

# МИСТЕР БЛИСТЕР



№4 • апрель 2017

## Купоны снова в моде



**Валерия Ходос:  
«Я настоящая  
мечтательница»**

### ФАРМБИЗНЕС

Мировое соглашение  
ради больных гепатитом С

### МИР МЕДИЦИНЫ

Плавать раньше,  
чем ходить

### ПРОФИЛАКТИКА

Умение управлять  
своей чувствительностью



**НОВИЙ РОСЛИННИЙ MULTIGRIP**  
**ОБЕРИ СВІЙ СМАК З ЕХІНАЦЕЄЮ АБО ШИПШИНОЮ**



**СПРИЯЄ ПІДВИЩЕННЮ ІМУНІТЕТУ**  
**ПРИ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ІНФЕКЦІЯХ ТА ЗАСТУДІ**

# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
№4 (162) 2017

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 Рисёчь»

#### Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

#### Адрес редакции:

Украина, 03151, Киев, а/я 22,  
тел./факс: (044) 593-38-85  
info@misterblister.com.ua  
www.misterblister.kiev.ua

#### Редакционная коллегия

**Главный редактор** Людмила Гурин  
**Литературный редактор** Инна Мудра  
**Руководитель рекламного проекта** Илона Устименко  
**Консультант по маркетингу** Ольга Онисько  
**Медицинский редактор** Ирина Сапа, *канд. мед. наук*  
**Корректор** Светлана Грицай  
**Дизайн и верстка** Людмила Маслова  
**Фото** stock.xchng

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

**Печать:** типография ЧП «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.03.2017

Подписано в печать 21.03.2017

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2016

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

Чтобы подписаться на журнал «Мистер Блистер», необходимо позвонить в редакцию по телефону 593-38-85 или отправить по электронному адресу [podpiska@misterblister.com.ua](mailto:podpiska@misterblister.com.ua) следующую информацию:

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

## ФАРМБИЗНЕС

новости	2
событие. Мировое соглашение ради больных гепатитом С	3
социальный ракурс. Не терпеть боль, победить стереотипы	5

## ПРАКТИКА

бизнес-идея. Купоны снова в моде	10
зона внимания. Обзор продаж солнцезащитных средств	12
искусство продаж. Как привлечь в аптеку молодых родителей?	14
по пунктам. 5 способов пополнить запасы энергии	16
персонал. Синдром самозванца	18
три простых вопроса. Заблуждения и правда о небулайзерах	20

## МИР МЕДИЦИНЫ

консультация. Роза: заболеваемость растет летом	22
неабсолютная истина. Загадка ложных воспоминаний	25
азбука здоровья. Плавать раньше, чем ходить	26
узелок на память. Избавление от рыбного запаха	30

## ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Умение управлять своей чувствительностью	32
есть способ! Когда стены действительно лечат	34
плюс и минус. Двухязычие – мучим или учим?	36
радимо прочитати. Книжкове асорті	37
страна детства. От изгоя до лидера класса	38

## НА ДОСУГЕ

о звездах. Валерия Ходос: «Я настоящая мечтательница»	40
антистресс. Флешмоб: иди за мной	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	46
легкий взгляд. Все только начинается	48



Реклама лікарського засобу

## Три перемоги в рейтингу

Массачусетський технологічний інститут опублікував свій щорічний список найбільш вражаючих відкриттів. Цього разу серед десяти досягнень три належать до охорони здоров'я: вони стосуються лікування паралічу, генної терапії та клітин. У числі лідерів – фахівці Федеральної політехнічної школи Лозанни (Швейцарія). За допомогою імплантованих електродів, які стимулюють рухову зону кори головного мозку, вони змусили рухатися паралізовану кінцівку, в яку також було вживлено електроди. Цю розробку вже перевірили на пацієнті, у якого працювали тільки голова і плече. Йому встановили близько 100 електродів в мозок і 16 в руку, і він зміг навіть підняти чашку. Ще одна вкрай важлива технологія, яка доступна на Заході вже зараз, – це генна терапія. Вчені вміють модифікувати гени і доставляти їх у клітини, користуючись вірусами, щоб лікувати деякі рідкісні спадкові патології. Можливо, в майбутньому за допомогою зміни геному зможуть лікувати рак або серцево-судинні захворювання. У Стенфордському університеті зараз ведуться клінічні випробування генної терапії більше 40 різних захворювань. Не менш важливі досягнення у вивченні 37,2 млрд клітин людського тіла. Зараз міжнародна команда вчених працює над створенням клітинного атласу, тобто повного опису всіх клітин. Це допоможе зрозуміти причини низки захворювань і знайти методи їхнього лікування.

## Шум небезпечніший, ніж вважають

Гучні звуки – музика на рок-концертах, шум верстатів, гул генераторів і двигунів – непомітно пошкоджують наш слух. Згодом це починає проявлятися тим, що людина не розбирає слів співрозмовника в галасливій обстановці та відчуває гул у вухах. При цьому аудіограма, як правило, в нормі, тобто кількість волоскових клітин вуха, які перетворюють звукові хвилі на сигнали, не зменшилася. Вчені Гарвардського університету стверджують, що в таких випадках проблеми зі слухом спричинені втратою зв'язків (синапсів) між волосковими клітинами – це справді не помітно на аудіограмі, але втрата частини синапсів руйнує послання, які нерви доставляють у мозок. Внаслідок цього стираються деталі, які є ключовими для того, щоб виокремити бесіду з фонового шуму. Отже, загадка про те, чому люди з ідеальними аудіограмами скаржаться на проблеми зі слухом, розгадана. І зроблено висновок: бережіть слух від будь-якого надмірного гамору.

## На підтримку армії

Міністерство оборони України отримало 48 млн гривень з державного бюджету на 2017 рік на закупівлю лікарських засобів для військовослужбовців. У цілому цього року на охорону здоров'я бійців передбачено 327 млн гривень. На фінансування бюджетної програми «Медичне лікування, реабілітація та санаторне забезпечення особового складу Збройних сил України, ветеранів військової служби та членів їхніх сімей, ветеранів війни» з держбюджету виділено 1,9 млрд гривень, що на 18,7% більше, ніж у 2016 році (1,6 млрд грн).

## Оновлення стандарту GCP

До червня 2017 року всі країни-учасниці міжнародної ради з гармонізації (ICH) повинні застосувати на практиці оновлену версію ICH E6 GCP. Золотий стандарт проведення клінічних досліджень у всьому світі змінився в листопаді 2016 року – вперше за 20 років. Рішення про необхідність поновлення міжнародного стандарту з належної клінічної практики (GCP) було прийнято в зв'язку з тим, що за минулі десятиліття значно збільшилися масштаби, вартість і складність клінічних досліджень. Оновлена версія ICH GCP пропонує сучасні рішення в питаннях дизайну, методології проведення, контролю і звітності для клінічних досліджень.

## Щастя на апетит не впливає

Вчені з Зальцбурзького університету (Австрія) спільно з колегами з університету Люксембурга запустили проект, метою якого є вивчення зв'язку між настроєм і нездоровою харчовою поведінкою. Цей проект отримав назву «Емо Eat». У ньому взяли участь дві групи жінок – здорові та хворі на булімію. Дослідники сфокусувалися на вживанні ними їжі, не пов'язаному з відчуттям голоду, і виявили зв'язок між емоціями і підвищенням апетиту. Жінки їли більше звичайного, коли відчували себе сумними. Гнів або тривога, навпаки, знижували у них апетит. А щастя на харчову поведінку не впливало зовсім.

# Мировое соглашение ради больных гепатитом С

В конце февраля американская биофармацевтическая компания Gilead Sciences подписала мировое соглашение с Министерством здравоохранения Украины. Согласно этому документу в ближайшие пять лет в нашей стране запрещена регистрация генерических препаратов софосбувира для лечения гепатита С. А вот оригинальный инновационный препарат от Gilead Sciences украинским пациентам будет доступен по лучшей цене в мире.

## Достижение взаимопонимания

В октябре 2015 года в Украине по ускоренной процедуре, установленной для препаратов из США, стран ЕС, Швейцарии, Канады, Японии и Австралии для лечения социально значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, гепатит С, туберкулез и др.), был зарегистрирован оригинальный софосбувир компании Gilead Sciences. После этого согласно закону «О лекарственных средствах» Минздрав не имел права регистрировать генерики препарата в течение пяти лет. Однако уже в ноябре 2015-го был зарегистрирован софосбувир компании European Egyptian Pharmaceutical Industries, что нарушало право компании Gilead на эксклюзивность ее оригинального антивирусного препарата, поэтому она отстаивала свои интересы в судебном порядке. К счастью, Кабмин принял решение, что Украина подпишет с Gilead Sciences мировое соглашение, в рамках которого примет меры для устранения нарушений относительно оригинального софосбувира.

– Украинское правительство совместно с гражданским обществом впервые за последние 15 лет нашло цивилизованный способ достижения взаимопонимания с крупным иностранным инвестором, который занимается разработкой инновационных лекарств для лечения гепатита С, –

Наша страна включена в гуманитарную программу Gilead Access Program, по которой украинские пациенты, страдающие гепатитом С, получают современное лечение по доступным ценам.

прокомментировал подписание мирового соглашения Павел Петренко, министр юстиции Украины.

## Повысить доступность современного лечения

Ульяна Супрун, исполняющая обязанности министра здравоохранения Украины, отметила, что Минздрав работает над повышением доступности современных лекарств для пациентов.

– Украинцы смогут получать оригинальный софосбувир не только в рамках государственной программы, но и приобретать самостоятельно в аптеках, – сказала она. – По условиям мирового соглашения цена на него для публичных закупок не будет превышать 250 долларов в эквиваленте за упаковку.

Компания Gilead уже более 10 лет сотрудничает с правительством нашей страны в рамках программ, направленных на борьбу с ВИЧ и гепатитами в Украине.

– Мы надеемся на успешное продолжение совместной работы в целях совершенствования процессов скрининга и диагностики гепатита С и на расширение доступа украинских пациентов к эффективному лечению этой болезни, – отметил Клиффорд Сэмюэл, старший вице-президент Gilead Sciences по вопросам обеспечения доступности лекарственных средств на развивающихся рынках.

## Победить гепатит С возможно!

На пресс-конференции, посвященной подписанию мирового соглашения, Дмитрий Шерембей, заместитель председателя Национального со-



Клиффорд Сэмюэл, Ульяна Супрун, Павел Петренко и Дмитрий Шерембей

вета по вопросам противодействия туберкулезу и ВИЧ/СПИДу, поблагодарил представителей Gilead Sciences и двух министерств за помощь, которую они оказывают людям, больным гепатитом С.

– Когда я впервые узнал о софосбувире компании Gilead Sciences, просто не мог поверить, что есть такой препарат, который помогает быстро и качественно победить болезнь. Но тогда было одно важное препятствие – его цена. А сегодня я рад, что Минздрав и Минюст приложили максимум усилий к тому, чтобы мои соотечественники получили такой препарат по цене в 100 раз ниже, чем в мире.

Дмитрий подчеркнул, что в целом государственной программой лечения гепатита С, которую осуществляет Минздрав, будет охвачено около 6 тыс. украинцев. Также будут проводиться закупки за средства местных бюджетов, определенная часть больных сможет получить доступ к лечению через международные организации. ■



Реклама лікарського засобу

## Список як настанова до дії

ВООЗ вперше опублікувала список «пріоритетних патогенів» – 12 видів бактерій, які становлять найбільшу загрозу для здоров'я людини. Цей перелік має стати орієнтиром і стимулом для наукових досліджень і розробок в галузі створення нових ліків. «Стійкість до антибіотиків набирає масштабу, і наш арсенал методів лікування стрімко виснажується. Якщо ми будемо покладатися тільки на ринкові механізми, нові антибіотики, які потрібні нам найбільше, з'являться надто пізно», – зазначила в зв'язку з публікацією списку Марі-Поль Кіні, помічник Генерального директора ВООЗ з питань систем охорони здоров'я та інновацій. Представлені в ньому бактерії розділені на три групи за рівнем потреби в створенні нових антибіотиків: вкрай пріоритетні, високопріоритетні та середньопріоритетні. Так, до першої групи належать бактерії з множинною лікарською стійкістю, які представляють особливу небезпеку для пацієнтів. Це *Acinetobacter*, *Pseudomonas* і різні види сімейства *Enterobacteriaceae* (включаючи *Klebsiella*, *E. coli*, *Serratia* і *Proteus*), які можуть спричинити важкі і часто смертельні інфекції. У цих бактерій сформувалася стійкість до дії широкого ряду антибіотиків, включаючи карбапенеми і цефалоспорини третього покоління – найбільш ефективні з наявних антибіотиків.

## Радикальне зниження тиску

Протягом 10 років Амелі Хоффманн страждала від дуже високого артеріального тиску. Їй призначали різні ліки, але ефект був незначним. Випадково вона прочитала статтю про те, як нейрохірурги Брістольського університету за допомогою глибокої стимуляції мозку вилікували нейропатичний біль, і паралельно з цим у їхнього пацієнта впав зависокий кров'яний тиск. Амелі Хоффманн зв'язалася з клінікою і приїхала туди на консультацію. У той день її тиск був близько 320/150. Лікарі вимірювали його кілька разів, бо не могли повірити своїм очам. Вони боялися, що у незвичайної пацієнтки може статися інсульт. Амелі Хоффманн провели експериментальне лікування, суть якого така: в мозок пацієнта вводиться електрод, приєднаний до приладу, схожого на кардіостимулятор, що активує певні зони мозку. Завдяки такій глибокій стимуляції мозку тиск пацієнтки впав на 100–150 одиниць, і вона змогла відмовитися від семи препаратів з восьми, які їй були призначені раніше. Через два з половиною роки ефект все ще зберігався. Хоча тиск Амелі Хоффманн був досить високим – 180-220/130, але вже не таким, як раніше, і якість її життя значно покращилася.

## Тилапія від опіків

Опікові пацієнти в бразильському місті Форталеза мають такий вигляд, немов вийшли з піни морської: їхні рани покриті незараженою шкірою риби тилапії. Місцеві лікарі тестують її як бинт для лікування опіків другого і третього ступеня. Інновація з'явилася через потребу: в Бразилії не вистачає донорської людської шкіри, свинячої шкіри і штучних замінників, тому вчені Федерального університету Сеара вивчили шкіру тилапії та створили з неї першу партію замороженого перев'язувального матеріалу, який достатньо тільки розморозити. Виявилось, що в шкірі тилапії міститься багато білків, які дуже важливі для рубцювання опіків і запобігання інфекційному запаленню. Її застосування дає кращий результат, ніж використання традиційних марлевих пов'язок із сульфадіазиним срібла. Крім того, лікування риб'ячої шкірою скорочує термін загоєння і знижує кількість необхідних безпечних засобів.

## Користь батьківства

Безсонні ночі та стрес, які асоціюються з батьківством, як нам здається, не додають здоров'я. Однак дослідження вчених з Каролінського інституту в Швеції показало, що люди, у яких є діти, можуть прожити на два роки довше, ніж ті, у кого дітей ніколи не було. Щоб дійти таких висновків, у базі даних національного реєстру соціології вивчили інформацію про більш як 704 тис. чоловіків і 725 тис. жінок, звертаючи увагу на сімейний стан кожного з цих людей, кількість народжених дітей і стать кожної дитини. Потім вони підраховували, як батьківство впливало на тривалість життя кожної людини старше 60 років. Порівняно з бездітними ті, у кого була хоча б одна дитина, помирали пізніше. Виявилось також, що зв'язок між батьківством і більшою тривалістю життя з віком збільшувався. А ще з'ясувалося, що неодружені люди, особливо чоловіки, мають від батьківства найбільшу кількість переваг. Відсутність «половинки» може спонукати їх у старості покладатися на турботу своїх нащадків. А ось стать дітей не впливає на тривалість життя.

# Не терпеть боль, победить стереотипы

Девушки и женщины зачастую обсуждают важную и болезненную для многих тему – критические дни. Почему так называют менструацию, в чем ее критичность и как сделать так, чтобы «эти дни» были максимально комфортными, говорили участницы ток-шоу, организованного компанией «Санофи».

## Шесть тяжелых лет

Считается, что менструация как фаза жизненного цикла женщины изучена очень тщательно. Тем не менее говорить о ней открыто и непринужденно до сих пор могут немногие. Впрочем, есть и отважные, публично объявляющие о своих критических днях. Так, британская теннисистка Хизер Уотсон обосновала свое неудачное выступление на открытом чемпионате Австралии... началом менструального цикла. А индийская барабанщица Киран Ганди решила пробежать Лондонский марафон без средств личной гигиены во время месячных, чтобы мотивировать женщин не стесняться «этих дней», не терпеть боль и не делать вид, будто их не существует.

– Масштаб проблемы менструальной боли поражает, – говорит телеведущая и актриса Дарья Трегубова. – До 80% женщин в развитых странах испытывают дискомфорт во время менструации, а 40% хотели бы никогда в жизни не иметь менструации при условии, что это не сказалось бы негативно на их здоровье. И это неудивительно, ведь на протяжении жизни у каждой женщины бывает около 450 менструаций, что в сумме составляет шесть кровавых лет!

## Записано генетически

Почему же мы до сих пор боимся открыто говорить на эту тему?

– На самом деле у стереотипа есть вполне понятные корни, – объясняет Леся Ковальчук, психолог, член Психотерапевтической лиги. – Как только наступало половое созревание, девушку в Украине отдавали за муж. Она беременела, рожала и кор-

мила грудью – этот цикл повторялся неоднократно: деток в семьях, как мы знаем, было много. Получается, менструировали наши прабабушки мало. Но вот те короткие периоды с месячными были настоящей проблемой. Наши прабабушки не носили нижнего белья и не могли скрыть от окружающих выделения. Из-за этого во время воскресных богослужений, на которые принято было ходить семьями, в критические дни девушка могла стать предметом обсуждения, некорректных замечаний и насмешек. Вот отсюда стыд, желание спрятаться в эти дни и никому не рассказывать о своем состоянии. Это у нас уже записано генетически.

## Распознать сигналы организма

Трудно представить французенку, американку, итальянку, которая в эти дни будет исключать из жизни спорт, работу, развлечения. А в нашей культуре существует традиция... страдать, хотя правильнее расценивать месячные как сигнал организма, что он здоров и работает. И боль при этом – тоже сигнал. Главное, услышать его и научиться вовремя себе помогать.

– При болезненных менструациях следует прежде всего обратиться к гинекологу, – напоминает Людмила Шупенюк, акушер-гинеколог, врач высшей категории. – Специалист поможет определить, с чем связана боль: с анатомическими или физио-

80% женщин сталкивались с болью в критические дни, 40–50% ощущают такую боль периодически, а 10–15% из-за нее вынуждены брать отпуск или больничный.



логическими особенностями женщины (первичная дисменорея) или с заболеваниями репродуктивных органов (вторичная дисменорея). Если причина боли именно спазм, с ним помогут справиться правильно подобранные спазмолитики. Они способствуют снижению активности матки, частоты ее спастических сокращений и, как правило, хорошо переносятся.

Анна Ризатдинова, украинская гимнастка, бронзовый призер Олимпийских игр по художественной гимнастике, поделилась секретами борьбы с периодической болью во время физических нагрузок.

– Хочу отметить, что даже после травмы тренеры могут не давать нам поблажек, советуют терпеть боль и заниматься. А в критические дни разрешают отдохнуть и снизить нагрузки. Но во время соревнований спортсменки не имеют права на слабость, не должны вызывать жалость у окружающих. Мой личный рецепт – принять спазмолитик, а затем настроиться и выступить. Ведь к чемпионату я готовлюсь долго, неужели месячные могут стать преградой к хорошему выступлению? ■

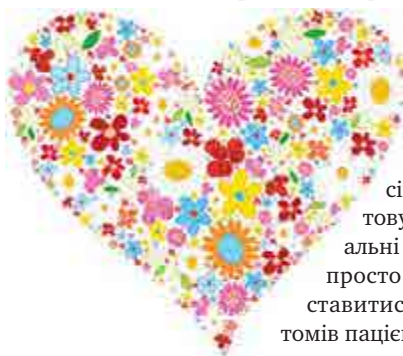
## Розцінки на лікування

За даними всеукраїнського опитування «Індекс Здоров'я. Україна-2016», серед респондентів, які зверталися по медичну допомогу і купували ліки, 64% було важко знайти на це гроші. Кошти на лікування 33% з них позичали у друзів, родичів, брали кредит у банку або продавали майно. Середня сума коштів, яку українці заборговували за лікування, становила 4865 грн. Серед тих респондентів, які були госпіталізовані протягом 2016 року, 25% платили неофіційно безпосередньо лікарю або іншому медичному персоналу (в середньому 1860 грн). 37% опитаних робили внесок у благодійний фонд медустанови (приблизно 181 грн), 27% платили в касу лікувального закладу згідно з офіційними цінами лікарні (в середньому 1,951 грн.). І тільки 11% респондентів вказали, що не мали витрат «з кишени».

