheimer's Disease*. 2019; 1 DOI: 10.3233/JAD-180959. 7. Van de Rest G, B. et al. The Association between Fish Consumption and Cognitive Function in the Aging Brain. // *Neurology*. 2019; 188: 238 DOI: 10.1016/j.neurology.2018.12.007. 10. Lee et al. Association between 25-hydroxyvitamin D levels and cognitive performance in middle-aged and older European men. 2021. // *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*. 2009; DOI: 10.1136/jnnp.2008.165720. 11. Stover P.J. Vitamin B12 and older adults. Current opinion in clinical nutrition and metabolic care. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5130103/>. Published January 2010. Accessed January 2020. 12. Fong L, Chong H, S. Lim W. S. et al. Area consumption reduces the risk of neurocognitive decline: findings from the Singapore longitudinal ageing study. // *The Journal of Nutrition*. 2010; 140: 1007–1012 DOI: 10.1093/ajcn/140.6.1007. 13. Anken et al. Moderate wine consumption is associated with better cognitive test results: a 1 year follow up of 5003 subjects in the Thomas Study Alcohol consumption and cognitive function. // *Acta Neurologica Scandinavica*. 2010; 122:23 DOI: 10.1111/j.1600-0404.2010.01371.x.

Тот еще ТИПЧИК

Мир стремительно меняется, а вместе с ним меняются роли и образы его обитателей. Современный мужчина, впрочем, как и женщина, тоже трансформировался, эволюционировал в новые виды и типы. Какие из них сегодня встречаются чаще всего, в чем их плюсы и минусы, мы разбирались с психологом, гештальт-терапевтом Анастасией Гречановской.

Айтишники



Кто они такие. Компьютерщик эпохи, в которую быть умным стало модно и даже сексуально, – это молодой (20–35 лет), неплохо зарабатывающий парень с легкой небрежностью в одежде, городским рюкзаком за плечами, из которого может торчать не только книжка (электронная), но и скейтборд. 25% современных программистов, веб-разработчиков и сисадминов занимаются спортом (по данным опроса портала HeadHunter), в том числе экстремальным, остальные фотографируют, играют в собственных рок-группах, путешествуют. Они легко меняют место работы или создают собственный бизнес, без проблем знакомятся с девушками и завязывают отношения. При этом они, как и гики прошлых лет, ценят компании «своих» и навсегда остаются подростками, предпочитающими велосипед автомобилю, хостел – отелю, а пиво – марочному вину.

Где их встретить. Можно попытаться счастья в спортзале или в боулинг-клубе (опознать по футболке с непонятным абстрактным логотипом), на конвенте любителей фантастики или компьютерных игр. Говорят, самый верный способ – онлайн-игры.

Их плюсы. Современные айтишники – добрые и симпатичные ребята широких взглядов, они в курсе современных трендов, владеют языками и легки на подъем. А еще они глубоко порядочны и возмутительно моногамны: на женских форумах полно тем «Хочу познакомиться с айтишником, а в нашем отделе все уже заняты!»

Их минусы. 90% их шуток вы никогда не поймете. К тому же они интроверты, предпочитают мужскую компанию проверенных друзей и способны несколько суток просидеть в закрытой комнате с ноутбуком, решая сложную задачу. Потому что работа для них всегда на первом месте.

Почитать и посмотреть: Алекс Экслер «Записки невесты программиста», фильм «Социальная сеть», сериалы «Компьютерщики» и «Теория большого взрыва».

Капиталисты



Кто они такие. Мужчины всех возрастов, которые начали читать книг западных бизнес-гуру и посвятили жизнь монетизации всех своих талантов, включая несуществующие. Фейсбучный френд, который просит вас перепостить

его стихотворение или вступить в его новую группу «Цитаты успешных людей», – из этих монетизаторов. Благодаря им живут валютные биржи и тренинги личной эффективности. Даже во времена относительной экономической стабильности они заняты кипучей деятельностью, а уж в кризисы от них вообще не продохнуть. Их стараниями любая деятельность «ради искусства» ушла в прошлое: такую благотворительность могут позволить себе только те, кто уже получает со своих талантов стабильный доход.

Где их встретить. На бизнес-тренинге или в социальных сетях, где они обычно заводят много знакомств. Если у лайкнувшего вашу страничку мужчины больше полутора тысяч друзей, и он не персонаж с телеэкрана – скорее всего, он из этих новых капиталистов, собравшихся делать деньги на своей популярности.

Их плюсы. Капиталисты никогда не теряют присутствия духа, в случае неудачи всегда готовы вставать и двигаться дальше, а заодно – заразить своей верой всех окружающих. К тому же некоторые их бизнес-идеи действительно бывают удачными.

Их минусы. Они плохо представляют себе, что такое этика, и готовы делать деньги из всего, включая не совсем законные вещи. Да и постоянные разговоры о деньгах и практической пользе тех или иных действий могут надоесть.

Почитать и посмотреть: Дуглас Кеннеди «Карьера», Фредерик Бегбедер «99 франков», фильм «Волк с Уолл-стрит», сериал «Во все тяжкие».

Воины

Кто они такие. Когда-то бойцовские качества имел каждый мужчина – в

первобытные времена жить было опасно. С развитием цивилизации войны стали кастой или профессией, а в наше время их почти не осталось: те несколько процентов, которые не могли прожить без стрельбы в себе подобных, поступали в армию по контракту и ездили по горячим точкам. Они и в свободное от службы время носят камуфляж и рассуждают о моделях оптических прицелов, прихлебывая водку из фляжки – разумеется, не закусывая. К женщинам они относятся по-рыцарски: уступают место в транспорте, придерживают двери и не позволяют носить тяжести.

Где их встретить. В зоне военных действий, в военных академиях, волонтерских организациях, помогающих армии.

Их плюсы. Нет такого гвоздя, который воин не мог бы забить, и такой проблемы, которую он не мог бы решить. Мужчина, прошедший сквозь огонь, излучает ауру силы и надежности, в которой хочется находиться до конца своих дней. И, конечно, рожать от него детей: с этим мы ничего не можем поделать, это эволюционное.

Их минусы. Женщина для них – либо хрупкий цветок, нуждающийся в защите, либо обслуживающий персонал, в общем, не совсем человек. Кроме того, война – это наркотик, с которого бывает трудно слезть в мирное время без сложной и недешевой психологической реабилитации.

Почитать и посмотреть: Эрих Мария Ремарк «На Западном фронте без перемен», Артуро Перес-Реверте «Территория команчей», фильм «Повелитель бури», сериал «Родина».



Феминисты



Кто они такие. Сегодня появились такие мужчины, которых интересует женщина не как сексуальный объект, а как собеседник. Они видят в даме прежде всего личность и потому тащить ее в постель на первом свидании не будут. А может, и вообще никогда не будут. Они способны общаться на множество разных тем, при этом никогда не рассказывают анекдоты про блондинок и не спрашивают у вас, почему женщины открывают рот, когда красят ресницы.

Где их встретить. Где угодно: феминистом может оказаться ваш сосед в самолете, коллега или инструктор по вождению. Вы опознаете его по подчеркнутому стремлению держать комфортную для вас дистанцию и не заглядывать при каждом удобном случае вам в декольте.

Их плюсы. С таким мужчиной можно расслабиться и не думать о подвохе – ему действительно нужно от вас только поговорить, а если понадобится что-то большее – он вам об этом скажет. Из феминистов получают трогательные отцы: они берут декретные отпуска вместо своих жен, выгуливают отпрысков на детских площадках и знают о питании и памперсах больше, чем молодые мамы.

Их минусы. Они вполне могут не подавать вам пальто в гардеробе и не платить за ваш кофе – так они проявляют уважение. С ними не почувствуешь себя сексуальным объектом даже тогда, когда хочется именно этого.

Почитать и посмотреть: Януш Вишневский «Одиночество в сети», фильмы «Один день» и «Когда Гарри встретил Салли», сериал «Элементарно».

Перекаати-поле

Кто они такие. Это дети постмодерна, которые не нашли себя в меняю-

щемся мире и махнули на поиски рукой, решив, что раз их как бы нет, то можно пересоздавать себя заново столько раз, сколько заблагорассудится. Именно такие мужчины становятся «тревеливерами» («живущими в путешествиях») или просто меняют место жительства и работы в среднем раз в два-три года. Одновременно с местом они меняют увлечения, убеждения, стиль и женщин: они так же легко начинают романы, как и заканчивают их. Мужчина-перекаати-поле не врет и не притворяется, начиная новую жизнь, он действительно каждый раз сбрасывает одну шкуру и отращивает другую, и каждую жизнь выпивает до дна, с упоением и благодарностью.



Где их встретить. В зале ожидания для транзитных пассажиров, на курортах для диких туристов, в лобби фешенебельных отелей – в любом месте, где можно застать этого странного оборотня в момент раздумий над новым обликом. По сути, сам собой он бывает только в дороге, это и есть его естественная среда обитания.

Их плюсы. Искренность, эмоциональность, открытость новому опыту. С таким мужчиной всегда интересно, всегда есть о чем поговорить.

Их минусы. Чтобы перекаати-поле остановил свое движение, его нужно убить. Или отправить к хорошему психотерапевту, но к кушетке его рано или поздно придется привязывать.

Почитать и посмотреть: Джек Керуак «Бродяги Дхармы», Роберт Пирсиг «Дзэн и искусство ухода за мотоциклом», Джефф Дайер «Влюбиться в Венеции, умереть в Варанаси», фильмы «Мне бы в небо» и «В диких условиях».

Виктория КУРИЛЕНКО ■



У Бретань, до джерел!

Сімейні подорожі родини Хьюмерів

Родина Хьюмерів планувала свою чергову відпустку досить бурхливо: діти бажали тішитися на морському узбережжі, а дорослим хотілося подорожей історичними місцями. При цьому дружина пана Хьюмера марила гастрономічними турами. Тоді як сам пан Хьюмер не тямив себе від автотуризму.

Рішення прийшло неочікувано:

– А як щодо того, щоби відвідати нашу історичну батьківщину? – загадково промовив пан Хьюмер.

– Тату, ми нарешті побачимо море? – в один голос здивувалися діти.

– Ну, не зовсім море, – хитро посміхнувся пан Хьюмер. – Збирайтеся: дорога не близька. Але цікава. Летимо в Париж, а далі – на авто. Я обіцяю вам незабутні враження і неперевершені краєвиди.

– Вау, Париж?! – не повірила власним вухам пані Хьюмер. – Тобто є всі передумови посідати круасанами у найромантичнішій столиці світу?

– Ну, не одними круасанами відома Франція, – пан Хьюмер хитро посміхнувся у відповідь.

З Парижа до міста Ренн, адміністративного центру регіону Бретань, голова родини вирішив їхати через Нормандію. Цей маршрут хоч і був довшим поміж решти варіантів, зате набагато мальовничішим: саме з другорядних доріг краще можна роздивитися історичні міста Версаль, Шартр, Лаваль та помилуватися колоритними селами. До того ж цей маршрут проліг уздовж природних парків Перш і Нормандія-Мен. Додатковим бонусом стало безкоштовне користування дорогами, адже фактично усі автобани у Франції є платними.

Ренн вважають чи не найкрасивішим містом Франції. Тому Хьюмери вдосталь намилювалися історичними вуличка-

ми, а коли стомилися, то голова сімейства замовив у невеличкій кав'ярні *galette de blé noir* – млинці з гречаного борошна, традиційну бретонську страву, яку подають з солоними начинками – сиром, шинкою, свинячими тельбухами чи смаженою цибулею. Щастю пані Хьюмер не було меж: про такі гастрономічні відкриття вона і не мріяла!

Вдосталь посмакувавши, Хьюмери рушили у бік узбережжя, до міста-фортеці Сен-Мало. Діти налаштували свої смартфони на місцеві навігатори і з подивом уточнили у тата:

– Ми що, прямуємо до океану?!

– Так, дорогі мої, наша батьківщина – регіон Бретань – розташована на Атлантичному узбережжі Франції. Півострів омивається з півночі Ла-Маншем, а з півдня – Біскайською затокою. До речі, римляни свого часу називали цю місцину Арморика, тобто країна біля моря. Насправді Атлантичний



океан омиває 4/5 периметру півострова. А його берегова лінія – це близько 3 000 метрів різноманітного за рельєфом суходолу.

У Сен-Мало тато повів родину улюбленим маршрутом свого дитинства. Спочатку зайшли до фортеці з боку порту, піднялися на стіни, обійшли фортецю до порохової вежі навпроти форту «Насьональ», спустилися у старе місто і вийшли через його вулиці до кріпосних воріт. Далі попрямували набережною вздовж курортних будинків. Назад поверталися пляжем, милуючись дзеркальним плесом.

– Тату, то затоплене місто? – син спрямував погляд у океанську далечинь.

