

МИСТЕР БЛИСТЕР



№11 • ноябрь 2017

Покупатели НОВОГО тысячелетия



**Алена Гребенюк:
«Музыка
тоже лечит»**

ФАРМБИЗНЕС

БХФЗ приглашает
фармацевтов на экскурсию

МИР МЕДИЦИНЫ

О природе
человеческого сна

ПРОФИЛАКТИКА

Надежды
маленький оркестрик

Експерт рослинних ліків 

Гедерин плющ* – спільне рішення
для сухого та вологого кашлю!



- Зменшує в'язкість мокротиння – покращує продуктивність кашлю
- Посилює роботу бронхіальних залоз – полегшує відходження мокротиння
- Сприяє розслабленню м'язів бронхів – пом'якшує кашель

*діюча речовина препарату Гедерин - екстракт листя плюща

Склад лікарського засобу. 1 мл сиропу містить сухого екстракту листя плюща (при вмісті гедеракозиду С 14%) 4,5 мг.

Показання для застосування. Гострі запальні захворювання дихальних шляхів, що супроводжуються кашлем; симптоматичне лікування хронічних запальних захворювань бронхів.

Спосіб застосування та дози. Внутрішньо застосовувати дітям віком від 2 до 6 років по 2,5 мл сиропу 3 рази на добу; дітям віком від 6 до 10 років – по 5 мл сиропу 3 рази на добу; дорослим та дітям віком від 10 років – по 5-7,5 мл сиропу 3 рази на добу. Тривалість лікування становить до 7 днів. Для досягнення стійкого терапевтичного ефекту рекомендують продовжити терапію ще 2-3 доби після поліпшення стану.

Побічна дія. Іноді може виникати діарея.

Протипоказання. Підвищена чутливість до компонентів препарату. Містить сорбітол і не рекомендується для застосування у хворих з непереносимістю фруктози. Діти віком до 2 років.

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№11 (167) 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 Мудла
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 20.10.2017

Подписано в печать 25.10.2017

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2017

**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 следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новости	2
социальная инициатива. Скрининг колоректального рака	3
событие. Нобелевская премия за «биологические часы»	7
компании и рынки. БХФЗ приглашает фармацевтов на экскурсию ...	8

ПРАКТИКА

моя аптека. Валіза. Вокзал. «Фармадім»	12
узелок на память. Где живут чувства?	14
технологии. Иммуноterapia – революция в онкологии	16
проза життя. Дефлю®: вистава на дві дії без антракту	18
плюс и минус. Царские, персидские, грецкие	20
nota bene. Поповнення родини Флавамед®	21
клиент аптеки. Покупатели нового тысячелетия	22

МИР МЕДИЦИНЫ

неабсолютная истина. Флирт любовный и... функциональный ..	24
актуально. Когда болит горло.....	26
три простых вопроса. О природе человеческого сна	28
особая тема. Гепатит С побежден – не нужно медлить!	30

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Приходи на меня посмотреть	32
страна детства. Надежды маленький оркестрик	36
как дважды два. Fly-мама, или Успеть все	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Алена Гребенюк: «Музыка тоже лечит»	40
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	44
кинозал. Рекомендовано к просмотру	46
легкий взгляд. Какао в ноябре	48



Реклама лікарського засобу

Іпохондрія лікується психотерапією

Не менше 20% госпіталізацій у Великобританії для проведення ЕКГ та УЗД серця, сканування мозку та інших обстежень припадає на пацієнтів, які страждають на іпохондрію, тобто надмірне занепокоєння власним здоров'ям. Експерти стверджують, що цей психічний розлад дорого коштує бюджету, оскільки призводить до непотрібних дорогих медичних процедур, зокрема й інвазивних. Вони оцінили щорічні витрати Національної служби охорони здоров'я Великобританії на таких пацієнтів у суму не менш як 56 млн фунтів стерлінгів. Проблема ускладнюється тим, що за останні роки кількість іпохондриків поповнилася тими, хто шукає симптоми своїх неіснуючих хвороб в Інтернеті (такий феномен навіть отримав свою назву – «кіберхондрія»). Однак усі надумані хвороби чудово лікуються психотерапією. Було проведено дослідження, і з'ясувалося, що іпохондрики, які отримали в середньому шість сеансів когнітивної поведінкової терапії протягом кількох місяців, показали значне і стійке зниження рівня свого занепокоєння здоров'ям. Навіть за п'ять років після закінчення терапії ті, хто її пройшов, були менш стурбовані своїми неіснуючими хворобами, ніж іпохондрики з контрольної групи.

Універсальна вакцина від грипу

У Великобританії дослідники проводять набір пацієнтів для другої фази дослідження універсальної вакцини для захисту від грипу. Ця вакцина розроблена Інститутом Дженнера Оксфордського університету і його дочірньою компанією Vaccitech. Планується набрати 500 пацієнтів віком від 65 років, імунізованих звичайною сезонною вакциною від грипу. Додатково половина з них отримає щеплення універсальною вакциною, а другій половині введуть плацебо. Для стимуляції імунної відповіді замість поверхневих білків вірусу грипу в експериментальній вакцині використовуються серцевинні білки, що залишаються практично незмінними у всіх вірусів грипу типу А. За словами вчених, нова вакцина стимулює імунну систему для підвищення синтезу грип-специфічних Т-клітин замість антитіл. Попередні роботи показали, що ці Т-клітини здатні протистояти більш як одному типу вірусу грипу, що дає змогу припустити ймовірність захисту більшої кількості людей, знизити важкість перебігу і тривалість грипу. Наявні протигрипозні вакцини ефективні тільки у 30–40% пацієнтів від 65 років, оскільки з віком імунна система слабшає. Вчені сподіваються, що нова вакцина посилить імунну систему, забезпечуючи при цьому захист на 2–3 роки.

Неоціненна роль вітаміну D

Фахівці Школи громадської охорони здоров'я США використовували для досліджень сховище зразків крові більш ніж 800 тис. жінок Фінляндії. Зокрема, вони встановили, що жінки, в організмах яких замало вітаміну D, мають на 43% вищий ризик розвитку розсіяного склерозу. Дефіцитним є рівень менш 30 наномолів вітаміну D на літр, а нормальний рівень становить 50 нмоль/л і вище. У 58% жінок, у яких розвинувся розсіяний склероз, була виявлена значна нестача вітаміну D.

За західним стилем

Медична реформа передбачає західний стиль надання медичних послуг. Тож планується, що у 2020 році Україна перейде до національної системи страхування та спеціалізованих медичних послуг, заявила в.о. міністра охорони здоров'я України Уляна Супрун на Українському фінансовому форумі в Одесі. Лікарні отримуватимуть кошти безпосередньо з системи страхування. Супрун запевнила, що можна покращити економіку, інвестуючи у здоров'я людей. «На кожен рік зростання середньої тривалості життя населення ВВП країни збільшується на 4%», – сказала вона. Нагадаємо, що у проекті медреформи слово «страхування» зустрічається більше ста разів.

Подалі від заворушень

Вартість акцій іспанської фармкомпанії Oryzon піднялася на 8%, після того як вона перенесла свою штаб-квартиру в Мадрид з Барселони, де відбувалися заворушення, пов'язані з референдумом про незалежність Каталонії. Завдяки реформі керівництва компанії Oryzon, проведеної ще у 2015 році, її штаб-квартира може перебувати в будь-якій точці країни. Ця біофармацевтична компанія була заснована в 2000 році в Барселоні. Метою Oryzon є розробка засобів для лікування онкологічних та нейродегенеративних захворювань.

Скрининг колоректального рака

В Украине не один год говорят о необходимости введения скрининговых программ как эффективного метода ранней диагностики онкопатологий. Целесообразность таких мероприятий давно оправдана опытом системы здравоохранения многих стран мира. В Винницкой области от разговоров перешли к делу. В октябре компания «Дельта Медикел» передала Винницкому онкодиспансеру тест-системы для выявления симптомов колоректального рака.

Один из самых распространенных

В мире колоректальный рак является одной из наиболее распространенных нозологических форм злокачественных новообразований, и частота ее выявления неуклонно растет. По последним данным ВОЗ, ежегодно регистрируют 500 тыс. случаев рака толстого кишечника. По распространенности среди онкологических заболеваний эта патология занимает второе место у женщин и третье у мужчин. Всего в структуре злокачественных опухолей желудочно-кишечного тракта колоректальный рак находится на третьем месте по частоте заболеваемости и на втором по уровню смертности.

Онкологический скрининг – практически единственный профилактический метод, направленный на раннее выявление опухолей, конечным результатом которого является снижение смертности. В Украине назрела острая необходимость во внедрении программы популяционного, или рутинного, скрининга колоректального рака с определением его вида.

В зоне внимания – пять районов

Пилотный проект по проведению популяционного скрининга стартовал в Винницкой области. На первом этапе его внедряют в пяти районах, где наибольшая заболеваемость этой онкопатологией. Сначала к скрининговым осмотрам будут привлекать так называемые группы риска в Винницком, Калиновском, Козятинском, Крыжопольском и Погребищенском районах. Согласно статистике в По-

гребищенском районе – 42,8 больных на 100 тыс. населения, а в Калиновском – 66,9. В то же время в отдаленном от областного центра Оратовском районе заболеваемость значительно меньше: 14,2 больных на 100 тыс. населения.

Владимир Шамрай, главный онколог Винницкой области, убежден, что скрининговые программы позволят реально снизить уровень онкологической заболеваемости и смертности. Ведь область имеет не совсем лестную статистику: по данным Украинского Национального канцер-реестра, в 2016 году впервые диагноз колоректальный рак был установлен 613 жителям Винниччины, 397 человек умерли от него. Из-за сложности диагностики колоректального рака, а также из-за того, что больные игнорируют симптомы болезни и откладывают визит к врачу диагноз устанавливают обычно на поздних стадиях заболевания. Почти 41,5% больных с раком ободочной кишки и 31,7% больных раком прямой кишки при первом обращении уже имеют III–IV стадию заболевания.

– Впервые в нашей стране медицинская компания бесплатно передала 1,5 тыс. тест-систем для проведе-

Если пилотный проект на Винниччине даст положительные результаты, опыт скрининга при поддержке компании «Дельта Медикел» планируется распространить на другие регионы, в частности в Киевской, Житомирской, Тернопольской и других областях.



Представитель «Дельта Медикел» (справа) передает тест-системы Владимиру Шамраю, главному онкологу Винницкой области

ния скрининга колоректального рака в Винницкой области, – говорит Владимир Шамрай. – При такой поддержке мы сможем диагностировать онкопроцесс на ранних, доклинических стадиях. Это поспособствует тому, чтобы сделать лечение более эффективным и победить болезнь.