## Важливий чинник

Вплив депресії на серцеві хвороби протягом тривалого часу збільшує ризик смертності. Дослідження, в якому це було підтверджено, провели вчені Медичного центру Інтермаунтейн у Солт-Лейк-Сіті (США). Вони проаналізували медичні карти 25 тис. пацієнтів, кожному з яких приблизно десять років тому поставили діагноз коронарна недостатність. У 15% цих людей також виявили депресію (для порівняння: 7,5–10% популяції в цілому). З'ясувалося, що депресія є головним прогностичним фактором смертності в цій групі. Люди, які мають серцево-судинну патологію і депресію, вмирають у два рази частіше, ніж ті, хто на цей розлад не страждає. Автори

роботи закликають лікарів уважніше діагностувати депресію, використовувати спеціальні анкети або просто пильніше ставитися до симптомів пацієнтів.



## Незалежно від тривалості болю

Люди часто запитують в аптеці не просто анальгетик, а засіб, що допоможе при зубному, головному, суглобовому та періодичному болю у жінок під час критичних днів. Тут слід розуміти, що механізм виникнення болю завжди однаковий, а от його тривалість різна. Універсальним препаратом, що сприяє подоланню як швидкоплинного, так і хронічного болю, є Налгезін (напроксен натрію) від «КРКА». Його перевагами є швидке настання ефекту – він з'являється з 15-ї хвилини після прийому, а також значний період напіввиведення – 12 годин. Отже, Налгезін діє достатньо довго, щоб усунути біль різної тривалості, інтенсивності та локалізації. Лише дві таблетки Налгезіну допоможуть покупцям аптек цілодобово контролювати біль!



Налгезін. Реклама лікарського засобу. Р.П. №УД/8938/01/01 від 09.08.2013.  
Налгезін-форте. Інформація про лікарський засіб. Р.П. №УД/8938/01/02 від 13.09.2013.  
Повна інформація міститься в інструкції для застосування препаратів.

## Невідоме про вітамін С

За даними ВООЗ, у 2015 році від раку померли майже 9 млн осіб у світі. Очікується, що протягом наступних 20 років кількість захворювань на рак зросте на 70%. Вважається, що за рецидиву хвороби і поширення метастазів відповідальні стовбурові ракові клітини. Нове дослідження, проведене вченими Салфордського університету в Манчестері (США) показало, як з ними борються три природні речовини, три експериментальні препарати і один клінічний. Ліки показали хороші результати, але феніловий ефір кавової кислоти, силібінін та аскорбінова кислота теж перешкоджали зростанню ракових стовбурових клітин, причому вітамін С виявився ефективнішим, ніж один з експериментальних препаратів. Про те, що вітамін С може бути сильним і нетоксичним протипухлинним засобом, говорив ще нобелівський лауреат Лайнус Полінг. Однак саме це дослідження вперше довело, що аскорбінова кислота потенційно може стати зброєю проти ракових стовбурових клітин.

## Септолете тотал: завжди напоготові

Уквітні ми забуваємо про небезпеку епідемій ГРВІ та більше часу проводимо у велилюдних місцях, а це так само, як і взимку, несе ризик зараження. Крім того, весняне тепло ще дуже нестійке, воно швидко може змінюватися різким похолоданням. Для організму це стрес, тому патогенні мікроби матимуть усі шанси спровокувати запалення та біль у горлі. Тож напоготові має бути Септолете тотал від «КРКА». Цей препарат містить два компоненти: антисептик цетилпіридинію хлорид, який активний проти більшості респіраторних вірусів, бактерій та грибів, і нестероїдний протизапальний засіб бензидаміну гідрохлорид, що зменшує почервоніння, набряк та біль у горлі. Септолете тотал має форми спрею та ледьяників. Обидві можна приймати для лікування болю в горлі у дітей від шести років та дорослих.



Реклама лікарського засобу



# Еспумізан®

симетикон 40 мг, капсули

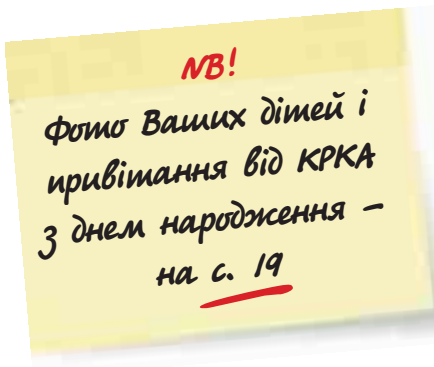


Коли живіт вам дує,  
Еспумізан® рятує!

**Реклама безрецептурного лікарського засобу. Діюча речовина – симетикон. Перед прийомом ознайомитися з інструкцією для медичного застосування Еспумізан® від 18.12.10 № 800 та проконсультуватися з лікарем.**  
**Показання.** Симптоматичне лікування газів сходить з боку травного тракту, спричинених підвищенням напівсильними газами, наприклад, при метеоризмі.  
Препарат не слід застосовувати в разі підвищеної чутливості до діючої речовини симетикону, метилсіпрофану (E 218), фінілену сорбітолу-жовтого 5 (E 110) або до інших компонентів препарату, перш за все ліній етикетної інформованості. При повторній появі симптомів збільшити тривалість застосування препарату слід з боку травного тракту слід припинити клінічне обслуговування хворого. Р.П. МДЗ України № ІА/0150/02/01.  
**Виробник:** BERLIN-CHEMIE AG, Літторфштр. 125, 12469 Берлін, Німеччина.  
**Адреса Представництва «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна Глоб» в Україні:** м. Київ, вул. Вірменський, 29; тел.: +38 (044) 494-33-88; факс: +38 (044) 494-33-89.  
UA-Esp-05-2016-V1-UKR. від 14.05.2016

**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ  
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



### 3 передвиборних обіцянок

Президент США Дональд Трамп оголосив про зниження цін на ліки. «Я працюю над новою системою, в якій буде конкуренція в індустрії фармакології. Ціни для американців будуть набагато нижчі», – написав Трамп в своєму мікроблозі у Twitter. Однак деталі його плану поки невідомі. Боротьба з високими цінами на ліки була одним з пунктів передвиборної кампанії як Дональда Трампа, так і його суперниці – кандидата в президенти від Демократичної партії Хілларі Клінтон. Заяви останньої навіть стали причиною різкого зниження вартості акцій фармацевтичних компаній. «Ми повинні знизити ціни, ми повинні виробляти більше інноваційних препаратів, і я хочу, щоб ви повернулися в США, щоб виробництво здійснювалося тут, і ми повинні скорочувати регулювання», – заявив Трамп уже на посаді президента на зустрічі з главами провідних фармацевтичних компаній США, частину якої показали місцеві телеканали.

### Національний перелік ліків

Кабмін України затвердив Національний перелік основних лікарських засобів. Однією з головних цілей його оновлення стало забезпечення пацієнтів лікарськими засобами у всьому госпітальному сегменті, а також на амбулаторному рівні за програмою реімбурсації. За словами Романа Ілика, заступника міністра охорони здоров'я, Нацперелік гармонізовано з новим виданням базового переліку основних лікарських засобів ВООЗ, і всі включені до нього лікарські препарати мають обґрунтування ефективності, безпеки та економічної доцільності від експертів цієї міжнародної організації.

### Формула розрахунку ризику облісіння

В Університеті Единбурга (Шотландія) дослідники оцінили дані про 52 тис. чоловіків, скориставшись для цього сховищем біоматеріалу Biobank, і знайшли понад 287 ділянок геному, які тим чи іншим чином впливають на облісіння. Базуючись на цій інформації, вчені створили формулу, за допомогою якої можна прогнозувати, наскільки великий у конкретної людини ризик втрати волосся. Ця формула ґрунтується на певних генетичних маркерах. Вона не дає стовідсоткового результату, але може допомогти у визначенні людей з груп ризику. Проведене в Единбурзі дослідження – наймасштабніше на тему облісіння. Багато знайдених генів відповідають за структуру і розвиток волосся, і подальше їх вивчення може допомогти в розробці ліків від спадкового облісіння та інших форм алопеції.



### Для тих, хто постує

Людям, які дотримувалися вимог Великого посту, важливо пам'ятати, що при наявному в цю пору року наборі доступних продуктів тривала відмова від їжі тваринного походження може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям. Щоб зменшити цей ризик, їм бажано ретельніше збалансувати свій раціон, а після виходу з посту – проконсультуватися з лікарем і пройти обстеження, наприклад провести аналізи крові. Насамперед, треба проконтролювати рівень гемоглобіну, який може різко знизитися через нестачу в раціоні заліза. Крім того, відмова від продуктів тваринного походження призводить до зниження в організмі кількості вітаміну В12, кальцію, цинку і холестерину. Нестачу цих та інших біологічно активних речовин можна компенсувати, приймаючи вітамінно-мінеральні комплекси.



### Ви знаєте, скільки триває гострий бронхіт?

Хворіти неприємно – це факт. І звісно, кожен хоче одужати якнайшвидше. Але поспішати не варто, лікуватися треба до повного одужання, щоб не було ускладнень. Відповідно до клінічного протоколу «Гострі респіраторні інфекції» (Наказ МОЗ України №499 від 16.07.2014), середня тривалість гострого бронхіту становить три тижні. Та ви й самі знаєте, що за 3–4 дні неможливо позбутися цього захворювання. Один із основних симптомів гострого бронхіту – це кашель. Зверніть увагу на сироп Гербіон плющ, який допоможе вивести мокротиння з бронхів. Цей засіб має об'єм 150 мл. При застосуванні сиропу по 5 мл тричі на день його вистачає на повноцінні 10 днів лікування (як дітям від шести років, так і дорослим). А дітям 2–6 років при призначенні відповідно до інструкції, по 2,5 мл тричі на день, сиропу Гербіон плющ 150 мл вистачає ще на довше.



# ІБУПРОМ МАКС



## ЛІКИ, СИЛЬНІШІ ЗА БІЛЬ



## МАКСИМАЛЬНА СИЛА ДІЇ\*

\* Висхідний ібупрофену 400 мг – найбільший поріг порівняно з іншими препаратами лінійки Ібупром: Ібупром №10 та Ібупром Спринт Калс №6 та №10 містять 200 мг ібупрофену.

Рекомендований засіб / Е протизапальний та болівний ефекти. Зберігати у місцях, недоступних для дітей.

ІБУПРОМ МАКС, таблетки, вкриті оболонкою, по 400 мг №12 та №24 (12x2 у блистерах), РП UA/1361/01/01. ІБУПРОМ, таблетки, вкриті оболонкою, по 200 мг, РП UA/6045/01/01. ІБУПРОМ Спринт Калс, капсула жовта містить ібупрофену 200 мг, №6 та №10, РП UA/6045/02/01. ІБУПРОМ Екстра, капсула жовта містить ібупрофену 400 мг, №6, РП UA/1388/01/01.

# Купоны снова в моде

Сегодня, когда конкуренция на розничном фармрынке очень высока, привлечение клиентов имеет большое значение. Некоторые его инструменты, например дисконтные программы для постоянных покупателей или фиксированные скидки для пенсионеров, прочно прижились на нашем рынке: они используются практически в любой аптеке. В то же время другие эффективные способы финансового стимулирования клиентов, например скидочные купоны, не задействованы.

## Неиспользуемая возможность

Купоном в маркетинге называют сертификат, который погашается в обмен на финансовый бонус при покупке того или иного продукта. Чаще всего в нем указывается размер скидки в натуральном или процентном выражении. По своей форме и содержанию купоны очень разнообразны. С их помощью можно предоставлять покупателям дополнительные бонусы программы лояльности, получение пробного образца или акционного товара, дополнительные услуги и пр. Купоны выдают на руки клиентам непосредственно в местах продаж, печатают на страницах периодических изданий и каталогов, высылают по почте, публикуют на сайтах в Интернете или на страницах в социальных сетях. В цифровом и мобильном маркетинге купоны чаще имеют вид промо-кода, который отправляют клиенту в электронном письме или в SMS-сообщении.

Одно из основных преимуществ купонов в сравнении с остальными ме-

тодами финансового стимулирования покупателя – избирательность. В отличие, скажем, от дисконтных программ, они позволяют точно выйти на определенный сегмент аудитории. Продавец сам решает, кому и где выдавать купоны. Например, их можно раздавать лишь в одной торговой точке сети, причем только мужчинам старше 50 лет.

При помощи адресных скидок маркетологи могут выйти на аудиторию чувствительных к цене покупателей. Имея купон, человек с невысоким уровнем дохода купит продукт, а клиенты, менее чувствительные к стоимости, заплатят за него полную цену, и компания не потеряет свою прибыль. Действие купона может распространяться на всю следующую покупку или только на отдельные товары, сбыт которых требует дополнительного стимулирования. При помощи купонов, активируемых только в определенные часы или дни недели, можно регулировать поток покупателей. Кроме того, они имеют срок годности,

по истечении которого теряют свою силу.

## Спорные вопросы

В качестве маркетингового инструмента купоны впервые стали использовать не ритейлеры, а производители продуктов. Считается, что честь открытия этого финансового стимула принадлежит компании Coca-Cola. В те времена, когда этот бренд был новинкой на рынке, все сотрудники и торговые представители компании распространяли купоны на бесплатный стакан напитка. Их также рассылали по почте потенциальным клиентам, печатали на страницах журналов и газет. Между 1894 и 1913 годами каждый девятый американец получил бесплатную колу, а в общей сложности компания выпустила 8,5 млн купонов на бесплатные напитки.

Сегодня производители продолжают эту практику. Так, на рынке США и некоторых европейских стран фармкомпания часто используют купоны для стимулирования продаж своей продукции, например безрецептурных препаратов для снижения уровня холестерина в крови, средств для лечения акне, головной боли, аллергии. С помощью купонов на скидку они помогают потребителям ознакомиться с новыми продуктами или сэкономить на тех препаратах, стоимость которых не покрывается медицинской страховкой. Распространяются они, как правило, при помощи врачей и фармацевтов. Люди, интересующиеся тем или иным безрецептурным средством, также могут самостоятельно отыскать их в Интернете и распечатать. Отоварить купоны, выданные



фармкомпаниями, можно в любой аптеке, которая поддерживает партнерскую программу с производителем тех или иных лекарств.

В последние годы в США также растет число купонов и дисконтных программ для отпускаемых по рецепту лекарств. Так, если еще в 2009 году, согласно данным IMS Health, при помощи финансовых стимулов фармкомпания продвигали 86 таких препаратов, за два последующих года это число выросло до 395 лекарственных средств. Производители утверждают, что купоны делают их продукцию доступнее, однако это не устраивает страховые компании, поскольку потребители покупают больше дорогих оригинальных лекарств. Так, например, за популярный препарат для снижения уровня холестерина в крови Lipitor (Pfizer) пациенту в США придется доплачивать примерно 30 долларов в месяц, тогда как генерик обходится ему втрое дешевле. Однако с купоном от компании Pfizer доплата за оригинальный препарат опускается до четырех долларов, что делает его более выгодным для потребителя. В то же время ежемесячные затраты страховщика растут с 18 до 137 долларов. Естественно, страховым компаниям приходится повышать общую стоимость своих программ, чтобы покрывать такие расходы.

### Выгодная покупка

Пока вокруг купонов на Западе разгорается конфликт между производителями и страховщиками, к которому грозятся подключиться даже государственные регуляторы, ничто не мешает нашим аптекам использовать этот финансовый стимул в своих коммерческих целях.

Бытует мнение, что скидочными купонами пользуются люди с низкими доходами, вынужденные постоянно экономить. Однако исследование, проведенное интернет-ресурсом RetailMeNot, показывает, что это не так. Почти 96% американцев всех возрастов и уровней дохода время от

Распространяя купоны между различными категориями клиентов и анализируя их погашение, маркетологи получают в свое распоряжение бесценный инструмент, чтобы исследовать ценовую чувствительность различных категорий покупателей.



времени, совершая покупки, предъявляют купоны. При этом 80% из них отмечают, что чувствуют себя более успешными, когда используют их. Другими словами, стремление приобрести хороший товар со значительной скидкой сегодня в тренде, и свидетельствует оно не столько о плохом финансовом положении покупателя, сколько о его желании совершить «умную покупку». Эту тенденцию отмечают продавцы всех категорий потребительских товаров, и аптеки не являются исключением.

Скидочные купоны помогают увеличить трафик и повысить продажи, позволив своим клиентам чувствовать себя увереннее. Их распространение не требует особого повода. К этому приему можно прибегнуть в любой момент, когда вы чувствуете необходимость простимулировать своих клиентов к совершению покупок в аптеке.

### Открытие новой аптеки

Есть особенно удачные случаи, когда купоны будут очень кстати. Например, когда ваша аптека открывается поблизости от других, люди часто заходят в нее из любопытства, а затем снова возвращаются в старые, привычные торговые точки. Заставить клиентов снова прийти к вам можно при помощи купона, который пообещает им скидку на следующую покупку.

• **Получение дисконтной карты.** Как правило, каждому новому клиенту аптеки вручают карточку программы лояльности. Однако этот инструмент работает, скорее, на отдаленную перспективу. В качестве первого шага

вы можете предложить клиентам дополнительный купон, который удвоит или даже утроит бонусы, зачисляемые на дисконтную карту при следующей покупке.

• **Like в соцсетях.** Скидочные купоны – отличный способ привлечь внимание к сайту аптеки или ее страничке в социальной сети. Вы можете предлагать их любому пользователю, зарегистрировавшемуся на сайте, подписавшемуся на рассылку или обновлении. Согласно статистике 79% пользователей Facebook используют эту социальную сеть в том числе и для того, чтобы получать выгодные коммерческие предложения от различных компаний. Еще важнее, что они охотно делятся этой информацией с друзьями: 53% пользователей рекомендуют магазины, продукты, акции и купоны в своих профилях.

• **День рождения.** Купон – хороший подарок в день рождения. Пришлите вашему постоянному покупателю поздравительную открытку и вложите в нее специальное предложение в виде купона. Это будет отличным способом показать свою признательность и еще больше повысить лояльность клиента.

• **Вернуть покупателя.** Анализируя базу данных держателей дисконтных карт, легко вычислить клиентов, которые раньше активно пользовались услугами аптеки, а затем совершенно пропали из виду. Отправьте им купоны с уникальным предложением, от которого они просто не смогут отказаться, и «заставьте» вновь вернуться в вашу аптеку.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Обзор продаж солнцезащитных средств

Солнцезащитные средства на аптечных полках сегодня представлены большим ассортиментом. Этот сегмент сформировался как под влиянием распространения знаний о необходимости защиты кожи от ультрафиолета, так и промоции товаров. Насколько он динамичен? Какие тренды могут быть значимы для закупки? Надеемся, наша аналитика поможет читателям в собственном анализе этой группы нелекарственных товаров.

## Сезонные закономерности

Среди основных трендов солнцезащитных средств, характерных для периода с февраля 2016 года по январь 2017-го, можно назвать такие:

- драйверами сегмента были отечественные низкостойкие средства по уходу за кожей после загара с ценой за упаковку примерно 45 гривен. Самый высокий потенциал спроса роста в сегменте именно у таких товарных позиций;



Таблица 1. Ценовая динамика солнцезащитных средств

Кластер	Доля, %	Прирост доли, %	Индекс товаро-оборота	Индекс цен	Индекс спроса
Отечественные					
Высокие цены	10	-13	1,04	1,09	0,98
Средние цены	40	-5	1,14	1,08	1,05
Низкие цены	49	8	1,30	1,19	1,08
Всего	100	-	1,20	1,13	1,06
Импортные					
Высокие цены	40	-10	1,08	1,01	1,15
Средние цены	59	11	1,33	1,04	1,22
Низкие цены	1	-46	0,65	1,04	0,60
Всего	100	-	1,21	1,03	1,17

- средства для автозагара потребитель выбирал в коридоре розничных цен от 60 до 97 гривен за упаковку, отказываясь от покупок по более высоким ценам;

- средства защиты от солнца дают 90% дохода всего сегмента, имеют самую высокую цену покупки, и потребитель здесь делал выбор в пользу импортных брендов.

Сегмент активно формировался в текущем десятилетии. За восемь лет, с 2009 года, он вырос в шесть раз по объему продаж в стоимостном выражении, в четыре раза – по объему в упаковках. Ассортиментный ряд также увеличился в четыре раза.

В текущем году сегмент представляют 135 производителей с 321 брендом и 752 SKU (от англ. stock keeping unit – идентификатор товарной позиции). Количественно уход позиций из розницы преобладал над процессом появления новых SKU, но 84 выбывших товара незначительно повлияли на товарооборот, а 54 новых в анализируемый период уже принесли сегменту 2,2 млн гривен.

Сезонность сегмента очевидна: пик продаж приходится на июнь–июль, плавный рост спроса начинается в апреле, резкий спад – в августе. За анализируемый период общий объем продаж в национальной валюте составил 62 млн. гривен за 516 тыс. упаковок со средневзвешенной ценой 120 гривен. Цена упаковки говорит о том, что сегмент относится к товарам выше средней стоимости. Напомним, аналогичная цена по всей аптечной рознице – 40 гривен, а по лекарственным средствам – 53 гривни.