– Ні, синку. Це Форт «Насьональ», фортеця Себастьяна Вобана, відомого військового інженера Людовика XIV. Насправді вона розташована на суходолі і до неї бруківкою викладено дорогу, та через високі припливи шлях до неї затоплено водою. А під час відливу до форту легко дістатися, навіть ніг не замочивши. Тут головне знати, коли яка вода, щоби не потрапити у пастку. Ось навіть розклад на набережній скрізь розміщено: *marée haute* – означає приплив, *marée basse* – відлив. За добу тут з проміжком у 6 годин двічі буває приплив і двічі – відлив.

Припливи у Сен-Мало – одні з найсильніших у Європі. Різниця в рівні моря під час відливу і припливу може становити до 13 метрів. Хвилі і накочуються, і відходять досить стрімко. Свого часу Віктор Гюго порівняв їх швидкість з галопом коня, що скаче: спробуй ще втечи! Вчені робили свої заміри: вода в цьому унікальному місці дійсно може прибувати зі швидкістю... 62 метри за хвилину.

Щоби захистити місто від стрімкої води, в Сен-Мало ще наприкінці XVII століття побудували хвилерізи – це понад 3 000 дерев'яних паль заввишки у кілька метрів. З часом вони стали справжнім символом міста і замінюють йому захисні укріплення.

– Дивно: ти розповідаєш про рушійну силу океанських вод, а нам ніскільки не страшно, ніби це рідна стихія, – замріяно промовив син пана Хьюмера.

– Так і є – у цих стрімких океанських водах і народжуються усі Хьюмери. Біля берегів Бретані вода постійно самоочищується завдяки регулярним високим та потужним припли-



вам та відливам. У ній збережене природне багатство мінералів та мікроелементів: мідь, золото, срібло, селен, марганець, магній, сірка тощо. До речі, ми маємо потужну генетичну пам'ять. І так само, як очищуються води біля берегів Бретані, так і Хьюмери очищують слизову оболонку носової порожнини від бактерій та вірусів, частинок пилу, тютюну та алергенів, а також сприяють підтримці її нормального фізіологічного стану.

– Тату, а така унікальна вода може і все навколо очистити? – раптом спитав син.

– Думаю, що так. Але поговоримо про це трохи згодом, – обійняв сина пан Хьюмер та замріяно подивився на чудернацькі обриси прибережних схилів.

Далі буде...



Энергетический массаж по методу Рейки

Массаж – это всегда приятно. Но когда с его помощью уменьшается боль, снимается стресс и даже уходит астматический приступ – это вызывает восхищение. Энергетический массаж Рейки не является официально доказанным медицинским методом, однако существует немало реальных историй, подтверждающих его эффективность.

Очевидное – невероятное

По натуре я скептик и в чудо могу поверить лишь после того, как увижу его собственными глазами. Настоящих чудес, вроде хождения по воде или левитации, мне пока наблюдать не приходилось, но необъяснимые истории случались. Одна из них произошла в квартире милой и обаятельной женщины, киевлянки Веры Шевченко – физика-ядерщика по профессии, а также «по совместительству» танцовщицы, мастера Рейки, режиссера и мамы трех замечательных девочек. К Вере я приехала по долгу журналистской службы, но очень скоро об этом пожалела. В ее доме жила собака, а мой организм реагирует на шерсть собак нарастающим астматическим приступом. Пришлось прервать интервью и в сроч-

ном порядке засобирайтесь на свежий воздух. И тут Вера предложила снять одышку без традиционных спреев и таблеток, а с помощью массажа Рейки. И я рискнула.

Те, кто знаком с малоприятными проявлениями астмы, отлично знают: необходимо, как минимум, три-четыре часа для того, чтобы дыхание восстановилось естественным путем и человек мог снова вдохнуть полной грудью. В состоянии глубокого скепсиса меня уложили на диван. В комнате курился дымок благовония. Виски, область лба и затылок массировала Вера, а стопы ног, пальцы и щиколотки – ее ученица. Никаких особых ощущений при этом я не испытывала, лежала и думала, и зачем я ввязалась в этот бессмысленный эксперимент? Но когда через пятнадцать минут сеанс массажа

был окончен, от приступа удушья не осталось и следа.

С тех пор прошло несколько лет. Я по-прежнему не верю в чудеса. Но объяснить, каким образом в тот день за несколько минут ушло удушье и вернулось нормальное дыхание, не в состоянии до сих пор. А может, все то, о чем рассказывают мастера Рейки, – правда?!

История вопроса

В переводе с японского «рей» означает «солнце» или «жизнь», а «ки» – «энергия». Согласно восточным учениям, метод Рейки представляет собой энергетическое воздействие (массаж), приводящее внутренние силы человека к равновесию и исцеляющее от болезней. Главный рабочий инструмент мастера Рейки – его ладони, горячие в обычном состоянии и практически «закипающие» в местах большого скопления больных людей. Впрочем, для полного выздоровления двух-трех сеансов энергетического массажа недостаточно. Выздоровление, по убеждению практикующих этот метод, наступит лишь тогда, когда человек осознает скрытую причину собственной болезни и вступит на путь ремен.

Последователи метода Рейки – адепты теории психосоматики, а следовательно, ищут истоки любой физической боли и нездоровья в психологическом состоянии человека, нарушении внутренней гармонии, энергетических заторах внутри организма. Ведь кроме физического тела есть у человека и тело ментальное – незримый контур, который формирует его мысли, настроение, эмоции и жизненные установки. И если с мыслями и настроением долгое время не все в порядке, в конце концов ментальный



дисбаланс переходит на физический уровень: естественное движение энергии внутри тела блокируется, возникает боль, болезнь.

Энергетический поток Рейки действует, подобно струе воды, расчищающей заблокированную зону. Но есть одно «но»: для успешного исцеления необходимо понимать внутреннюю причину блока и непременно ее устранить. Именно поэтому мастера Рейки – доки в области психологии. Со стороны лечение солнечной энергией выглядит как обычный массаж. Однако сами мастера Рейки утверждают, что выступают проводниками между космической энергией и пациентом, восстанавливая его энергетический баланс.

Список болезней, который берутся излечить с помощью «энергии солнца», довольно длинный, начиная от кисты яичников или мастита и заканчивая остеохондрозом и синдромом хронической усталости.

– Главное – распознать причину болезни, – уверена Вера Шевченко. – Случается, приглашают лечить ребенка от прогрессирующей близорукости, а на деле приходится исцелять отца от алкоголизма. Ведь источник недуга малыша в том, что он не хочет видеть, как пьяный родитель бьет его мать.

На Западе метод Рейки, по сути, – такой же признанный лечебный метод, как гомеопатия или фитотерапия. В Германии при родильных домах зачастую открыты курсы Рейки для будущих родителей. У тех, кто их посещает, беременность и роды протекают более гармонично. Знания в области ароматерапии, цветотерапии, психологии, рефлексотерапии и массажа, входящие в учение Рейки, еще никому не причинили вреда, также как и умение расслабляться, быстро и без таблеток устранять головную боль, снимать усталость, напряжение, раздражительность. Обучиться основам метода на бытовом уровне может практически

Установки на излечение

Согласно принципу Рейки, есть мысли и состояния – источники болезней. Но существуют и другие, противоположные установки, несущие излечение:

- Любить и быть любимым.
- Никогда не гладить себя по голове и не ждать благодарности за то, что сделал что-то хорошее.
- Называть вещи своими именами.



каждый, ведь внутри любого из нас кроется огромный энергетический потенциал. Только не все его развивают.

Дело мастера

Для того чтобы стать мастером Рейки, не нужно медицинское образование, достаточно большого желания, стопроцентного погружения в тему, всестороннего ее изучения и прохождения обряда инициации, которому уже более пяти тысяч лет. И не где попало, а в горах Тибета с соблюдением всех тонкостей. Впрочем, за последние тысячелетия обряд порядком изменился, и его современная версия сильно отличается от акта, который совершался в древности.

По рассказу Веры Шевченко, получившей звание мастера среди тибетских вершин, современное действо очень упростилось и монетизировалось. Ехать в Тибет за разрешением на занятие целительством уже не нужно, достаточно купить процедуру инициации и ее вам проведут в любом фитнес-центре. Существует отдельный прайс для мастера Рейки первой ступени, предназначенной для самоисцеления, для второй – рассчитанной на лечебную практику, и третьей, пройдя которую, ты сам можешь проводить процедуру инициации. В третьем случае – это цифра с шестью нулями.

Обязательно должны оплачиваться и сеансы энергетического массажа. На Востоке полагают, что деньги – эквивалент энергии, и пациент должен вернуть целителю определенное количе-

ство «джоулей/долларов», потраченных им во время лечения.

Впрочем, настоящий мастер Рейки – это не просто купленный титул, а огромная ответственность, готовность всегда прийти на помощь нуждающемуся в ней. Так, проводник солнечной энергии не может пройти мимо человека, упавшего в обморок или «придавленного» гипертоническим кризом. Он должен остановиться и помочь. Как? Хотя бы нажатием особой точки между первым и вторым пальцем, отвечающей за понижение давления, уход тошноты или одышки. Получив звание мастера, ты уже не принадлежишь самому себе.

И все же есть одна болезнь, мимо которой многие мастера Рейки проходят, не останавливаясь.

– Я не могу помочь наркоманам, – говорит Вера Шевченко. – В отличие от алкоголика, наркозависимый человек полностью прекращает обработку внешней информации: он не знает, холодно сейчас или тепло, день на дворе или ночь. Просто не за что зацепиться, чтобы начать лечение. Больной алкоголизмом отключает лишь «рецепторы» осознания собственной личности. Выпив, он видит себя умным, красивым, ему не страшно, но, трезвея, человек осознает, что не очень-то соответствует выдуманному образу, и ему снова хочется напиться. Как правило, алкоголики – это люди, которых в свое время не замечали и не слушали. И теперь они отказываются верить в то, что реально могут чего-то достичь.

Виктория КУРИЛЕНКО

Наука против стресса

Сегодня стресс – это естественная часть жизни. Известно, что внезапное эмоциональное или физическое напряжение может спровоцировать гипертонический криз или сердечный приступ, но влияние длительного стресса на наш организм изучено плохо. Во многом это связано с тем, что стресс измерить не так-то просто.

Субъективно, объективно, непостоянно

Наши переживания не всегда соответствуют физическому состоянию. Человек может испытывать сильный и длительный стресс, не имея его объективных проявлений на телесном уровне. Вероятно и обратное: системы стресса организма могут быть очень активными, даже если человек его не чувствует.

Объективным показателем стресса является кортизол – стероидный гормон, производимый надпочечниками из холестерина. Его секреция контролируется адренокортикотропным гормоном, который, в свою очередь, вырабатывается гипофизом.

При помощи анализа крови можно измерить мгновенное значение кортизола, его содержание также можно установить в слюне, моче и в поту. Однако

поскольку уровень этого гормона зависит от циркадных ритмов и постоянно меняется, уловить разницу между острым и хроническим стрессом непросто.

Неуловимый кортизол

В стрессовой ситуации кортизол начинает вырабатываться особенно активно. Он «предписывает» организму направлять дополнительную энергию в мозг, мышцы и сердце, регулируя обмен веществ, уровень сахара в крови и артериальное давление, влияя на иммунную систему и сердечно-сосудистые функции. Другими словами, при кратковременном стрессе кортизол помогает организму, но если состояние становится хроническим, его вырабатывается слишком много, что серьезно вредит здоровью.

Исследовательская группа из Университета Линчепинга в Швеции показала, что пациенты, перенесшие сердечный приступ, имели более высокий уровень кортизола в течение месяца, предшествовавшего этому событию. Чтобы прийти к такому выводу, ученые нашли способ измерять уровни гормона в обратном отсчете времени, подобно годичным кольцам на срезе дерева, – использовали образцы волос длиной от 1 до 3 см, что соответствует 1–3 месяцам их роста. Эта новая технология позволила объективно показать уровень стресса за несколько месяцев до сердечного приступа.

Еще одно недавнее исследование показало связь между длительным стрессом и бесплодием у женщин. Примечательно, что сам по себе кортизол, уровень которого повышается при стрессе, не оказывает негативного влияния на репродуктивную систему. Однако он активирует популяцию нервных клеток у

Длительный избыток кортизола в организме приводит к ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, депрессии, эмоциональному выгоранию.

основания мозга, что приводит к подавлению выработки репродуктивных гормонов. Чтобы это выяснить, группа ученых из Центра нейроэндокринологии Университета Отаго (Новая Зеландия) использовала современные трансгенные методы, позволяющие контролировать активность выбранных групп нейронов, увеличивать или уменьшать их активность, а затем отслеживать результаты.

В режиме реального времени

Длительный стресс – очень распространенная проблема, но анализы уровня кортизола в волосах в обратном отсчете времени и уж тем более трансгенные методы сегодня доступны только в специализированных лабораториях. Чтобы помочь людям следить за уровнем этого гормона в крови, команда инженеров из Лаборатории нанозлектронных устройств EPFL (Nanolab) разработала умный пластырь с миниатюрным датчиком, который осуществляет непрерывный мониторинг кортизола в поту в течение суток. С помощью этого устройства в течение циркадного цикла можно собирать данные о некоторых заболеваниях, связанных со стрессом. Например, оно поможет врачам объективно оценить, страдает ли пациент от депрессии или эмоционального выгорания, и насколько эффективно его лечение. Более того, врачи будут получать эту информацию в режиме реального времени, что станет важным шагом вперед в понимании этих болезней.