Изменить ситуацию к лучшему

Проект по скринингу колоректального рака реализуется впервые в Украине. Ожидается, что его результаты можно будет увидеть уже через полгода.

– Тест-системы для выявления скрытой крови помогут диагностировать онкологический недуг у пациентов группы риска по этому заболеванию, – продолжает Владимир Анатольевич. – Думаю, это в значительной степени улучшит ситуацию с заболеваемостью раком ободочной и прямой кишки без привлечения при этом значительных финансовых и человеческих ресурсов.

Анна ДОВГАНЬ ■

Група щасливчиків

Люди з першою групою крові на 9% менше схильні до ризику серцево-судинних патологій, ніж усі інші. Це встановили дослідники з Університетського медичного центру Гронінгена (Нідерланди) на підставі медичної інформації про більш як 1,3 млн дорослих. Наприклад, вони відзначають, що у людей з II, III і IV групою крові вища концентрація протеїну, відповідально за згортання крові, під назвою фактор фон Віллебранда (посилює утворення тромбів). Крім того, у таких людей, особливо з другою групою, зазвичай вище рівень так званого поганого холестерину. Вчені підкреслюють, що

є фактори ризику серцево-судинних захворювань, з якими можна і варто боротися, – неправильне харчування, гіподинамія і паління. А є фактори ризику, які змінити не можна, але слід брати до уваги: вік, стать, спадковість – і ще група крові.



Налгезін зупиняє біль

Що допоможе при зубному, головному, суглобовому та періодичному болю у жінок під час «критичних» днів? Види болю різні, а механізм його виникнення завжди однаковий. Це було враховано при створенні Налгезіну (напроксен натрію) від «КРКА»: препарат сприяє усуненню болю будь-якої локалізації, інтенсивності та тривалості. Налгезін діє, починаючи з 15 хвилин після прийому, і впродовж 12 годин поспіль, тобто досить швидко і на тривалий час. Лише дві таблетки Налгезіну допоможуть на цілу добу зупинити біль.



Налгезін. Реклама лікарського засобу. Р.П. №1/А/8938/01/01 від 09.08.2013.
Налгезін форте. Інформація про лікарський засіб. Р.П. №1/А/8938/01/02 від 13.09.2013. Повна інформація міститься в інструкції для застосування препаратів.

Три ефекти Септолете тотал

Чим лікувати фарингіт та ларингіт? Компанія «КРКА» пропонує для цього Септолете тотал. Цей препарат містить антисептик цетилпіридинію хлорид та анестетик бензидаміну гідрохлорид. Завдяки цим компонентам він має три ефекти: сприяє усуненню болю, запалення та інфекції (патогенні бактерії, віруси та гриби). Застосування Септолете тотал необтяжливе для гаманця. При прийомі по 3–4 льодяники упаковки вистачає до п'яти днів застосування, а спрею інколи – на цілий сезон застуд! Отже, Септолете тотал – це препарат з трьома протизастудними ефектами та добрими показниками фармакоекономічності.



Реклама лікарського засобу.

Премія за криоелектронну мікроскопію

Нобелівськими лауреатами в галузі хімії цього року стали швейцарець Жак Дюбоше, американець Йоахим Франк і британець Річард Хендерсон. Нагорода присуджена їм за розробку технології криоелектронної мікроскопії, що спростила процес отримання зображень біомолекул і підвищила їхню чіткість. Завдяки створеному цими вченими методу біохімія зробила крок у нову еру, йдеться на сайті Нобелівського комітету. До винаходу криоелектронної мікроскопії було неможливо вивчати біологічний матеріал, бо потужний електронний промінь руйнував його. Нова технологія дала змогу розглядати об'єкти після їх швидкої заморозки у воді, завдяки чому зберігається природна форма атомів у молекулі. Криоелектронна мікроскопія уможливила визначення структури білків. Спочатку білковий розчин піддають заморожуванню, потім отримують ряд його зображень у різних ракурсах, на основі чого формується 3D-модель білка. Подібний підхід виявився необхідним при розробці біологічних лікарських препаратів.



Вакцина від грипу вже в Україні

«Санофі в Україні» готова забезпечити українців вакциною від сезонного грипу 2017–2018 років. Це вакцина виробництва «Санофі Пастер», яка ліцензована та продається у більш як 150 країнах. Ще 30 серпня компанія розпочала постачання в Україну близько 400 тис. її доз та одразу передала всі необхідні документи уповноваженим регуляторним органам, зокрема Державній службі України з питань лікарських засобів та контролю за наркотиками, для перевірки якості та отримання реєстрації для реалізації вакцини в Україні. Як відповідальна компанія «Санофі» негайно повідомила виробника та Держлікслужбу про короткочасне та незначне відхилення температури, яке сталося з десятьма палетами (загальна їх кількість 41) під час транспортування. Компанія отримала офіційний висновок від виробника, що таке відхилення температури не впливає на властивості вакцини. З початку жовтня, коли всі імпортовані вакцини були направлені на повний лабораторний контроль, компанія очікує на офіційний висновок Держлікслужби для випуску вакцини на ринок.



Еуфорбіум КОМПОЗИТУМ Назентропфен С

-Heel 
Healthcare designed by nature

без судинозвужувальних компонентів
при ринітах різного походження у дітей* та дорослих

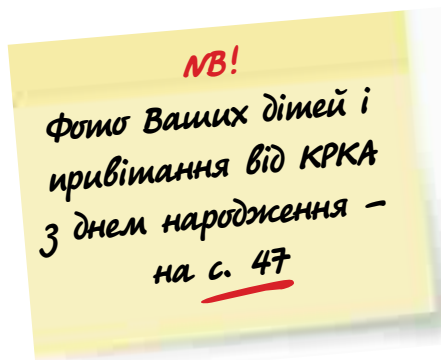
* для дітей від 2 років за призначенням лікаря

**Скажи нежитю
«Ауфідерзейн!»**

Еуфорбіум композитум Назентропфен С, спрей назальний. Р.П. № UA/6010/01/01 від 25.07.2017. Склад. Діючі речовини: Argentum nitricum D10, Hepar sulfuris D10, Hydrargyrum biodatum D8, Mucosa nasalis suis D8, Sinusitis-Nosode D13, Euphorbium D4, Luffa operculata D2, Pulsatilla pratensis D2. Побічні ефекти: можливий розвиток алергічних реакцій у разі підвищеної чутливості до компонентів препарату.

Виробник: «Біологіше Хайльміттель Хеель ГмБХ», Німеччина. Інформація призначена для медичних і фармацевтичних працівників. Повна інформація про лікарський засіб і повний перелік можливих побічних ефектів вказані в інструкції для медичного застосування препарату.

Макет затверджено замовником — 25.10.2017.



Службу крові реорганізовано

«Київський міський центр крові» реорганізовано в комунальне некомерційне підприємство шляхом його злиття з «Дорожньою станцією переливання Південно-Західної залізниці». Нова структура здійснюватиме автоматизоване управління процесом заготівлі, переробки та зберігання донорської крові та її компонентів в двох названих організаціях, а також у восьми відділеннях трансфузіології міських лікарень. Її створення дасть змогу забезпечити централізований контроль якості крові, підвищити її інфекційну безпеку.



«Медичний дайджест» від GSK

Компанія ГлаксоСмітКляйн (GSK) оголошує про запуск «Медичного дайджесту» в Україні та інших країнах СНД (Білорусі, Грузії, Азербайджані та Узбекистані). Цей електронний ресурс, який буде розсилатися щоквартально, забезпечить фахівцям галузі охорони здоров'я і фармацевтичним працівникам доступ до даних, що базуються на останніх відкриттях і досягненнях у медицині. Перший випуск «Медичного дайджесту», який GSK випустила у серпні 2017 року, містить добірку матеріалів з низки актуальних тем: лікування бронхіальної астми у літніх пацієнтів, вплив інгаляційних глюкокортикостероїдів на мінеральну щільність кісткової тканини у хворих похилого віку тощо. Наступні випуски дайджесту будуть присвячені питанням антибактеріальної терапії та дерматології. Замовити розсилку «Медичного дайджесту» можна на сайті ua.gsk.com.

Раціон батька важливий для зачаття

Лікарі завжди підкреслювали важливість правильного харчування майбутньої матері. А нещодавнє дослідження біологів з Університету Цинциннаті (США) показало, що раціон батька перед зачаттям відіграє не меншу роль для здоров'я майбутнього потомства. Свої дослідження вони проводили, використовуючи плодових мух дрозофіл. Усіх самок годували однаково, а харчування самців варіювали. З'ясувалося, що ймовірність виживання личинок, отриманих у результаті спарювання, тим вища, чим збалансованішою була дієта самців. Їжа батька з високим вмістом вуглеводів виявилася найменш сприятливою для потомства. Смертність була найвищою для личинок тих самців мух, яких перед спарюванням тримали на високовуглеводній дієті з низьким вмістом білка. Крім того, самці з мінімальними запасами енергії (за результатами визначення в їхніх тілах кількості жирних кислот, глюкози і білка) мали менше нащадків, що вижили. Біологи регулярно вивчають плодових мух, тому що вони «поділяють» з людиною 60% генів і більше 75% генетичних хвороб.



Кардіологія в пріоритеті

У Києві Інститути імені Амосова, Стражеска і Шалімова зможуть надавати пацієнтам з інфарктом міокарда допомогу абсолютно безкоштовно. Цьому сприятиме затверджений наказ МОЗ України щодо розподілу стентів та витратних матеріалів. На наступний рік їх закуплено стільки, скільки в країні трапляється інфарктів, при яких необхідно стентування. Іншими словами, кардіологічна допомога має бути доступною кожному українцеві, який звертається по неї, незалежно від його фінансового становища. Серцево-судинні захворювання сьогодні є пріоритетом для уряду. Цього року було виділено 150 млн гривень на закупівлю 13 ангиографів і обладнання для 13 нових реперфузійних центрів. Уряд вносить до бюджету на наступний рік закупівлю обладнання і для інших лікарень. У ідеалі в кожному госпітальному окрузі має бути ангиограф та персонал, який вміє ним користуватися, а також усі необхідні витратні матеріали. Кінцева мета реформи – пацієнт з інфарктом міокарда на всій території країни повинен отримати сучасну, якісну, доступну і безкоштовну медичну допомогу.

З урахуванням тривалості гострого бронхіту

Підраховано, що середня тривалість гострого бронхіту становить три тижні (це відображено у клінічному протоколі «Гострі респіраторні інфекції» МОЗ України). 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 повноночній 10 днів лікування і дітям від шести років, і дорослим. А малюкам 2–6 років при призначенні відповідно до інструкції, по 2,5 мл тричі на день, сиропу Гербіон плющ 150 мл вистачає ще на більш тривалий термін. Це важливо, оскільки у них кашель може мати особливо затяжний перебіг.