Таблица 2. Динамика сегмента «Солнцезащитные средства»

Категория	Доля в сумме продаж, %	Средневзвешенная цена, грн	Индекс товарооборота	Индекс цен	Индекс спроса
Средства для защиты от ультрафиолета	90	134,5	1,32	1,22	1,06
Средства для ухода после загара	9	58,8	1,85	1,21	1,44
Средства для автозагара	1	102,9	1,17	1,15	0,93
Всего	100	120,1	1,35	1,22	1,09

### Преимущества отечественных товаров

Конкурентная среда солнцезащитных средств представлена как отечественными, так и импортными производителями. Увеличение ассортимента ряда за те же восемь лет интенсивнее происходило за счет новых украинских товаров, но больший доход при меньшем объеме в упаковках по-прежнему приносят иностранные товары (см. рис.). Анализ ценовых предпочтений потребителя также разный для украинских и иностранных брендов, хотя в категории средних цен их востребованность сопоставима.

Основной доход от продаж импортных средств приходится на товары, имеющие средние и высокие цены. В анализируемый период спрос в этих ценовых кластерах рос и способствовал увеличению товарооборота на фоне очень умеренного повышения средневзвешенной цены. А реализация отечественных солнцезащитных средств была на-

Таблица 3. Распределение объема продаж товарной категории «Солнцезащитные средства» по областям и потенциал роста спроса

Область	Доля в сумме продаж, %	Индекс эволюции спроса в категории, %
Киев	38,24	0,88
Одесская	7,41	0,69
Днепропетровская	6,89	1,17
Львовская	6,17	1,4
Киевская	5,51	1,03
Харьковская	4,76	1,5
Запорожская	4,72	1,08
Полтавская	4,03	1,53
Черкасская	3,65	1,12
Херсонская	2,23	0,64
Ровенская	2,21	0,8
Черновицкая	1,73	1,09
Винницкая	1,52	1,09
Ивано-Франковская	1,52	1,09
Хмельницкая	1,26	1,09
Житомирская	1,18	1,6
Волынская	1,16	1,1
Сумская	1,1	0,88
Черниговская	1,09	0,95
Закарпатская	0,91	0,83
Николаевская	0,75	1
Тернопольская	0,73	1,33
Кировоградская	0,58	0,74
Донецкая	0,44	2,91
Луганская	0,19	1,74

Рис. Структура сегмента «Солнцезащитные средства»



иболее прибыльной относительно товаров, реализуемых по низким и средним ценам. Подробный ценовой анализ представлен в табл.1.

Теперь разберемся, как продавались подгруппы, или товарные категории сегмента. Их всего три: средства для защиты кожи от солнца, ухода за ней после загара и автозагара. 90% дохода сегмента дают средства защиты от ультрафиолета с самой высокой ценой. Но лидером спроса и роста товарооборота в анализируемый период стали средства для ухода после загара с самой низкой ценой (динамика товарных категорий – в табл. 2).

Средства для защиты от ультрафиолета и для ухода после загара растут в спросе, несмотря на значительное повышение розничных цен. А вот на кремы для автозагара цены выросли меньше, но покупатель отреагировал на это снижением интереса. В предыдущем периоде, в 2015 году, потребитель оставался лояльным к повышению цены средств для автозагара до 60 грн, и мы рекомендуем аптекам обратить внимание на то, что Pivot point (точка разворота тренда) розничной цены за упаковку крема для автозагара находится в коридоре от 60 до 100 грн. Поскольку она была пройдена, рынок получил классическую реакцию падения спроса в ответ на увеличение цены.

И, наконец, лидерами динамики среди дорогих солнцезащитных средств являются импортные SKU. В средних и низких ценах абсолютным номером один стала украинская продукция. Напоминаем, что лидеры динамики – это SKU, темпы роста продаж которых самые высокие в своем сегменте, а товарооборот которых увеличивается за счет наиболее высокого прироста в упаковках.

В средствах по уходу за кожей после загара лидеров динамики среди дорогостоящих средств буквально три, все они французские. Среди среднестоймых товаров лидеров еще меньше, это два немецких средства. А вот в низкостоимостных позициях абсолютный лидер, конечно, украинский производитель со средневзвешенной ценой позиции 45 грн.

### Различия по регионам

Продажа солнцезащитных средств имеет географическую специфику. Почти 40% дохода сосредоточено в столице. Продажи в упаковках росли во всех областях, исключая Одесскую, Херсонскую и Кировоградскую, где они, наоборот, упали, но незначительно. Распределение объема продаж товарной категории «Солнцезащитные средства» по областям и потенциал роста спроса смотрите в табл. 3.

В целом солнцезащитные средства остались перспективной и инвестиционно привлекательной для аптек товарной категорией.

**Елена КАРЧЕВСКАЯ,** ■

консультант по маркетингу ООО «Бизнес-Кредит»

# Как привлечь в аптеку молодых родителей?

Подготовка к рождению ребенка – захватывающее время для будущих родителей. Подобрать декор для детской, купить приданое, выбрать имя – вот лишь немногие вещи, которые им предстоит сделать, прежде чем малыш появится на свет. Однако с рождением ребенка в сердцах родителей поселяется не только радость, но и постоянное беспокойство. У них появляется множество вопросов, и искать ответы на них могут помочь сотрудники аптеки.

## От подгузников к дипломам

Как показало исследование «От подгузников к дипломам: что на уме у молодых родителей», в рамках которого были проанализированы данные поисковой системы Google, люди, имеющие ребенка или только ожидающие его появления на свет, в два раза чаще пользуются Интернетом для поиска ответов на свои вопросы, чем их бездетные сверстники. Содержание их запросов изменяется в зависимости от стадии родительства, однако общей тенденцией является желание сэкономить. Так, в последние несколько лет число поисковых запросов «как и где купить» снизилось, уступив место другим: «как использовать повторно», «чем очистить», «где взять в аренду». По мнению экспертов, это свидетельствует не столько о тяжелом материальном положении молодых родителей, сколько о попытке стать более рациональными потребителями. Косвенным подтверждением этому служит то, что вместе со словом «беременность» люди на удивление часто вбивают в поисковик слова «школа», «колледж», «институт». Другими словами, они

стремятся планировать свои расходы на годы вперед еще на этапе подготовки к появлению ребенка.

Впрочем, как только новорожденный оказывается дома, заботы о его образовании уходят на второй план, а главным предметом беспокойства родителей, судя по их поисковым запросам, становится детское здоровье. На первых порах они стремятся найти как можно больше информации о его общем состоянии. Их интересует сердцебиение и дыхание ребенка, срыгивания, икота, колики, частота стула, причины плача и множество других подробностей. Через несколько месяцев во главе рейтинга поисковых запросов родителей оказываются другие темы: детское питание, введение прикорма. Параллельно они ищут сведения о вакцинации, лихорадке, кашле, насморке. Этим, конечно же, должны воспользоваться аптеки.

## Сетевой эксперт

Поскольку молодые родители сами ищут информацию в Интернете, аптеке, казалось бы, только и нужно, что создать свой сайт или страничку в соц-сети. Однако, учитывая разнообразие и противоречивость сведений, представленных в сети, будет значительно лучше позиционировать аптеку в качестве эксперта. Для этого любую информацию, публикуемую от ее имени, нужно тщательно проверять, а еще лучше – согласовывать с официальными международными и национальными рекомендациями. Готовясь к выходу в сеть, желательно также учесть и ряд технических нюансов. Так, современные родители часто используют смартфоны. Более половины запросов

Во многих категориях детских товаров аптеки конкурируют с крупными торговыми сетями. Победить их в цене не удастся, однако значимым преимуществом аптек могут стать профессиональные консультации, которые нельзя получить в гипермаркетах.

в Google (56%), связанных с материнством, теперь делается именно с их помощью. На практике это значит, что аптеке следует позаботиться о том, чтобы ее сайт адекватно отображался на мобильных устройствах.

## Информация и консультация

Нужно задуматься и о тех клиентах, которые посещают вашу аптеку. Здесь информация также играет решающую роль. В торговом зале можно разместить учебную литературу, листовки, флаера и брошюры производителей лекарств, товаров по уходу за детьми и детского питания, которые молодые родители смогут забрать домой.

Предоставление информационных услуг для клиентов должно стать важным конкурентным преимуществом аптеки, определившей, что ее целевая аудитория – это молодые родители. Например, вы можете еженедельно проводить для них семинары, посвященные первой помощи, безопасности, грудному вскармливанию, приему лекарств. В качестве партнеров для таких мероприятий можно привлекать медицинских представителей фармкомпаний, педиатров и патронажных сестер из ближайшей детской поликлиники.

**Ольга ОНИСЬКО** ■







продаємо з вигодою

ДОСТУПНА  
ЦІНА  
БЕЗДОГАННА  
ЯКІСТЬ



**властивість**  
СУСТАМАР (екстракт мартинії) не тільки зменшує запалення, але й запобігає подальшому руйнуванню хряців

**перевага**  
СУСТАМАР суттєво відрізняється від НПЗП тим, що не тільки усуває симптоми хвороби, але й сприяє відновленню суглобів

**професійна користь**  
Підвищення вашого авторитету у клієнтів, адже ви рекомендуєте справді дієвий препарат

**професійна користь**  
Просто та надійно продавати засіб, якому довіряють фахівці та пацієнти в Європі

**властивість**  
Тривалий позитивний досвід застосування СУСТАМАРУ в країнах ЄС, особливо в Німеччині

**перевага**  
Науково доведена ефективність СУСТАМАРУ вирізняє його серед інших засобів для лікування артриту, артрозу, остеохондрозу

Мрія суглобів!

# СУСТАМАР

ЕКСТРАКТ МАРТИНІЇ 480 мг



**властивість**  
Завдяки прийому СУСТАМАРУ нерідко вдається відмовитись від прийому НПЗП і знеболювальних засобів

**перевага**  
Прийом лише одного засобу СУСТАМАР замість 2-3 дорогих заощаджує бюджет клієнта та дає змогу за необхідності лікуватись тривало

**професійна користь**  
Збільшення кількості повторних покупок постійними лояльними клієнтами завдяки вашій вдалій пораді

**властивість**  
СУСТАМАР має гарний профіль безпеки, вкрай низький рівень побічних ефектів

**перевага**  
На відміну від НПЗП, при хронічних ураженнях суглобів СУСТАМАР можна приймати дуже тривало, без ускладнень

**професійна користь**  
Ви можете рекомендувати СУСТАМАР без сумнівів завжди, коли потрібен безпечний, випробований препарат

**властивість**  
СУСТАМАР має помірну ціну при стабільно високій німецькій якості

**перевага**  
Оптимальна ціна робить СУСТАМАР доступним більшості покупців, залишаючись при цьому вигідною для аптеки

**професійна користь**  
Збільшення товарообігу та прибутку аптеки завдяки СУСТАМАРУ

НАДІЙНИЙ  
НІМЕЦЬКИЙ  
ВИРОБНИК



esparma

# 5 способов пополнить запасы энергии

Казалось бы, вот оно – наступила долгожданная весна, выглянуло солнышко, газоны раскрасила первая зелень, но усталость и вялость, которым полагалось растаять вместе со снегом, никуда не делись. Жалобы на переутомление и упадок сил сегодня часто можно услышать как от пожилых, так и от совсем молодых покупателей. В силах первостольника помочь этим клиентам, а заодно увеличить продажи. Вот пять основных способов, которые помогут ощутить прилив сил и пополнить запасы энергии.

1

## Витамины и минералы

Некоторые витамины играют важную роль в борьбе со стрессами, усталостью, сонливостью и перепадами настроения. В первую очередь, речь идет о комплексе витаминов В, который поддерживает здоровье нервной системы. Для победы над усталостью организму также жизненно необходимы некоторые минералы. Так, магний ответственен за выработку АТФ – основного переносчика энергии в организме. Дефицит магния проявляется мышечной слабостью, апатией, сонливостью, депрессией, снижением аппетита. Подобные симптомы характерны и для дефицита калия. Эти два минерала лучше всего принимать в составе комплексных препаратов, содержащих также аспарагиновую кислоту, которая помогает доставлять их внутрь клеток. Еще одним важным помощником в борьбе с вялостью и апатией является цинк. Этот минерал особенно значим для мужчин, поскольку принимает участие в биосинтезе тестостерона – гормона, который помимо основных функций обуславливает энергетический потенциал представителей сильного пола.

4

## Полезные продукты питания

В ассортименте аптек и фарммаркетов есть батончики-мюсли, мед, диетические продукты, соки, минеральные воды. Все эти товары можно расположить у кассы или создать отдельную выкладку, посвященную здоровому питанию. Отличным способом привлечь к ней внимание клиентов являются дегустации, которые можно проводить прямо в торговом зале аптеки. Наконец, вы можете распространять информационные материалы, которые позволят покупателям сориентироваться в том, как правильно составить свое ежедневное меню, чтобы получить достаточно энергии и сил.

2

## Адаптогены

В ассортименте каждой аптеки представлен широкий выбор препаратов растительного происхождения, обладающих тонизирующим влиянием на организм, стимулирующих ЦНС, повышающих выносливость и сопротивляемость вредным воздействиям. Это адаптогены, самыми популярными из которых являются экстракты и настойки женьшеня, элеутерококка, лимонника китайского, родиолы розовой и пр. Механизм их действия пока до конца не ясен, но известно, что адаптогены повышают порог утомляемости, позволяют легче переносить физические и психологические нагрузки, улучшают работоспособность, поднимают настроение. Рекомендую их клиентам аптеки, следует обязательно отметить, что принимать эти препараты нужно в первой половине дня.



5

## Медицинская консультация

Фармацевты должны напомнить клиентам, что помимо здорового режима дня и правильного питания мощным оружием в борьбе с апатией являются регулярные физические нагрузки – занятия спортом или просто прогулки на свежем воздухе. Но если, несмотря на все эти усилия, хроническая усталость не проходит, стоит задуматься о консультации врача. Нехватка энергии может быть сигналом достаточно серьезных проблем, например, апноэ сна, железодефицитной анемии, болезни сердца и онкологических заболеваний.

3

## Снотворные средства

Часто чувство разбитости и усталости в течение дня связано с низким качеством ночного сна. По статистике более 80% взрослых людей время от времени испытывают трудности со сном, а 18% страдают от хронической бессонницы. В большинстве случаев решением проблем могут стать безрецептурные снотворные препараты, седативные средства, а также травяные сборы, в состав которых входят Melissa, пустырник, валериана, хмель. Клиентов, которые приходят в аптеку с жалобами на бессонницу, также могут заинтересовать маски для сна, подушки или мешочки с лекарственными травами, эфирные масла, аромалампы.

## Лімфодренажний препарат<sup>1,2</sup>



### Показання:

наслідки впливу різних токсичних факторів  
алергічні захворювання  
лімфонабряк, зокрема при лімфоедемі<sup>1</sup>  
хронічний тонзиліт, аденоїдит<sup>3,4</sup>

### Комплексна дія:

- покращення відтоку лімфи з усіх органів і тканин
- дезінтоксикаційна
- імунокоригувальна
- протизапальна

1. Вернер Ф. Антигомтоксическая терапия лимфозедом // Биологическая терапия. – №2. – 1999. – С.18–19.

2. Лимфомиозот – лимфодренажний препарат // Новости медицины и фармации. – №15 (509). – 2014. – С.4.

3. Кондактова Е.Н., Мурованная Ю.В., Пак И.Р. Клинический опыт применения препарата Лимфомиозот // Биологическая медицина. – 1996. – №1. – С.63.

4. Лещенко В.И. Консервативное лечение гипертрофии глоточной миндалины (гомеопатия + лазеротерапия) // Биологическая медицина. – 2006. – №2. – С.50–51.

Інформація для професійної діяльності медичних і фармацевтичних працівників. Повна інформація про препарат та перелік можливих побічних ефектів міститься в інструкції для медичного застосування.

Лімфоміозот, краплі оральні. Р.П. №UA/6673/01/01 від 15.06.12. Склад: Araneus diadematus D6, Calcium phosphoricum D12, Equisetum hiemale D4, arvensis D3, Nasturtium officinale D4, Natrium sulfuricum D4, Pinus sylvestris D4, Scrophularia nodosa D3, Smilax D6, Teucrium scorodonia D3, Veronica officinalis D3. Побічні дії: в дуже рідкісних випадках можливі реакції гіперчутливості, включаючи шкірні висипання, свербіж, кропив'янку. Виробник. «Біологіше Хайльміттель Хеель ГмБХ», Німеччина.

# Синдром самозванца

Ах, как бы сразу полегчало всем, кто завидует успешным людям, загляни они на секундочку в душу объектов своей зависти! Возможно, богатым и знаменитым даже посочувствовали бы, ведь 70% тех, кто «в шоколаде», съедает изнутри весьма странный невроз – синдром самозванца (СС).

## Чистая случайность

Весь страх и ужас СС – в хроническом ожидании провала. Жертва синдрома не может расстаться с ощущением, будто все ее успехи – чистая случайность, компьютерная ошибка. Удивительно, но СС присущ даже тем, чья уверенность в себе, казалось бы, не вызывает сомнений. Взять хотя бы актрису Джоди Фостер. Дни после вручения ей в 1988-м «Оскара» за лучшую женскую роль в фильме «Обвиняемые» были, по ее признанию, чуть ли не самыми тягостными в жизни. «Я думала, это просто недоразумение и ждала разоблачения, – рассказывала она в телепрограмме «60 минут». – Мне казалось, организаторы поймут свою ошибку, придут ко мне домой и скажут: «Извините, мы перепутали, эта статуэтка принадлежит Мэрил Стрип», – и заберут ее».

Впрочем, среди жертв синдрома может оказаться каждый из нас. К примеру, рост по служебной лестнице: была провизором – стала заведующей аптекой. Или повышение зарплаты, когда за отличные продажи, компетентные консультации шеф добавляет фармацевту приятную сумму. Тут бы радоваться, но нет. Настрое-



ние портит паршивая мысль: мой успех был случайным, завтра все это поймут!

## Приемы конспирации

Клиенты лайф-коуча Аллы Заднепровской – успешные люди 35–40 лет, которые многого достигли и хотят двигаться дальше.

– Есть в программе моих занятий одно показательное парное упражнение, – делится она, – когда два человека в течение 10 минут рассказывают друг другу о своих достижениях. Реакция часто бывает такой: «Десять минут – это очень много! У меня нет столько достижений!» Я оппонирую: «У вас прекрасное образование, прибыльный бизнес, семья, отличная фигура!» В ответ слышу: «С образованием мне просто повезло, семья на бабушках-нянях держится, бизнес – заслуга мужа, да и какое это достижение?! А деньги – так, ерунда». И таких женщин, обесценивающих себя и свои достижения, в моих группах и среди клиентов в коучинге большинство.

Синдром самозванца, по мнению Аллы Заднепровской, начинает проникать в душу маленькой девочки с самого раннего детства. Наша система воспитания заточена на то, чтобы делать детей удобными, отсекал у них импульс к поступкам и здоровое искреннее любопытство («громко не разговаривай», «не трогай», «не лезь», «не бегай»). Впрочем, не стоит судить родителей слишком строго – их точно так же и даже жестче воспитывали собственные родители. Но штампы воспитания и школьная система образования, акцентированная на ошибках и промахах, – только начало врачивания синдрома. Учеба в вузе – тоже повод разочароваться в своих способностях. Скажет преподаватель что-

Первыми исследовать синдром самозванца 35 лет назад начали психологи Университета штата Джорджия (США), когда заметили, что многие студенты-отличники, в основном девушки, считают себя недостойными высоких оценок.

то вроде: «Ваша дипломная работа, конечно, могла быть и хуже...» – и как потом с этим жить? А уж корпоративная среда – настоящий рай для синдрома самозванца.

## Изгнание злого духа

- Если в компании вас постоянно заставляют чувствовать себя глупее других, уходите оттуда.

- Не стоит вылизывать работу до блеска, предлагайте ее просто завершенной.

- Важно избавляться от жестких установок («или идеально или никак»).

- Попытки достичь совершенства во всех аспектах жизни (быть, например, образцовой матерью и суперпрофессионалом) – рецепт гарантированного разочарования.

- Помните, что выдающийся результат попадания в бейсболе 3 из 10.

- Замените мысль «какая я глупая» на мысль «как глупо я себя почувствовала».

- Смотрите на проблемы как на возможности, будьте готовы опозориться, зная, что это не смертельно.

- Стоит пойти в автосалон и протестировать Jaguar, притвориться, что он вам по карману, пожить в этом ощущении. Самое сложное – изменить чувства, поэтому сначала меняйте ход мыслей и поведение, а чувства подтянутся сами.

- Каждый день нужно делать что-нибудь из того, чего вы боитесь.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# З Днем Народження!



**У Анастасії Редьки  
день варення 13 квітня**

Їй виповнюється вісім років. Настя гарно малює та на «відмінно» навчається у школі. Свою розумницю поздоровляє мама Сніжана Редька, завідувачка аптеки «Бажаємо здоров'я» №34 (Ромни Сумської обл.).



**Максимові Хуторнову 30 березня  
виповнилося сім років**

Він дуже активний, а найбільше полюбляє машинки на дистанційному керуванні. Цього року Максим піде до школи, до чого готується його мама Інна Хуторнова, що працює в аптечній мережі «Мега» (Харків).