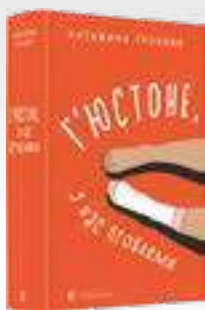
Лина СПИР ■



Книжкове асорті

Кожен хоч раз почувався так, ніби опинився у темних хащах й не може знайти дороги назад. І інколи все, що потрібно, – подивитися на ситуацію зі сторони. Пропонуємо вам це зробити разом із персонажами цікавих книжок.

Як опанувати себе



Життя Єремії – суцільна смуга невдач, що не подія – то халепа. Дівчина кинула, вдома безлад, постійної роботи немає... Єдиний, кому під силу щось змінити, це сам Єремія, проте він, здається, не горить бажанням діяти.

Головний герой роману «Г'юстоне, у нас проблеми»* Катажини Грохолі («Видавництво Старого Лева», 2020)

інколи викликає роздратування: читаючи, не розумієш, як Єремія може так довго відкладати все на потім, сподіваючись, що у примарному «завтра» все магічним чином буде краще. Проте коли вже хочеться нарешті припинити читати, безпорадний Єремія нарешті опановує себе. Наприкінці розумієш – дорослим тебе роблять не прожиті роки, а миті, коли усвідомлюєш відповідальність за кожен крок і пишеш свою історію так, як хочеш сам.

* Рекомендовано тим, хто ніяк не може подорослішати.

Втеча до північного саява



Якщо не можеш подолати проблеми – тікай від них. Анна, офіціантка й мама двох дівчаток, Лілі та Клої, залишилася без роботи й з купою боргів. Не знаючи, як впоратися з цим усім, жінка вирішує взяти доньок й вирушити у подорож Скандинавією, сподіваючись зберегти хоча б свою родину. Разом вони милуються фьордами, замерзлими озерами, водоспадами та просто проводять час разом.

«Саме час запалити зірки»* («Видавництво Старого Лева», 2020)

французької письменниці Віржині Грімальді – чудова й тепла історія, яку надзвичайно легко читати. Найкраще описувати все, що відбувається, вдається Люсі – розумні й оригінальні коментарі дівчинки не раз змусять читача сміятися. Грімальді вдалося створити теплу й по-справжньому французьку історію про родинну любов, яка надихає змінити нарешті щось у своєму житті – або, принаймні, зірватися на пошуки пригод.

* Тим, хто колись закохався у книжки Елізабет Гілберт.

Починаємо все знову...



Беккі Блумвуд, шопоголік зі стажем, нарешті живе так, як завжди мріяла: чудовий хлопець, хороша робота, за яку добре платять. Проте старі звички повертаються – Беккі не в змозі протистояти знижкам і новим магазинам після переїзду до Нью-Йорка. Шопінг перетворюється на справжню катастрофу, яка загрожує зруйнувати і кар'єру Беккі, і її особисте життя...

«Шопоголік на Мангеттені»* («Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019) Софі Кінселли – друга книжка із серії, тому те, що Беккі старанно наступає на одні й ті самі граблі, може дратувати. Проте чи ви полюбите героїню, чи мріятимете дати їй добрячого копняка, забути Беккі Блумвуд неможливо. Її пригоди – дикі, трішки безглузді – точно відволічуть від буденності і, можливо, допоможуть побачити власні недоліки.

* Тим, хто втомився від власної безвідповідальності.

Як у бабусиних обіймах



Три сестри – Марта, Лілічка та Мієчка – приїжджають до своєї бабусі, тікаючи від дорослого життя, необхідності вирішувати, як бути далі. Тут, у старому саду, у будинку біля заплетеної ожиною стежки, де вони провели своє дитинство, здається, що за межами цієї бульбашки нічого не існує. Проте світ не спинився, доки сестри ховалися від нього, проблеми і не ду-

мали зникати самі по собі...

«Спитайте Мієчку»* Євгенії Кузнецової («Видавництво Старого Лева», 2021) – затишна й тепла книжка про самотність, спогади, родину, яку обираєш сам, і рідних, які завжди поруч. Тут немає приголомшливої драми, лише тиха й іноді жорстка реальність, від якої не втечеш. На особливу увагу заслуговує мова авторки – гумор дуже вдало поєднано з меланхолією, оповідь затягує, ніби вкриває ковдрою, закриваючи від реального світу бодай на кілька годин.

* Для тих, хто хоч раз мріяв повернутися в дитинство.



ПРЕМА® саше —

ПОДВІЙНА СИЛА для

фізіологічної корекції закрепів



Фруктоолігосахариди



Lactobacillus rhamnosus GG

Здорове харчування – це просто

Правильне харчування та здоровий спосіб життя сьогодні вважаються трендами. Але, як завжди буває, аби втриматися на гребені модної хвилі, люди нехтують елементарними правилами, не розуміють базових засад і через те мають негаразди зі здоров'ям. Чи все те правильно, про що усюди пишуть і говорять, і як уникнути наслідків, до яких призводить сучасний спосіб життя, говоримо з Оксаною Скиталінською, дієтологінею, віцепрезиденткою Асоціації дієтологів України.

Оксана Скиталінська

– Пані Оксано, скажіть, будь ласка, що таке правильне харчування з позиції лікаря-дієтолога?

Усе більше людей усвідомлюють, що від того, чим вони харчуються, залежать їхнє здоров'я, самопочуття, працездатність, емоційний стан та зовнішній вигляд. Відомо, що попит породжує пропозицію: зараз популярності набирають не лише науково обгрунтовані підходи у харчуванні, а й нетрадиційні. Якщо раніше це були «авторські» дієти Аткинса, Шелтона, Дюкана, а також вегетаріанство, харчування за аюрведою, то зараз вже звичними стають палеодієта, низько-вуглеводна, кетодієта, інтервальне, безлактозне та безглютенове голодування тощо. Проте численними дослідженнями доведено, що оптимальним для людини є раціон, який забезпечує нормальний обмін речовин, фізичну активність та працездатність, сприяє збільшенню тривалості життя. Усім цим потребам відповідає збалансоване харчування, в якому у певному співвідношенні містяться енергетичні компоненти, або макронутрієнти, – білки, жири, вуглеводи та неенергетичні компоненти, які забезпечують біохімічні процеси, що відбуваються в клітинах, тканинах та органах, – вітаміни, мінерали та фітонутрієнти.

Для практичного застосування науковцями була розроблена умовна тарілка здорового харчування, 50% якої заповнено овочами та фруктами, 25% – зерновими, а 25% – білковими продуктами. Ці пропорції змінюються залежно від віку, стану здоров'я та рівня фізичної активності, проте незмінними залишаються три групи нутрієнтів. Їжа може лікувати, запобігати, відновлювати – це той інстру-



мент впливу на здоров'я, який є у наших руках.

– Здорове харчування в плані приготування – це дорого і складно?

Переконавання, що здорове харчування – це дорого, з'явилося через незнання базових речей: в яких продуктах містяться білки, жири та вуглеводи, для чого вони взагалі потрібні, як правильно готувати. Це незнання робить людей жертвами маркетингу та реклами. Вони вірять у «чудодійні» «суперфуди», обов'язково «заморські» і неодмінно дорогі. Такими людьми легко маніпулювати, закликаючи дотримуватися тієї чи іншої «дієти», яка насправді може бути причиною харчових дефіцитів.

Здорове харчування передбачає вживання притаманних вашій місцевості продуктів, просту термічну обробку – варіння, приготування на пару, запікання та зведення до мінімуму солодощів, смаженої, копченої їжі, яка при частому вживанні спричиняє

порушення обміну речовин, запалення, руйнування та старіння організму. Їжа – це не божок, якому потрібно молитися, а ефективний засіб, який допомагає нам залишатися здоровими якомога довше.

– Чому порушується рівновага між нормальною й патогенною мікрофлорою в організмі? До чого це може призвести?

На поверхні та всередині тіла людини живуть трильйони мікроорганізмів. Вони впливають на емоції, стан шкіри та слизових оболонок, перетравлювання та засвоєння їжі, імунний захист. Особливо багато мікроорганізмів у товстому кишечнику людини. Нормальна мікрофлора захищає від хвороботворних бактерій, синтезує вітаміни, незамінні амінокислоти, впливає на перистальтику кишечника, синтез холестерину, роботу нервової системи, захищає від запалення та раку кишечника. Коли ж ця норма, тобто рівновага (еубіоз) між здоровими та хвороботворними бактеріями порушується, розвивається дисбіоз, який супроводжується здуттям живота, закрепамі або проносами, болями в животі.

– Нестача яких речовин не найкращим чином позначається на травленні?

Кожен з нутрієнтів має свій вплив на обмін речовин: дефіцит білка порушує роботу ферментів, структуру слизової оболонки, роботу імунної системи; нестача жирів може призвести до погіршення засвоєння вітамінів. Для сучасної людини, яка веде малорухливий спосіб життя і майже щодня харчується промислово переробленою їжею, «очищеною» від баластних речовин, зокрема клітковини, – страва-

ми із білого борошна, солодкими напоями, ковбасними виробами – такий раціон має вкрай погані наслідки. Бактерії товстого кишечника не отримують своєї «їжі» – клітковини – і гинуть. А їхнє місце захоплюють хвороботворні бактерії, яким для життя клітковина не потрібна. Вони синтезують токсичні сполуки, що спричиняють запалення, порушення роботи органів, нервової системи та призводять до серйозних захворювань.

– Закрепи називають хворобою сучасного суспільства. Невже раніше таких проблем люди не мали?

Наші предки споживали просту та грубу їжу, багато овочів, бобових, необроблених зернових, квашених продуктів, пили чисту воду та багато рухалися, тому закрепи їх майже оминали. А наших сучасників ця проблема повсякчас супроводжує. Причиною тому – тривале сидіння, відсутність руху, стримування природних потреб відвідати туалет (робочі зустрічі, тривалі переїзди). Дається взнаки також поганий стан зубів та недостатнє прожовування їжі. Але найголовніший чинник у розвитку закрепів – неналежне харчування: перекуси на ходу, всухом'ятку, вживання фаст-фуду.

– Як, на вашу думку, з мінімальними трудовозатратами можна харчуватися збалансовано при сучасних темпах та офісному способі життя?

Більшість людей недостатньо уваги приділяють якості свого харчування. Салати робити лінь, кашу з цілого зерна потрібно варити, натомість очищені пластівці достатньо залити гарячим молоком. Пухкий багет здається смачні-

шим за грубий хліб з цільного зерна, а солодкий лимонад – кращим за чисту воду. А щоб зекономити час, можна замовити піцу з подвійною порцією сиру. Звісно, я не закликаю до гастрофашизму, тому пропоную оздоровлювати свій раціон поступово: до піци додати пучок руколи та шпинату, замість круасану з'їсти розморожені ягоди та шматочок чорного шоколаду, в чисту воду нарізати кружальця апельсина та вкинути листочки м'яти. І хоча б раз на день вживати українські «суперфуди»: сирий та квашений буряк і моркву, салат зі свіжої капусти та броколі, віддавати перевагу гречці з вершковим маслом та салатом, а не суші.

– Маєте власні лайфхаки щодо швидких, але корисних перекусів?

Останнім часом науковці, які вивчають вплив харчування на здоров'я, говорять про те, що часте вживання їжі для здорових людей має не дуже хороші віддалені наслідки, зокрема інсулінорезистентність, надлишкову вагу тощо. Особливо, якщо перекуси містять так звані прості вуглеводи – солодощі, випічку з білого борошна, які змушують підшлункову залозу працювати занадто активно, синтезуючи гормон інсулін. Часте вживання їжі показане лише ослабленим людям, які хворіють або відновлюються після хвороби. Проте ми всі різні, з унікальним обміном речовин, фізичною активністю та потребами, тому категоричності у питанні перекусів бути не може. Якщо дуже зголодніли, то доречно перехопити продуктів, які не зумовлюють різкого стрибка цукру та інсуліну в крові. Маю на увазі, наприклад, жиромісні та білкові продукти – горіхи або горіхи, поєднані з чорним шоколадом, кисломолочний сир з чашкою какао без цукру.

– Чому синбіотики називають обов'язковою складовою здорового способу життя?

Ми живемо в час розвитку різних технологій та гаджетів, які економлять наш час і полегшують наше життя, роблять його комфортнішим та здоровішим. Наприклад, інтернет дозволяє нам за секунди з'єднатися з людиною на іншому кінці світу. Високі технології прийшли і в харчування: з'явилися функціональні продукти, які

збагачують раціон корисними біологічно активними сполуками, усувають диспептичні явища, оздоровлюють організм. До таких функціональних продуктів, які нормалізують склад кишкової мікробіоти, належать синбіотики – поєднання пребіотиків та пробіотиків. Пребіотиками у них є фруктоолігосахариди (ФОС) – харчові волокна з фруктів, а пробіотиками – лактобактерії *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG). У товстому кишечнику ФОС під впливом LGG розщеплюються на органічні кислоти, внаслідок чого знижується рН та підвищується нормальний осмотичний тиск у просвіті ободової кишки (одному з відділів товстого кишечника). Якщо пити достатньо рідини, збільшується об'єм калових мас та пом'якшується їхня консистенція. Таким чином досягається бажаний результат: усуваються біль, здуття кишечника та закрепи.