Нобелевская премия за «биологические часы»

В этом году Нобелевская премия по медицине присуждена троим американским ученым – Джеффри Холлу, Майклу Росбашу и Майклу Янгу – за открытие молекулярных механизмов, контролирующих циркадные ритмы. Свои исследования они завершили где-то в 90-е годы прошлого века, поэтому их награда – не за яркие идеи и прорывы в теории, а за огромную кропотливую работу, которая уже принесла практические позитивные результаты всему человечеству.

Предмет изучения

У всех на слуху сейчас такие понятия, как «хронобиология» и «хрономедицина». Уже давно известно, что те или иные органы активнее функционируют в определенное время суток. Фармацевты также знают, что многие препараты более эффективны в зависимости от того, принял их человек утром или вечером. Так проявляется влияние на все живое суточных (циркадных) ритмов – циклических изменений интенсивности различных биологических процессов, связанных со сменой дня и ночи. Вызваны эти изменения тем, что мы живем на планете, которая вращается вокруг своей оси, поэтому с определенной периодичностью колеблются освещенность, температура и т.д.

Продолжительность дня и ночи в последние 4 млрд лет примерно одинаковая, конечно, с учетом чередования сезонов. И все живое подстроилось к фазам смены покоя и активности, сна и бодрствования на генетическом и молекулярном уровне. Внутри нас словно находятся невидимые часы, которые управляют обменом веществ, нервной и эндокринной системами и т.д. Если происходит сбой циркадных ритмов, самочувствие ухудшается, например, на резкую смену часового пояса организм реагирует бессонницей, усталостью, головной болью. Этот синдром, получивший название джетлаг, входит в Между-

Лауреаты Нобелевской премии 2017 года получают по 9 млн шведских крон (1,12 млн долларов) – это на 1 млн шведских крон больше, чем в прошлом году. Церемония награждения победителей состоится 10 декабря.



Джеффри Холл, Майкл Росбаш и Майкл Янг

народную классификацию болезней. А регулярное нарушение циркадных ритмов, например работа на ночных сменах в аптеке, ведет к повышению риска развития множества заболеваний.

Суть открытия

Изучение циркадных ритмов началось еще в XVII веке, и с тех пор о них удалось выяснить очень многое, кроме главного: что заставляет биологические часы идти. В 1970-х годах физик и молекулярный биолог Сеймур Бензер обнаружил ген, контролирующий циркадные ритмы, который получил название *period*. Но что заставляло его работать, оставалось неизвестным. Выяснить это и многое другое удалось Джеффри Холлу, Майклу Росбашу и Майклу Янгу. Проводя исследования на плодовых мушках дрозофилах, они обнаружили, что не только *period*, но и еще два гена, а также ряд подконтрольных им белков регулируют активность друг друга в зависимости от времени суток. Причем срабатывает принцип обратной связи: когда количество определенного вещества достигает пика, включается механизм, снижающий его синтез.

В каждой живой клетке, хоть в организме человека, хоть в микроскопической инфузории, эти «химические» ча-

сы, которые не надо заводить, идут постоянно. Система регуляции циркадных ритмов устроена так, что запускает собственную периодичность. Суть ее работы можно сравнить с функционированием сердца: как только сердечная мышца сжалась, срабатывает механизм на разжатие. Никаким усилием воли нельзя заставить себя жить без учета ритма биологических часов. Их ход потенциально можно изменить, а то и вовсе остановить только намеренно, вмешиваясь в работу генов, белков, рецепторов и др.

Немного о лауреатах

В последние несколько лет Нобелевскую премию по медицине присуждали относительно молодым ученым, а нынешняя тройка лауреатов – люди в возрасте. Майкл Росбаш родился в 1944 году в Канзас-сити, работает в Брандеевском университете. Его коллега Джеффри Холл на год младше, с 1974 года он вел исследования в том же университете, а с 2002 года – в Университете Мэна. Майклу Янгу 72 года, он родом из Майами, с 1978 года работает в Рокфеллеровском университете в Нью-Йорке. Таким образом, все трое – представители вузовской науки, позиции которой в США традиционно очень сильны. ■

БХФЗ приглашает фармацевтов на экскурсию

Научно-производственный центр «Борщаговский химико-фармацевтический завод» (БХФЗ) в особом представлении не нуждается – это одно из старейших фармпредприятий Украины, которое тем не менее динамично развивается. Первоостольники могут назвать не один десяток его препаратов, пользующихся большим спросом. Однако об особенностях самого производства и подходах к обеспечению качества продукции на БХФЗ им известно меньше. Чтобы восполнить этот пробел, предлагаем вместе с нами совершить экскурсию на предприятие.

Аромат гостеприимства

Когда участники пресс-тура вошли в центральный корпус БХФЗ, у всех перехватило дух. В воздухе витал аромат... Нет, вовсе не лекарств, а превосходной кондитерской! Как оказалось, на втором этаже, где находится столовая для персонала (обеда там, кстати, бесплатные), сейчас готовят пирожки с творогом и вишней...

Как водится, к гостям с приветствием вышла хозяйка дома – Людмила Безпалько, генеральный директор ПАО НПЦ «БХФЗ»:

– Вы находитесь на заводе, который первым в Украине начал внедрять стандарт GMP. Это означает, что мы уделяем качеству продукции первостепенное внимание. Когда фармпредприятия Украины перешли

на этот стандарт, в каждой области страны были созданы хорошо оснащенные лаборатории по проверке лекарств, представленных на рынке. В аптеки без нашего ведома приходили химики-аналитики, отбирали препараты и проводили их анализ. И оказалось, что самые качественные лекарства – отечественные.

Правда, сейчас эти лаборатории простаивают без дела. Причина одна – мораторий на проверки бизнеса, введенный правительством.

– В целом мы относимся позитивно к стремлению властей не давить на предприятия, но вот в данном конкретном случае явно что-то не так, – отметил Евгений Сова, коммерческий директор БХФЗ. – Оборудование лабораторий приходит в упадок, по-

тому что оно требует дорогостоящего обслуживания. Люди оттуда увольняются. А ведь хроматографист в Украине – не бухгалтер или маркетолог, это достаточно редкая профессия, и мы теряем таких специалистов.

И хуже всего, что для украинского общества нет объективной картины того, что представлено на нашем фармрынке. Поэтому руководство БХФЗ решило наглядно показать свои склады, производственные участки и рассказать о тонкостях некоторых технологических процессов.

Оборудование – только европейское

Территория предприятия похожа на гостевой комплекс. Корпуса расположены между ухоженными зелеными газонами, на аллеях стоят лавочки, на клумбах пестреют последние осенние цветы...

– Мы идем мимо склада сырья и материалов, откуда их отгружают во все производственные подразделения, – рассказывает Александр Маринин, директор по производству и реконструкции. – Есть у нас и своя физико-химическая и микробиологическая лаборатория. Мы почти все тесты сырья и готовой продукции проводим сами, кроме исследования на тяжелые металлы, пестициды, – это нам делают сторонние организации. Постоянно обновляем оборудование лаборатории, в этом году купили итальянское. Действует у нас и исследовательско-внедренческая лаборатория, там разрабатывают лекарства. Есть участок синтеза субстанций. Мы производим относительно небольшое их



количество, в основном для собственного производства.

Рядом с основным корпусом БХФЗ сейчас строители возводят здание для расширения производства на 30–50%. Планируется, что в 2019 году здесь будут запущены мощности по выпуску 500 млн таблеток и капсул в год – дополнительно к тем, что функционируют сейчас. Это весьма дорого, например только два таблетпрессы стоят около 800 тыс. евро. Кстати, БХФЗ закупает оборудование только у именитых европейских компаний, в основном в Италии и Германии. Да, цена выше, чем у поставщиков из Китая, Южной Кореи, Индии. Но стоит заплатить раз – и лет 20 все работает на высшем уровне, без проблем и серьезных поломок.

– Есть у нас участок по производству стерильных антибиотиков, – продолжает экскурсию Александр Станиславович. – И еще – вы мне не поверите – большое производство экстрактов. Мы спроектировали и построили участок по выпуску 11 тонн сухих и густых экстрактов в год. Современное немецкое оборудование работает на нем с 2015 года. Многие европейские фармпроизводители обращаются к нам, чтобы покупать экстракты.

Вообще разнообразие продукции БХФЗ поражает: здесь выпускают все формы лекарственных средств, кроме свечей. Для известного блокбастера – таблеток аллохола – создан отдельный участок, где их производят примерно 300 млн в год. В целом же за прошлый год предприятие выпустило 61 млн упаковок препаратов.

Технологические тонкости

Мы пришли в корпус, где производят сиропы, с потенциалом мощности – 12 млн упаковок в год. Прежде чем предложить всем переодеться в белые халаты, бахилы и шапочки, сопровождающий уточняет, нет ли у кого-то простуды. С ОРВИ в зону производства идти нельзя. Но все здоровы, и вот мы уже в неклассифицируемом помещении, т.е. в обычном коридоре. Заглядываем на склад сырья и на участок, где находится циклическая установка по подготовке и очищению

За 2016 год на БХФЗ вывели на рынок шесть новых препаратов, 25 лекарственных средств находятся в стадии разработки. За 2017 год предприятие планирует выпустить 4–6 новинок.

воды с применением обратного осмоса, на склад тары – пластиковых флаконов отечественного производства.

По нормам GMP все помещения на БХФЗ разделены на четыре класса чистоты ABCD. D – самый низший, для нестерильных препаратов. Это сиропы, таблетки, суспензии, капсулы – все, что мы принимаем внутрь. А вот, например, зоны, где работают машины, создающие ампулы и флаконы стерильных антибиотиков, имеют А класс чистоты. Туда даже мастера участков заходят редко, чтобы ничего «лишнего» не привнести. Если там положено быть одному дозировщику, то так и есть. Перед тем как войти в помещения с высоким классом чистоты, сотрудники в санпропускниках переодеваются еще раз и полностью – от нательного белья. Технологическую одежду персонала стирают там же, где она используется, – в помещении с теми же классами чистоты.

– Обратите внимание: санпропускник для одного человека, – продолжает Александр Маринин. – Мы оборудовали его, потому что процесс производства сиропов начинается с пылящих операций, например используется сорбитол в пакетах. Как бы аккуратно ни работал человек при наличии вытяжки, минимальное количество пылевых частиц может попасть в те зоны, где дальнейшие операции осуществляются уже с жидкостью, а это недопустимо. Потому зона возможного пыления отделена от всего остального производства. Один человек зашел, отработал с пылящими материалами, перешел продукт через тамбур и вышел.