**У Артура Єроменка  
день народження 21 квітня**

Хлопчику буде 11 років. Він захоплюється моделюванням з конструктора та архітектурою. Вітає його мама Світлана Єроменко, що працює в «Аптеці низьких цін» (Харків).



**Поліні Чугуновій 20 березня  
виповнилося чотири роки**

Вона дуже полюбляє гратися з ляльками, дивитися мультики, а також танцювати.

Своїй маленькій принцесі бажає завжди бути веселою, енергійною, здоровою та щасливою мама Ірина Чугунова, фармацевт аптеки №2 мережі аптек ТОВ «Фірма Хороша» (Херсон).



**Данилові Тупахіну  
31 березня виповнилося два роки**

Він росте дуже жвавим та активним. Поздоровляє його з днем народження бабуся Наталя Тупахіна, провізор аптеки №10 фірми «Магія-фарм» мережі «Досвід. Довіра. Допомога» (Харків).



**Діана Бурмистр 9 квітня  
здмухає на тортіку 11 свічок**

Вона захоплюється танцями і відвідує хореографічну студію. Діану вітає тітка Лілія Бурмистр, яка працює в аптеці «Копійка» №19 (Одеса).



**Максимові Бурмистру 13 квітня  
виповниться один рік**

Він росте жвавим та допитливим, що дуже подобається його тітці Лілії Бурмистр, яка працює в аптеці «Копійка» №19 (Одеса).



**Дмитро Чернов  
іменинник 24 квітня**

Він відсвяткує свій п'ятий день народження. Дмитро займається айкідо, полюбляє збирати конструктор. Улюблений герой – людина-павук. Поздоровляє його мама Катерина Чернова, провізор аптеки «Ірис» №5 (Кам'янське Дніпропетровської обл.).



Якщо хочете побачити в журналі поздоровлення, фото своєї дитини і розповідь про її успіхи, надсилайте листа завчасно, вказавши ім'я, дату народження іменинника (а також своє ім'я, посаду і місце роботи). Усі діти отримають привітання від Піковіта – у кожному випуску «Містера Бістера» ми опублікуємо їх фотографії.

**Адреса редакції:** 03151, Київ, а/с 22,  
**e-mail:** info@misterblistер.com.ua

**Вітаміни і мінерали  
для успіху Вашої дитини**

**Піковіт®**

www.krka.ua

**KRKA**

Наші високі технології та  
знання для створення  
ефективних та безпечних  
препаратів найвищої якості.

\* Піковіт® сироп, Піковіт® Форте, Піковіт®. Реклама лікарського засобу.  
\*\* Піковіт® Юнік. На правах реклами. Не є лікарським засобом.  
ТОВ «КРКА Україна», 01015, м. Київ, п/с 42, вул. Староноводницька, 13, оф. 127, тел.: (044) 3542668, факс: (044) 3542667,  
ел. адреса: info.ua@krka.biz.

# Заблуждения и правда о небулайзерах

В последнее время небулайзеры становятся все популярнее для домашних ингаляций при любых респираторных заболеваниях. Их также применяют для профилактики частых простуд. Однако существует мнение о том, что ингаляции вредны, поскольку способствуют тому, что инфекция «опускается» в нижние дыхательные пути. На самом же деле ошибочны оба подхода. Небулайзеры можно применять только по назначению врача для лечения ограниченного перечня заболеваний.

## Чем отличаются от ингаляторов?

Небулайзер (от латинского «*nebulosa*» – туман, облако) – это устройство для ингаляций, которое превращает лекарственное вещество в аэрозоль и подает его пациенту через маску или мундштук (дыхательную трубку). В медицине такие приборы используются уже более 150 лет, а самый первый, работающий по принципу ручного велосипедного насоса, был изобретен во Франции в 1858 году. Несколько лет спустя в Германии появился небулайзер с паровым приводом, в 1930 году – электрический компрессорный ингалятор, а в 1964 году – ультразвуковой распылитель. В 2000-х годах была представлена новая, самая современная модель – меш-небулайзер, который еще называют электронным, или мембранным.

В современной практике небулайзеры чаще всего противопоставляют паровым ингаляторам, которые по сути являются более технологичными аналогами народных средств, например кастрюли с горячей картошкой, над которой нужно «подышать» во время простуды.

Основное предназначение небулайзеров – доставка лекарственных средств непосредственно в нижние дыхательные пути, тогда как на слизистые оболочки носа, глотки и полости рта значительно проще воздействовать каплями, растворами или спреями, а также паром, который производят паровые ингаляторы.

В каком именно участке дыхательной системы осядет основная часть лекарственного аэрозоля, зависит от размера его частиц, который обеспечивает

небулайзер. Чем они меньше, тем глубже проникают в дыхательные пути. Частицы крупнее 5 мкм оседают на слизистой оболочке носа, от 5 до 10 мкм – в глотке, гортани и трахее. Размер в 1–5 мкм позволяет им проникнуть в нижние дыхательные пути, а частицы в 0,5–1 мкм добираются до альвеол легких.

В отличие от паровых ингаляторов, небулайзеры не нагревают аэрозоль, поэтому исключена вероятность ожога горячим паром или кипятком. Их применение позволяет создать на слизистых оболочках высокую концентрацию

активного вещества, а следовательно, получить выраженный лечебный эффект, одновременно сводя к минимуму системное действие препарата и связанные с ним побочные эффекты.

## В каких случаях применяются?

С одной стороны, небулайзерная терапия подходит даже грудным малышам, правда для этого лучше выбрать прибор, которым можно пользоваться в положении лежа. Ингаляции небулайзерами разрешены при любой температуре тела, ведь лихо-



радка не влияет на свойства препарата. Они значительно безопаснее дозирующих аэрозольных ингаляторов, поскольку в них отсутствуют пропелленты (растворители или несущие газы). Такие процедуры рекомендованы в периоды обострений хронических заболеваний (прежде всего, бронхиальной астмы), а также в ситуациях, когда у пациента значительно снижена скорость и глубина вдоха (дети раннего возраста, послеоперационные больные, пациенты с тяжелыми соматическими заболеваниями). Наконец, их можно проводить как в условиях стационара, так и дома.

Однако, с другой стороны, перечень показаний к небулайзерной терапии не слишком широк. Не стоит забывать, что лечебный эффект оказывает не сам прибор, а ингалируемое лекарство, поэтому эффективность и безопасность зависят от правильного его выбора. При помощи небулайзера нельзя лечить насморк, любой кашель или боль в горле. Его использование для воздействия на носовую полость и глотку не оправдано, за исключением тех приборов, которые оснащены специальными канюлями для доставки лекарственного аэрозоля в носовые пазухи.

Специалисты также сомневаются в целесообразности применения этих

Тип небулайзера	Преимущество	Недостаток
Компрессорный	Доступная цена, возможность использовать любые препараты	Значительный уровень шума, длительный сеанс ингаляции
Ультразвуковой	Бесшумная работа, компактность, но быстрая выработка аэрозоля	Не подходит для лекарств, имеющих крупные молекулы (суспензий антибиотиков или муколитиков). Некоторые препараты могут изменять свойства из-за ультразвуковой волны. Требуется покупка расходных материалов
Мембранный	Бесшумная работа, компактность, широкий выбор лекарств. Возможность проводить ингаляции лежа. Непродолжительное время процедуры	Высокая цена. Существенный риск засорения микроотверстий в сетке-мембране (особенно при использовании суспензий) и выхода прибора из строя

устройств в качестве средства для профилактики простуд. Во всем мире небулайзерная терапия назначается при ограниченном перечне заболеваний. К ним, в частности, относятся бронхиты, ларингиты и трахеиты, бронхиальная астма, ложный круп (стеноз гортани), хроническая обструктивная болезнь легких, муковисцидоз и пр. В любом случае применять ингаляции без консультации врача не рекомендуется.

В небулайзерах ни в коем случае не следует использовать самостоятельно растолченные таблетки или лекарственные средства, выпускаемые в форме сиропов. С этими приборами можно применять только стандартные уже готовые растворы, которые предназначены специально для ингаляций. Это могут быть бронхолитические препараты, гормональные средства, антибиотики, антисептики и муколитики.

Поскольку при использовании небулайзеров аэрозоли проникают достаточно глубоко, специалисты настоятельно рекомендуют пользоваться только стерильными препаратами. Вместо минеральной воды, отваров и настоев, которые подойдут для паровых ингаляций, в небулайзеры нужно заливать только физраствор, купленный в аптеке. Дело в том, что «домашние средства» часто содержат потенциально опасные бактерии, которые, попав в нижние дыхательные пути, могут вызвать воспалительный процесс. Небулайзеры не предназначены для масляных растворов, в том числе и эфирных масел, поскольку жиры имеют свойство оседать на стенках бронхов, нарушая газообмен.

### Как правильно выбрать?

В первую очередь, домашним небулайзером стоит обзавестись семьям, в которых есть люди (в том числе и дети), страдающие хроническими заболеваниями дыхательной системы, например, бронхиальной астмой, хронической обструктивной болезнью

легких, муковисцидозом. Пригодится этот прибор и тем, кто часто болеет бронхитами, особенно если они протекают с бронхообструктивным синдромом. В то же время для профилактики простудных заболеваний, насморка и обычного кашля лучше использовать паровые ингаляторы.

К выбору небулайзера нужно подойти с умом, внимательно взвесив потребности и финансовые возможности. Сегодня на рынке представлено три типа небулайзеров: компрессорные, расщепляющие лекарства мощной струей воздуха, ультразвуковые, действующие при помощи ультразвука, и меш-небулайзеры (мембранные, или электронные), пропускающие препарат через вибрирующую пластину (сетку-мембрану) с микроскопическими отверстиями. Преимущества и недостатки каждого из них перечислены в таблице.

Небулайзеры, оснащенные прямоточным распылителем, хорошо использовать у детей младшего возраста и стариков, поскольку они имеют недостаточную силу вдоха. Их главный недостаток – большой расход препарата, ведь он подается постоянно. Распылители, управляемые дыханием, активируются только во время вдоха. При их использовании происходит значительная экономия лекарств. Существуют также небулайзеры, которые имеют распылитель, снабженный прерывателем потока аэрозоля. В этих моделях можно самостоятельно регулировать подачу препарата, переключая пальцем дополнительное отверстие специального тройника.

Детям до трех лет лучше всего подойдут дыхательные маски, поскольку они дышат преимущественно через нос, взрослым же рекомендуется пользоваться мундштуком. Благодаря этой насадке лекарство проникает глубже в дыхательные пути и не расходуется напрасно.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Рожа: заболеваемость растет летом

На протяжении сотен лет рожистое воспаление, которое чаще называют просто рожей, было одной из основных причин летальности детей и взрослых. Лишь в 60-х годах XX века, после введения в клиническую практику пенициллина, удалось добиться значительных успехов в лечении заболевания. Однако даже сегодня рожа может протекать с тяжелыми осложнениями и принимать рецидивирующий характер.

## Досье на возбудителя

Рожа – это острое инфекционное заболевание, для которого характерно быстро прогрессирующее гнойное воспаление кожи и подкожной клетчатки с вовлечением в процесс кровеносных, лимфатических сосудов и внутренних органов. Предполагается, что название болезни происходит либо от французского *rouge* (красный), либо от слова «рожа», характеризующего обезображенную внешность больного при локализации воспаления на лице. Международное название патологии – *Erysipelas* (эризипелас) – это производное от греческих слов *erythros* (красный) и *pella* (кожа).

Несмотря на достигнутые успехи в лечении стрептококковых инфекций, рожа по-прежнему встречается очень часто. Сегодня она занимает пятое место в структуре инфекционной патологии, уступая лишь гриппу, острым кишечным инфекциям, вирусному гепатиту и ВИЧ-инфекции. Это обусловлено тем, что возбудитель рожистого воспаления – патогенный бета-гемолитический стрептококк группы A *Streptococcus pyogenes* – относится к наиболее распространенным микроорганизмам, вызывающим болезни у человека. Известно свыше 80 его серотипов. Пиогенные стрептококки высокоустойчивы к физическим воздействиям, хорошо переносят замораживание. В высохшей слизи и гное они способны сохраняться месяцами, но быстро погибают под воздействием дезинфицирующих средств и антибиотиков, особенно пенициллина. Кроме рожи эти грамположительные бактерии вызывают тонзиллиты и фарингиты, скарлатину, стрептодермии,

флегмоны, абсцессы, некрозы мягких тканей. Стрептококковая инфекция часто становится пусковым фактором ревматических и аутоиммунных заболеваний.

Так как пиогенный стрептококк распространен повсеместно и его можно обнаружить на наружных покровах и слизистых оболочках даже у практически здоровых детей и взрослых, для развития рожи необходимы определенные условия. Прежде всего, это наличие микротрещин, царапин, ссадин, потертостей или опрелостей на коже, через которые возбудитель проникает в организм. Активации и распространению инфекции способствуют снижение местного и общего иммунитета; резкие колебания тем-

пературы окружающей среды; стрессы; травмы и ушибы. Очень часто рожистое воспаление возникает у пациентов с микозами, сахарным диабетом, алкоголизмом, ожирением, трофическими язвами нижних конечностей. Большое значение имеет наличие очагов стрептококковой инфекции в носоглотке и полости рта, дисбиоз кишечника.

Рост заболеваемости рожей наблюдается в летне-осенний период. В молодом возрасте чаще болеют мужчины, чья профессиональная деятельность связана с повышенным риском микротравм и загрязнением кожи. Это строители, грузчики, военные, водители. Среди лиц старше 50 лет патология чаще встречается у женщин. Ро-





жистая инфекция может развиваться и у детей, в том числе новорожденных.

### Симптомы и осложнения

Инкубационный период при рожистом воспалении обычно короткий – от нескольких часов до пяти суток. Заболевание у большинства людей начинается остро с симптомов интоксикации и высокой температуры тела. Больных беспокоят озноб, сильная головная и мышечная боль, тошнота, рвота, учащенное сердцебиение, слабость. На пике лихорадки возможны потеря сознания и судороги. В течение суток после проникновения возбудителя в мягкие ткани становятся заметны локальные изменения. Ранее, до появления пенициллина, при роже значительно чаще страдало лицо. В настоящее время в 80% случаев очаги воспаления располагаются на нижних конечностях. У новорожденных наиболее часто первичным очагом инфекции становится пупочная ранка.

Для рожистого воспаления характерно выраженное покраснение кожи с четкими неровными краями, напоминающими языки пламени, и сильный отек, сопровождающийся болью, чувством невыносимого жжения и напряжения. От здоровой кожи воспаленный участок обычно отделяет четкий пограничный валик. При более тяжелом течении инфекции на коже появляются пузыри (буллы), запол-



### Помощь Святого Антония

В средние века рожу нередко называли «Антонов огонь». Историки предполагают, что это связано с тем, что в то время в Европе были очень часты случаи эрготизма – отравления ржаным хлебом, содержащим спорынью. Тяжелые формы эрготизма протекали с гангренозным поражением конечностей, сходным по симптомам с рожистым воспалением. Покровителем больных эрготизмом и гнойно-воспалительными поражениями кожи считался Святой Антоний Великий, который, вероятно, сам страдал эрготизмом. Орден Святого Антония, созданный во Франции в начале XI века, долгое время оказывал помощь таким больным.

ненные желтоватым или кровянистым содержимым.

Кроме локализованной различают мигрирующую (ползучую, блуждающую) форму рожистого воспаления, при которой патологический процесс «переползает» на другие участки тела, и метастатическую, отличающуюся тем, что новые очаги возникают на удаленных от первоначального поражения участках кожи из-за переноса возбудителя с током крови.

Осложнения наиболее вероятны при тяжелом течении заболевания. Возможно развитие обширных флегмон, глубоких абсцессов и некроза мягких тканей. Нередко происходит нарушение венозного кровотока и лимфообращения, что со временем приводит к хронической венозной недостаточности и выраженному лимфостазу вплоть до слоновости. У детей и ослабленных больных рожистое воспаление может привести к сепсису и инфекционно-токсическому шоку.

Иммунитет после перенесенной рожи нестойкий. Возможны рецидивы заболевания в первые два года после первого эпизода и повторные случаи болезни в более отдаленном периоде.

### Диагностика и основы терапии

В случае типичного течения инфекции рожу достаточно легко диагностировать по характерным клиническим симптомам. В большинстве случаев ее приходится дифференцировать с другими бактериальными инфекциями кожи и подкожной клетчатки; экземой, осложненным аллергическим дерматитом; узловатой эритемой. Локализация воспаления на кистях рук и лице требует исключения еще одной патологии – свиной рожи, или эризепелоида (греч. *erysipeloidum*, от *erysipelas* и *-eides* – подобный). Возбудителем этого заболевания является грамположительная палочка *Erysipelothrix rhusiopathiae* се-

мейства коринобактерий. Инфекции подвержены те, кто часто разделяет инфицированное сырое мясо и рыбу. Это повара, мясники, рыбаки, животноводы, домашние хозяйки. Для эризепелоида характерно более легкое течение по сравнению с рожистым воспалением стрептококковой этиологии, незначительное повышение температуры и менее выраженные признаки интоксикации.

Лабораторно-инструментальные методы диагностики включают исследование крови на маркеры стрептококковой инфекции (антистрептолизин-О, антистрептокиназа и др.) и показатели активности воспаления. Дополнительно оценивают состояние иммунитета, печени, почек, желез внутренней секреции и других внутренних органов. Обязательны бактериологические посевы для выявления патогенной микрофлоры и определения ее чувствительности к антибиотикам.

Основой терапии пациентов с рожистым воспалением являются антибиотики пенициллинового ряда, в первую очередь – бензилпенициллина натриевая соль. При непереносимости пенициллинов используют макролиды или цефалоспорины. По показаниям проводят инфузионную терапию с использованием ангиопротекторов, сердечных средств, гормонов коры надпочечников и пр. С целью восстановления собственных защитных сил организма показано применение иммуностимулирующих препаратов. Одним из них является аллоферон, обладающий противовирусным действием и способностью активировать факторы иммунитета. Отечественными учеными установлено, что включение аллоферона в комплексную терапию пациентов с рожистым воспалением способствует более быстрой ликвидации инфекции и снижает риск повторных эпизодов болезни\*.

**Ирина САПА,** ■

кандидат медицинских наук



# Загадка ЛОЖНЫХ ВОСПОМИНАНИЙ

Хотите научиться забавному фокусу? Попросите своих близких или друзей кратко описать на бумаге какое-то одно важное для всех событие, но произошедшее довольно давно. Не сомневайтесь: вы с ловкостью факира продемонстрируете, что они вспомнят разные подробности, а один – то, чего и вовсе не было, по общему мнению. А разгадка этого феномена заключается в удивительных особенностях нашей памяти.

## Таинственный алгоритм

Мозг человека часто называют фантастическим по мощности суперкомпьютером. Однако это сравнение не совсем корректное, поскольку, в отличие от умной машины, постоянно хранящей всю заложенную в нее информацию, в наших головах работает загадочный алгоритм, который определяет, что помнить всегда, что доставать из закров подосознания по мере необходимости, а что забыть безвозвратно. И механизм этот абсолютно непредсказуемый с точки зрения логики. Вот, например, в память может намертво врезаться глупая и ненужная детская песенка, а пин-код расчетной банковской карты будет вылетать из головы каждый раз в самый неподходящий момент.

Трудно поверить, но такая патологическая забывчивость – вещь весьма необходимая. С ее помощью мозг снижает свои энергетические расходы на хранение лишней, по его критериям, информации. Так экономятся биологические ресурсы организма, необходимые для жизни, т.е. для поддержания всех внутренних процессов и функций. Биологи подсчитали, что в той или иной степени мы забываем до 95% событий, которые случились с нами в жизни. Поэтому когда возникает потребность описать какое-то из них, многие люди говорят о том, что вполне могло бы быть в той ситуации. Так возникают искаженные, ложные воспоминания, которые кажутся вполне достоверными.

## Не лень, а экономия ресурсов!

Непредсказуемое поведение памяти можно несколько откорректи-

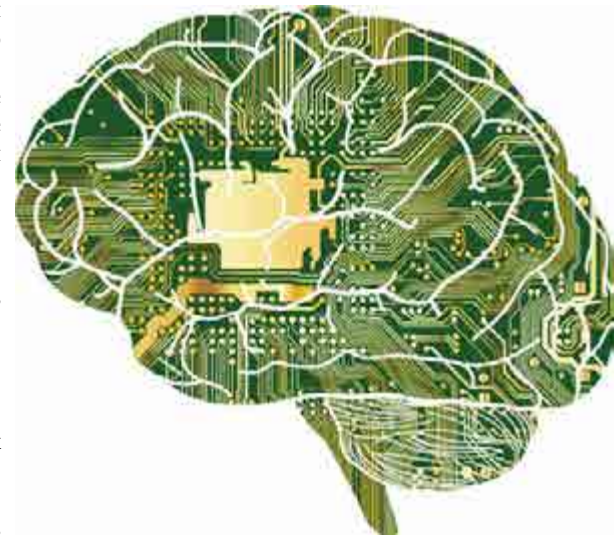
ровать, регулярно тренируя ее. Для этого есть разные методики, надо только выбрать наиболее подходящую. Правда, есть одно объективное ограничение – возраст. Чем старше человек, тем быстрее расходуется глюкоза в его мозге при запоминании новой информации. Это вещество нейроны используют как источник энергии для передачи импульсов, и если его не хватает, улучшить память проблематично. Кроме того, часть самих нервных клеток с годами начинает отмирать.