Для сучасних людей, які звикли вживати «вихолощену» – високорафіновану, безклітковинну їжу, які мало вживають овочів та фруктів або вже мають проблеми – біль, здуття, закрепи, синбіотики є одним із швидких, здорових та ефективних рішень.

– Ви особисто вживаєте синбіотики?

Я веду дуже активний спосіб життя, багато рухаюся, щоденно роблю фізичні вправи, в моєму раціоні багато здорових продуктів: зелені, ягід, овочів, фруктів, бобових та зернових, але я також курсами вживаю синбіотики для оздоровлення кишкової мікробіоти.

– Як правильно вибрати свій синбіотик?

Синбіотики потрібно вибирати такі, які пройшли клінічні дослідження та мають доведену ефективність. Одним з таких продуктів є Према. Його зручно вживати: 1 саше на день розвести у склянці води кімнатної температури. Мінімальний курс прийому – 30 днів. Цей синбіотик, що не має смаку та запаху, сприяє усуненню дискомфорту в кишечнику. Приймаючи Према, варто відкоригувати і свій раціон: вживати свіжі та швидко приготувані овочеві страви, ягоди, готувати їжу на пару або варити, пити більше рідини: чистої води, настою шипшини, ягідних морсів, кисломолочних напоїв. Сучасний синбіотик Према можна покласти у сумку і повсякчас мати під рукою.

Ганна ДОВГАНЬ



Нестерпна чарівність Грузії

Таким був хештег подорожі, про яку я збираюся розповісти. Коли прилітаєш в країну, де раніше не була, у рамках проекту «Спіраль сили», треба бути готовою до всього, бо в мандрів сили свої закони. І я була готовою. Але це була любов з першого кроку, нереальна потужна «хімія», яка забивала подих. Я забувала про фотоапарат частіше, ніж хотілося б, і прагнула запам'ятати все очима.

Фантастична розхристаність Тбілісі

У перший вечір ми поїхали на Мтацмінду – Святу гору, де знаходиться Пантеон видатних діячів Грузії і церква Святого Давида Гареджієвського, або Мама Давиті (один із 13 «асирійських отців», які в VI столітті започаткували монастирське життя в Грузії), – і чоловік, який спускався нам назустріч від церкви, сказав несподівано: «Ідіть швидше, вас там чекають». Для нас відкрили вже зачинену церкву, і почувши, що ми з України, пустили до каплиці зі святим джерелом. І коли з панорамного майданчика поруч з Пантеоном я побачила вечірнє місто, зрозуміла, що Тбілісі – це любов...

Це місто фантастичне у своїй розхристаності і непричесаності, у

своїй наївній старовині і модерновій наївності. Кольорові різьблені балкони розповідають пікантні та романтичні історії, а серед гамірливої вулиці несподівано вигулькують рештки древньої будівлі, дбайливо розчищені і законсервовані. За рогом тебе зустрічає модерна башта Резо Габріадзе, що знаходиться поряд з театром маріонеток цього грузинського режисера, і тут-таки – арт-кафе з найкращою кавою в Тбілісі (щоправда, на це почесне звання претендує чимало кав'ярень, і у кожній з них клянуться своїми мамами аж до тієї пра-прабабці, яка варила каву для самої цариці Тамар). А трохи далі – скульптурна група «веселих людей» Церетелі нагадує про берікаоба – імпровізований маскарадний народний театр, який

бере початок із стародавніх дохристиянських святкувань родючості та відродження природи. Якщо згадати, що християнство у Грузії офіційно з IV століття, то можна уявити древність цієї карнавальної традиції. Мені Тбілісі не вистачило, я сподіваюся якось повернутися на кілька днів, щоб зануритися глибше у його дворики, у його перехрестя... зрештою у людей. Тут дуже гарні люди – щодня нам зустрічалися провідники до місцевості, які відкривали різні грані Грузії.

Тбілісі стоїть на гарячих джерелах, і їх досі можна відчути власною шкірою в буквальному сенсі, відвідавши знамениті тбіліські лазні, які свого часу надихали і Олександра Пушкіна, і Олександра Дюма-батька. Ми теж їх відвідали в один з вечорів, якраз зай-



Старе місто Тбілісі з фортецею Нарікала

Фреска храму в Мцхеті



нявши кабінет, в якому, як свідчить табличка на вході, насолоджувався сірководневими процедурами автор «Трьох мушкетерів» і «Королеви Марго».

Перша столиця Іберії

Грузини пишаються, що їхня церква – одна з найдавніших у християнському світі. Припускають, що 327 року цар Міріан III прийняв хрещення з рук святої Ніно, проголосив християнство державною релігією Іберії та заборонив поклоніння поганським богам. Він відрядив посланця до римського імператора Костянтина Великого з проханням прислати до Іберії єпископів та священників. Є версія, що Міріан особисто зустрівся з імператором у Константинополі, а перед смертю також відвідав Єрусалим. Помер Міріан III 361 року, і похований у Мцхеті, в церкві Самтавро, разом із царицею Наною.

Тож нашою наступною зупинкою стала Мцхета – перша столиця Іберії, і її собор Светицховелі – одна з найбільших грузинських християнських святинь. Про храм розповідають дивну легенду: жив у Мцхеті один єврей (до речі, у Грузії євреї проживали ще до нашої ери, і це чи не єдина країна, де ніколи не було ґетто і переслідувань на релігійно-расовому ґрунті), який на прохання своєї сестри Сідонії, котра почула про Месію, рушив до Єрусалиму і приніс звідти хітон Христа – той самий, що його розіграли в кості римські солдати при розп'ятті. Сідонія обняла хітон і тут-таки на міс-

ці померла. Її так і поховали з хітоном, і на могилі виріс гігантський кедр. Коли цар Міріан прийняв хрещення, вирішив на тому місці збудувати храм, кедр зрубали і з нього були витесані колони для церкви. Шість колон було встановлено, але сьома не піддавалася – вона зависла в повітрі. Свята Ніно молилася всю ніч, і тоді цей стовп «без дотику руки людської» став на своє місце і ще й замироточив, зцілюючи від хвороб. Звідси і пішла назва храму, яка перекладається як «Животворний Стовп». Саме тут знаходиться і купіль, у якій, за легендою, свята Ніно хрестила Міріана і його дружину Нану. Ідесь глибоко під собором нібито схований і хітон Христа, а разом з ним – накидка пророка Іллі, яку він залишив своїм учням перед тим, як його взяли живим на небо. До речі, навколо собору склалася ціла містично-езотерична теорія – від пояснення інтригуючих фресок на стінах (тут є і зодіакальне коло, вписане в сюжет Апокаліпсису, і «свєтицховельські медузи», які більше нагадують літаючі тарілки) до легенди, що саме тут знаходиться справжня могила цариці Тамар, яку грузини поштиво називають Великою і яка канонізована церквою.

Гора-храм Джварі

Для мене найбільшим враженням всієї мандрівки став Джварі – храм на горі, під якою дві ріки Мткварі та Арагві зливаються в одну. За всіма енергетичними законами такі місця є особливими. І якщо є в Грузії місце, де

Особливі знаки на дорозі і по всій подорожі вказували, що нам у Грузії раді, що ми вдома, що кожен знайде те, чого шукає. Не знаючи мови, ми постійно відчували, що розуміємо її на якомусь клітинному рівні.

можна пізнати себе, – то це воно. Ми їздимо у мандри, щоб відчутти себе цілісними. Коли нам чогось не вистає – шукаємо, де це знайти. Мандри – один із найдієвіших способів. І особливо відновленню глибинної цілісності сприяють поїздки до «місць сили». Я розділяю такі місця на «природні» і «священні». Природні – це певні точки, де саме місце має особливу насиченість життєвою енергією Всесвіту. Священні місця сили – це культові споруди або місця, намолені впродовж віків паломниками і відвідувачами. Але бувають ще й «персональні місця сили», де людина відчуває себе воєдино з цілим світом, з самим потоком життя. А коли ці всі елементи з'єднуються «три в одному» – тоді відбувається інформаційний вибух, який «розпаковує» в свідомості зовсім інший досвід, і ми можемо дізнатися про самих себе щось неймовірно древнє, що йде з самих глибин не тільки підсвідомості, але й надсвідомості... Це не завжди легко (і не завжди приємно), але це завжди дає «чарівного копняка» до нового усвідомлення себе самих. Саме таким місцем стала для мене гора-храм Джварі («Хрест» з грузинської). Це місце, де свята Ніно встановила один з трьох хрестів, коли прийшла з Єрусалима в ці землі. До речі, вважається, що рештки цього третього хреста збереглися і зараз знаходяться в кафедральному соборі Тбілісі.

А дивний з усіх точок зору храм стоїть над величними ріками, зберігаючи свою таємницю. Дехто з істориків вважає його унікальним, тому що єдиний раз за всю історію Мцхета на короткий час (з 591 по 602 рік) підкорялася Візантії, і від цього епізоду залишився візуальний речовий слід – храм Джварі, де нас благословив самотній монах, та ще залишки стародавньої брами – ніби містичний прохід між світами...

Уплісцихе – фортеця бога

Я просто не можу не згадати про Уплісцихе – місто, висічене у вулканічних скелях хребта Квернакі неподалік

Храм Джварі



міста Горі. Вперше в літописах воно згадується в I ст. до нашої ери, розквіту досягло за правління цариці Тамар, а монгольське нашествя змусило останніх жителів його покинути. Комплекс входить до списку ЮНЕСКО, але рідко згадується в популярних путівниках, бо лежить трохи осторонь від основних туристичних шляхів. Проте це скельне місто заворожує своїми печерними гротами, величними залами і храмами, житлами, що з'єднуються звивистими вулицями-коридорами. Щось подібне ми бачили в Іхларі в Каппадокії. Назва перекладається як «фортеця бога», це було храмове місто, сакральний ритуальний центр до прийняття християнства, а згодом тут стали будувати і християнські церкви. Місто Уплісцихе мало чотири основні входи, орієнтовані чітко по сторонах світу. Збереглися окремі житла, частини храмів (в одному такому є зараз

крихітна діюча церква), підземний тунель, через який у місто надходила вода. І звісно, виносховище – адже виноробство в Грузії налічує приблизно 7 тис. років. Про це свідчить вік глеків-квеврі для зберігання вина, які були знайдені нещодавно. Ми жартували, що трипільці придумали, як ліпити горщики, щоб древнім картвелам (самоназва грузинів) було в що налити вино.

Краєвиди Алазанської долини

Справжнє місце сили в Грузії для українців – містечко Телаві, де ми провели останню ніч нашої мандрівки. Це якраз був день поезії, і ми розпочали його біля пам'ятника Лесі Українці, яка жила тут найдовше з усього «грузинського періоду». «Якби я не була україркою, то хотіла б бути грузинкою», – писала поетеса в листах до рідних. Саме тут вона створила дра-

матичні поеми «На полі крові» і «В пущі».

Сьогодні Телаві – один з центрів туризму. У всіх, хто опиняється на оглядовому майданчику парку Надикварі, від казкового краєвиду Алазанської долини, що пролягла вздовж білого хребта Кавкасіоні, з грудей мимоволі виривається захоплений вигук. І наша Леся стоїть тут неподалік, вдивляючись у величний кавказький обрій. Стоїть на галявинці під старим берестом, з вуалем задуми на витонченому обличчі. А якщо проїхати по вулиці трохи далі, можна побачити платан, який налічує не менше 900 років. Свідок історії древньої держави... Старий, дуплавий, він може бути пам'ятний старшому поколінню читачів по одному з епізодів старого радянського фільму «Міміно», а в наш час платан оточений ореолом туристичної легенди про те, що якщо обійняти його довкола, то здійсниться колективне бажання. До слова, наша група з 12 осіб заледве зімкнула руки. І звісно, ми побажали процвітання і перемог нашої Україні.

Щоправда, в цій мандрівці ми переконалися, що вислів «сонячна Грузія» – це кліше, бо нам був подарований лише один сонячний день у Тбілісі. Але ми сприйняли це як знак, що треба дивитися углиб себе і вглиб грузинської культури. І тоді ця древня відкрита і щира земля подарує тобі знання і відповіді на найважливіші питання...

Громолиця БЕРДНИК, ■
письменниця, співавторка
мандрівного проєкту «Спіраль Сили»



Квеврі у містечку Телаві

Фортеза стане в пригоді при запаленні у роті

Багато хто пам'ятає, що Фортеза – це препарат від болю в горлі, але його можна застосовувати і для лікування захворювань ротової порожнини. Адже кожна людина хоча б раз у житті відчувала біль і набряк, помічала кровоточивість на слизовій оболонці ротової порожнини.