Специальными приборами в этом санпропускнике обеспечивается избыток давления воздуха на 10–15 паскалей, чтобы частицы пылящих веществ выдувало наружу. А там, где производят антибиотики, их выдувать нельзя. Пылинки антибиотика, скажем так, здоровья сотрудникам не приносят, поэтому их «выдавливают» в специальные ловушки.

И вот мы дошли до участка выпуска сиропов. Варят их в реакторе – емкости объемом полтора кубических метра. Флаконы и крышки к ним попадают в чистую зону через материальный шлюз. Сначала машина выставляет флаконы вертикально на ленту. Затем продувает каждый стерильным сжатым воздухом. Дальше на наших глазах в маленькой безлюдной комнате за стеклом через силиконовые шланги, идущие от трубопро-



вода под потолком, флаконы наполняются сиропом. Что интересно, в каждый флакон льют сироп пять разных шприцев. Почему так? Оказывается, если использовать один шприц, то сироп будет поступать во флакон под давлением, из-за чего он может вспениться, а значит, дозировка будет неточной. Когда же пять шприцев по очереди небольшими, строго отмеренными порциями наливают каждый флакон, то достаточно проверить любой из них. Если в нем 100 мл, значит, и во всех остальных тоже.

Дальше после укупорки флаконы подаются по конвейеру в помещение, где стоим мы. Здесь другая машина клеит на каждый этикетку, перемещает их горизонтально, вкладывает рядом мерные ложечки и заранее сложенные инструкции, все помещает в коробочки, наносит на них серию и срок годности. При этом специальные датчики следят за тем, чтобы все необходимое внутри было. А лазерный датчик сверяет бар-коды, или фарм-коды, на инструкциях и картонных коробочках. Они должны совпадать – это гарантия того, что в упаковку случайно не попадет инструкция другого препарата. Если машина видит какое-то несоответствие, она отбраковывает упаковку флакона и останавливается. Вручную готовые сиропы только укладывают в короба. На конвейере работают всего два человека.

Из небольшого производственного помещения Александр Маринин предлагает всем перейти на просторный склад готовой продукции. Здесь стоят большие паллеты, и на каждой – желтый или зеленый стикер.

– Сначала продукция находится на карантине, – объясняет Александр Станиславович. – Для нестерильных форм, к которым относятся сиропы, он составляет семь дней. Для стериль-



ных – 14. За это время уполномоченный сотрудник нашего собственного отдела управления качеством все тщательно проверяет, ориентируясь на протокол изготовления объемом 80–90 страниц, где отражена каждая стадия и операция, и делает заключение. Если нет никаких замечаний, то желтые этикетки меняют на зеленые, и продукция уходит на реализацию.

Последним пунктом в нашей экскурсии был... чердак. Здесь находится сложнейшее и дорогостоящее оборудование – кондиционеры, фильтры воздуха, компрессоры, ресиверы... Все это поддерживает заданный микроклимат в каждом помещении здания: температуру, влажность, чистоту воздуха и т.д. В асептической зоне, где делают стерильные антибиотики, точнее, в помещении с машиной, где идет наполнение флаконов, по нормам должно быть менее одной частички пыли размером 0,5 микрон в кубическом метре воздуха. И это обеспечивается. Кстати, отпускная цена препаратов во многом зависит от расходов предприятия на работу «чердачного» оборудования. Только электроэнергии оно потребляет на порядок больше, чем производственное!

Движение в правильном направлении

После экскурсии участники пресс-тура вернулись в главный корпус для беседы с представителями БХФЗ о подходах к работе, проблемах и достижениях. Так, выяснилось, что в 2016 году на заводе отказались закупать сырье для производства активированного угля в Перми, не желая со-

трудничать со страной-агрессором. Из-за этого произвели не 10 млн упаковок, как годом ранее, а всего 5 млн, потому что искали новых поставщиков, переоформляли документы. Теперь сырье идет из Польши, цена его такая же. Мало того, Россия всегда требовала предоплату, а польские партнеры дают отсрочку платежа.

– Наш портфель в определенной части требует замены, обновления, – отметил Евгений Сова. – Мы работаем над появлением в ассортименте новинок, востребованных на рынке и полезных людям. Это будут препараты, которые не просто улучшают качество жизни, а могут стать полезными при тех болезнях, от которых умирают жители Украины. Я имею в виду, прежде всего, средства для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Ряд препаратов БХФЗ включен в систему реимбурсации. В связи с этим производство клопидогреля, например, выросло в три раза. Если будет заказ от Минздрава, то здесь смогут наладить и выпуск генериков для лечения туберкулеза, онкопатологии и других болезней, на закупки которых государство ежегодно тратит огромные средства. Причем сделают это на высочайшем технологическом уровне.

– На новом участке выпуска стерильных антибиотиков у нас работает итальянская машина, – привел пример Александр Маринин. – В ней установлена система проверки герметичности и качества каждого флакона, а не выборочного контроля. Кроме того, на этой же линии установлена другая машина, которая моет флаконы снаружи, чтобы пациент, беря в руки препарат,

не контаминировался следовыми количествами антибиотика. Мы приветствовали эту опцию, хотя по нормам она не является обязательной.

Благодаря высокому качеству экспорт продукции БХФЗ растет. Сейчас лекарства завода поставляются более чем в 20 стран – государства Прибалтики, бывшей Югославии, республики Средней Азии и др.

– На Западе никто нас не ждет, – отметил Евгений Александрович. – Зона свободной торговли с ЕС, преференции для украинских потребителей, квоты на продукцию – все это никакого отношения не имеет к лекарствам. На фармацевтические рынки других стран прорваться сложно, но мы пытаемся.

Цены на продукцию БХФЗ за текущий год практически не выросли, разве что если было увеличение расходов на сырье и вспомогательные материалы. Это происходит, например, потому что ряд крупных производителей субстанций в Китае закрываются в связи с ужасным состоянием экологии – в крупных городах смог, нечем дышать. Другие же производители, видя повышение спроса на субстанции со стороны фармкомпаний, поднимают цены, что может отразиться на розничной стоимости лекарств. А вот на нашем фармрынке ситуация стабильная, нет никаких новых налогов, правительство не давит на бизнес, поэтому отрасль начала расти.

– Систему здравоохранения Украины надо менять, – уверен Евгений Александрович. – Вот, например, создание системы «Prozorro» – шаг вперед. И в целом ситуация сейчас лучше, чем была в 2012–2013 годах. То, что делает Минздрав по реимбурсации, – абсолютно правильные вещи. Да, на компенсацию стоимости лекарств выделено 500 млн – меньше процента от объема рынка. Эта сумма пока не меняет на нем ситуацию, но движение выбрано в правильном направлении. Пока же все украинские производители и мы в том числе ориентированы на выпуск того, что украинцы покупают за свои деньги.

На БХФЗ стремятся к тому, чтобы доверие населения к препаратам завода росло. А повысить его могут только специалисты сферы здравоохранения. Поэтому БХФЗ приглашает на экскурсии провизоров, фармацевтов и студентов профильных вузов. Здесь гостям всегда рады!

Инна МУДЛА ■

Валіза. Вокзал. «Фармадім»

Аптека «Фармадім» на площі біля Харківського залізничного вокзалу відкрилася відносно недавно – 14 січня 2016 року. За короткий час у місці з невинним щільним трафіком вона встигла набути гарної слави та має постійних вдячних клієнтів, які ладні їхати сюди з іншого кінця міста. Чим приваблює «Фармадім» і в чому секрети успіху аптеки, ми говоримо з Юлією Маренковою, виконувачкою обов'язків завідувачки.

– Пані Юліє, вокзал – досить ризиківана локація для аптеки: постійних клієнтів майже немає, великий потік людей, майже всі покупці – фактично випадкові?

З одного боку так, а насправді саме оцей невинний потік пасажирів, відпочивальників, тих, хто зустрічає і проводить, нам, як то кажуть, на руку. Аптека працює цілодобово, і фактично увесь час у нас є відвідувачі. Це при тому, що за рогом ще працюють аптеки. І здорова конкуренція присутня між нами завжди.

– Вікна аптеки виходять на центральну площу залізничного вокзалу. Не заважає роботі постійна метушня?

Навпаки. Вона, так би мовити, задає нам темп, тримає у тонусі. Коли ми лише придивлялися до приміщення для майбутньої аптеки, саме оцим

видом з вікна воно нам і сподобалося. Приміщення якраз було вільне, здавалося в оренду. Ми в нього закохалися одразу! Зробили лише перепланування відносно вимог до роздрібно торгівлі лікарськими засобами.

– Хто займався дизайном аптеки, вибирав назву та визначав кольорові гами?

Винятково трудовий колектив. Що стосується назви, то ми прагнули, аби вона відображала приналежність до фармації і випромінювала затишок. Так з'явився «Фармадім». Кольорова гама продиктована тонами, що задіяні у наших сусідів по будинку. Маємо ж гармонійно виглядати! Не надто виділятися, але й не тьмяніти на їхньому тлі. У торговельній залі багато живої зелені – про квіти дбають наші дівчата. Такі дрібнички, здавало-

ся б, а створюють дійсно домашній затишок.

– У вас досить просторо. На такій площі запросто вмістився б фармаркет, а ви вдалися до класичної форми аптеки.

Такий формат продиктовано саме локацією. Самі розумієте: контингент на вокзалі непростий. І відкрита викладка у такому місці не зовсім доречна, навіть провокативна якоюсь мірою. Тут ніякі засоби стеження й охорони не допоможуть, бо район неспокійний. І він був такий завжди. Тож ми вирішили вдатися до класики. Зате у нас вітрини розташовані по всьому периметру і завжди доступні до огляду. При цьому у нас геть не тісно – майже 60 м квадратних торговельна зала.

– А вільну площу як використовуєте?

Та, власне, вона добре задіяна: обладнано куточок для вимірювання тиску. Поставили також стійку для перевірки зору та підбору оптики. Лікар тут приймає щодня, на постійній основі. Окрім цих повсякденних опцій є у нас ще одна приваблива послуга: двічі на місяць у нашій аптеці можна безкоштовно зробити скринінг на цукор у крові. Звичайно, у цій добрій справі нас підтримує партнер – виробник глюкометрів та тест-смужок. На ці товари у дні скринінгу діє максимальна знижка. І, як правило, їх гарно розкупають.

– Яким чином інформуєте харків'ян про такі акції?