Молодым же знания даются легче, поскольку, как полагают ученые, в их мозге глюкоза и кислород перераспределяются на участки, особенно активные в данный момент. Впрочем, в 20 лет учиться и тренировать память мешает лень, объяснить наличие которой можно с точки зрения физиологии: мозг «сопротивляется» усиленному расходованию веществ, дающих ему энергию. А как преимущество 40-летних надо отметить то, что в таком возрасте между нейронами мозга имеется большее количество связей, сформировавшихся под воздействием комплекса раздражителей из внешнего мира. Поэтому интеллектуальные возможности зрелого человека больше, чем юного.

## Надежная помощь мозгу

Чтобы осваивать новое было легче, а память не подводила, многим

Гинкго билоба полезен и молодым людям для улучшения памяти и концентрации, и пожилым, которые страдают артериальной гипертензией, атеросклерозом, перенесли инсульт.



из нас нужна поддержка в виде растительного препарата на основе гинкго билоба. Стандартизированный экстракт из листьев этого дерева увеличивает поступление кислорода, глюкозы и других питательных веществ в клетки головного мозга, тем самым давая ему ту самую ценную энергию для понимания, анализа и запоминания важных вещей. Кроме того, гинкго билоба нормализует мозговое кровообращение, расширяя мелкие артерии, усиливая венозный отток и препятствуя формированию тромбов в сосудах мозга. Способствует он и улучшению взаимодействия между нервными клетками, что тоже идет на пользу интеллектуальным способностям. И при этом гинкго билоба действует очень мягко, поэтому курс его приема в подходящей дозировке должен составлять не менее трех месяцев.

Нина ЛОГВИНЧУК ■

# Плавать раньше, чем ходить

Известно, что новорожденные дети могут инстинктивно задерживать дыхание под водой, но не умеют плавать. Их мышцы еще недостаточно развиты для того, чтобы держать тело на поверхности воды. Но, несмотря на это, многие родители ходят со своими малышами в бассейн с самого рождения. Конечно, это не помогает им обмануть природу. Дети не научатся плавать раньше, чем будут готовы физически. Но младенческое плавание ставит перед собой другую задачу. Прежде всего, оно укрепляет здоровье ребенка, улучшает его развитие и учит малыша правильно вести себя в воде.

## Дайвинг-рефлекс

Новорожденные дети обладают врожденным дайвинг-рефлексом, т.е. способностью задерживать дыхание, попадая под воду. При нырянии их голосовая щель спонтанно сужается, чтобы предотвратить попадание воды в верхние дыхательные пути, сердцебиение замедляется примерно на 20%, кровь отливает от конечностей, чтобы сохранить кислород для сердца и легких и замедлить наступление гипоксии. Этот рефлекс сохраняется примерно до 3–6 месяцев, а затем угасает. Именно поэтому занятия плаванием лучше всего начинать как можно раньше. Одни специалисты рекомендуют приступать к ним, как только у младенца зарастет пупочная ранка, другие – когда он начнет самостоятельно держать голову. В любом случае они сходятся на том, что начинать плавать нужно до трех месяцев, предварительно получив на это добро от педиатра. Во-первых, дайвинг-рефлекс облегчает привыкание малыша к воде, во-вторых, дает родителям гарантию, что он не захлебнется, случайно выскользнув из рук. Кроме того, регулярные тренировки помогут продлить существование дайвинг-рефлекса до тех пор, пока малыш не научится сознательно задерживать дыхание под водой.

## Польза для здоровья

В течение девяти месяцев внутриутробного развития ребенок находился в водной среде, поэтому изначально ему это знакомо и понятно. Когда малыш попадает в воду, она не вызы-

вает у него страха, а напротив, успокаивает и расслабляет. Именно поэтому плавание с рождения особенно рекомендуется детям с повышенным уровнем мышечного тонуса. Водная среда помогает младенцу укрепить все мышцы тела, быстрее сформировать двигательные навыки. Дети, которые плавают раньше, чем ходят, имеют более высокие показатели физического развития и хорошую координацию движений.

При правильном проведении занятий в воде «включаются» все отделы легких. Активное дыхание способ-

ствует обогащению крови и мозга кислородом, что позитивно влияет на психическое и интеллектуальное развитие ребенка. Кроме того, водный массаж, который малыш получает во время плавания, благотворно сказывается на моторике кишечника, являясь профилактикой запоров и кишечных колик.

Начинать уроки лучше всего в воде температурой не менее 36 °С и постепенно снижать ее, пока она не достигнет 32 °С. Именно эта температура считается наиболее полезной для иммунной системы младенцев первого



полугодия жизни. К тому же разность температур воздуха и воды обеспечивает отличное закаливание. Подсчитано, что дети, плавающие от рождения, болеют в три раза меньше своих сверстников.

### Держаться на воде

Если отечественная школа младенческого плавания акцентирует внимание на вопросах здоровья и профилактики заболеваний, то американская ставит во главу угла безопасность. Это и неудивительно, ведь по статистике в США утопление является ведущей причиной смерти от травм среди детей в возрасте до четырех лет и второй по значимости причиной смерти малышей в целом (после врожденных дефектов развития). Такая страшная статистика обусловлена тем, что во многих частных домах страны есть собственные плавательные бассейны. Играя неподалеку от них, дети подвергаются опасности поскользнуться и упасть в воду.

С точки зрения безопасности главная цель уроков младенческого плавания – научить ребенка, лежа на спине, удерживать голову на поверхности воды, что дает ему возможность свободно дышать. После того как дети осваивают этот навык, их тренируют по методике «плыть-всплыть-плыть»

(англ. swim, float, swim). Из положения на спине малыш переворачивается, ныряет, проплывает некоторое расстояние под водой, а затем снова ложится на спину, чтобы отдышаться. Повторяя эту последовательность действий, кроха может самостоятельно добраться до бортика бассейна или другой безопасной зоны.

Авторы ретроспективного исследования 2009 года, проанализировав целый ряд случаев падения детей в возрасте 1–4 лет в воду, предположили, что занятия младенческим плаванием снижают риск утонуть на 88%.

### Шаг за шагом

Сегодня курсы младенческого плавания можно найти практически в любом фитнес-клубе, где есть бассейн. Существуют и специальные центры, например при детских поликлиниках, в которых работают опытные физиотерапевты и специалисты по лечебной физкультуре. Однако первым бассейном для малыша вполне может послужить и домашняя ванна.

Главный принцип младенческого плавания – постепенность и регулярность. Специалисты рекомендуют проводить обучение грудничков 3–4 раза в неделю. Если же занятия пришлось пропустить, например по причине болезни, возобновлять их следует так, как будто вы приступаете к ним впервые. Следует помнить, что приобретенные навыки без тренировки утрачиваются в течение 2–3 недель.

Проводить занятия лучше всего утром или днем, когда ребенок спокоен и сыт. Для самых маленьких пловцов время купания составляет 10 минут, однако с каждым месяцем жизни его можно постепенно увеличивать. Перед сеансом нужно обязательно разогреть малыша легким массажем.

**На спине.** Во время первых занятий малыша следует медленно опускать в воду в положении на спине, начиная с ножек. Одной рукой вы должны поддерживать его под голову, а другой – фиксировать подбородок над уровнем воды. Когда ребенок привыкнет лежать на спинке, его можно катать по воде вперед и назад, время от времени «подплывая» к краю ванны, от которого он будет рефлекторно отталкиваться ногами. В четыре-пять месяцев младенца можно учить лежать на спине «звездочкой». Для этого его укладывают на воду, поддерживая руками под спину, и с каждой трени-

Если во время плавания ребенок расплакался, ни в коем случае не спешите вынимать его из ванны. Он должен успокоиться только в воде, иначе память зафиксирует неприятный момент, и малыш будет плакать, просто увидев ванну.

ровкой опускают руки ниже, постепенно ослабляя поддержку.

**На животе.** Младенцы, которые уже умеют держать голову, могут плавать на животе. Поначалу голова ребенка должна лежать на руке родителя, чтобы вода не попадала ему в рот. Через несколько месяцев, когда он освоится и будет пытаться самостоятельно грести, можно держать малыша двумя руками за бока в районе подмышек. Такое положение тела даст маленькому пловцу возможность свободно работать не только ножками, но и ручками.

**Ныряние.** Тренировки по задержке дыхания в воде нужно начинать с поливов. Для этого, удерживая малыша в положении лежа на животе, нужно зачерпнуть воду ладонью свободной руки и одновременно с командой «ныряй!» вылить ее на лоб ребенка. Благодаря дайвинг-рефлексу он рефлекторно зажмурится и задержит дыхание. После каждого полива малыша обязательно нужно похвалить.

Родители часто боятся, что если вода попадет в уши ребенка, то спровоцирует воспалительный процесс. Но на самом деле такое может случиться только с детьми старшего возраста, которые недавно перенесли отит. Только в этом случае вода, попавшая в уши, действительно может вызвать рецидив заболевания.

Когда ребенок научился задерживать дыхание при погружении под воду, лежать на спине и грести руками, пора задуматься об обучении его плаванию. К тому же к этому моменту малышу уже станет тесновато в домашней ванне, и он будет готов посещать бассейн. Однако стоит учесть, что если вы начнете такие занятия, прерывать их нежелательно. У ребенка, посещающего бассейн в первый год жизни, вырабатывается потребность в активных движениях, а заменить плавание другой равноценной физической нагрузкой, например танцами или футболом, вряд ли удастся до трехлетнего возраста.

Ольга ОНИСЬКО ■





# Чи має шанси діарея?

Чому виникає діарея? Через вживання несвіжої їжі – скажете ви. Так, справді, кишкові інфекції – одна з багатьох причин цього розладу травлення в теплу пору року. А незалежно від сезону діарея може бути наслідком дії вірусів, прийому антибіотиків, вживання незвичних страв, а також синдрому подразненого кишечника, хвороби Крона тощо. Причин її появи – безліч! І в усіх випадках стане у пригоді комплекс Буларди® МАКС.

## Сила двох пробіотиків

Принципова інноваційність Буларди® МАКС (SCHONEN, Швейцарія) полягає в тому, що він одночасно впливає на різні механізми розвитку діареї та її наслідки, а не просто гальмує перистальтику кишечника або виводить токсини, як інші засоби. Багатопланова дія цього комплексу забезпечується його складом: Буларди® МАКС містить два пробіотики – *Saccharomyces boulardii* та *L. rhamnosus GG*, а також пребіотик мальтодекстрин.

*Saccharomyces boulardii* – це непатогенні дріжджові гриби, дружні до травної системи людини. Потрапляючи до товстого кишечника, вони починають там розмножуватися, тим самим витісняючи різноманітні патогени – кишкову паличку, сальмонели, шигели, стафілококи, гриби роду кандіда, лямблії, ротавіруси тощо. Це сприяє усуненню симптомів діареї та створенню добрих умов для власної корисної мікрофлори. А після її відновлення, за кілька днів, *Saccharomyces boulardii* виводяться з кишечника. Крім того, цей пробіотик зменшує втрату рідини з просвіту кишечника – це прискорює нормалізацію випорожнень.

Значення *L. rhamnosus GG* для боротьби з діареєю у складі Буларди® МАКС теж важко переоцінити. Адже ці молочнокислі бактерії перешкоджають прикріпленню патогенів до стінки кишечника, активно їх звідти витісняють та виводять, тому частота й тривалість рідких випорожнень суттєво скорочуються. Крім того, *L. rhamnosus GG* підвищують стійкість слизової оболонки до різноманітних інфекцій і запальних процесів, зокрема й алергічної природи, що корисно при хворобі Крона та інших причинах діареї, пов'язаних з імунними порушеннями.

## Рекомендовано провідними організаціями лікарів

Обидва пробіотики – *Saccharomyces boulardii* та *L. rhamnosus GG* – сприяють зниженню кількості рідких випорожнень через прийом антибіотиків. Більше того, Буларди® МАКС можна приймати і для того, щоб зменшити ризик появи такого побічного

ефекту при проходженні антибактеріальної терапії. *Saccharomyces boulardii* стійкі до антибіотиків, а *L. rhamnosus GG* в цілому добре виживають у шлунково-кишковому тракті.

Ці два пробіотичні штами – дуже вдале поєднання в Буларди® МАКС ще й тому, що за висновками авторитетних міжнародних організацій ESPGHAN (Європейська асоціація педіатрів, гастроентерологів, гепатологів та нутриціологів) та ESPID (Європейська асоціація педіатрів та інфекціоністів) вони мають вищий рівень наукової доказовості (I, A). Тобто їхня ефективність при діареї підтверджена у великих подвійних сліпих плацебоконтрольованих рандомізованих дослідженнях.

## Подвійна роль мальтодекстрину

Третій компонент Буларди® МАКС – мальтодекстрин – теж має багато функцій. З одного боку, як пребіотик він є поживою для лакто- і біфідобактерій в кишечнику. А з іншого боку, це сорбент, який очищує шлунково-кишковий тракт від токсинів та солей важких металів. Саме завдяки його дії можна подолати нудоту, блювання, сильний спастичний біль у животі тощо. Ці симптоми завжди свідчать про інтоксикацію, тобто наявність у ШКТ великої кількості продуктів життєдіяльності патогенів, які й знешкоджують мальтодекстрин.

## Високий рівень безпеки

Отже, завдяки своєму інноваційному складу Буларди® МАКС має чотири ефекти. Порахуйте самі: він нормалізує консистенцію калових мас, нейтралізує та сорбує токсини, бореться з інфекціями та запаленням і зрештою відновлює здорову мікрофлору кишечника. То чи має діарея якісь шанси? І при цьому рівень безпеки Буларди® МАКС такий, що його дозволено давати навіть дітям грудного віку.

Курс Буларди® МАКС має тривати 5–10 днів. За потреби його можна застосовувати з першого дня прийому антибактеріального препарату.



# Избавление от рыбного запаха

На протяжении веков врачи и целители оценивали запах, исходящий от пациентов, для постановки диагноза. Сегодня большинство этих знаний утрачены, так как на смену обонянию пришли более точные объективные методы, которые позволяют выявить болезнь на ранних стадиях. Однако для педиатров, генетиков и специалистов по нарушениям обмена веществ специфический запах тела и выделений, несмотря на соблюдение всех правил личной гигиены, – тревожный признак, требующий детального обследования.

## Последствия дефицита фермента

При этом синдроме от человека исходит неприятный запах рыбы далеко не первой свежести (Fish Odor Syndrome). Иногда амбре настолько сильное, что окружающие не могут находиться с ним в одной комнате. При этом сам человек обычно свой «аромат» не ощущает. Непосредственная причина такого сильного неприятного запаха заключается в избыточном накоплении в организме продукта взаимодействия метанола с аммиаком – триметиламина – и выделении его с выдыхаемым воздухом, мочой и другими биологическими жидкостями, в том числе потом. В связи с этим синдром получил и другое название – триметиламинурия. Развивается он из-за дефицита фермента флавиномонооксигеназы-3 (FMO3). Именно этот фермент необходим для преобразования в кишечнике промежуточных продуктов пищеварения в вещество, не имеющее запаха – триметиламино-N-оксид. У пациентов с первичным синдромом рыбного запаха недостаток фермента обусловлен дефектом гена, который его кодирует. При вто-

ричном (приобретенном) синдроме накопление триметиламина может быть связано со снижением активности флавиномонооксигеназы-3 на фоне приема антидепрессантов, некоторых противоопухолевых средств, дисбиозе кишечника с превалированием анаэробных сульфатредуцирующих бактерий. Неприятный рыбный запах пота иногда появляется у спортсменов при употреблении высоких доз L-карнитина и у пациентов с болезнью Альцгеймера, принимающих холин. В таких случаях запах исчезает после снижения дозы или отмены препаратов.

## Диета – прежде всего!

Специфических методов лечения первичного синдрома рыбного запаха пока нет. Но его течение можно контролировать с помощью диеты. В первую очередь, рекомендуется исключить из питания продукты-предшественники триметиламина. К ним относятся яйца, печень, горох, фасоль, арахис, все виды капусты, почки, соя, морепродукты, мясо, пшеница. Следует избегать употребления молока, рыбьего жира. Пациентам с синдромом рыбного запаха нужно отказаться от приема лекарств и диетических добавок с холином, карнитином, лецитином. Для нормализации баланса кишечной микрофлоры, принимающей активное участие в пищеварении и синтезе триметиламина, показаны систематические курсы пробиотиков, кишечных антисептиков и энтеросорбентов. Положительный эффект на обменные процессы при триметиламинурии оказывает рибофлавин (витамин B<sub>2</sub>), диетические добавки с хло-

Определить наличие триметиламина в моче можно пока только в специальных биохимических лабораториях при центрах метаболических нарушений и генетики.

рофиллом. Пациентам с триметиламинурией рекомендуется избегать ситуаций, усиливающих потоотделение, а для ежедневной гигиены тела – применять средства с pH от 5,5 до 6,5.

## Активная жизнь возможна

Синдром рыбного запаха стали активнее изучать в последние несколько лет благодаря инициативе молодой британской певицы Кэсси Грейвс, которая сама страдает этим заболеванием с раннего возраста. Она участвует в специальных просветительских программах и выступает с лекциями, рассказывая о диете и особенностях образа жизни. Несмотря на свой недуг, девушка живет с молодым человеком, который не только помогает ей с питанием, но и по совместной договоренности говорит Кэсси о малейшем усилении запаха.

Распространение информации о триметиламинурии помогает другим таким пациентам справиться с трудностями в общении, учебе и карьере, избежать глубокой депрессии, социальной изоляции и сексуальных расстройств. Ведь не секрет, что многие из них даже не знают о том, что с подобными нарушениями метаболизма можно успешно бороться.

**Ирина САПА,**

кандидат медицинских наук



**VITABIOTICS**  
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

«ВІТАБІОТИКС» —  
лідер ринку Великої Британії  
у категорії  
мультивітамінних засобів\*

**ОГОЛОШУЄМО  
КОНКУРС!!!**

«У мене задзвонив  
телефон...»

**КРОК 1**

Телефонуйте на  
номер гарячої лінії та  
відповідайте на  
запитання про продукти  
«ВІТАБІОТИКС».

**КРОК 2**

Отримуйте  
СУПЕРПРИЗИ!



«ВІТАБІОТИКС» —  
БІЛЬШЕ ВРАЖЕНЬ  
ВІД ЖИТТЯ!

Perfectil  
ORIGINAL

ПРОДУКТ  
МІСЯЦЯ

**ПЕРФЕКТИЛ  
ОРІДЖИНАЛ**

УНІКАЛЬНЕ  
ПОЄДНАННЯ

**22**

КОМПОНЕНТІВ

КРАСА ШКІРИ  
ВОЛОССЯ  
НІГТІВ +  
ЕНЕРГІЯ



Містить потужний антиоксидант —  
екстракт виноградної кісточки



\* Під висловом «Вітабіотікс» — лідер ринку Великої Британії у категорії мультивітамінних засобів\*, мається на увазі той факт, що виробник «ВІТАБІОТИКС» є лідером у грошовому вимірі з продажів в аптеках у Великій Британії у категорії «Вітаміни».  
Джерело: The Nielsen Company. Період: 52 тижні до 26 березня 2016 року.  
\*\* Детальна інформація про конкурс «У мене задзвонив телефон». Конкурс проводиться компанією ТОВ «Дельта Медікал» протягом 2017 року на всій території України. Для участі в конкурсі необхідно зателефонувати на номер гарячої лінії та відповісти по телефону на запитання про продукти «Вітабіотікс». Переможці будуть визначені серед учасників, які правильно відповіли на запитання, за допомогою [gandm.org](http://gandm.org) щомісяця. Для подальшого контакту з переможцями необхідно буде залишити контактні дані — прізвище, ім'я та адресу електронної пошти. Кожен з учасників конкурсу дає свою згоду на використання своїх персональних даних. Призи — це сертифікати BODO на суму 1500 грн. (5 суперпризів) та 500 грн. (10 призів). Більш детальну інформацію ви можете отримати, зателефонувавши на номер гарячої лінії 0-800-309-901 (усі дзвінки зі стаціонарних телефонів безкоштовні), або на сайті [vitabiotics.com.ua](http://vitabiotics.com.ua) та в соціальних мережах Facebook та VK у групі «Провізорро». Старт конкурсу — 15.03.2017. На правах реклами. Дієтичні добавки. Не є лікарськими засобами. Є протипоказання. Перед застосуванням ознайомитись з інструкцією. Перфектил Оріджинал ДСЄЕ №05.03.02-03/72052 від 27.11.2014.