Проблеми гігієни і не тільки

Причин для появи запалення у роті досить багато. А перша і головна – неналежна гігієна. Люди неправильно чистять зуби, забувають про таку потребу, не користуються флосом і ополіскувачем. Це призводить до утворення зубного нальоту – накопичення патогенних бактерій та мікробних асоціацій (бактерії, гриби). Їхня життєдіяльність зумовлює почервоніння, набряки і біль у м'яких тканинах. До не менш поширених, але опосередкованих і прихованих причин запальних захворювань порожнини рота належать інфекційні ураження носоглотки (риніт, фарингіт, тонзиліт), порушення у роботі шлунково-кишкового тракту, нестача вітамінів у раціоні тощо.

Стоматит, гінгівіт та інші проблеми

Для початку визначимося з термінами: стоматит – це запалення тка-

нин ротової порожнини в цілому, гінгівіт – поверхневе ураження ясен. Стоматит може вражати ясна, піднебіння, внутрішню поверхню щік тощо. Через нього до деяких місць у роті боляче доторкнутися, а язиком людина відчуває набряк у місці запалення. У когось виникають афти – округлі ранки, що інколи тривалий час не загоюються. При гінгівіті ясна болять і кровоточать під час чищення зубів.

Сильний біль також буває після видалення зубів, коли припиняється дія місцевої анестезії. У багатьох людей, особливо тих, що часто страждають на стоматит або мають дисбіоз порожнини рота, цілісність слизової оболонки на яснах відновляється надто довго, що створює значний дискомфорт.

У пацієнтів старшого віку запалення у порожнині рота можуть провокувати або посилювати неякісні або невдало зроблені протези, а у молодих – брекет-системи. Такі конструкції не тільки розширюють життєвий простір для патогенних мікроорганізмів, а й часто механічно пошкоджують слизову оболонку, що призводить до стоматиту. За їх наявності чищення зубів і санація ротової порожнини мають бути особливо ретельними.

Потрійний ефект

Заходи гігієни призначені для профілактики, а коли запалення і біль у роті вже є, може допомогти Фортеза, що містить бензидаміну гідрохлорид – нестероїдний протизапальний засіб (НПЗЗ) місцевої дії. Цей препарат має потрійний ефект: протизапальний, протибільовий та дезінфікуювальний.

Фортезу застосовують при запальних захворюваннях не тільки горла, а й ротової порожнини – при стоматиті, гінгівіті, а також після видалення зубів і при використанні брекет-систем.

Фортеза добре сприяє знеболенню, оскільки бензидамін легко дістається осередку запалення. Крім того, бензидамін має дезінфікуювальні властивості – він активний щодо широкого спектра бактерій і грибів. Тому Фортезу можна застосовувати для лікування гінгівіту і стоматиту, а також для знеболення, знезараження та прискорення загоєння слизової після її механічних пошкоджень, зокрема і після видалення зубів.

Фортеза діє лише на слизовій оболонці ротової порожнини. У кров потрапляє настільки мізерна кількість препарату, що вона не може чинити системної фармакологічної дії на організм. Тому Фортеза добре переноситься, якщо застосовувати її правильно: по 4 розпилення спрею 2–6 разів на добу. Це дозволено дітям від 6 років. До речі, їм до вподоби лагідний м'ятний смак цього препарату.

Ну, а дорослим і дітям від 12 років, які вже вміють полоскати рота і не ковтати при цьому рідину, можна застосовувати Фортезу у вигляді розчину. У цій формі випуску засіб легко дозувати за допомогою мірного ковпачка, який є в комплекті. За потреби Фортезу можна розводити водою.

Отже, з якої б причини не виникли біль та запалення у роті, Фортеза стане у пригоді! ■



Ріже в роті гострим лезом?

Застосовуйте



ФОРТЕЗАаа!



ФОРТЕЗА - спрей для ротової порожнини, 30 мл; розчин для ротової порожнини, 120 мл. **Склад:** діюча речовина: benzidamine; спрей для ротової порожнини: кількість 1 дози – 0,18 мл, що відповідає 0,270 мг бензидаміну гідрохлориду; розчин для ротової порожнини: 15 мл розчину містять 22,5 мг бензидаміну гідрохлориду. **Показання:** для симптоматичного лікування подразнень і запалень ротоглотки; для лікування болю, що зумовлений гінгівітом, стоматитом, фарингітом; у стоматології після екстракції зуба та з профілактичною метою. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до діючої речовини або до інших компонентів препарату. **Побічні реакції.** Відчуття печіння, сухості у роті; гіпестезія ротової порожнини, нудота, блювання, набряк, зміна кольору язика, зміна смаку; реакція гіперчутливості; анафілактична реакція; ларингоспазм; бронхоспазм; фоточутливість; ангіоневротичний набряк; висипання, свербіж, кропив'янка; запаморочення, головний біль. Препарат містить парагідроксibenзоати (метилпарабен), які можуть спричинити алергічні реакції уповільненої дії. **Форма відпуску.** Без рецепта. **Виробник:** «АБДІ ІБРАХІМ Ілач Санай ве Тіджарет А.Ш.», Туреччина для «Дельта Медікел Промоушнз АГ», Швейцарія. Заявник: «Дельта Медікел Промоушнз АГ». Р.П. МОЗ України: №UA/13797/01/01 від 22.07.2019; №UA/13797/02/01 від 22.07.2019. Інформація про лікарський засіб. Forteza/Фортеза, SCHONEN – зареєстровані товарні знаки «Дельта Медікел Промоушнз АГ». Повна інформація про застосування препаратів та повний перелік побічних реакцій містяться в інструкції для медичного застосування. Представництво «Дельта Медікел Промоушнз АГ»: вул. Чорновола, 43, м. Вишневе, Київська обл., 08132. DMUA.FORT.21.03.02

СУЧАСНА КОМБІНАЦІЯ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ АЛЕРГІЧНОГО РИНІТУ

ХЬЮМЕР

ПРОМИВАТИ НІС ПРОСТО!



ВІД 1
МІСЯЦЯ



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



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

Флікс^{Flix}

ПРОТИАЛЕРГІЙНИЙ ЕФЕКТ
ВИРАЖЕНИЙ ПРОТИЗАПАЛЬНИЙ ЕФЕКТ
ВІДСУТНІСТЬ СИСТЕМНОЇ ДІЇ



ВІД 2
РОКІВ



< 12 ДІТЯМ ВІД 2 ДО 11 РОКІВ

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



> 12 ДОРΟΣЛИМ І ДІТЯМ ВІД 12 РОКІВ

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

Результати клінічних досліджень: «Хьюмер 150 (Тригліцерин)», «Хьюмер 150 для дорослих», «Хьюмер 150 для дітей». Декларовані концентрації: МНН010/01/01, МНН110/01/01. Виробник: «Лаботоратор УНД», Франція. Період застосування обох коштів проконсультувати з лікарем та уважно ознайомитися з інструкцією. © 2008/2009, УНД/УНД.

Інформація про лікарський засіб «Флікс» - спрей назальний, суспензія 0,05% по 70 мл або 140 мл у флаконах з насадкою-дозатором МНН110/01/01. «Флікс» - це комбінований препарат, який містить 57,3 мкг мометазону фуроату моногідрату та 140 мкг флутиказону фуроату моногідрату. Фармакологічна група: Протизапальні та інші препарати для місцевого застосування при захворюваннях порожнини носа. Фармакологічна форма: Спрей назальний, суспензія 0,05% по 70 мл або 140 мл у флаконах з насадкою-дозатором. Фармакодинамічна група: Протизапальні та інші препарати для місцевого застосування при захворюваннях порожнини носа. Фармакокінетика: Код МНН: МНН110/01/01. Побічні реакції: Насова кровотеча, фарингіт, відчуття печіння у носі, відчуття подразнення у носі, сухість у носі, спазми в носі, подразнення гортані, біль у горлі, дратування, нудота та ін. Уникайте використання при температурі не вище 25 °C, у водостійкому для дітей місці. Не заморожувати. Термін придатності: Для флаконів місткістю 70 мл - 2 роки, для флаконів місткістю 140 мл - 3 роки. Категорія відпуску: За рецептом. Виробник: ADD PHARM (Sanofi) та Тарджет А.Б., Туреччина. Замовник: Делта Медікал Промішуал АБ, Швеція. РЗЛ МОЗ України: ДА/1146/01/01. Насадка МОЗ МНН110/01/01. Дата 24.06.2009.

Повна інформація про застосування та побічні реакції міститься в інструкції для медичного застосування або в листівці-вкладці. РН/Флікс, SCHÖNEN - зареєстровані торгові назви «Делта Медікал Промішуал АБ». Представництво «Делта Медікал Промішуал АБ»: вул. Чернівецька, 43, м. Київ, Київська обл., 06732. Тел. (044) 565-00-41 - ДНУА.ФЛІКС.21.03.02.

Злагоджений «дуєт» проти полінозу

За останні роки алергія набула в світі характеру неінфекційної пандемії. У нашій країні, за даними спеціалістів, близько 4 млн людей теж страждають на неї. З настанням весни особливо зростає кількість хворих із сезонним полінозом – алергічним захворюванням, зумовленим пилом рослин, що цвітуть. Зменшити його прояви допоможе комплексне застосування «дуєту» у складі Хьюмера та Флікса.

Загроза для жителів міст

Механізм розвитку полінозу пов'язаний з тим, що пилок квітучих рослин потрапляє з повітря на слизові оболонки дихальних шляхів та очей. У чутливих осіб це спричиняє гостре алергічне запалення, про що свідчать сльозотеча, свербіж в очах, нежить з виділенням великої кількості прозорого слизу, відчуття набряку та закладеності носа і утруднення дихання.

Чому організм стає сприйнятливим до таких подразників, достеменно не відомо. Даються взнаки спадковість, надмірне застосування засобів гігієни і побутової хімії для «стерилізації» оселі, особливості цвітіння рослин у певному регіоні тощо. Визнаним фактом є зв'язок між кількістю хворих на поліноз і якістю повітря в населеному пункті. Так, навіть у межах одного регіону при однаковій концентрації алергенів у повітрі симптоми полінозу в 4–6 разів частіше виникають у жителів міст, ніж сіл*.

Користь носового душу

Якщо безпосередня причина полінозу – потрапляння на слизову оболонку алергенів з пилку рослин, то логічно спробувати прибрати їх звідти. З цією метою можна двічі на день (вранці та ввечері), а також після перебування на відкритому повітрі проводити носовий душ за допомогою Хьюмера-150. Це лінійка з двох спреїв – для дітей та дорослих – на основі 100% нерозведеної стерильної морської води, від природи багатой на мікроелементи, що походить із Бретані (Франція).

При розпиленні з балона Хьюмер-150 наноситься на велику поверхню слизової оболонки порожнини носа, зволожує її й механічно очищує від алергенів. Завдяки цій процедурі полегшується дихання, зменшується надмірне ви-

Календар цвітіння рослин-алергенів в Україні*

Рослина	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень
Вільха, ліщина, береза, верба, тополя, в'яз, кульбаба						
Осика, сосна, подорожник, шовковиця, клен, ясен, граб, бузина						
Злакові трави – тимофіївка, пирій, райграс, пажитниця, тонконіг, костриця, лисохвіст						
Кропива, липа, дуб, сосна, соняшник						
Щавель, полин, подорожник, лобода, амброзія						

* Терміни цвітіння рослин в Україні дещо відрізняються залежно від регіональних особливостей.

ділення слизу з носа, активується природний механізм очищення органів дихання (мукоциліарний кліренс).

За концентрацією морської солі вода у засобах лінійки Хьюмер-150 ізотонічна, тобто відповідає фізіологічним нормам. Тому цим спреєм для щоденної гігієни порожнини носа можна без застережень користуватися для зменшення симптомів полінозу всім дорослим і дітям (від одного місяця). Якщо ж людині найбільший дискомфорт створює не нежить, а відчуття закладеності носа, є сенс промивати його Хьюмером-050, що містить гіпертонічний розчин солі, який краще сприяє зменшенню набряку та відновленню дихання.

Важливим «плюсом» є також те, що застосування Хьюмера у багатьох випадках скорочує потребу в топічних глюкокортикостероїдах або дає змогу зменшити їхню дозу. До препаратів цього класу належить Флікс (SCHONEN).

Впливає на всі симптоми

Останнім часом для лікування полінозу алергологи дедалі частіше при-

значають глюкокортикостероїди місцевої дії, зокрема і дозований назальний спреї Флікс. Він містить мометазон фуроат, який впливає на різні ланки розвитку алергії, тому зазвичай через 7–12 годин після його застосування людина відчуває покращення свого стану – зменшення сльозотечі, виділень з носа, нормалізацію носового дихання. Такий вплив Флікса на всі симптоми полінозу зберігається досить довго, тому препарат застосовують лише 1 раз на добу, що дуже зручно.