Десь за 2–3 тижні до скринінгу повідомляємо населення через засоби масової інформації, нашим покупцям



роздаємо листівочки. Це досить дієво: на скринінг їдуть навіть з іншого кінця міста. Вже у нас, допоки чекають своєї черги на тестування, сидять, спілкуються: у залі обладнано куточки відпочинку. Отак мимовільно у чергах створюються майже клуби за інтересами. В планах у нас – співпраця з діагностичною лабораторією. Вона розміститься в одному з вільних приміщень аптеки. Гадаю, таке сусідство буде корисним для нас і зручним для відвідувачів.

– Можете зі свого досвіду сказати, якою є головна риса харківських клієнтів аптек?

Шалений темперамент: тут усі поспішають, усі заведені. І цьому сприяють не лише потяги та приміські маршрутки. Думаю, ще й близькість кордону та лінії фронту теж має свою вагу. Дуже багато хлопців, що вирушають у зону АТО чи повертаються з неї. З ними непросто спілкуватися. І для таких клієнтів ми маємо завжди знайти правильне слово і слухну пораду. Інколи це складно.

– Опишіть, будь ласка, свою асортиментну політику.

Постійно у наявності товари, що стануть у пригоді подорожнім. Це засоби від застуди, розладу шлунка, підгузки, вітаміни на будь-яку вікову та цінову категорію, різних форм випуску. Влітку ми проявили ініціативу і створили аптечки для тих, хто вирушає у подорож. Приміром, людина їде на море і вже перед відправленням потяга забігає до нас купити щось



Юлія Маренкова



«про всяк випадок». Щоб вона поспіхом чогось не забула, ми готували різного роду переліки необхідного. І залежно від характеру подорожі, складу сім'ї тощо пропонували різні комплекси аптечки. Майже завжди наші рекомендації точно влучали у ціль: відвідувачі охоче купували дорожні набори і були вдячні. Так, багато хто повертався з подорожі і заходив саме подякувати. До речі, хоч і прохідний у нас район, люди прагнуть зайти до нас знову і знову. Тому маємо вже постійних клієнтів. Такі телефонують, консультуються, замовляють ліки та їх доставку. Ми співпрацюємо зі страховою компанією і на основі цього налагодили доставку ліків у стаціонари Харкова. Крім того, у нас відпрацьована послуга замовлення рідкісних ліків під певного клієнта.

– Чула, що ваша аптека бере участь у різноманітних соціальних акціях...

Це не разові акції, а скоріше співпраця на постійній основі. Ми допомагаємо харківському будинку маляти. Подарували їм дитячий куточок. А тепер постійно збираємо і передаємо книжки, одяг, іграшки, засоби гігієни тощо. Співпрацюємо також з фондом, що опікується людьми з фізичними вадами. Завдяки йому всі, хто того потребує, отримуватимуть від нас підгузки для дорослих, засоби гігієни тощо з максимальними знижками з доставкою додому.

– Юліє Валентинівно, розкажіть про своїх колег, будь ласка.

Це найчудовіший колектив у світі! Нас всього семеро, але ми дійсно одна сім'я. Плинності кадрів немає, зате є повага, взаємовиручка, наставниц-

тво. Коли приймаємо у колектив новачка, обов'язково призначаємо випробувальний термін. Дивимось, чи приживається людина у колективі, чи здатна до безконфліктного спілкування з відвідувачами, чи стресостійка. Буває, що приходить чудовий професіонал у фармації, але йому складно спілкуватися з людьми. А наші відвідувачі йдуть до провізорів – майже як до лікарів, майже як на сповідь. Їх треба вислухати і зрозуміти, і не тільки щось порекомендувати, а й просто розрадити у скрутну хвилину.

– Поділіться секретом, як привчає до такої роботи молодь?

Ми не ставимо вчорашню випускницю одразу у повну зміну, а даємо вільний час. Дівчина може прийти, побути у залі, постояти за першим столом і просто поспостерігати, послухати. Призвичаїться до клімату, так би мовити. Потім вона виходить у середню зміну – години, коли найменший потік. Бо якщо юного фармацевта одразу вивести на повний день, то можна і до нервового зриву довести. А коли адаптувалася і розуміє, що може працювати з людьми, – виходить на роботу. А ні – то шукає іншу професію. Знаєте, як я новачкам пояснюю нашу кадрову політику? Дуже просто: полюбіть аптеку, і вона відповість вам взаємністю.

– Які відкриття для вас як для керівника принесла аптека «Фармадім»?

Вона навчила сміливості. А ще показала, що ризикувати у розумних межах – це корисно. Адже сміливі кроки завжди приносять свої позитивні плоди і дарують незабутні емоції на все життя.

Людмила ГУРИН ■

Где живут чувства?

Интуитивно мы считаем, что за интеллектуальные процессы отвечает мозг, а за эмоции – сердце или душа. Но на самом деле все наши переживания так же тесно связаны с мозгом, как устный счет или запоминание стихов. Чувства всегда интересовали ученых. Но предметное исследование стало возможным только после появления компьютерной и магнитно-резонансной томографии. Именно технологии нейровизуализации позволили ученым совершить немало удивительных открытий.

Со знаком плюс и минус

За эмоции, имеющие ключевое значение для выживания вида, отвечает лимбическая система. Это один из самых древних отделов головного мозга, во время внутриутробного развития эмбриона он формируется сразу после нервного ствола, отвечающего за рефлексы и передачу импульсов в головной мозг. Лимбическая система регулирует весь комплекс реакций «бей или беги», который «включается» в ответ на внешнюю угрозу, а также за базовые эмоции: счастье, радость, печаль, грусть, гнев и страх. Входящие в эту систему миндалины, расположенные внутри височных долей вблизи гипоталамуса, активизируются, когда человек видит пищу, сексуального партнера, соперника, плачущего ребенка и пр.

Интересно, что наша левая миндалина отвечает за базовые положительные эмоции, а правая – за отрицательные. Исключением из этого правила является чувство гнева. Ученые из Университета Валенсии (Испания) открыли неожиданные свойства этой эмоции. Оказалось, что она активизирует не только правую, но и левую миндалину, а также снижает уровень гормона стресса кор-



Шуток не понимают

За чувство юмора отвечают нижние отделы лобной доли мозга. Это установили исследователи медицинской школы университета Рочестера (США). Они смешили добровольцев и наблюдали за активностью их ЦНС при помощи магнитно-резонансной томографии. Контрольной группой были люди, перенесшие инсульт, локализованный в этом районе головного мозга, и начисто лишенные способности понимать шутки.

тизола. В этом смысле человеческий гнев похож на счастье. Другими словами, его нельзя назвать негативной эмоцией. Находясь под воздействием гнева, человек подсознательно старается устранить его причину.

Вина, стыд и совесть

Ученые из Университета Людвиг-Максимилиана (Германия) провели эксперимент, чтобы установить, в каких областях мозга «живут» вина и стыд. Они попросили добровольцев представить себе вызывающие их ситуации и сделали серию МРТ-снимков. Ученые полагали, что обе эмоции близкие родственники, однако эксперимент показал, что они всего лишь соседи. Вина и стыд проявляются активностью в височных долях мозга, однако в разных. Кроме того, на МРТ-снимках было заметно, что у пристыженных добровольцев начинали работать передние и средние лобные извилины, а у виноватых – островковая доля и миндалевидные тела, входящие в лимбическую систему. Из своих наблюдений ученые сделали вывод, что стыд значительно «моложе» вины, затрагивающей самые древние элементы мозга. А область, в которой прячется наша совесть, обнаружили ученые из Оксфордского университета. Она называется «боковой лобный полюс», по форме и размеру напоминает кочан брюссель-

ской капусты и есть только у людей. Эта зона мозга активизируется, если человек задумывается, не совершил ли он ошибку, оценивает альтернативные варианты, в том числе и в те моменты, когда выбирает между добром и злом. Примечательно, что боковой лобный полюс – парный орган, каждая часть которого расположена за одной из бровей. И ответа на вопрос «зачем человеку две совесть?» у ученых пока нет.

Любовь и страсть

Некоторые важные открытия в области мозга пока удалось сделать только на лабораторных животных. Так, исследователи из Медицинской школы Университета Северной Каролины (США) обнаружили в мозгу мышей небольшой кластер нейронов, которые отвечают за интерес к представителям противоположного пола. Эти нейроны принимают гормональные сигналы и транслируют их в мотивированное социальное поведение, т.е., грубо говоря, превращают физиологические процессы в любовь и страсть. Ученые выяснили, что эти чувства формируются в медиальной преоптической области гипоталамуса. При ее искусственном возбуждении как самцы, так и самки мышей проявили больший интерес к представителям противоположного пола.

Ольга ОНИСЬКО ■

СЕДАРИСТОН:

упевнений спокій та дієготовність

Реалії сучасності такі, що ти мусиш увесь час маневрувати між стресовими ситуаціями – у родині, на роботі, в магазині і навіть у... кінотеатрі. Звичайно, щоб тримати себе у руках, доводиться оволодівати різними психологічними прийомами. Та коли й на них не стане сили, слід спитати поради у лікаря чи провізора. Адже є сучасні препарати, які допомагають не втрачати спокій і водночас зберігати повну дієздатність у вирі сьогодення.

Так може бути з кожним

Скажете, будь-який стрес можна подолати самотійно? А давайте перевіримо. От, приміром, типова ситуація, в яку більшість з вас могли нещодавно потрапити. Влітку цього року чи минулого ваша дитина проходила зовнішнє незалежне оцінювання та вступала до вишу. Пам'ятаєте ті безсонні ночі, літри випитої кави та заспокоїливіх крапель, чергування перед монітором у пошуках свого прізвища у списках зарахованих на бюджет? «Той ще стрес!» – скажете ви. Ні, це ще квіточка, виявляється. Бо мине рік навчання чи місяць – і дитина раптом може збагнути, що обрала хибний шлях. Зателефонує вам і бадьорим голосом повідомить, що кидає університет. Стрес? Так, це дійсно велике потрясіння й випробування для батьківських нервів. Але саме у такі моменти панікувати вам заборонено. Потрібно зберегти спокій і здатність мислити та діяти розумно, аби зрозуміти дитину і подолати цю ситуацію. Непросто? Звичайно. І таких ситуацій – безліч у кожного і щохвилини. Тому для екстреної самопомоги варто подбати, щоб у аптечці завжди був засіб, який даруватиме спокій та не позбавлятиме дієздатності. Такий препарат нині є в українських аптеках – це СЕДАРИСТОН від німецької компанії «Еспарма», Aristo group.