# Умение управлять своей чувствительностью

Мимо двух сотрудников пронесся шеф и не поздоровался в ответ на их приветствие. Один сразу же решил, что им недовольны, и приготовился к увольнению. Второй не придал эпизоду никакого значения и был прав – шеф просто опаздывал на встречу. Люди по-разному реагируют на одни и те же события. Кто-то принимает все слишком близко к сердцу, кто-то чересчур дистанцируется и слывет черствым сухарем. Оба типажа – крайности. Посередине находится то, к чему стоит стремиться, – умение управлять своей чувствительностью.

## Полярности души

Я всегда завидовала тем, кто много «на бронепоезде». Отлично помню эпизод: подруга жалуется на мигрень, а я вдруг ощущаю, как боль начинает пульсировать и у меня в висках. Тонкая кожа души плохо спасает от чужих проекций, злословия и критики. Мечта любого тонкокожего – надежные доспехи, в которые можно облачать свое «я» перед каждым выходом на люди. На некоторых счастливых они одеты по умолчанию.

Защитные барьеры души, или границы психики, американский психотерапевт Эрнст Хартманн изучил в своем исследовании «Новое измерение личности» и даже вывел их шкалу. У тонкокожих они едва очерчены, такие люди мнительны, часто видят цветные сюжетные сны и кошмары. Особо чувствительные люди не могут похвастаться душевным равновесием, но при этом среди них много ярких креативных натур. Тонкокожесть – это всегда сильные впечатления от событий, интересная духовная жизнь, творческие друзья и в то же время глубокие страдания, переживания, ранимость и резкие скачки настроения.

Личности с толстыми стенками души с трудом идут на сближение, это люди четких правил, белого или черного – они не различают полутонов. Для толстокожего человек либо виновен, либо оправдан, третьего не дано, а для тонкокожего имеют значение смягчающие обстоятельства и частичная ответственность. Жизнь скупых на эмоции протекает спокойно, размерено и предсказуемо. Из них получаются отличные стрессоустойчивые менеджеры, ведь система, построенная на догмах и правилах, – их стихия.

По Хартманну границы психики человека начинают очерчиваться с 4–5 лет. До этого ребенок – сплошной орган чувств, который, возможно, не понимает всех смыслов происходящего, но отлично улавливает витающее в воздухе настроение. Ширина и плотность границ, которые он позже выстроит между душой и миром, зависят от нескольких моментов. Первый – психотип личности, который базируется на наследственности (стрессоустойчивость мамы и папы имеют значение) и национальном характере (все помнят анекдоты про «горячих» эстонских парней и темпераментных жителей Кавказа).

Практикующий психолог Ирина Войтенкова считает, что чувствительность души может зависеть от конкретного периода в жизни, особенно если в деле замешаны гормоны. Капризы беременных, истерики дам в менопаузе и бурные реакции подростков – не столько проявление тонкокожести, сколько результат гормональных всплесков. Но даже если эндокринные нарушения ни при чем, и в наследство от родителей достался набор стрессоустойчивых генов, бывают ситуации, способные истончить даже самую закаленную психику. Годы труда без отпуска, форс-мажоры на работе или состояние влюбленности, когда он и она чувствуют настроение друг друга буквально на расстоянии, повышают сенситивность (чувствительность) души.

## Расширяем границы

Анна Валенса, кандидат философских наук, руководитель киевского Центра развития мужчины и женщи-

ны «Эпоха», уверена: толщина границ психики напрямую связана с впечатлениями и переживаниями раннего детства. Если в родитель-



ском доме обычно не ругались и не били посуду, то спокойная обстановка станет образцом комфортной атмосферы на всю жизнь. И наоборот, «дети шумных квартир» будут откровенно скучать в тишине и спокойствии.

Относительно недавно молодые родители буквально зачитывались педагогическими советами доктора Спока, учившего с первых дней жизни воспитывать юных спартанцев – не баловать, не брать на руки, не реагировать на плач и не подходить лишним раз к кроватке, если не хотите стать жертвой манипуляций со стороны ребенка. Учение Спока было очень популярно, пока его не разгромили его же коллеги, доказавшие важность тактильных контактов в первый год жизни малыша и травмирующее влияние равнодушия. Спока перестали цитировать, но можно



только догадываться, сколько недоцелованных и недоласканных мальчишек и девочек успели с тех пор превратиться в эмоционально черствых граждан, невероятно тревожных и уязвимых внутри. В глубине беспристрастной души часто прячется обиженный внутренний ребенок. Когда его больно ударили за проявление эмоциональности, и теперь за толстокожестью он прячется от подобных воздействий внешнего мира.

– С шести месяцев до трех лет формируются типы реакций детей на происходящее, – объясняет Анна Валенса. – Ребенок еще не научился себя контролировать, а бабушки и няни уже требуют: раз – лежать и два – тихо. Происходит первое разлучение со своими чувствами. Малыш с трудом подавляет эмоции и, если ситуация регулярно повторяется, превращается в будущем в проблемного толстокожего человека. С другой стороны, гиперзаботливая мама, которая по утрам всегда целовала свое чадо, вполне могла вырастить тонкокожую личность, необычайно уязвимую, например к настроению шефа. Не поздоровался с утра – все, собираю вещи и пишу заявление об уходе. Кстати, реакция на начальство и статусных особ – маркер отношения с родителями. Если человек был очень зависим от их позиции, он будет заикаться на мнение руководства.

Психологи разделяют продуктивную и деструктивную чувствительность души. Так, деструктивные тонкокожие любят навязывать свои эмоции окружающим, примерять на себя образ жертвы и совершенно не хотят учиться управлять чувствами. А законченные толстокожие не желают взглянуть на мир поверх защитной брони.

Любое мастерство в определенной области способно заострять наши внутренние сенсоры. Музыканты-визуалы, например, могут видеть музыку в красках, а дизайнеры – испытывать почти физическую боль при взгляде на что-то безвкусное. Чувствительность в своей области – синоним профессионализма. Причем не только в творческих профессиях, но и в среде юристов, фармацевтов и даже бухгалтеров, ведь успех и умение понимать клиента связаны в любой сфере. Существует типаж профессионалов, настолько увлеченных своей работой, что внеш-

Есть интересные исследования, связывающие уровень эмпатии человека (его способности к сопереживанию) с восприимчивостью к боли. Люди с низким болевым порогом более эмоциональны и готовы проявить сострадание, чем те, кто стойко переносит боль. Кстати, у женщин защитные барьеры психики значительно тоньше, чем у мужчин.

не они кажутся непробиваемыми сухарями. Но достаточно задать им правильный вопрос – о деле их жизни – и за толстокожестью обнаружится целый клондайк позитивных эмоций.

Бесспорно, низкая и высокая чувственность – два полюса. В составе души с нормальными границами психики в разных пропорциях присутствуют обе эмоциональные реакции. Наша задача – учиться включать и выключать их в нужный момент, а также расширять границы своей психики в обе стороны.

Жизненный и профессиональный опыт обычно притупляет эмоциональную чувствительность даже у самых тонкокожих. А избыточную толстокожесть лечат неподдельные чувства – любовь к мужчине, женщине, ребенку, глубокая привязанность к домашнему любимцу или своему саду. Беспроигрышный вариант – доверить внутренний мир профессионалам, которые помогут «вернуться» в далекие детские ощущения и вспомнить то, что болезненно обнажило душу либо нарастило на ней целую тонну брони, а затем изменить отношение к той давней ситуации.

### Авторский прием

Как тонкокожий со стажем могу поделиться проверенным приемом – правилом трех дней. Когда случается нечто, и кажется, сейчас душа разлетится на тысячи мелких осколков, подумайте вот о чем: да, сейчас плохо на 100%, но завтра острота ощущений сгладится, останутся 70% негатива, послезавтра время еще больше заметет следы – сохранятся до 40% эмоций. На третьи сутки глубина ощущений будет равна всего лишь 10%. На четвертый день событие и вовсе утратит драматизм. Более того, возможно, в нем удастся разглядеть даже крупинцы позитива.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Когда стены действительно лечат

Спелео- и галотерапия – это два родственных метода климатолечения. Оба они предполагают использование соли, но имеют различия в характере лечебной среды. Первоначально термин «спелеотерапия» описывал процесс оздоровления в естественных условиях на базе соляных рудников или пещер. Его эффективность оказалась высокой, но добраться до таких мест могли не все. Тогда и возникла идея искусственно воссоздавать их микроклимат, чтобы любой желающий мог воспользоваться преимуществами галотерапии, т.е. лечения солью.

## От спелео- к галотерапии

О пользе посещения соляных пещер люди знали с глубокой древности. Например, в индийских легендах рассказывается, как местные воины восстанавливали силы в подземных соляных пещерах. Этот метод оздоровления применяли также древние греки и средневековые монахи. Но на научную основу его впервые поставил польский терапевт Феликс Бочковский. Еще в середине XIX века он отметил, что шахтеры соляной шахты «Величка» близ Кракова никогда не болеют бронхиальной астмой. В 1959 году в этой шахте была

открыта первая «легочная соляная лечебница».

Большую роль в развитии спелеотерапии сыграл венгерский ученый Хуберт Кесслер. Он изучил состав воздуха соляных шахт, обосновал его эффективность, доказал состоятельность научного термина «лечебная пещера». Кесслер установил, что целебные свойства таких помещений обусловлены постоянной температурой, полным отсутствием пыли, бактериальной микрофлоры и пыльцы растений, а также насыщением воздуха аэрозольными частицами каменной соли и отрицательными аэроио-

нами. Дополнительные лечебные факторы, характерные для карстовых пещер, включают повышенную концентрацию углекислого газа и чуть увеличенную радиоактивность.

После публикации работ Кесслера и первых успехов «легочной лечебницы» в Польше курорты при соляных пещерах и шахтах стали открываться по всему миру. Сегодня они действуют в Солцбаде (Австрия), Сигете (Румыния), Березниках (Россия), Нахичевани (Азербайджан), Чон-Тузе (Киргизстан). В Украине одну из старейших в мире спелеотерапевтических клиник создали в Солотвино (Закарпатская область) еще в 1968 году, однако в 2008-м существующая там соляная пещера была затоплена. В лечебных целях используется также солевая шахта в городе Соледаре, расположенном неподалеку от Артемовска.

Однако поездка на курорт – дело хлопотное и дорогостоящее. К тому же вместимости естественных (карстовых) соляных пещер или забоев соляных шахт никак не хватает на всех больных бронхиальной астмой и другими хроническими легочными болезнями, число которых с каждым годом растет. Именно поэтому еще в 80-х годах XX века ученые задумались о создании искусственных.

Конечно, полностью скопировать микроклимат пещер было невозможно хотя бы потому, что в них циркулирует большой объем воздуха, за счет чего поддерживается постоянный микроклимат с определенной влажностью и температурным режимом. Однако воссоздать основной лечебный фактор – наличие в воздухе взвешен-



ных мельчайших частиц каменной соли, ученым удалось. В 1985 году во Всесоюзном научно-исследовательском институте пульмонологии Министерства здравоохранения СССР (Ленинград) была построена первая в мире лечебная галокамера, воспроизводившая микроклимат подземного отделения республиканской аллергологической больницы в поселке Солотвино. Так родилась галотерапия (от греч. *hals* – соль).

### Основные показания

Показаний для галотерапии достаточно много – оздоровление органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем человека. Основным лечебным компонентом солевого аэрозоля является хлорид натрия (NaCl), который воздействует на слизистую оболочку дыхательных путей и на гладкомышечный аппарат бронхиол. Он способствует разжижению секрета и восстановлению физиологических свойств мерцательного эпителия. Сеансы галотерапии оказывают противовоспалительное действие и улучшают дренажную функцию дыхательных путей, что способствует снижению гиперреактивности бронхов и уменьшению бронхоспастического компонента обструкции. К тому же вместе с мокротой отходят патологическая микрофлора и продукты ее жизнедеятельности, что помогает значительно уменьшить интенсивность сенсибилизации организма микробными аллергенами. Положительные результаты воздействия аэрозоля NaCl на состояние дыхательных путей отмечаются у 80% пациентов (95% детей) с различными вариантами бронхиальной астмы, хронического бронхита, острого бронхита с рецидивирующим и затяжным течением и прочими заболеваниями верхних дыхательных путей.

Кроме хлорида натрия в состав солевого аэрозоля входят калий и магний. Они благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. Сеансы галотерапии особенно эффективны в период восстановления после ин-

Воздействуя на вегетативную систему человека, соленый воздух способствует нормализации его психоэмоционального состояния. Галотерапию рекомендуют при некоторых невротических состояниях: фобиях, бессоннице, тревожности.

фаркта или инсульта, а также при ишемии сердечной мышцы и мозга, стенокардии, гипертонии.

Во время сеансов галотерапии солевой воздух увеличивает насыщенность крови кислородом и способствует укреплению иммунной системы как у детей, так и у взрослых. К тому же отрицательные ионы обладают бактерицидным действием, поэтому эта процедура полезна для профилактики и лечения простуд, а также различных хронических ЛОР-заболеваний: синуситов, гайморитов, фарингитов и пр.

Галотерапию по праву считают прекрасным косметологическим методом. Качественно изменяя интенсивность притока крови к клеткам кожи, она способствует заживлению ран и ссадин, улучшает состояние при акне, псориазе и экземе, уменьшает гиперсекрецию сальных желез и проявления дерматита различного происхождения. Частицы соли благотворно влияют на состояние волосных луковиц и внешний вид волос.

### Чем естественнее, тем лучше

Галокамерой принято называть помещение, в котором находится галогенератор – прибор, который измельчает солевые частицы до состояния аэрозоля и распыляет их в воздухе. Стены и пол в таких помещениях как правило покрывают из распылителя тонким слоем пищевой соли. Он носит больше декоративный характер, но помогает также поглощать влагу, которая выделяется в процессе дыхания пациентов. Вообще осушение воздуха как за счет солевого напыления, так и благодаря специальным вентиляторам имеет важное значение. Избыточная влажность свела бы на нет обеззараживающие свойства отрицательно заряженных ионов соли.

Спелеокамера – это комната, построенная из крупных блоков натуральных калийных солей. В ней нет нужды устанавливать галогенератор. Здесь стены действительно сами лечат. Для спелеокамер используются современные вентиляционные системы и оборудование для кондиционирования. Воздушные массы проходят по всей длине соляной стены, за счет чего получается тонкодисперсный аэрозоль. Главное преимущество такой системы заключается в том, что пациент вдыхает не только хлорид на-



трия, но и полный комплекс компонентов природного солевого аэрозоля. К тому же микроклимат спелеокамеры гарантирует более высокие и стабильные показатели терапии.

Эффект галотерапии тем выше, чем больше условия лечения приближены к природным свойствам соляной пещеры. Но это не означает, что в обстановке, весьма далекой от естественной среды, процедура совсем не принесет пользы. В последнее время все популярнее становятся соляные комнаты при саунах, специальные кафе и детские игровые зоны, оборудованные галогенераторами. Польза от пребывания в них, безусловно, есть, хотя в этих случаях речь не идет о полноценном лечении.

Определенными преимуществами галотерапии можно воспользоваться и в домашних условиях. Для этого существуют так называемые соляные светильники, представляющие собой глыбу каменной соли с просверленной лункой и установленной в ней лампой накаливания. При нагревании лампы происходит испарение паров соли с поверхности кристалла. Лампы весом 2–3 кг будет достаточно для помещения площадью около 12–15 квадратных метров. При этом терапевтическая концентрация отрицательных ионов создается в радиусе метра от светильника, а их количество, достаточное для профилактики, присутствует в радиусе до трех метров.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Двуязычие – мучим или учим?

Многим родителям хочется, чтобы их малыш свободно владел как минимум двумя языками. Но они не знают, как вести обучение. Считается, что ребенок может стать билингвой (от лат. *bi* – «два» и *lingua* – «язык»), только если будет слышать каждый из языков не менее 40% времени в день. При этом начинать осваивать второй язык лучше до трехлетнего возраста.

## Польза

- **Когнитивные преимущества.** Билингвы проявляют большую гибкость при решении разных задач, обладают высокими аналитическими способностями и отменной памятью. Кроме того, согласно научным исследованиям раннее изучение второго языка (в возрасте до пяти лет) способствует развитию той части мозга, которая ответственна за беглость речи.

- **Высокий уровень эмпатии.** Билингвам легче поставить себя на место другого человека. Так, в ходе одного эксперимента перед маленькими детьми разложили игрушки разных размеров, причем одна часть из них была видна взрослому, а другая – скрыта от его глаз. Когда взрослый просил малыша указать самую маленькую игрушку, монолингвы брали меньшую из всех, а билингвы – из тех, что видны взрослому. Таким образом, они смотрели на задачу с точки зрения другого человека и интегрировали это видение в свое поведение.

- **Защита от деменции и восстановление после инсульта.** Изучение второго языка благотворно влияет на структуру головного мозга: у билингв образуется больше серого вещества в нижней части теменной области коры. Возможно, поэтому двуязычие ассоциируется с замедленным когнитивным старением. Согласно результатам научных исследований, у билингв симптомы старческой деменции в среднем появляются на четыре года позже, чем у пациентов, которые владеют только одним языком. А индийские ученые, проанализировав истории болезни 608 пациентов, установили, что билингвы в два раза чаще сохраняют нормальные познавательные функции после инсульта.



## Золотая середина

Первичный билингвизм, или раннее изучение иностранного, – практически единственный способ стать носителем двух языков, свободно переключаться с одного на другой и разговаривать на обоих без акцента. Есть несколько подходов к обучению билингв. Например, каждый из родителей может говорить с ребенком на «своем» языке, или использовать разные языки в разных ситуациях (например, один – для дома, второй – для улицы). В любом случае, если родители хотят, чтобы их ребенок одинаково хорошо владел двумя языками, они должны больше внимания уделять его словарному запасу: следить за своей речью, читать малышу книги. Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за ошибки в речи, достаточно просто спокойно исправлять их. Смешивание языков может продолжаться до 4–5 лет, а затем малыш осознает границу между ними и сможет грамотно использовать их.

## Вред

- **Отставание от сверстников.** Существует множество опасений, связанных с первичным, т.е. усвоенным от рождения билингвизмом. В частности, бытует мнение, что дети-билингвы никогда не овладеют обоими языками в совершенстве. Действительно, некоторые исследования, проведенные в XX веке, приравнивали билингвизм к пониженному уровню интеллектуальных способностей. Однако сегодня считается, что в тех работах были допущены грубые методологические ошибки. Например, их авторы не учитывали социально-экономические различия между детьми.

- **Последовательно, а не параллельно.** С точки зрения психологии развития ребенка и его когнитивных навыков полезнее начинать изучение второго языка после того, как он освоит первый. Кроме того, детские психологи и логопеды считают, что первичный билингвизм значительно усложняет структуру воспринимаемой ребенком информации, что действительно может послужить причиной незначительного отставания малыша от сверстников в возрасте 2–5 лет.

- **Разделение языков.** Двуязычные дети начинают говорить позднее, чем их моноязычные сверстники. Это связано с тем, что ребенок должен не только накопить требуемый словарный запас одновременно на двух языках, но и осознать синонимичность разных слов. Кроме того, существует теория, что в сознании ребенка примерно до трехлетнего возраста оба языка составляют единую систему и только потом начинают разделяться сначала с лексической, а затем и с грамматической точки зрения. ■

# Книжкове асорті

Загальновідомий факт: сміх подовжує життя. Тому навіть у миті, коли здається, що геть усе летить у прірву, потрібно знаходити в собі сили сміятися. Усупереч усім негараздам. І тоді вони завдаватимуть менше клопоту.

## Усі ми родом з дитинства...



Джуді Муді ніколи не цікавилася віщуванням. Але через нову знахідку – перстень настрою – дівчинка з головою занурюється у світ ворожок, магів та таємниць майбутнього і мріє здійснити неймовірне передбачення, не зважаючи на сумнів батьків та друзів.

Новинка від «Видавництва Старого Лева» «Джуді Муді віщує майбутнє» (Львів, 2016) – четверта книга у серії про невгамовну допитливу дівчинку від американки Меган МакДоналд у перекладі нашої співвітчизниці Наталі Ясіновської. Легкий першокласний детектив точно сподобається тим, кому не вистачає дитячої безтурботності та віри в те, що одна людина здатна змінити світ\*. Маленькій Джуді під силу знайти навіть поганий настрій, отже, покращити ваш день вона точно зможе!

\* Тим, хто сумує за маленькими пригодами.

## Вчіться веселитись!



Хто не бешкетував, коли був дитиною? Запевнюю, що б ви не витворяли, Еміль поводить куди гірше, доводячи своїх батьків до сказу. Маленький герой повісті Астрід Ліндгрен «Пригоди Еміля з Льонеберги»\* (видавництво «Рідна мова», Київ, 2016) може виграти коня на ярмарку, підкласти жабку у кавник, видресирувати поросля чи втекти із замкненого хліва. Навіть жителі сусіднього містечка чудово знають Еміля та пророкують йому складне майбутнє. Та попри свої витівки Еміль – милий, добрий хлопчина, який не боїться поїхати у місто вночі, щоб допомогти хворому другові. Безсумнівно, кожен одразу ж полюбить цього бешкетника і разом з ним заглибиться у чарівний світ дитинства.