Для пацієнтів є можливість вибору: Флікс випускається по 70 та 140 доз у флаконі. Тож його зручно застосовувати і для дорослих, і для дітей (віком від двох років). А щоби Флікс повною мірою проявив свої протиалергічні властивості, перед його застосуванням є сенс скористатися Хьюмером для очищення носа.

Отже, Хьюмер і Флікс – це злагоджений «дуєт», що допомагає долати поліноз у дітей та дорослих.

Ганна ПЕТРЕНКО

Григорий Бакланов: «Театр – это про работу»

Актер Григорий Бакланов, полюбившийся зрителям по фильмам «Спіймати Кайдаша», «Пекельна хоругва, або Різдво козацьке», «Сага», «Ничто не случается дважды», рассказал нам о том, что не понимал, зачем поступил в театральный вуз. А еще он признался, что теперь мама чаще видит его в кино, чем в реальной жизни.



- Родился 31 августа 1994 года в Одессе.
- В 2016 году окончил Киевский национальный университет театра, кино и телевидения имени И. К. Карпенко-Карого (курс Ю. Ф. Высоцкого).
- С 2016-го – актер Нового драматического театра на Печерске.
- Служил в Киевском театре юного зрителя (ТЮЗ) на Липках и в Киевском театре драмы и комедии на левом берегу Днепра.
- Снялся также в фильмах и сериалах «Моя бабуся Фані Каплан», «Шляхетні волоцюги», «11 дітей з Моршина», «Черкаси», «Сны», «Отдел 44», «Подкидыши», «Доктор Ковальчук», «Чужие родные», «Худшая подруга» и др.
- Лауреат премии за «Лучшую актерскую игру» – The 4th GATS International Theatre Festival in Beijing, 2015 (спектакли «Ромео и Джульетта», «Забава»).

– Григорий, картина «Спіймати Кайдаша», после которой вы стали очень известным, вышла на экраны ровно год назад – в начале марта 2020 года. Признаться, в школе читали произведения Нечуя-Левицкого, которые являются обязательными в образовательной программе?

Не читал и даже не знал, о чем сюжет! Когда звали на пробы, я только вспомнил, что это история про сварливую мать и семейные перепалки. Потом начал изучать – спасибо нашему сценаристу Наташе Ворожбит, которая заставила перечитать произведение «Кайдашева сім'я». А уже во время съемочного процесса не уставал поражаться, насколько архетипично это произведение для нас. В моей семье, у моих близких и знакомых те же проблемы – бывают ссоры и недопонимания, что и у героев Нечуя-Левицкого.

– Правда ли, что кто-то из знакомых сказал вам, что прочитал книгу, а только потом начал смотреть фильм?

Да, это консьерж в моем доме! Она очень следит за нашими с Настей (девушка Григория – актриса Анастасия Цымбалару. – Авт.) работами. И когда сообщила мне, что решила так основательно подготовиться к просмотру, я понял, что мы достигли максимального эффекта от этого проекта.

– Будет второй сезон сериала?

Я много вопросов слышал по поводу продолжения, мол, непонятный конец, открытый, и хочется узнать, что дальше. А вот у меня как раз ощущение полной завершенности сюжета.

– Правда ли, что вы сами переделывали сценарий, чтобы речь звучала как можно живее?

Это была инициатива Наташи Ворожбит. Она перед началом работы сказа-

Кадр из фильма «Пекельна хоругва, або Різдво козацьке»

ла, что наша задача – создать честное, реалистичное кино и рассказывать историю мы должны так, как есть. Языком, которым говорят сегодня многие люди по всей стране. Не нужно перевоплощаться в сельских жителей, но с сомнительно идеальной речью, как у людей с высшим филологическим образованием. А поскольку все мы актеры из разных регионов, каждый привносил в свою роль самобытные интонации и речевые обороты.

Не скажу, что мне давалось это легко, – одесский говор вряд ли подошел бы к нашей истории. Поэтому приходилось интуитивно переводить свои реплики на суржик и далеко не всегда это получалось удачно. Наш режиссер Саша Тищенко шутил, что у меня рождается новый, «приднестровский» суржик. Спасибо коллегам – все старались подсказать и поправить.

– Не секрет, что нередко фильм снимается не в хронологическом порядке. Даже в первый съемочный день могут попросить сыграть финальную сцену. Помните свою первую и последнюю сцену в Кайдашах?

Очень хорошо помню! Мы начали съемки с эпизода, когда мой герой Лаврин и его будущая жена Мелашка гуляют по лесу, и она ему впервые читает свои стихи. А закончили сценой, когда он ее насилует. Полностью закольцевали историю. И та, и другая сцены были тяжелыми. Вторая – ясно почему, а первая – потому что первая, это всегда не просто. А у Дарины Феиной это был вообще первый съемочный день в жизни.



Еще и сцена с поцелуем! Мы старались играть, прислушиваясь к себе, и в итоге сцена длилась вдвое дольше запланированного времени. Но у нас была самая лучшая команда, которую только можно представить, никто не подгонял, не заставлял укладываться в хронометраж. Получился очень нежный фрагмент.

– Актрисе Дарине Федине, которая играет Мелашку, всего 17 лет. Каким вы себя помните семнадцатилетним?

Это был мой первый курс. Я тогда вообще не понимал, зачем на самом деле поступил в театральный. Мне нравилось тусоваться, петь песни и гулять. Потом выгнали... Наконец, я понял, что театр – это про работу, а не про веселое времяпрепровождение. И то, что делала Дарина на съемках, для меня в мои 17

было бы просто невозможно. Так что она большая молодец.

– Тяжело было родителям отпускать вас из Одессы в Киев?

Думаю, да. Но сам я этого практически не почувствовал, за что им очень благодарен. У нас не было разговоров о том, как я там справлюсь один, никто не говорил мне, что актер – это не профессия, как было у некоторых моих коллег. Родители всегда меня поддерживали, причем во всех начинаниях. К сожалению, видимся в последнее время совсем нечасто. А очень хочется! Чтобы не вскользь: «Как дела?» – «Нормально!», а вместе провести теплый семейный вечер. Мама говорит, что лишь на экране видит, как я выгляжу. Когда вышла картина «Пекельна хоругва, або Різдво козацьке», трижды ходила в кинотеатр. А после передавала мне в деталях, что говорили зрители, выходя из зала.

– Чем Одесса отличается от Киева?

Воздухом! В Одессе выходишь на вокзал из поезда – и чувствуешь свежесть моря. Это всегда для меня особый момент. А вообще эти города отличаются всем – взглядом на жизнь, ездой по дороге, ритмом. Когда ко мне приехал из Одессы друг и мы с ним гуляли по Киеву, никак не могли попасть в ногу. Он шел неспешным прогулочным шагом, а у меня уже «столичный ритм». В Одессе ходят, наслаждаясь прогулкой, жизнью, городом. Когда приезжаю туда, приходится вспоминать, как это делается. Киев все-таки для меня – рабочее пространство. Как говорил Богдан Ступка, родной город стал для него жизненным трамплином, а Киев – полетом.

Фото предоставлены пресс-службой телеканала «СТБ», а также из личного архива



С партнерами по сериалу «Спіймати Кайдаша»

– У вас есть в роду актеры?

Нет, но все всегда занимались каким-то творчеством: братья играли на гитаре, тетя на праздники всегда организовывала интересные мероприятия, мама увлекается живописью.

– Какие родительские традиции хотели бы перенести в свою семью?

Собираться за общим столом. У нас раньше на праздники все съезжались. Если летом – стол накрывали на улице под большим орехом. Хотелось бы такие вещи сохранить, потому что они объединяют. Чувствуешь, что у тебя не просто родственники – у тебя семья.

– В вашей творческой копилке есть несколько исторических проектов. Например, «Сага». Вам нравятся такие истории? Или ближе современное кино?

Любое кино – историческое. Мы снимаем про сегодня, а завтра уже будут говорить, что был вот такой-то период в истории. Но если вы имеете в виду костюмы, то для актеров всегда отдельная радость – примерить на себя

разные эпохи. Когда я играл в фильме «Пекельна Хоругва» мне было очень интересно облачаться в шаровары, свитку, подвязываться поясом с саблей.

– Мы с вами познакомились на премьере «Саги». На презентации всем гостям раздавали открытки с предложением написать что-то родным. И вы, и Настя Цымбару приняли предложение. Что вы написали?

Я поздравил маму с премьерой и отправил открытку в Одесскую область. Она не знала, что ей придет от меня привет и распеживалась, когда позвонили с почты и сообщили о необычном письме. А там конверт зафактурен так, будто он огонь и воду прошел. И отправитель не указан. Все на почте боялись к нему прикоснуться. Но потом открыли уже вместе, мама узнала мой почерк, и все облегченно вздохнули.

– Снимаясь в «Саге», вы, наверное, узнали много такого, о чем не рассказывали на школьных уроках истории...

Знаете, уроки истории – это, как правило, что-то общее: факты, события, даты. Все это казалось далеким и со мной никак не связанным. А сюжет фильма – наоборот. Когда читал сценарий, не мог уснуть, пока не дойду до конца серии. А потом сразу открывал следующую – и опять не мог остановиться! Практически каждая сцена откликалась: вот это происходило с моими родителями, это – с бабушкой и дедушкой, у прадеда – так же, как и в сериале, было хозяйство, которое пришлось отдать во времена раскулачивания. И все это всплывало в моей памяти калейдоскопом. Поэтому фильм никого не оставит равнодушным – он соткан из событий, происходивших с украинцами за последние сто лет.

– Вы сыграли главную роль в сказке «Козачке Різдво, або Пекельна Хоругва». Как вспоминаете эту работу?

С большим теплом и удовольствием. Было приятно, когда спустя год после премьеры фильм опять запустили в прокат. Он действительно делался в очень располагающей атмосфере, потому имеет такой высокий рейтинг у зрителей.

– Сами любите сказки? Кто вам их рассказывал?

Обожаю! В детстве бабушка рассказывала. Потом у меня это переросло в любовь к научной фантастике, приклю-

чениям, а сейчас вернулось в виде интереса к притчам. Вообще эта форма – сказки, притчи – самая доступная: в них понятным языком передаются основополагающие вещи, которые «считывает» и ребенок, и взрослый. И вообще, почти все сказки изначально писались для взрослых. Поэтому в зрелом возрасте особенно интересно открывать для себя какие-то вещи, которых раньше не замечал.

– Как вам работало с Оксаной Байрак в сериале «Ничто не случается дважды»? Судя по тому, что она смотрит ваши прямые эфиры на Инстаграм, у вас дружеские отношения?

Мы действительно общаемся и вне съемочной площадки. Оксана – это человек, который открыл мне кино. Именно она научила меня правильно работать в кадре, чувствовать ритм. Важно, что она действительно очень любит артистов. И всегда выложится полностью, чтобы ты сыграл «на пятерку». Это ее фирменное выражение. Уверен, если ты попал к ней на площадку, никогда не получишься в кадре неудачно. Оксана всегда направит, подскажет.

– Вы окончили Киевский университет театра, кино и телевидения. Ваши коллеги вспоминают учебу там по-разному: одни говорят о том, как ночевали в учебных корпусах, потому что репетиции затягивались за полночь, другие – о замечательных преподавателях, например, о Рущковском, третьи – об общежитии в ужасном состоянии. Что помните вы?

Все перечисленное! Вот вы сказали про поздние репетиции – я вспомнил, как мы играли сцену, где я под утро возвращаюсь домой, еще темно, но мой младший брат не спит, мы начинаем шепотом общаться о своих проблемах. Вроде понятная ситуация, но мы с партнером как-то не могли «расслышать» для себя тон этого разговора. И потому однажды решили досидеть допоздна в университете, а когда все ушли и нас пожалел вахтер – не выгнал, выключили свет и послушали тишину, поболтали о своем, потом попробовали текст сцены. И вдруг она зазвучала – это просто магия какая-то!

– Что бы вы посоветовали актерам, которые только начинают свой путь?

Не искать легких путей в кино. Можно найти свои сильные стороны, приемы и всегда их использовать. И получается, что артист в любом фильме одина-



Анастасия и Григорий

ковий. Пробуйте себе в різних іпостасях – це трудно, но очень интересно.

– Как привыкнуть к тому, что ты приходишь на пробы и кажется, что это идеальная роль для тебя, а утверждают других актеров?

Никак. И знаете, я терпеть не могу, когда обижаются, что выбрали не тебя. Считаю, что мое от меня не уйдет. Мне часто приходится претендовать на одну роль с ребятами, которых хорошо знаю, с которыми дружу. Если буду все время злиться, что взяли кого-то из них, а не меня, буду только отравлять себя и атмосферу вокруг. Конечно, иногда попадают роли, которые особенно хочется сыграть, потому что материал замечательный. Или, например, я знаю, что съемки будут проходить в Одессе. Но если не прошел – все равно не беда. Выдохни и займись пока чем-то другим.

– Как изменялось ваше представление об актерской профессии? Что вы о ней думаете сейчас?

Это совсем нелегкая профессия. Хотя, если сравнивать со многими другими, например врачами во время пандемии или пожарными, которые каждый день подвергают себя опасности, то лучше мне уже, конечно, промолчать.