Німецька формула рівноваги

СЕДАРИСТОН і заспокоїть, і дасть змогу зберегти активність



протягом дня. У складі препарату – стандартизовані екстракти валеріани та звіробою. Комбінація активних речовин підібрана так ретельно, а кількість розрахована так по-німецьки прискіпливо, що препарат дає саме той результат, який потрібен у нашій неспокійній часі. Проблема надмірної дратівливості СЕДАРИСТОН вирішує за допомогою екстракту валеріани. До речі, він не тільки заспокоює, а ще й полегшує засинання ввечері. А от звіробій у високій концентрації екстракту – 400 мг на добу – тримає в тонусі та гарному настрої. У підсумку баланс активних складників дає **підвищення і врівноваженості, і активності без зниження швидкості реагування.**

Завдяки поєднанню екстрактів двох рослин, які доповнюють і посилюють дію одна одної, цей препарат ще називають «німецькою формулою рівноваги». Тому СЕДАРИСТОН ви можете упевнено рекомендувати і пенсіонеру, що отримав платіжки з помилково завищеними показниками, і стурбованій мамі, що переймаєть-

ся рішенням сина кинути університет, і юній піаністці, якій під час репетиції м'ячем розбили улюблену вазу... Власне, й першостольнику не завадить СЕДАРИСТОН, адже щодня доводиться переживати чималий стрес від спілкування з нервовими клієнтами і при цьому триматися з гідністю та професійно консультувати кожного. Після прийому СЕДАРИСТОНУ легше себе опанувати. Цей препарат допомагає адаптуватися в складних умовах та протидіяти впливу стресів.

Стійкий результат з першого дня

СЕДАРИСТОН рекомендується приймати по дві капсули двічі на день. Починає діяти він з першого дня застосування, а стійкий результат посилюється впродовж 10–14 днів. Та оскільки наслідки стресу не минають швидко, варто застосовувати препарат курсом у 3–4 тижні або і довше, щоб закріпити позитивний ефект лікування. І не треба турбуватися, що спокій та приємна бадьорість обійдуться дорого: СЕДАРИСТОН демонструє справжню німецьку якість за вигідною для аптеки, проте прийнятною для українців ціною.

Отже, маємо просте рішення надскладного завдання: **відновити спокій та при цьому залишитись у повній дієготовності допоможе СЕДАРИСТОН! Справжня німецька формула рівноваги!** ■

Иммунотерапия – революция в онкологии

Традиционные методы лечения онкологических заболеваний – хирургия, химиотерапия, радиотерапия, к сожалению, не дают стопроцентной гарантии того, что опухоль исчезнет навсегда. Но недавно арсенал врачей пополнился новыми иммунотерапевтическими препаратами, продемонстрировавшими просто невероятные результаты: регрессия новообразований наблюдается даже при запущенных стадиях рака и метастазах.

Перевести в ряд хронических

Все традиционные методы лечения основаны на уничтожении раковых клеток путем воздействия химических, радиационных или механических агентов, т.е. силами извне. Хотя эти методы помогают врачам достаточно эффективно истреблять или удалять раковые клетки, их использование часто ограничено. Дело в том, что в результате такого воздействия страдают здоровые клетки и ткани, и это нередко приводит к тяжелым последствиям для пациентов (в некоторых случаях даже к смерти). Самой передовой разработкой для борьбы с онкологией является иммунотерапия. Эта методика направлена на стимулирование защитных сил, чтобы организм распознавал раковые клетки и самостоятельно их атаковал. Иммунотерапия уже дает первые позитивные результаты в области лечения меланомы и рака легких: рейтинг выживаемости повышается из года в год. Специалисты уверены, что через 25–30 лет онкология будет переведена в разряд хронических заболеваний. Проще говоря, рак станет

в один ряд с такими заболеваниями, как, например, диабет.

Поможет себе сам

Иммунотерапия – это, по сути, самостоятельная борьба организма с раком. Он может сам распознавать и уничтожать не только инфекционные агенты, но и злокачественные клетки. В- и Т-лимфоциты нападают на них и инактивируют. Выяснив это, ученые исследовали возможность победить рак, но... зашли в тупик. Оказывается, злокачественные опухоли маскировались и становились невидимыми для лимфоцитов. Впрочем, специалисты не сдавались, совершенствовали методы и технологии и в результате установили мельчайшие подробности функционирования как иммунных, так и раковых клеток.

– Некоторые опухоли уходят из-под иммунного надзора организма, связываясь со специфическими молекулами, так называемыми контрольными точками, на поверхности лимфоцитов, – говорит Алексей Ковалев, заведующий кафедрой онкологии Запорожской медицинской академии последипломного образования. – Исследователи не только

Атезолизумаб одобрен для применения в Украине, она стала шестой страной в мире, зарегистрировавшей его для применения в онкологической практике.

разгадали эту хитрость, но и разработали лекарство для обезоруживания таких опухолей. Новые препараты влияют на очень сложные молекулярные взаимодействия между иммунными и злокачественными клетками и лишают раковые опухоли их маскировки. Это дает возможность иммунитету больного справиться с раком: онкологи наблюдали существенное улучшение даже при так называемом запущенном раке. Препараты нового класса хорошо себя зарекомендовали в терапии рака легких, мочевого пузыря, меланомы.

Прекрасные результаты

Иммунотерапевтический препарат на основе атезолизумаба производства известной фармацевтической компании Roche, который относится к новому классу ингибиторов контрольных точек, можно уверенно назвать одним из последних и наиболее ярких примеров успеха в этой области. В клинических испытаниях, которые проводились и с участием украинских пациентов, он продемонстрировал ошеломляющие результаты и помог достичь многим больным регресса опухоли и стойкой ремиссии. Препарат показан для лечения рака мочевого пузыря, немелкоклеточного рака легкого, в том числе и метастазировавшего, и применяется у пациентов, не ответивших на стандартные методы лечения.

Анна ДОВГАНЬ ■



СептаНазал® ніс розблокує та полікує

Чим лікувати нежить? Арсенал в аптеках дуже великий, тому є проблема вибору. Однак часто самі покупці у своїх скаргах на симптоми та у вимогах до характеристик препарату немов малюють «портрет» того, який задовольнить їхні потреби. Якщо уважно дослухатися до таких запитів, то можна зрозуміти: ймовірно, йдеться про СептаНазал® від «КРКА».



— У мене сьогодні дуже тече з носа, а ще дме крижаний вітер. Я цілий день був змушений бігати у сльозах, тому від вологи та вітру ніс під вечір аж почервонів і болить... Дайте щось, що допоможе

Для вас у нас в аптеці є СептаНазал®. Цей засіб не тільки зменшує нежить та розблоковує закладений ніс завдяки ксилометазоліну, а й сприяє лікуванню слизової оболонки – загоєє її пошкодження, що виникли внаслідок респіраторної інфекції, оскільки містить декспантенол. Застосуйте препарат перед сном, і на ранок матимете почуватися значно краще.

— Мій виступ з доповіддю за півгодини під загрозою – я не можу дихати носом, його геть заклало. Ви можете негайно мене врятувати?



Звичайно. Точніше, не я, а спрей СептаНазал®. Зробіте по одному впорскуванню у кожен носовий хід, і буквально через 5–10 хвилин нормальне, вільне дихання має відновитися. Такий ефект зберігатиметься протягом 8–10 годин.



— Навіть не знаю, чим лікувати нежить... Судинозвужувальні препарати досить ефективні, але вони спричиняють у мене сухість та подразнення у носі...



Так, ці засоби за рахунок місцевого звуження кровоносних судин сприяють зменшенню набряку слизової, виділень та розблоковують дихання. А неприємні відчуття, про які ви говорите, є наслідком дії не стільки самого препарату, скільки консервантів та допоміжних речовин, які входять до його складу. Це, наприклад, бензалконію хлорид, моногідрат лимонної кислоти, цитрат натрію. Однак є судинозвужувальні препарати без консервантів – вам сподобається дія СептаНазалу®. Надійний протимікробний захист ксилометазоліну забезпечується виключно інноваційною системою флакона: жоден мікроорганізм не може потрапити всередину.



— Моєму синові лише два роки, педіатр порадив нам лікувати нежить СептаНазалом®, а я сумніваюся: чи можна застосовувати «хімічні» ліки таким малюкам?



Нежить значно погіршує стан дитини. Ваш син, мабуть, зараз багато плаче, не хоче їсти, погано спить. Тож лікар цілком слушно порадив вам СептаНазал®, адже цей засіб сприяє швидкому усуненню набряку слизової оболонки та нормалізації вільного носового дихання. Це важливо, по-перше, щоб дитина краще почувалася, а по-друге, щоб був добрий відтік слизу та зменшився ризик ускладнень. А щодо «хімії» не хвалюйтеся: СептаНазал® для дітей створений спеціально для малюків віком від 2 до 6 років, він містить якісну субстанцію та має високий профіль безпеки.

— Препаратів для лікування нежитю багато, чим СептаНазал® відрізняється від інших?



Тим, що він містить не тільки судинозвужувальний компонент ксилометазолін, а ще й декспантенол, який сприяє відновленню, загоєнню слизової оболонки носа та зволожує її. Крім того, у СептаНазалі® немає консервантів, які б могли пригнічувати природне очищення дихальних шляхів. Отже, цей препарат не просто покращує самопочуття при нежитю, а справді лікує.



Дефлю®: вистава на дві дії без антракту

Ми з подругами дуже полюбаємо оперу. У сенсі – вистави та балет обожноємо, а не буфет, як в тому анекдоті. Ще жодної прем'єри не проґавили. Що там вже казати про гастролі відомих прим! Нашим культурним зустрічам мало що ставало на заваді. Та цього разу змістовний вечір був на межі зриву...

Лібрето

Квитки на балет «За двома зайцями» ми ледве купили. Прем'єра минулого театрального сезону припала до смаку не лише шанувальникам класичного мистецтва, а й, так би мовити, пересічному глядачеві. Тому на всі вистави були страшенні аншлаги: манерну Проню Прокопівну та безпосередню Галю у балеті, здається, хотів бачити увесь світ. Ще б пак! Поставити комедію в хореографічному жанрі до сьогодні не наважувався жоден режисер. Квитки ми купували через десяті руки і на заповітну дату чекали, немов на власне весілля. Готувалися, обговорювали, якою буде музика, декорації

і костюми: заради створення балету за мотивами п'єси «За двома зайцями» об'єдналася потужна творча команда постановників, художників, дизайнерів.

За три дні до вистави, саме коли я перед дзеркалом обмірковувала, чи пасуватимуть нові туфлі до сукні кольору стиглої вишні, зателефонувала Юлька.

– О, ти якраз вчасно, порадиш, чи варто, – замість привітання почала я говорити подрузі, та мене перервали якісь дивні звуки у слухавці. – Юля, я зараз тебе сама наберу. Проблеми зі зв'язком.

– Це не зі зв'язком проблеми. Це з носом моїм проблеми, – прогугнявила

Юля. – Зранку занедужала: почала чхати, потім заклало ніс, відчуваю слабкість. Шукайте собі іншу компаньйонку в оперу...