\* Рекомендовано дітям і занадто серйозним дорослим.

## Немає сміху без сліз



«Найлегше писати про те, що знаєш, любиш, і те, що близьке тобі», – переконаний Богдан Волошин, автор «Польоту золотої мушки»\* («Видавництво Старого Лева», Львів, 2016). Його книга – це збірка гумористичних оповідок про жителів маленького галицького містечка Бурачківці. Таємниці їхнього життя розкриваються на тлі щоденних пригод. Майже усі герої писані з реальних людей, більшість з яких автор знав особисто. Так звані оповідки-хроніки, іноді ліричні, іноді ірреальні, дають змогу читачеві ближче познайомитися з мером містечка, старенькою бабою Зонею, сторожем районної станції... Не всі історії веселі та безтурботні, деякі викликають, як то кажуть, сміх крізь сльози. Проте навіть сумні нотки не здатні вирвати читача із особливої атмосфери Галичини, яка створена невимушеною мовою автора, великою кількістю діалектів та щирим, суто українським гумором.

\* За книгою було знято однойменну кінокомедію.

## Гумор – це життя, це стан



Наше життя не ідеальне. Будь-яка дрібниця може погіршити настрій та кардинально вплинути на плани. Проте невже обставини непереборні? Ні, якщо відшукати у них причини для сміху! Завдяки «Гуморескам»\* Павла Глазового (видавництво «А-ба-ба-гала-ма-га», Київ, 2007) можна знайти вихід з найнеприємнішої ситуації. От, приміром, повірили ви у прогноз погоди, сподівалися на ясне сонечко, одяглися відповідно і... потрапили під зливу. Нема чого скаржитися на долю, краще насваритися на брехливого «віщуна». На погоду це навряд чи вплине. Але ви матимете чудовий сеанс психотерапії задурно: і виговоритесь, і буде не так прикро. З огляду на це бабуся Федора з гуморески «Прогноз погоди» – справжнісінький психотерапевт та коуч!

Павло Прокопович добре знався на людях, тому всі його твори завжди знаходять відгук у наших душах. «Гуморески» читаються надзвичайно легко завдяки «народній» мові автора та простому сюжету. Ця збірка – чудовий спосіб відволіктися від важких думок та вволю пореготати.

\* Текст доповнюють чудові ілюстрації Костя Лавро.

# От изгоя до лидера класса

Американский психолог Метью Хертенштейн изучал выражения лиц школьников на групповых фотографиях и их дальнейшую судьбу и пришел к интересным выводам. Радостным детям в центре фото чаще в жизни улыбалась удача, они вели за собой других и даже разводились в пять раз реже тех, кто стоял на общем снимке на отшибе и хмурился в камеру. Лидеры классов оставались на ведущих позициях и во взрослой жизни, а аутсайдеры зачастую топтались на задворках. Как и на что в будущем влияет роль в школьной иерархии?

## Главарь мафии

Деление на главных, массовку и отшельников происходит в любом коллективе – достаточно собраться группе из пяти-шести человек. Причем если взять отдельно неконтактных или лидеров из разных групп и создать из них компанию, в ней тоже вскоре выстроится своя иерархия. Кто есть кто в детской тусовке, видно примерно со второго класса. Смелость быть самим собой, любознательность, хорошо подвешенный язык, умение объяснять и аргументировать свою позицию выделяют школьных лидеров среди сверстников. Причем назначенный вожаком – староста – не всегда является реальным номером один, способным повести за собой остальных, в отличие от неформальных главарей.

– Отличники редко становятся лидерами, – считает психолог Марина Гуменюк, – чаще заводили встречаются среди троечников – тех, кто учит не все подряд, а только интересные им предметы. У таких детей на все есть собственное мнение, конфликты с учителями почти неизбежны, впрочем, как и низкие оценки в дневнике. Психологов всегда интересовал вопрос: лидерами становятся или рождаются? Думаю, 50 на 50. Определенные качества: решительность, коммуникабельность, любознательность – врожденные, но нужны благоприятные условия, чтобы они проявились. Например, очень важен педагогический коллектив и личное внимание к каждому ребенку.

Лидеры действительно заканчивают школу с прицелом на первые позиции в любом другом коллективе. И этот настрой, бесспорно, очень важен. Но одного его мало. Случается, человек из школьной массовки, особенно не выделявшийся среди одноклассников, поступает в вуз, совершенствуется и раскрывает свои лидерские качества только там, в то время как бывший вожак топчется на одном месте. Именно не реализовавшиеся во взрослой жизни заводили часто становятся алкоголиками. Третьи роли в школьной иерархии – еще не прогноз на всю оставшуюся жизнь.

Подросток-аутсайдер, перекавалифицировавшийся в лидеры, американец Билл Джой – гений программного обеспечения, первым написавший программу для выхода в Интернет. В школе он был типичным объектом насмешек сверстников, занудным ботаном, с которым никто не хотел сидеть за одной партой, но, попав в вузе в компанию единомышленников, он быстро раскрылся и стал первым. Тима Рота, известного актера и режиссера, сверстники дразнили из-за фамилии, а с актрисой Джулианной Мур в детстве не хотели дружить из-за замкнутости характера. Никому нет дела до того, кем стали те, кто когда-то клевал Джоя, Мур и Рота, зато этих уважаемых людей сегодня знают все. Но поменять минус опыта подросткового отвержения на плюс взрослого признания на самом деле непросто.

## Униженные и оскорбленные

Исследуя тему этой статьи, я забрела в Интернете на форум сайта





lovehate.ru. Его участники делились мнениями о том, как опыт изгойства повлиял на будущую самооценку и стиль общения. Чаще всего встречались две позиции: от «мой характер закалился, я стал сильнее» до «ненавижу и боюсь теперь всех людей». Вот несколько интересных откровений.

**Феникс:** «В школе я был изгоем, победителем городских олимпиад, но наладить контакт с классом и постоять за себя не мог. Постоянно пребывал в напряжении, ожидал новых издевок. И вот школа позади, за плечами престижный вуз – живи и радуйся! Но нет удовлетворения от жизни, школьные комплексы отравляют, не могу раскрываться навстречу другим людям. Но решение все-таки нашел с помощью холотропного дыхания. Оно помогло поднять на уровень сознания все плохое, что накопилось в душе, отреагировать и отпустить. Переживания очень интенсивные, не знал, что могу так горько плакать, зато и облегчение получил колоссальное. Записался в секцию бокса – очень помогает выходу подавленной агрессии. Теперь гораздо легче схожусь с людьми».

**Хельга Патаки:** «В школе я была толстой. За это меня презирали, избивали, желали, чтобы меня задавила машина. Я ненавидела себя, но похудеть не могла. Поменяла две школы, но везде становилась изгоем. Я была доброй, всем давала списывать, делилась учебниками, ручками, но мне в ответ плевали в душу. После девятого класса я сбросила за три месяца 20 кило, перешла в третью школу, доучилась относительно спокойно. Потом поступила в вуз, но детские воспоминания остались со мной навсегда. Я стала жестокой, холодной, закрытой, не доверяю людям. Отгаивать начала только спустя много лет, познакомившись с мужчиной, с которым сейчас встречаюсь. Но все равно вряд ли смогу стереть последствия этого опыта».

**Blue Curacao:** «Спасибо одноклассникам за то, что сделали меня циничной, жесткой и недоверчивой и внушили многочисленные комплексы, которые я потом все-таки поборолла. Думаю, изгой становятся либо действительно сильными и достойными

Некоторые лидерские качества – тонкое чувство юмора, умение чувствовать людей, интеллект – становятся заметны, если среда позволяет им проявиться.



личностями, либо несчастными людьми, озлобленными на весь мир».

По мнению Марины Гуменюк, в аутсайдерах чаще всего оказываются неконтактные дети, у которых нет тайн.

– Детская дружба строится на секретах о любви, объединении против родителей – ты со мной поделился, я с тобой, – комментирует Марина Гуменюк. – Между детьми возникает связь. Если ребенок не делится своей жизнью с другими, они его просто отвергают. Часто коллектив не принимает детей с завышенной самооценкой, которые не видят вокруг никого, кроме себя. Возможно, у них есть для этого основания – достижения в спортивной секции или музыкальной школе, но в глазах других это их не оправдывает. Еще среди аутсайдеров встречаются бесхребетные прилипалы и дети с физическими недостатками.

Главной причиной появления изгоя в классе психолог Сергей Степанов считает даже не личностные особенности ребенка, а наличие «вакансий» на такие роли в группе (максимум два-три человека). Если эта ниша кем-то уже заполнена, то даже толстому новичку в очках нужно будет очень сильно постараться, чтобы попасть в число отверженных. Фигура отщепенца просто необходима для самоутверждения остальных членов маленького сообщества, поддержания на достаточно высоком уровне их самооценки. Так что избавиться от клейма «школьное чмо», по мнению Степанова, довольно непросто, ведь на изгоях держится психо-социальный баланс экосистемы коллектива. Но что-то ведь сделать можно?

### Повышение статуса

Иногда для обретения душевного благополучия и смены имиджа ребенка действительно стоит перевести в другую школу. Но если ситуация не слишком критичная, можно попробовать другие методы.

- **Не экономить на одежде.** Аккуратные и стильные наряды сформируют высокий статус ребенка. Бедный или нелепый гардероб вполне может зачислить его в ряды аутсайдеров.

- **Записать чадо в секции и кружки.** Особенно это важно для мальчиков: групповые спортивные состязания помогают в проявлении смелости и добавляют уверенности в себе. Если у ребенка есть интересная внешкольная жизнь, придирки одноклассников не будут так уж важны.

- **Общаться с ребенком начистоту.** Важно интересоваться не только оценками сына или дочки, но и отношениями в школе, рассказывать об опыте преодоления собственных неприятностей.

- **Отдавать ребенка в летние лагеря.** И не забирать оттуда, даже если он рыдает в трубку и просит об этом. Решение проблемы родителями – приехали и увезли – делает подрастающую личность совершенно беспомощной, лишает возможности самостоятельно находить выходы из различных ситуаций.

- **Походить на психологические группы для улучшения навыков общения.** Это можно делать в возрасте 15–16 лет, а раньше ребенок сам должен методом проб и ошибок учиться искать подходы к другим, завоевывать свое место под солнцем.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Валерия Ходос: «Я настоящая мечтательница»

Валерия Ходос – одна из самых красивых молодых украинских актрис. И многообещающих в профессиональном плане. В ее фильмографии уже насчитывается с десяток рейтинговых сериалов и фильмов. И при этом большинство ролей – главные.



Фото Александра Зименка

- Родилась 19 ноября 1986 года в Киеве.
- В 2009 году окончила КНУ театра, кино и телевидения имени И.К. Карпенко-Карого. Курс Станислава Моисеева. Сразу же получила приглашение в Киевский академический Молодой театр.
- Номинировалась на премию «Киевская пектораль» за роль Коломбы в спектакле «Голубка».
- Лауреат театральной премии им. А.М. Бучмы за лучшую женскую роль (2012).
- Снималась в фильмах и сериалах «Клан ювелиров», «Западня», «В Париж!», «Все равно ты будешь мой», «Легкомысленная женщина», «Не зарекайся», «Катерина», «Папарацци», «Хороший парень» и др.

**– Лера, журналисты о вас пишут: «В актрисе есть манкость. Она приятно сценична. А сценическое обаяние не вручают вместе с дипломом: оно или есть, или его нет». А как вы сами себя оцениваете?**

Всегда критично с точки зрения профессии. Мучительное самоедство мне знакомо хорошо. В этой сцене нужно было сыграть иначе, а в другой – точнее... Думаю, все актеры такие.

**– Недавно брала интервью у одной вашей коллеги, которая призналась, что не печалится из-за неудачной роли или сцены в кино.**

Серьезно? Ну, она молодец! Такая внутренняя уверенность в себе... Я очень самокритична и самый строгий судья для себя.

**– Знаю, что некоторые актеры переписывают свою роль от руки, чтобы поглубже погрузиться в образ. У вас есть свои секреты вхождения в роль?**

Начнем с того, что в театре роль переписывают от руки всегда! Это закон! Когда я служила в театре (в Киевском академическом Молодом театре. – Авт.), это было правилом. Знаю, что сейчас не вся молодежь переписывает роли, и, честно говоря, расстраиваюсь. Для меня это процесс проникновения в роль, осмысления текста, первое и очень важное знакомство... Своеобразная магия.

Сейчас я много снимаюсь в сериалах, а это огромные объемы текста, переписать его весь невозможно. Но я все равно работаю с распечатанным сценарием: делаю заметки на полях, прописываю задачи. Это, кстати, и прекрасная палочка-выручалочка во время работы. Снимается фильм обычно не в хронологическом порядке: сегодня может быть первая серия,

завтра – финал, а послезавтра – что-то из середины картины. На площадке всегда присутствует редактор, который может подсказать порядок развития событий, но я никогда не полагаюсь на чью-то помощь. Первые две недели после запуска проекта – у меня бессонные ночи. Перечитываю дома все серии, из которых будем играть эпизоды завтра. Делаю это до тех пор, пока не почувствую, что выучила сценарий на зубок. От знания материала рождается свобода, и дальше можно купаться в роли и творить. Наверное, для кого-то это перебор, но для меня – важный этап. Всегда прихожу на площадку со своими «талмудами» и очень боюсь их потерять. И есть у меня еще один секрет: пока не выйдет премьера, храню все свои тексты.

#### – Ваши родные смотрят все ваши работы?

Конечно! И для меня они очень важные зрители, правда, не слишком объективные (*смеется*). Всегда жду их звонков после премьеры. Иногда фильм заканчивается поздно, и они решают перезвонить утром. А я ночь не сплю, думаю: «Уже и режиссер набрал, и коллеги по съемочной площадке поздравили. Ну почему же они не звонят?» Бабушка рассказывала, что как-то пила валерьянку, потому что сериал, где я играла, закончился трагично. Папа часто очень волнуется, если в каких-то сценах меня обижают: «Не могу на это смотреть!» Я смеюсь: «Это же кино!» А он: «Ты моя дочка, я переживаю!» Знакомые передают через родных: «Пусть Лера больше не снимается в таких душеразди-



В сериале «Хороший парень»



рающих ролях. Нам ее жалко». А вот, к слову, как раз в «Хорошем парне» (с 27 марта – в вечернем эфире телеканала «1 + 1». – Авт.) у меня кардинально отличающаяся от других роль. Наконец-то!

#### – Вы играете девушку, парень которой попал в тюрьму, взяв на себя ее преступление. Выйдя на свободу, он понимает, что возлюбленная его давно не ждет. Вы мечтали о такой отрицательной героине?

Я выросла, мне не хочется оставаться в одном амплуа. И потом – работа над отрицательной ролью намного интересней. Нередко «голубые» героини прописаны плоско – они хорошие, добрые и больше ничего. А в отрицательном образе ты можешь достать из себя те краски, о которых и сама не знала, можешь похулиганить, вскрыть самые «темные» стороны своей души и выпустить их наружу, тем самым очиститься, наконец, просто побыть плохой девочкой, ведь иногда и это полезно.

#### – Нельзя не заметить, что вы очень киногеничны, вас любит камера.

Я просто хорошо знаю свою рабочую сторону! (*смеется*) Красота, о которой вы говорите, – это результат работы многих людей: операторов, осветителей, гримеров. Ведь даже самое красивое лицо можно снять очень неудачно. Актрисы знают, что с оператором-постановщиком нужно дружить (*смеется*). Кстати, в «Хорошем парне» кроме талантливого режиссера Евгения Баранова мне посчастливилось

работать с Виталием Запорожченко. Когда он выставляет кадр, мы стоим, как мышки, столько, сколько потребуется, и боимся вдохнуть, потому что понимаем: работает Мастер. Виталий – один из лучших в своей профессии.

#### – От кого из родных вам передалось обаяние?

Внешне я похожа на папу, а мама была очень харизматичной. Еще у меня артистичная тетя, она такая красотка. Недавно призналась, что мечтала об актерской профессии. Но, наверное, побоялась претворить мечты в жизнь.

#### – Вы никогда не сомневались в выборе профессии?

В школьные годы играла на фортепиано, пела в ансамбле, и так не хотелось расставаться со сценой! И в школе мне говорили: тебе нужно поступать в театральный. Как-то попала в этот вуз на день открытых дверей – и пропала. Записалась на подготовительные курсы, дневала там и ночевала. Во время учебы было тоже очень интересно, но и непросто. Ранним утром мы начинали репетировать и заканчивали практически ночью, каждый раз боялась опоздать на последний поезд метро. Некоторые одногруппники даже оставались ночевать в аудитории, но об этом, наверное, до сих пор никто из преподавателей не знает.

#### – Поддерживаете связь с однокурсниками? Например, с Екатериной Кузнецовой, которая запомнилась нам по

**сериалам «Кухня», «Анка с Молдаванки», «Год в Тоскане», «Сердцу не прикажешь»?**

Катю вижу по телевизору и безумно за нее рада. Это наша гордость! Но в связи с ее переездом в Москву мы потерялись. А мои лучшие друзья – действительно однокурсники. Правда, нам сложно стало в последнее время встречаться. Если это происходит раз в несколько месяцев – большое счастье. Когда очень соскучусь, иду к ним на спектакли – вдохновляюсь и радуюсь их удачам!

**– Какие у вас сейчас отношения с театром?**

Люблю театр, но уже три года там не служу. Сейчас в моей жизни стало очень много кино, скучать некогда. Когда вижу хорошие премьеры – радуюсь за украинский театр в целом, за коллег. Из недавних больших впечатлений – спектакль Тамары Труновой «Саша, вынеси мусор» и Стаса Жиркова «Август: Графство Осейдж». Сильные работы, советую посмотреть!

**– Знаю, что вы преподавали в Институте культуры будущим актерам кино. Сейчас продолжаете?**

Это тоже уже в прошлом. Но с некоторыми бывшими студентами мы иногда созваниваемся, видимся в театре. Держу кулачки, чтобы у них все сложилось в профессии.



Кадр из фильма «Катерина», режиссер Александр Тименко

В сериале «Все равно ты будешь мой»



**– Говорят, что в свободное от работы время вас можно встретить в спортивном зале на занятиях йогой.**

Да, а началось все с поездки на Шри-Ланку, где я увидела не только необыкновенную страну, но и безгранично добрых, светлых людей. Знакомство с культурой буддизма перевернуло мой внутренний мир. Приехала домой невероятно обновленной, чистой. Даже прозрачной что ли... Не знаю, как точнее описать свое состояние. Я так боялась растерять эту благодать внутри, так хотелось удержать состояние гармонии. И мне посоветовали попробовать заняться йогой. А дальше была встреча с правильным тренером. И ее такие важные слова: «Усилие без насилия». С тех пор йога меня спасает: иногда расслабляет, когда надо, собирает, а главное – помогает выбросить из головы лишнее и дает такое важное для меня спокойствие, потому что я по жизни девушка-спичка. Мне часто говорят, что после йоги я будто совсем не я – суета уходит.

**– В одном интервью вы признались, что мечтаете о белом роале...**

Мечтаю. И, наверное, мечтаю все-таки получить его в подарок – так романтичнее. Как и собаку, например, это тоже моя мечта. Я вообще страшная мечтательница! Свои желания записываю, как учат книги по позитивной психологии, уже в прошедшем времени. Как будто все уже случилось. И, знаете, больше половины сбывается! Сейчас вот очень мечтаю попасть в один проект, там как раз проходят пробы.

**– А как приближаете эту мечту?**

Есть у меня некоторые хитрости. Например, считаю, когда идешь на пробы – нужно обязательно потратиться на роль. Для меня важна визуальная характеристика образа, ощущаю будущую роль от внешнего к внутреннему. Часто звоню своему агенту: «Я нашла такое платье! Оно так подходит под новые пробы! Но это очень дорого! Скажи, у меня есть шанс попасть на эту роль?» Он смеется.

Еще практикую такое: если предлагается сценарий, написанный, допустим, по роману, обязательно читаю и другие произведения этого автора, чтобы лучше его понять, начать видеть его глазами. Иногда становится понятнее, о каких людях он пишет. Так по шагу подбираюсь через автора к роли. Ждать утверждения, когда ты уже попробовался, порой невыносимо. Еще труднее, когда знаешь, что пробы продолжаются, режиссер ищет... Как я могу ускорить процесс своего утверждения на роль? Никак. Но я могу в нее влюбиться и влюбить ее в себя. Считаю, что на энергетическом уровне между нами обязательно есть связь.

Отказы принимаю без трагедий. Если мое – моим и будет. Если нет, значит, еще не время, или материал таки не мой. Стараюсь до поры до времени никому не рассказывать, на какую роль пробовалась, чтобы не спугнуть удачу. Бывает, меня еще не утвердили, а родные уже спрашивают: когда выйдет фильм? Я своих приучила, что рассказываю об утверждении после первого съемочного дня. Потому что многое может измениться даже за день до съемок.