– Почему вы играете в Театре на Печерске? Чем он отличается от других театров?

В первую очередь – методом работы. Здесь сохраняется лабораторная структура, где все полноценно занимаются постановкой спектакля. Мы можем разрабатывать некоторые спектакли по несколько лет, представляете? И это здорово!

– Ваш день рождения – 31 августа. Как отмечали в детстве: сегодня – гости, а завтра – в школу?

В детстве было грустно – хотелось разделить праздник с друзьями, а все готовились к школе. В университете, наоборот, – мы съезжались в общежитие уже за неделю до начала учебы, и можно было отлично отметить день рождения в последний день августа – все в сборе. Сейчас главный человек, с которым я хочу встречать свои дни рождения, – моя Настя. И вопросов, как соскучиваться выходные, чтобы отметить праздник, у нас не возникает. Мы всегда предварительно согласовываем наши свободные дни.

– Многие пары столкнулись с трудностями, находясь 24 часа в сутки вместе во время карантина. Вам с Настей удалось пройти этот период без разногласий?

У нас не было проблем. Никаких недопониманий, наоборот, на карантине мы прекрасно провели время: полноценно пообщались и были очень рады такой возможности.

– Вы хотели бы сняться вместе?

А мы уже снимаемся! В детективном сериале, который к апрелю обещают показать на СТБ. Но! В сентябре у нас случилась еще одна совместная работа – мы сыграли молодую пару у Оксаны Байрак. Фильм называется «Виновата любовь», и если все сложится, как планируется, то уже 8 марта можно будет увидеть нас на экране того же телеканала СТБ. Эта история очень романтическая, но легкая и комедийная. Играли, по сути, самих себя, только немного добавляя характерные черты героев. Очень понравилось!

– Ну, и самый главный вопрос: когда свадьба?

Не переживайте – скоро (смеется)!

Наталья ФОМИНА ■



Онїхоцид® Емтрікс®

комплексний* засіб для лікування онїхомікозів¹



ВИГІДНІ ПЕРЕВАГИ

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

Зручне нанесення 1 раз на добу
без додаткових маніпуляцій¹

Одна упаковка на 3 місяці використання¹

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



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

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



БРОНХ

Фармацевтичний шедевр з Австрії

З чим для людей асоціюється Австрія та її столиця Відень? Із шармом старої Європи. Геніальна класична музика, неймовірна архітектура, аромат кави, шоколад з марципаном...

Все гарно і зі смаком, дорого та респектабельно! А для фармацевтів є ще одна асоціація:

Австрія – це Бронхостоп, адже саме там виробляють цей засіб від кашлю на сімейному підприємстві Kwizda Pharma, заснованому 1853 року.



екстракт трави тим'яну
екстракт кореня алтеї
камідь акації
сік малини*



Європейський стиль – це про ретельність і творчість, про невтомну працю і жагу до створення чогось незвичайного, про дотримання правил і злам стереотипів. Навіть відомим на весь світ австрійським композиторам крім неабиякого таланту знадобилося докласти багато зусиль, щоби створити легкі й чарівні музичні твори, визнані шедеврами. Подібні підходи європейці застосовують до всіх сфер своєї діяльності, тому для нас позначка «вироблено в ЄС» – знак якості будь-якого товару, зокрема і лікарських засобів.

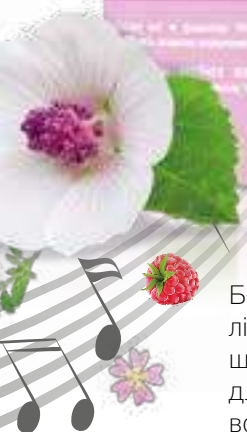
Бронхостоп – це європейський препарат у всіх значеннях слова. Фахівці Kwizda Pharma поєднали знання і досвід минулих поколінь та сучасні інновації – так на батьківщині Моцарта було створено вже не музичний, а фармацевтичний шедевр.

ОСТОП®



Ще 2008 року Бронхостоп став лідером ринку в Австрії в своїй категорії і відтоді утримує цю позицію. Також він здобув популярність в інших країнах Європи, що підтверджують його нагороди:

- «Продукт року» в категорії «Фітопрепарат» – Болгарія 2017.
- Irish Pharmacy News Award «Найбільш інноваційний продукт» та «Кращий продукт від кашлю, застуди і грипу» – Ірландія, 2016.
- OTC «Оскар» – Ірландія, 2016
- «Аптечний продукт року» – Великобританія, 2015.



Бронхостоп містить тим'ян і алтею – лікарські рослини альпійських луків, що здавна застосовували в Австрії для лікування кашлю. Їхні властивості, методи екстракції корисних речовин учені Європи вдосконалювали кількасот років. Завдяки цьому Бронхостоп сприяє подоланню як сухого, так і вологого кашлю і має приємний оксамитовий смак.



У складі Бронхостопу екстракт тим'яну сприяє усуненню виснажливого кашлю, першіння у горлі, полегшує дихання та запобігає прогресуванню застудних захворювань, оскільки має протимікробні властивості. Алтея чинить відхаркувальну дію, а також створює на слизовій оболонці тонкий шар, який захищає її від подразнення під час кашлю. Схожі властивості має камідь акації. Додатково вона створює ретардний ефект – уповільнює вивільнення активних речовин для більш м'якої дії препарату. З першого дня появи кашлю сироп Бронхостоп можна приймати дорослим і дітям віком від 2 років, а пастилки – дорослим і дітям старше 6 років. Препарат не містить цукор, спирт, лактозу.

Одна на всех

Все чаще, едва успев родить, современная женщина уже выходит на работу. При этом на ее плечи падает двойная нагрузка, ведь, кроме задачи быть хорошим сотрудником, она должна оставаться хорошей мамой, четко распределять на всех свое внимание, энергию, время. Можно ли успевать везде без ущерба для собственного здоровья и психики? Жить полноценно без чувства вины по поводу внутренних терзаний «я плохая мать»/«ужасный сотрудник»? Об этом нам рассказали биоэнерготерапевт Ирина Руденко и психолог Юлия Синарева.

Долой чувство вины!

Прекрасно, когда у женщины есть возможность все свое время и внимание посвятить малышу.

– В первые пять лет жизни ребенка ощущение защищенности, которое останется с ним на всю жизнь, закладывается только благодаря одному фактору – присутствию матери, – считает Ирина Руденко. – Вот почему для малышей в раннем детстве не очень благоприятно оставаться надолго без внимания своей родительницы. Даже день одиночества может оставить глубокий шрам в детской психике, так что карьерные амбиции не должны идти в разрез со спокойствием тех, кто находится под опекой женщины. Но есть и другая сторона медали. Дети будут счастливы и чувствовать себя любимы-

ми, если видят рядом счастливую и спокойную маму. А ощущение счастья и спокойствия для женщины зависят еще и от реализации в других сферах жизни – не только в семье. Словом, если обстоятельства складываются так, что без работы счастья и спокойствия не видать, соглашайтесь на совмещение обеих ролей без раздумий.

Итак, вы выходите на работу. Главное теперь – не испытывать чувство вины перед ребенком хотя бы потому, чтобы он не вырос эгоистом. Чувство вины порождает слепую любовь – восприятие своего чада исключительно в розовом свете, с игнорированием явных недостатков. А это порочная практика. Чтобы отказаться от вечной вины и ощущения перегруженности, психолог Юлия Синарева рекомендует рабо-

тающим мамам придерживаться нескольких правил.

Для начала расставьте собственные приоритеты. Ваше время должно быть распределено довольно четко: сколько и когда вы на работе (беспокоить вас при этом можно только в случае настоящего форс-мажора), и когда вы точно все отложите и проведете время с семьей. Такое время у домохозяек должно быть при любых обстоятельствах!

Важно понимать, что любые претензии из разряда «ты проводишь со мной слишком мало времени» обычно касаются вовсе не количества, а качества этого времяпрепровождения. Есть большая разница между «быть рядом» и «быть вместе». Следует научиться в каждый момент времени находиться в одной роли и только в ней. Если вы на семейном пикнике или детском празднике, не отвечайте на рабочие звонки и не проверяйте гаджеты. Будьте там, где вы сейчас, в этом случае дефицит вашего присутствия у домашних будет восполняться гораздо быстрее. Очень желательно, чтобы у каждого из домохозяек, включая кота, каждый день была своя эксклюзивная часть вашего внимания. Но и общие семейные ужины, когда можно побыть всем вместе, пошутить или обсудить что-то актуальное, тоже очень важны.

Прекратите реагировать на провокации и послушно посыпать голову пеплом всякий раз, когда кто-то вам говорит, что вы плохая мать или не слишком усердный работник. Люди быстро привыкают к хорошему. И если раньше вы уделяли своим сотрудникам (ученикам, клиентам и т.д.) с избытком своего времени и внимания, не отказывали



тем, кто просил совета, помощи или консультации, не исключено, что теперь у этих людей будут к вам обиды и претензии. Четко объясните: в выходные дни, вечерами или в отпуске вы принадлежите своей семье и считаете это совершенно справедливым. Найдите на работе кого-то, кому можно делегировать часть сверхурочных обязанностей.

Перестаньте фокусироваться на недочетах, обращайтесь внимание на то, что вы успеваете, и не забывайте себя за это хвалить. Получайте удовольствие от своей работы – от компетентности, творчества, успехов и вознаграждений всех мастей. Но, возвращаясь домой, наслаждайтесь семьей. Никто лучше вас не умеет делать ваш фирменный торт, никто так быстро не утешит плачущего малыша, никто не найдет лучших слов поддержки и благодарности для мужа. Не отравляйте свою жизнь виной – фокусируйтесь на радости самореализации во всех сферах вашей жизни.

Послания позитива

Семья – это некий замкнутый контур, который держится на энергии женщины. Вот почему очень многое зависит от ее настроения, энергетического баланса и расставленных приоритетов.

– Дети требуют огромных психических сил, – уверена Ирина Руденко, – а если их запас истощился на работе, женщине будет не просто находить их на своих домашних после возвращения домой. Но выход нужно искать. Дети – это наша карма служения и самопожертвования, они учат нас безусловной любви, открывают наши сердца, делают нас добрее. Поэтому, забирая энергию, они дают нам неизмеримо больше, поднимают на новый уровень эволюции души, заставляют нас работать над собой, самосовершенствоваться.

Для того чтобы дети и семья работающей мамы не страдали от дефицита



ее внимания и любви, Ирина Руденко рекомендует придерживаться таких правил.

- **Находите время для себя.** Чтобы на все хватало сил, не забывайте о себе, о своем вдохновении, организуйте свой режим так, чтобы в нем было время для творчества, учебы, отдыха, общения с домашними.

- **Следите за своим настроением.** Дети живут на энергии родителей до 7–10 лет, они буквально пропитываются их состояниями, поэтому очень важно в их присутствии контролировать гнев, тревогу, страх выживания и озлобленность. В идеале всегда пребывать в любви, гармонии и легкости. Важно, в каком тоне и энергетическом состоянии вы общаетесь с сыновьями и дочками. Не «кормите» ребенка негативом. Нельзя ни при каких обстоятельствах окутывать детей полем страха или страдания, поскольку это парализует их силу и бесстрашие. Если вы пришли домой уставшая и напряженная, не да-

вайте эмоциям выплеснуться наружу: умойтесь, примите душ, освободитесь от отрицательного заряда.

- **Сохраняйте телесный контакт.** Обнимашки – наше все! Чтобы ребенок не страдал от дефицита маминой энергии, чаще ласкайте его, обнимайте. При этом происходит обмен энергией. Важно, чтобы ребенок выговаривался и видел в вашем лице внимательного собеседника. При этом нельзя заниматься посторонними делами, например, жарить картошку и спрашивать, как у ребенка дела в школе. Пусть вы уделите общению 20 минут, но это время будет принадлежать только ему.

- **Излучайте позитив.** Важно, чтобы в раннем детстве ребенок получал правильные эмоциональные послания: «я рада, что ты живешь», «ты принадлежишь этому миру, ты часть нас», «твои потребности важны для меня». А вот послания вроде: «Господи, как я устала! Когда же ты, наконец, замолчишь?!» – убивают ребенка. Подобные послы ребенок считает как «не живи».

Чтобы позитива вам хватало на все, делайте то, что нравится. Любое занятие для души служит набору энергии: резьба по дереву, лепка, дизайн, вязание, шитье, пение, танцы... И возвращайте состояние любви, восхищения и глубокого уважения к любимому мужчине. В семьях, где мать имеет это возвышенное чувство, дети вырастают со светящимися глазами.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Простые способы накопления энергии

- Ложиться спать до 23.00, выпивать не меньше двух литров чистой воды, не передедать, утром после теплого душа принимать прохладный.
- Заниматься спортом: совершать утренние пробежки, гулять в лесу. Общение с землей, воздухом, солнцем укрепляет наши силы.
- Освоить дыхательные практики. Кроме укрепления нервной системы они служат накоплению творческих сил.
- Стараться чаще смеяться: смех заряжает позитивом.
- Регулярно расслабляться: просто ложитесь на пол несколько раз в течение дня, раскинув руки и ноги на 5–10 минут. Мы сильно загипнотизированы идеей, что для счастья нужно быть постоянно активным. На самом деле счастье и блаженство находятся в зоне расслабления.