Дія перша. Подруги поспішають на порятунок

Юля чи то плакала, чи то нежить робив свою справу – у слухавці були відповідні звуки. Подругу було дуже шкода. Вона цими «Зайцями» марила від дня першого анонсу. Збирала усі публікації, відслідковувала сюжети на телебаченні і вже мало не розучувала партії головних героїнь. І тут така халепа!

– Ну не варто отак зразу опускати руки. До вистави – ще три доби! Ти Лесю телефонувала? Добре, я сама. Витри носа й чекай на нас вдома! Зараз будемо.

Я швиденько закинула до гардероба туфлі та сукню і набрала третю нашу подругу. Леся теж відслідковувала прем'єри, але фармацевтичні. Вона працює в аптеці і завжди у курсі того, які новинки з'явилися на ринку і що з цього пасуватиме кожній з нас. От саме так! Леся так уміло підбирала нам всілякі засоби, що ми одужували швидко, а хворіли рідко. Ну, от хіба що Юля здала позиції у геть неслухний час.

– Все тому, що вона надто перехвилювалася через цю виставу, от її захисні механізми і ослабли, – резюмувала Леся, коли я їй переповіла про нашу халепу. – Але це все можна виправити. Не скажу, що миттєво, але м'яко і наполегливо ми досягнемо мети – і Юля піде з нами в оперу.

Дія друга. Музика цілющих трав

Я вже злякалася, що Леся збирається вдатися до якихось радикальних



методів. Та коли ми приїхали до Юлі, то найперше, що зробили, – поставили грітися чайник. Подруга дістала з сумочки маленькі саше.

– Зараз буде протизастудний чай? – намагалася я пожартувати фразою з телевізійної реклами.

– Я б це назвала цілющим напоєм, – мовила Леся. – Наша Юля – дуже тонка та чутлива натура. Їй пасуватимуть засоби на основі природних компонентів. Я точно знаю, що з вірусами боротися їй допоможе екстракт кореня пеларгонії. Композиція екстрактів первоцвіту, вербени та бузини сприятиме розрідженню слизу у навколоносових пазухах, а набряк слизової має зменшитися під дією екстрактів чебрецю, солодки та фіалки. Якщо до цього оркестру додати ще вітамін С та мікроелемент цинк, то можна досягти підвищення опірності організму до інфекцій та покращення імунної відповіді.

Леся б ще довго на правах справжнього експерта фармацевтичної науки продовжувала свою оповідь, та в дверях кухні постала Юля.

– Дівчата, ви знову про балет? Я почула щось про композицію та оркестр... От не знущалися б! І так кепсько! – кволо промовила вона.

Ми перезирнулися: з таким набряклим носом точно не до високого мистецтва...

– Ні, ми про іншу музику – композицію, що допомагає позбутися нежитю та нездування, – засміялася Леся.

– Це треба слухати? – перепитала Юля.

– Ні, це треба пити, – Леся простягнула Юлі чашку з теплим напоєм. – Композиція називається Дефлю®. Вона поєднує у собі фітотрадиції і фармацевтичні інновації: екстракти лікарських рослин та цинк діють злагоджено і прискорюють одужання.

– Пахне смачно! – Юля вдихнула настільки глибоко, наскільки могла. – Схоже трохи на інгаляцію.

– Ти маєш рацію! – підхопила Леся. – Цей напій напрочуд запашний! Смакуючи Дефлю®, отримуєш пасивну інгаляцію – вдихаєш ефірні олії. Це допомагає «пробити» ніс, полегшити дихання. У його складі – збільшена кількість речовин, що допомагають у боротьбі з вірусами та бактеріями: цинку, екстракту пеларгонії, вітаміну С. Крім того, Дефлю® при застуді – це додаткова тепла рідина, коли так потрібно ба-

гато пити. І при цьому напій не містить штучних смакових добавок.

– Дуже приємно зігріває, – описувала свої відчуття Юля, куштуючи напій. – А він температуру теж знижує?

– Температура у тебе не така уже й висока. Її взагалі не варто знижувати, допоки вона не сягнула позначки 38 °С. Адже саме за таких показників організм бореться з вірусами. Чай Дефлю® полегшує стан, допомагає відновити вільне дихання і спонукає імунну систему долати застуду.

– Такий смачний! – мрійливо промовила Юля. – Спочатку терпкуватий, а потім з'являється солодкий насичений присмак, далі – прянощі і якісь східні аромати. От шкода лише, що його з собою в театр не візьмеш...

– Одразу бачу поціновувачку класики! – зраділа Леся. – Ти дуже тонко відчула увесь букет напою. А в театр можна сміливо взяти таблетки зі схожим смаком. У їхньому складі – лізоцим, який при розсмоктуванні вивільнятиметься поступово й діятиме максимально близько до осередку запалення. До того ж повільно розкриватиметься уся палітра смаків: одна за одною з'являтимуться нотки солодки, імбиру, чебрецю та м'яти.

– Теж Дефлю®? – здивувалася Юля.

– Так. Це лінійка проти нежитю та кашлю, – відповіла Леся. – У цій компанії ще є сироп. Його зазвичай призначають малюкам, для них ця форма більш звична. Дефлю® не містить штучних добавок та барвників, має приємні смак та запах. Головна риса лінійки Дефлю® – комплексна дія. Всі три продукти – і сироп, і теплий напій, і таблетки – борються із симптомами застуди, нежитем та кашлем. Поділ за формами випуску зроблено з метою задоволення потреб за віком та вподобаннями.

– Цей Дефлю® – шедевр фармацевтичного мистецтва, – вже за годину виспівувала тихенько Юля. – Справжній талант – поєднати відомі рослини в одну композицію та додати інноваційні нотки. Я б навіть сказала, змусити звучати по-новому, більш сучасно та сильно кожну з них. Ну, геть як нове життя відомої п'єси, правда ж?

Чи варто казати, що Юля в оперу прийшла бадьора та без нежитю? А я з цього приводу таки взула нові туфлі. ■

КОМПОЗИЦІЯ ДЕФЛЮ® ПРИ НЕЖИТІ ТА КАШЛІ



СПРИЯЄ

- опірності до вірусів та бактерій

ПРИ НЕЖИТІ

- зменшенню набряку слизової оболонки носа та навколоносових пазух
- розрідженню та покращенню відтоку слизу

ПРИ КАШЛІ

- розрідженню та покращенню відтоку мокрот
- полегшенню відкашлювання

Царские, персидские, грецкие

Если верить легендам, грецкими орехами питались боги Олимпа, когда спускались с небес на землю. Сами эллины называли эти плоды «желудями богов», кавказские народы – «царскими орехами», римляне – «персидскими», а жители средневековой Европы – «галльскими» или «английскими». Название «грецкие» закрепилось за этими орехами в Киевской Руси из-за того, что ими торговали преимущественно купцы из Греции. Позже их также стали называть волошскими орехами от немецкого слова *walnuss*. Такое разнообразие имен свидетельствует об огромной популярности грецких орехов. Действительно, они очень питательны и невероятно полезны, если употреблять их с умом.

Польза

- **Активные вещества.** Грецкие орехи богаты полезными веществами. Их ядра содержат провитамин А, витамины В, С, Е, К и Р, минеральные вещества (кальций, калий, магний, цинк, железо, йод, кобальт и пр.) и аминокислоты (аспарагин, цистин, глутамин и т.д.). В орехах много белка, есть полиненасыщенные жирные кислоты, в том числе линолевая омега-6 и линоленовая омега-3, которые практически не образуются в организме человека.

- **Повышение иммунитета.** Грецкие орехи рекомендуется включать в рацион в осенне-зимний период, когда ослабевают защитные функции организма. Кроме того, они положительно влияют на гормональный фон, поддерживают работу щитовидной железы и активизируют обмен веществ, а значит, улучшают самочувствие человека в целом, обеспечивая ему прилив сил и бодрости.

- **Для мозга, сердца и сосудов.** Орехи помогают справиться с большими умственными нагрузками, способствуют развитию и поддержанию памяти и когнитивных функций. Содержащийся в них калий усиливает снабжение мозга кислородом, а магний помогает снять стресс и успокоить нервы. Грецкие орехи – замечательное средство профилактики атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также анемии. Омега-3, витамины А и Е укрепляют стенки сосудов, стимулируют процесс рассасывания склеротических бляшек, нормализуют кровяное давление.



Золотая середина

Рекомендуемая норма потребления грецких орехов 5–10 штук в день, и превышать ее не рекомендуется даже совершенно здоровым людям. Более того, это количество стоит сократить, если вы используете в пищу масло грецкого ореха, а также принимаете препараты, содержащие экстракты и настойки листьев, перегородок или ореховой скорлупы.

Хранить грецкие орехи в скорлупе можно не более года, а в очищенном виде – всего два месяца. Категорически нельзя употреблять плоды, которые потемнели, приобрели прогорклый вкус или покрылись плесенью. Подобные изменения говорят о том, что в них начали вырабатываться вредные для здоровья и даже ядовитые ферменты.

Вред

- **Высокая калорийность.** Энергетическая ценность грецких орехов очень высока: 100 г дают почти 650 калорий. Это отличный перекус для людей, занимающихся тяжелым физическим трудом, а вот тем, кто стремится сбросить вес, много орехов есть нельзя.

- **Риск аллергии.** Грецкие орехи могут спровоцировать такие аллергические реакции, как кожные высыпания, тошнота, боль в желудке и диарея. В большинстве случаев эти явления незначительны, но при сильной аллергии на ореховое масло употребление грецких орехов может вызвать серьезные проблемы, например приступ астмы, отек горла, языка и даже легких. Из-за высокого риска развития аллергических реакций грецкие орехи нужно с осторожностью употреблять при беременности и во время кормления грудью. Кроме того, от них лучше полностью отказаться людям, страдающим аллергией на белок.

- **Другие противопоказания.** Употреблять грецкие орехи не рекомендуется людям, страдающим экземой, псориазом и нейродермитом. Даже небольшое количество съеденных ядер может привести к обострению этих заболеваний, появлению зуда и сыпи. Противопоказаниями считаются также серьезные кишечные расстройства и заболевания ЖКТ в стадии обострения, патологии желчного пузыря и поджелудочной железы. Кроме того, злоупотребление грецкими орехами может вызвать воспаление небных миндалин или раздражение слизистой оболочки рта. ■

Поповнення родини Флавамед®

У листопаді на полицях українських аптек з'явиться Флавамед® Макс – нова форма добре відомого препарату компанії «Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ». Це єдині у нашій країні шипучі таблетки амброксолу, які завдяки своїй формі починають діяти вже через 30 хвилин після прийому. До того ж кожна таблетка Флавамед® Макс містить 60 мг амброксолу, і на добу вистачить всього двох таблеток, які при необхідності можна поділити навпіл. Тож Флавамед® Макс – це ударна доза проти кашлю.