**Наталья ФОМИНА** ■



# Флешмоб: иди за мной

Железный иммунитет против гриппа совершенно не гарантирует безопасности от заражения вирусами флешмобов. «Облейся водой или перечисли деньги», «Накрась губы, а потом размажь», «Спляши спонтанный танец». Но главное – вовлечь в ритуальное действие других. Если флешмобы зажигаются, значит, это кому-нибудь нужно? Кому, зачем и в чем секрет их популярности?

## Разрыв шаблонов

Вообще-то, если быть дотошным по части терминологии, настоящие флешмобы и флешмобы в соцсетях – разные акции. Отцом «вспышек толпы» (от англ. flash – вспышка, mob – толпа) считается американский социолог Говард Рейнгольд, предсказавший в 2002-м в своей книге «Умная толпа: следующая социальная революция» появление масс людей, охваченных некоей идеей и самоорганизовавшихся с помощью Интернета. Так, собственно, и вышло. Только по классике жанра мобы взрывают реальность не в сети, а на улице, придерживаясь нескольких правил: их поступки не поддаются логике, сами участники притворяются, что незнакомы друг с другом и об акции не договаривались. Разрыв шаблонов происходит внезапно. В какой-то момент прохожий рядом начинает пританцовывать, через миг к нему присоединяется второй, третий, четвертый. И вот уже танцевальный вирус охватил десятки людей. Экспресс-дискотека заканчивается так же молниеносно, как и началась, ее участники, как ни в чем не бывало, подбирают сумки и растворяются в толпе.

Спонтанная пляска посреди улицы – это еще цветочки. Другое дело, когда люди вокруг, как по команде, начинают падать замертво, включая тех, кто подбегает к ним на помощь, дотрагивается и тоже валится рядом. Или прохожие по сигналу «человека-маяка» замирают – кто с гамбургером в руке, кто во время поцелуя, кто – завязывая шнурки. Так и стоял, окаменев, до сигнального звонка мобильного. Бристольцы, оказавшиеся в главном торговом центре города 13 февраля 2010-

го, наверное, до сих пор нервно похатывают, вспоминая, как двести мирных покупателей, еще секунду назад увлеченно рассматривавших витрины, вдруг выхватили из-за пазух световые мечи и принялись атаковать друг друга. Цель мобы – внезапно перевернуть картину мира случайных очевидцев и, если повезет, вовлечь их в действие.

– Уличные флешмобы – хороший способ заставить людей «проснуться», выдернуть их из стандартного цикла работа–дом–магазин, – рассуждает Алексей Светличный, психолог, вице-президент Киевской бизнес-школы. – Когда рядом с тобой посреди бела дня застывают люди, на миг возникает

эффект измененного сознания, ты начинаешь понимать: реальность неоднозначна.

Для самих мобыеров возмущение спокойствия на улицах – сродни сеансу групповой психотерапии, способ преодоления неуверенности в себе. Поучаствовав хотя бы в одном танцевальном экшне, человек забывает о страхе быть не таким, как все, повышает самооценку, получает острые ощущения и эмоциональную подзарядку. Ну, и настроение, конечно, моментально взлетает, особенно после акций, похожих на «Обнимашки». Последний раз ее можно было наблюдать в Киеве прошлым летом возле ТРЦ Ocean Plaza: в его окрестностях броди-



ли жизнерадостные люди с табличками «Обниму даром» и заключали в дружеские объятия всех желающих.

– Обычно прохожие идут по улице угрюмые, насупившиеся, с одной мыслью: лишь бы поскорее до пункта назначения добраться, – объясняет мотивы моберов одна из координаторов движения Вероника Михотина. – Мы даем возможность перенастроить себя на позитивную волну.

### Конкурс мокрых футболок

Люди теперь чаще сидят в соцсетях, чем гуляют по улицам, поэтому вполне закономерно, что флешмобы плавно переехали в Интернет. От изначальной флешмоб-идеологии в сети остались разве что принцип толпы, которая быстро заражается некоей акцией-вирусом, и «побочные эффекты»: адреналин, позитив и рост самооценки. Зато по вовлеченности аудитории в действие виртуальные акции однозначно превосходят уличные спектакли.

Изучением феномена популярности флешмоба Ice Bucket Challenge («Испытание ведром ледяной воды»), собравшего два года назад с 29 июля по 3 сентября 107,4 млн долларов для фонда исследования бокового амиотрофического склероза, вплотную занялись психологи и маркетологи. И было что поисследовать! Люди, получившие вызов в соцсети, должны были вылить

себе на голову ведро холодной воды, разместить об этом видеотчет, перечислить в фонд помощи 10 долларов и передать эстафету трем друзьям. Или не обливаться и перевести в течение суток пожертвование в 100 долларов. На такое предложение можно было вообще никак не реагировать, но жители разных уголков планеты, заразившись идеей, за несколько месяцев акции вылили на себя 22 млн литров воды! Йон Бергер, доцент кафедры маркетинга Пенсильванского университета (США), основной причиной феноменальной заразности Ice Bucket Challenge считает сильные эмоциональные реакции участников, ускорившие пульс и циркуляцию крови, причем не только у моберов, но и у зрителей – шутка ли окатить себя ледяной водичкой! Эмоцию хотелось пережить, ею хотелось поделиться. Тем более, в акции участвовали звезды, а кто же не мечтает приблизиться к ним хоть на пару шагов?

По мнению Тамары Сухенко, психолога, руководителя Школы развития человека Humantime, универсальные крючки, на которые цепляют флешмобы, – жажда внимания, причастность к благородной цели, ощущение единения с другими людьми в эпоху всеобщей разобщенности. И все же, включаясь в подобные акции, важно спрашивать себя: что я делаю и почему это для меня важно? Ведь многие участники Ice Bucket Challenge так и не достигли информационной цели акции – не узнали, что из себя представляет болезнь, которую они старались победить. Люди просто обливались водой, потому что так было модно.

### Групповые манипуляции

Осознанность – главное правило включения в любой из флешмобов, даже если это на первый взгляд безобидная акция – выложи свои фотографии из паспорта в 16 и 30.

– Если вы чувствуете, что условия акции для вас дискомфортны, однозначно в ней не стоит участвовать, – предупреждает Алексей Светличный, – но если идея совпадает с вашими ценностями – не вижу препятствий. Я, например, откликнулся на призыв перечислить в Facebook 10 книг, повлиявших на мое мировоззрение. А вот от обливания холодной водой откупился 100 долларами. Но элемент групповой манипуляции, характерный для флешмобов, все-таки почувствовал:

Флешмоб однозначно позитивен, если он становится инструментом подключения человека к доброму делу и позволяет повысить его личный рейтинг в собственных глазах.

ты принимаешь вызов, хотя и не обязан, а если отказываешься – ощущаешь коллективное давление. Как так, все облились, а ты нет?!

Успех Ice Bucket Challenge за последние полгода безуспешно пытались повторить разные флешмобы. Женской акции в поддержку регулярных обследований на рак шейки матки Smear For Smear («Размажь ради мазка») и мужской – Feeling Nuts («Почувствуй свои яички»), нацеленной на профилактику рака яичек, даже удалось привлечь в свои ряды звезд. По условиям Smear For Smear певица Рита Ора, модель Джорджия Мэй Джаггер вместе с тысячами других, менее звездных, леди красят губы яркой помадой, размазывают ее по лицу, фотографируют и выкладывают свои фото в соцсеть как символический мазок-обследование, которое регулярно должна проходить каждая женщина. Актеру Стивену Фраю и другим участникам флешмоба Feeling Nuts ничего красить не пришлось: задача мужчин приспустить штаны, в классической позе Майкла Джексона положить руку на свое причинное место, запечатлеть себя и запостить фото в сеть.

Впрочем, цепляют флешмобы далеко не всех. В числе противников есть люди, не приемлющие любые, даже самые умные толпы. Все, что является массовым, для них недопустимо. Некоторые не желают светиться из сообщений конспирологии, уверовав в теорию о запуске флешмобов технологами-манипуляторами для оценки степени внушаемости масс и управления ими.

– Лично я скрытого негативного подтекста во флешмобах не вижу, – рассуждает Алексей Светличный. – Конечно, технологи оценивают все, включая вовлеченность людей в такие акции, изучают каналы общения, которые мы используем, как и рекламщики, и маркетологи. Но за этим не стоит теория всемирного заговора. На мой взгляд, флешмобы – новый, интересный канал коммуникации между людьми.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Людям необходимо отдохнуть – уж слишком много всего на них навалилось за последнее время. Поэтому хочется расслабиться и набраться сил.

**Политика.** Много лени и обмана. Политиков заставить работать просто невозможно, они ведут себя, как малые дети, когда им чего-то не хочется делать, – лгут, изворачиваются, находят тысячу причин и объяснений. Лишь бы отвертеться от ответственности.

**Экономика.** Деньги в стране приходится не зарабатывать, а выбивать и выдавливать. Вот государственная машина и выжимает их из бизнеса, из населения, действуя нахрапом, силой.

**Международные отношения.** Все стоит на месте, нет прогресса ни в международных договоренностях, ни в вопросах безвизового режима. Сейчас остается только ждать.



*Личная жизнь.* Проявите щедрость к своим близким, не экономьте на добрых словах, похвалах и комплиментах, а уж тем более – на хороших делах. Помогайте родным и любимым – и будете счастливы и успешны.

## Близнецы 21.05–21.06



*Работа.* Столкнетесь со множеством предложений новой работы и даже растеряетесь из-за того, насколько они все перспективные. Некоторые из них могут быть связаны с публичной деятельностью.

*Деньги.* Средства у вас есть только на самое необходимое. А сейчас больше вам и не нужно. Зато прекрасное время, чтобы обдумать дальнейшие шаги по улучшению благосостояния.

*Личная жизнь.* Вероятно, вам захочется уединиться или даже некоторое время пожить отдельно от ваших вторых половин. Такое положение дел, наверное, не всем понравится, но это необходимая мера для того, чтобы успокоиться.

## Раки 22.06–22.07



*Работа.* Вы получаете удовольствие от работы и от всех ее аспектов – от коллектива, процесса, своего мастерства. Задумайтесь о повышении квалификации и об оттачивании деталей.

*Деньги.* Доходы стабильны и постоянны, так что вы можете наслаждаться финансовым благополучием и по-

## Овны 21.03–20.04



*Работа.* Вам будет приятно пребывать там, где вы трудитесь, в обстановке хорошо налаженной работы, в приятном окружении умных и душевных людей, которые стали для вас не просто коллективом, а почти семьей.

*Деньги.* Будьте внимательны ко всем финансовым вопросам. Возможно, кто-то захочет несколько облегчить ваш кошелек. Может даже, вполне законными способами. Так что не поддавайтесь на уловки хитрых продавцов и мошенников.

*Личная жизнь.* Если вы пока одиноки, то появится повод завязать долгие

отношения, которые станут бурными и местами драматичными. В общем, все будет красиво, как в кино.

## Тельцы 21.04–20.05



*Работа.* С новыми силами, энтузиазмом и рвением вы возьметесь за новое дело, которое обещает быть удачным и престижным. Вам удастся себя хорошо мотивировать и других вдохновить на подвиги.

*Деньги.* Готовьтесь к крупным прибылям. У вас дела настолько активно пойдут вверх, что вы вскоре будете праздновать успешные сделки, премии или выплаты, соединив их с семейными торжествами.



звolyать себе свободно распоряжаться этими средствами себе во благо.

**Личная жизнь.** Вы сейчас настолько самодостаточны, что не особо нуждаетесь в том, чтобы кто-то вами восхищался и поддерживал. Вы сами себе опора, так что пока можете жить спокойно в одиночестве, даже если номинально кто-то рядом присутствует.

### Львы 23.07–23.08



**Работа.** Все ваши процессы получают небывалое ускорение. Все проблемы, что тянулись месяцами и годами, вдруг начинают разрешаться самым непостижимым образом, причем с пользой для вас.

**Деньги.** Грядущий карьерный рост увеличит ваш денежный поток. Вполне можете рассчитывать и на новые источники доходов. Сейчас самое время уточнить шансы на получение процентов от продаж или от привлечения сторонних инвестиций.

**Личная жизнь.** Будет очень много разговоров с близкими людьми, причем на темы высокодуховные и интеллектуальные. Ваши длительные отношения укрепятся – появятся дополнительные стимулы оставаться вместе.

### Девы 24.08–22.09



**Работа.** Для вас начался период стабильности и уверенности. Достигнуть успеха помогут старые приятели. Так что не удивляйтесь, когда внезапно встретитесь с друзьями детства, которые занимаются тем же, что и вы, или проявят интерес к вашей работе.

**Деньги.** Отличные перспективы получить очень быстрые и легкие деньги благодаря хорошей реакции и быстрой сообразительности. Поэтому вертите головой во все стороны и ловите моменты.

**Личная жизнь.** Для вас сейчас становятся очень важными фундаментальные семейные ценности, такие как верность, надежность, взаимопонимание, а не только эфемерное увлечение.

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Месяц будет наполнен встречами, разговорами о перспективах сотрудничества, обсуждениями вопросов партнерства. Удача способствует тому, кто находит компромиссы и договаривает-

ся. Ищите себе единомышленников и создавайте команду.

**Деньги.** Девиз месяца – стабильность. Есть привычные поступления, пусть не такие большие, как хотелось бы, зато надежные. Подумайте не только о том, как проедать средства, но и о том, как заставить ваши деньги работать на вас.

**Личная жизнь.** Благоприятное время для семьи. Можете отправляться в гости к родственникам, на родину, наслаждаться встречами с близкими людьми. Сейчас вы будете как никогда счастливы в кругу друзей и близких.

### Скорпионы 24.10–22.11



**Работа.** Можете расплыться и заниматься несколькими делами одновременно. Уделите особое внимание правильному оформлению документов и получению дополнительной информации – это поможет все успевать.

**Деньги.** Новая деятельность повысит ваш финансовый уровень. Это может быть новый бизнес или успешные продажи каких-то новинок. Причем вы вполне справитесь сами, без посторонней помощи – у вас достаточно нужных компетенций.

**Личная жизнь.** Весенний ветер принесет в жизнь немного легкомысленности, и вам захочется флирта, романов без обязательств, мимолетных увлечений. Если у вас уже есть пара, то есть смысл немного поиграть и представить, что вы – совершенно незнакомые люди.

### Стрельцы 23.11–21.12



**Работа.** Весь месяц будете трудиться не покладая рук и, несмотря на то, что новый трудовой день будет похож на предыдущий, вам будет достаточно комфортно. Все процессы хорошо налажены, сухо и тепло, деньги платят – почему бы и не поработать в удовольствие?

**Деньги.** В голову может прийти новая идея по поводу увеличения заработка. Ищите там, где не исключены достаточно радикальные изменения, где можно внедрить новые подходы и механизмы.

**Личная жизнь.** Предстоят выяснения отношений, резкие слова, критика партнера. Причем как вы будете высказывать, так и вам скажут все, что думают. Претензии не приведут к согласию, просто станут легче, когда выговоритесь.

### Козероги 22.12–20.01



**Работа.** Непростой период для активной деятельности. Возможны задержки, опоздания, чрезмерное погружение в рабочие моменты, которое не будет оценено. Так что поумерьте трудовой энтузиазм.

**Деньги.** Постепенный рост доходов, связанный с выгодными знаками. Вам могут покровительствовать и поддерживать ваши проекты весьма влиятельные люди. Пользуйтесь моментом.

**Личная жизнь.** Так уже вам надоели сложившиеся отношения, привычный жизненный уклад, так уже вы устали от рутины, что захочется подышать воздухом где-то подальше, в свободной обстановке. Найдите время для себя.

### Водолеи 21.01–19.02



**Работа.** Есть большая вероятность того, что вам предложат еще одну работу. Подумайте о том, чтобы совместить два вида деятельности, тем более что современные средства связи, ваш график и запас прочности позволят это сделать.

**Деньги.** Вас будут всячески хвалить и поощрять материально. Главное – чувствовать себя на своем месте и получать удовольствие от деятельности.

**Личная жизнь.** Будьте внимательны ко всем новым знакомствам в этом месяце. Одно из них может быть именно тем, чего вы так ждали. Апель также хорош для официального оформления отношений.

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** Кажется, что вам уже самое время сменить должность. Сделать это лучше осознанно, хорошо подготовившись. Поищите более успешный проект, а то вместо вас кто-то может решить эту проблему – позаботиться о вашем, например, сокращении.

**Деньги.** Защитите свои сбережения любым способом, который вам понравится. Сейчас важнее сохранить то, что уже есть, чем думать о новых поступлениях.

**Личная жизнь.** Немного итальянской страсти вам не повредит. Сейчас вы порывисты и азартны, вам очень важно рискнуть, завоевать, соблазнить. Не отступайте – все получится!

По картам таро составила  
**Ольга СОЛОМКА, психолог** ■



# Все только начинается

**З**а окном в предразсветных сумерках угадывались знакомые очертания: поезд подъезжал к Киеву. Алина еще раз посмотрела на часы: 6:00. Ее спутники, похоже, вышли, когда она спала. Придется самой доставать сумку. Девушка встала на цыпочки и потянула нехитрый багаж: из Днепра уезжала впопыхах, поэтому взяла по минимуму, самое необходимое. Сумка заскользила по полке и вместе с ней в руках Алины оказалось что-то металлическое.

«Ну вот, уже и сумка рассыпается», – подумала девушка. Вчера «посыпалось» ее счастье, а теперь – багаж. Парень, с которым она встречалась полтора года, вдруг объявил, что помолвлен с другой. Алина не стала дослушивать объяснения, быстро собрала вещи и поймала попутку до вокзала. Решение вернуться в родной Киев казалось ей единственно верным в тот момент.

– Что же от тебя отвалилось? – Алина вслух спросила у сумки и разжала кулак: на ладони сверкнуло кольцо. – Вот это сюрприз!

Дальше вести диалог с багажом было бессмысленно: проводница потопрапливала на выход. Уже на станции подземки Алина уселась на скамейку и рассмотрела кольцо. Обычное – золотое, обручальное. Внутри – гравировка: «10.02.2017. Все только начинается». Это же вчерашняя дата! Алина надела кольцо на большой палец. Велико – мужское.

– Жених, что ли, потерял? Влетит ему, наверное, от молодой жены, – опять вслух произнесла девушка и задумалась о том, как вернуть кольцо владельцу.

Алина достала из сумки свой ежедневник и стала просматривать номера телефонов экстренных и не очень служб. Между страницами лежал билет, купленный вчера за час до отправления поезда. А ведь это подсказка! Ее попутчиками были молодые люди. Такие обычно покупают билеты онлайн, экономя драгоценное время.

Девушка набрала номер одноклассника Сергея, который недавно устроился в пресс-службу железной дороги, рассказала ему о находке и попросила поискать попутчиков, ведь в базе данных касс должны были сохраниться электронные адреса людей, купивших билеты в одно с ней купе.

– Ты практически толкаешь меня на должностное преступление, – ответил Сергей, но одобрил благородный порыв и пообещал помочь.

Через час, когда она стояла на пороге своей киевской квартиры и искала в сумке ключ, телефон запищал: Сергей прислал мэйлы ее попутчиков. Ключ нашелся моментально...

Алина бросила сумку у порога и включила компьютер. «Добрый день. Сегодня в поезде Днепр – Киев вы потеряли обручальное кольцо. Я его верну, если скажете, что выгравировано внутри», – набрала она и отправила на три адреса.

Первый ответ последовал незамедлительно. Молодой человек писал, что более неудачной попытки познаться он еще не встречал и желал успехов в личной жизни. Алина расстроилась и решила, что пора уж выпить кофе и подумать, как дальше жить... Когда любимый аромат наполнил квартиру, компьютер возвес-

тил о новом письме. Второй попутчик благодарил Алину за участие и сообщил, что его кольцо при нем.

Чтобы отвлечься от грустных мыслей о разлуке, девушка решила убраться в квартире. Нехитрое занятие действительно хорошо переключало: о кольце она забыла. Третье письмо увидела уже ближе к ночи, когда решила выключить компьютер.

Это был попутчик-растеряша! Он удивлялся находчивости девушки и не мог понять, как кольцо оказалось на багажной полке.

Всю ночь Алина провела в переписке и разговорах по Скайпу. Юрий, так звали ее попутчика, поведал, что позавчера, когда забирал кольца у ювелира, увидел в окно свою невесту, целующуюся с другим. Позвонил ей, чтобы прояснить недоразумение, и услышал в ответ банальное: «Извини, полюбила другого». Пострадав сутки, решил уехать из города, где все напоминало о разбитых чувствах. Кольца положил в боковой карман сумки и забыл о них. Вот только сейчас, получив письмо, проверил, на месте ли. Женское было, а мужское – пропало. Вернее, уже нашлось.

Через месяц в 6:10 Алина встретила на вокзале поезд Днепр – Киев. Юрий выпрыгнул с небольшой сумкой и огромной охапкой фиолетовых тюльпанов.

– Это же надо – так оригинально обменяться кольцами! – Юрий одел на безымянный палец Алины маленькое колечко, внутри которого было выгравировано: «10.02.2017. Все только начинается».

**Анна ДОВГАНЬ** ■