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Очень многие будут ощущать себя вечными неудачниками и думать: «За что это все, за какие грехи?» В общем, состояние поражения и застревания в черной полосе.

Политика. Происходит разрушение структур и устоев. Все, что собиралось по крупицам и выстраивалось годами, сейчас претерпевает изменения, причем внезапные и неразумные.

Экономика. Что-то таки работает, поэтому имеем основания для умеренного оптимизма. Процессы понемногу возвращаются на привычные рельсы, появляются деньги и новые рабочие места.

Международные отношения. Нет надежды на то, что нам помогут международные структуры. Выбираемся из кризиса сами.



Овен 21.03-20.04



Работа. Все происходит не так быстро, как хотелось бы. Чувствуете себя так, будто попали в замедленное кино – все слегка заторможено, вы постоянно в состоянии ожидания, откладываете или переносите дела, встречи, решения.

Деньги. Отличные перспективы для заработка! Перед вами открываются чудесные возможности для получения вознаграждения и по основному месту работы, и по дополнительным источникам дохода.

Личная жизнь. Если вы сейчас пребываете в состоянии влюбленности,

то будете склонны несколько преувеличивать достоинства предмета вашей страсти.

Телец 21.04-20.05



Работа. Удачное время для совместных проектов, групповой работы, когда кто-то высказывает

идею, а остальные ее подхватывают и оттачивают до совершенства. В общем, ищите команду или формируйте ее сами.

Деньги. Очень хорошие перспективы получать весьма и весьма серьезные деньги, возможно, даже из-за ру-

бежа или заключить выгодный и долгосрочный международный контракт.

Личная жизнь. Люди из прошлого напоминают о себе. И это будет очень мило – вспомнить былое, а то и опять вспылать чувствами со всеми вытекающими последствиями. Даже с перспективой дальнейших отношений.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. В вашей привычной деятельности появляется что-то новое, вы подключаете необычные технологии, начинаете разрабатывать новые темы. И вообще, вся деятельность активизируется.

Деньги. Кажется, вы ничего особенного не делаете, а между тем финансы сами плывут вам в руки. Наверное, это будут наиболее легкие деньги в вашей жизни, когда вы отдыхаете, а доход потихоньку растет.

Личная жизнь. Вы можете начать роман, встречаться с новыми людьми, потенциальными поклонниками или поклонницами и вообще броситься с головой в новые отношения и новую жизнь.

Рак 22.06-22.07



Работа. Вы стремительны и решительны как никогда, рветесь вперед, не видите препятствий на пути к достижению цели. Готовы на любые смелые шаги и даже авантюры, лишь бы добиться желаемого.

Деньги. Ваше главное достоинство – светлая голова, которая генерирует идеи для заработка. Вы постоянно монетизируете свои таланты и создаете прекрасные предпосылки к улучшению финансового положения.

Личная жизнь. Месяц будет богат на различные предложения. Кто-то просто прогуляться пригласит, кто-то на интересные мероприятия заманивать будет, а кое-кто и о совместной жизни и вечной любви споет песню.

Лев 23.07–23.08



Работа. Особенно успешным будет семейный бизнес или все, что связано с бизнесом, где коллектив больше похож на большую и дружную семью. Постарайтесь создать именно такую атмосферу – и успех вам гарантирован.

Деньги. Да не оскудеет рука доброй вселенной, которая вам в апреле отсыпает от своих щедрот! В общем, денег будет внезапно много и это будет чрезвычайно приятно.

Личная жизнь. Не очень вы сейчас склонны к свиданиям и встречаю, больше тянет к уединению, захочется от всех закрыться и помедитировать в тишине, чтоб никто не мельтешил и не напрягал.

Дева 24.08–22.09



Работа. Когда коллектив веселый и дружный, когда вы поддерживаете друг друга, то и на работу охотно ходите и воспринимаете ее больше не как тяжкую обязанность, а как праздник.

Деньги. Вы слишком зависимы от финансов, буквально жаждете их и готовы даже на какие-то не слишком благовидные поступки, лишь бы получить нужную сумму. Постарайтесь быть сдержаннее, деньги того не стоят.

Личная жизнь. Есть стремление отгородиться от душевных переживаний и чувств. Один раз вы обожглись и теперь решили дуть на холодную воду, не подпускаете к себе близко никаких поклонников.

Весы 23.09–23.10



Работа. Это надо было так умудриться и приспособиться, что вы особо не напрягаетесь, можно даже сказать, це-

лыми днями отдыхаете, а между тем работа продвигается и деньги поступают.

Деньги. Можно вообще не волноваться по поводу финансов – они у вас есть в нужном количестве, причем всегда. Сколько бы ни понадобилось, вы умеете раздобыть нужную сумму легко и просто.

Личная жизнь. У вас сейчас очень сильные позиции в любви, вы умеете привлечь внимание и своей слабостью, и своей силой, знаете себе цену и умело используете все нужные рычаги и кнопки, чтобы завоевывать сердца.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Сейчас на вас могут навесить ярлык везунчика – настолько вы будете удачливы в делах. Всегда окажетесь в нужном месте и в нужное время, выкрутитесь даже из самых сложных ситуаций, легко найдете сторонников и помощников.

Деньги. Рассчитывайте на то, что вам сейчас воздадут по заслугам и вернут то, что задолжали. В общем, все ваши должники вдруг решат платить все, то давно обещали, и больше так не делать. Это может быть неожиданно.

Личная жизнь. Что бы вы себе ни запланировали – всегда достигаете цели, причем происходит это просто молниеносно. И очаровываете тех, кто вам нужен, и берете в плен, и добиваетесь взаимности.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Похоже, что апрель для вас приготовил паузу во всех сферах жизни. Деятельность не сколько замедлится, вы будете долго принимать решения, взвешивать все «за» и «против» и не решаться делать какие-то шаги.

Деньги. Сейчас у вас не очень много средств. Да и тех, что есть, едва хватает на удовлетворение базовых потребностей. Вы пытаетесь, конечно, управлять и таким бюджетом. Но с этим все равно нужно что-то делать.

Личная жизнь. Наверное, вы застряли в отношениях, зависли и никак не можете отвязаться. И сейчас очень важно взглянуть на ситуацию под другим углом зрения.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Ух, как хочется разнести все и всех в пух и прах! Вы даже иногда не в силах будете сдержаться. Начнете критиковать и резко высказываться, считая, что только так можете поднять боевой дух коллег или подчиненных.

Деньги. Стабильность – наше все! И пусть у вас сейчас не слишком высокие ставки и прибыли, но зато к вам финансы приходят регулярно и вполне покрывают потребности.

Личная жизнь. Вы сейчас везде успеваете и во всех направлениях успешны, в том числе и в чувствах – встречаться не забываете, головы кружить умеете, сражает наповал и убаюкивать тоже горазды.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Стоит ожидать прекрасных новостей по поводу карьеры, ибо сколько можно сидеть на одном месте – пора уже куда-то двигаться, преодолевая лень и собственное сопротивление.

Деньги. Пока стоит рассчитывать только на те средства, которые у вас есть. Приберегите их, не спешите на радостях разбрасывать в надежде на скорое обогащение, будьте слегка прижимисты и избирательны в тратах.

Личная жизнь. Сейчас у вас просто настолько положительный настрой, что вы становитесь очень притягательными, просто излучаете радость, и в этом свете очень многие захотят погреться.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Не самый легкий месяц в году, поскольку приходится больше и больше трудиться, захватывая не только время обеда или вечер, но и выходные. Что уж поделать, если у вас как раз такая страда настала...

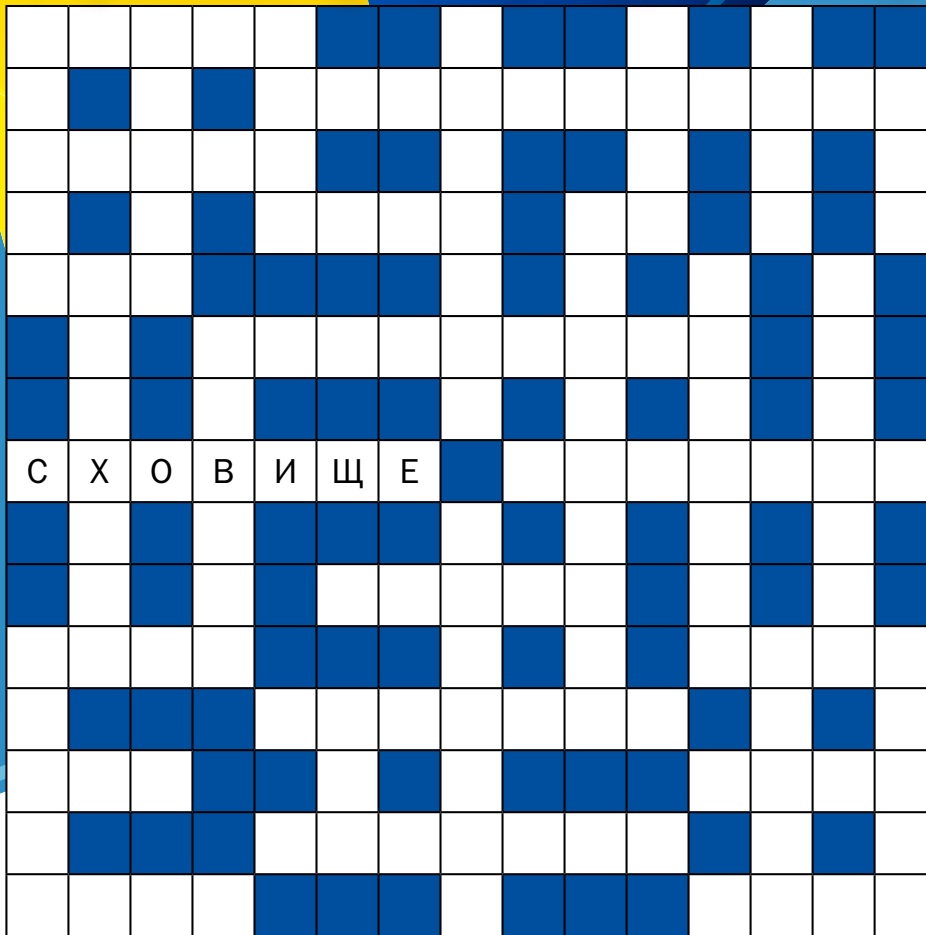
Деньги. Не все так просто складывается, как хотелось бы, поскольку приходится преодолевать массу препятствий, доказывать, что вы имеете право на какие-то средства, и обходить конкурентов.

Личная жизнь. А вот в чувствах у вас как раз все в порядке – встречи, взаимность, любовь, эмпатия и полное удовлетворение. Словом, весенняя пора вполне оправдывает свои ожидания.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■

П'ятихвилинка для розминки

Отримай сувенір від Хьюмер!



Впиши у сітку слова, наведені нижче.

3 літери БАЛ, ЯМА, РОТ, СОМ

4 літери БАЗА, ВОДА, КЛАН, КУРС, НІША, РОКУ, САШЕ, СТОП, УРГО

5 літер ВИБІР, МАКЕТ, РИНІТ, РЕНТА, СИРОК, САРТР, СХЕМА, УВАГА

6 літер ОСВІТА

7 літер ОПАХАЛО, ЕКЗАМЕН, ЕСКАДРА, ІМПЕРІЯ, КОХАННЯ, ЛЬОТЧИК, РЕЙТИНГ, СПОНСОР, БРЕТАНЬ, ~~СХОВИЩЕ~~

9 літер ІНСПЕКТОР, ОПІРНІСТЬ

11 літер ЛАБОРАТОРІЯ



Слово, яке залишиться, – ключове! Відскануй QR-код та заповни форму. Автори 100 перших відповідей отримають тематичний сувенір від Хьюмера. Правильна відповідь – у наступному номері.

У завданні, надрукованому в №3, зашифровано слоган Хьюмера: БЕЗ НЕЖИТЮ ЖИТИ.

ХЬЮМЕР – ВИБІР ДЛЯ ВІЛЬНОГО ДИХАННЯ ПРИ АЛЕРГІЧНОМУ НЕЖИТЮ



ПЕРЕМОЖНА СИЛА

100% морської води
для м'якого промивання носа



* «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, 2020 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!

1
ПАНКРЕАТИН*

15
ФЕРМЕНТІВ

S SCHONEN
ENZYBAR
ЕНЗІБАР ГОЛД
GOLD
Комплекс з 15-ти ферментів
■ Перетравлює всі компоненти їжі
■ Перетворює їжу в енергію
■ Зменшує газоутворення та здуття живота
20
таблеток
ТРАВЛЕННЯ
DIGESTIVE

ВИБИРАЙ!

15 СУЧАСНИХ ФЕРМЕНТІВ,
ЩОБ ЇСТИ БЕЗ ВАЖКОСТІ