Замкнене коло мукостазу

З точки зору фізіології завдання кашлю полягає у звільненні дихальної системи від сторонніх речовин: алергенів, пилу, бактерій, вірусів, надлишків слизу. Патогенні мікроорганізми виводяться разом із слизом, який виконує роль фільтру, що постійно оновлюється. Слиз рухається завдяки коливанням особливого епітелію слизової оболонки (мукоциліарний кліренс). Проте унаслідок бактеріальної чи вірусної інфекції він стає занадто густим, звужує просвіт бронхів, зупиняє синтез сурфактанту (речовини, що перешкоджає злипанню стінок альвеол), ускладнює дихання та стає живильним середовищем для бактерій. Патогенні мікроорганізми посилюють запалення слизової, що знов-таки призводить до загущення слизу. Так утворюється замкнене коло мукостазу, розірвати яке можна лише за допомогою розрідження занадто густого слизу. Саме це має на меті лікування продуктивного кашлю, і тут постає питання вибору.

Переваги Флавамеду®

Добрим рішенням є препарат Флавамед®. На відміну від інших популярних засобів, наприклад ацетилцистеїну, він діє на всі патогенетичні ланки мукостазу. Флавамед® має багатогранну дію:



- розріджує бронхіальний секрет та знижує його в'язкість;
- полегшує відхаркування;
- поліпшує мукоциліарний кліренс, стимулює синтез сурфактанту.

Інакше кажучи, активна речовина Флавамеду® – амброксолу гідрохлорид – здійснює муколітичну та секретомоторну дію. Є в неї і додаткові переваги. Зокрема, вона має місцевий знеболювальний ефект, виражений протизапальний та антиоксидантні властивості.

Украй важливою характеристикою препарату Флавамед® є те, що він поліпшує проникнення антибіотиків у тканини легень і бронхів, посилюючи та прискорюючи їхній терапевтичний ефект. Це ще одна суттєва відмінність цього лікарського засобу від ацетилцистеїну, який через присутність тіолової групи, навпаки, знижує активність деяких антибактеріальних препаратів.

Профіль безпеки

Активна речовина препарату Флавамед® – амброксолу гідрохлорид – має високий профіль безпеки та добре переноситься пацієнтами. Це було доведено у масштабному дослідженні, проведеному в 300 аптеках Німеччини. Учені проанкетували 2664 покупців із гострим бронхітом, які придбали сироп амброксолу проти кашлю, що відпускається без рецепта. Опитані пацієнти мали різні симптоми. Найчастіше вони скаржилися на продуктивний кашель, застійні явища у дихальних шляхах тощо. Із усіх учасників анкетування лише 2,5% були незадоволені прийомом амброксолу. А 97% учасників дослідження оцінили безпеку сиропу амброксолу як «дуже високу» або «високу»*. Отже, результати цього дослідження чітко підтвердили добре відомий фахівцям факт: Флавамед® є доволі безпечним засобом, який добре сприймається пацієнтами.

Ольга ОНИСЬКО ■



Покупатели НОВОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Основную клиентскую базу аптеки составляют люди старше 40 лет, но нельзя недооценивать и молодых, которым сегодня от 20 до 35 лет. Если вы завоеуете их доверие, они останутся с вами на долгие годы. При этом действовать привычными методами нельзя. Социологи предупреждают, что поколение, входящее в возраст наивысшей потребительской активности, не похоже ни на одну другую демографическую категорию, в том числе и в том, что касается покупок.

Кто такие миллениалы?

Поколение Y, или миллениалы (англ. *millennial*), – такое название в социологии получило поколение людей, родившихся в конце прошлого века и встретивших новое тысячелетие в молодом возрасте. Исследователи утверждают, что определить принадлежность к нему можно безошибочно. Благодаря глобализации миллениалы в разных странах мира обладают одним и тем же набором черт, ведут похожий образ жизни и имеют характерные потребительские привычки. Пожалуй, главной их особенностью (из-за которой появилось еще одно их название – «поколение Питера Пэна») является склонность оттягивать переход во взрослую жизнь. Они не спешат покинуть родительский дом, завести собственную семью, устроиться на постоянную работу. Однако социологи не считают это признаком лени или инфантилизма. Многие миллениалы успешно и настойчиво учились, успев получить несколько высших образований. Работодатели же отмечают их высокую трудоспособность, желание получать отдачу от работы и участвовать в принятии решений, а также умение действовать в команде.

По мнению психологов, «отложенное взросление» связано с нежеланием молодых людей повторять ошибки предыдущих поколений. Они видели, как их родители, рано обзаведясь семьями и начав строить карьеру, пережили разводы и имеют нелюбимую работу. Поэтому миллениалы не торопятся делать выбор. Они ищут не профессию, а призвание, предпочитая подстраивать условия работы под свою жизнь, а не наоборот. Впрочем, определенную

роль здесь играют и экономические условия. Международный финансовый кризис, повышение цен, безработица – все это, безусловно, также мешает молодым начать независимую жизнь.

Размах и влияние

Считается, что современные молодые люди практически не ходят по магазинам, предпочитая совершать покупки в сети, а уж в аптеку и вовсе забегают только в случае крайней необходимости. Однако социологические исследования доказывают ошибочность этого утверждения. Так, в докладе, подготовленном компанией Surveylab для Ассоциации производителей собственных торговых марок

США, было убедительно показано, что молодые американцы лояльны к розничной торговле, и сегодня именно они становятся основной целевой аудиторией магазинов и аптек.

Исследование Surveylab показало, что 30% людей моложе 35 лет ходят в аптеку не реже раза в неделю, а 37% бывают там ежемесячно. Это довольно высокие показатели, однако их часто игнорируют. Большинство аптек ориентируется на аудиторию постарше. Не спешат завоевывать миллениалов и другие участники рынка. Так, согласно данным 2017 года в США только 9% маркетинговых бюджетов фармацевтических производителей и 12% бюджетов учреждений здравоохранения направлены на молодежь.



Эксперты уверены, что это просто недопустимо, особенно если учесть размер и влияние этой аудитории. Заслужив репутацию рассудительного поколения, миллениалы оказывают значительное влияние на людей старшего возраста, особенно родственников, к тому же они часто высказывают свое мнение в соцсетях, охватывая огромную аудиторию в считанные часы.

Еще один повод привлечь в аптеку представителей поколения Y заключается в том, что они очень лояльны. Данные Surveylab говорят о том, что половина из них ходят в одну и ту же аптеку более пяти лет. Из тех респондентов, которые не меняли место жительства, 60% называют себя постоянными покупателями аптеки, а 31% считают себя очень лояльными к ней.

Согласно опросу, проведенному журналом Forbes среди людей в возрасте от 25 до 35 лет, 60% из них часто или всегда лояльны к брендам, которыми пользуются в настоящее время. Но в то же время они открыты к новым решениям. Это поколение выбирает продукты и услуги, исходя не столько из известности и раскрученности торговых марок, сколько из-за свойства продукта и ценностей самой компании. В том же исследовании 75% опрошенных сказали, что отдадут предпочтение компаниям и брендам, которые поддерживают их местные сообщества, занимаются благотворительностью, ведут социальные проекты.



Общение и участие

Миллениалы – первое поколение людей, выросшее в цифровом мире и не представляющее свою жизнь без Интернета, электронной почты, мессенджеров, смартфонов, социальных сетей. Они просто не будут доверять бизнесу без качественного веб-сайта и разумного участия в социальных сетях. Однако чтобы покориť это поколение, недостаточно просто заявить о своем присутствии в Интернете. В ходе опроса Forbes 62% респондентов заявили, что их лояльность компании или бренду напрямую зависит от общения и взаимодействия в сети.

Очевидно, что работа с этой демографической категорией на цифровых и социальных платформах потребует немалых усилий со стороны аптеки. Ваше присутствие в сети не должно быть строго рекламным: ведите блог по вопросам здоровья, присоединяйтесь к обсуждению проблем своего региона, реагируйте на текущие события, общайтесь. Миллениалы будут ждать от вас реакции на свои комментарии, ответов на вопросы, оперативной обработки жалоб, а также... возможности участвовать в развитии вашего бизнеса. 42% представителей поколения Y говорят о своей заинтересованности в том, чтобы помогать компаниям разрабатывать будущие продукты и услуги. Это свидетельствует о том, что традиционный подход, когда целевая аудитория пассивно принимает то, что ей подоготовили маркетологи, уходит в прошлое. Теперь аптека должна предложить своим клиентам поучаствовать в мозговом штурме наравне с собственными экспертами.

Ради выгоды и забавы

Способность миллениалов искать и анализировать информацию в сети просто поразительна. Они тратят довольно много времени на сравнение компаний, продуктов и услуг, ищут лучшие предложения по лучшей цене. Поэтому в работе с молодыми клиентами не стоит недооценивать силу акций и скидок. Для 40% покупателей этой демографической категории заманчивое предложение является очень важным фактором при покупке продуктов, которыми они не пользовались ранее.

Со своими предшественниками представителей поколения Y роднит пристрастие к программам поощре-

По статистике миллениалы значительно здоровее представителей других поколений. Большинство из них, следуя моде на здоровый образ жизни, регулярно занимаются спортом и следят за питанием, благодаря чему реже страдают хроническими заболеваниями.

ния лояльности. Согласно данным издания Franchise Times, в 2015 году 80% молодых покупателей были участниками хотя бы одной из них. В течение предыдущего года 63% миллениалов присоединились по меньшей мере к одной новой программе лояльности, тогда как в других возрастных группах это сделали только 55% респондентов. Немаловажно, что 34% молодых людей утверждают, что слово, которое наилучшим образом описывает их участие в клиентской программе, – «забава». Другими словами, розыгрыши, соревнования, викторины и прочие развлечения, которые порой только раздражают клиентов в возрасте, являются важным мотиватором для поколения Y.

Для аптеки миллениалы – непростые клиенты. В большинстве своем они скептики, которые не прислушиваются к традиционной рекламе и не доверяют авторитетам. Опрос Truth About Wellness, проведенный в 2016 году в США, показал, что в этой демографической группе только 41% респондентов считают врача наилучшим источником информации о здоровье (для сравнения: у предыдущего поколения этот показатель составляет 68%). Более того, 32% американцев в возрасте от 18 до 34 лет самоуверенно заявляют, что и сами смогли бы работать врачами после небольшой (или даже без всякой) подготовки. Все это, безусловно, нужно учесть при подготовке первостольников и консультантов.

Привлекая в аптеку представителей этой возрастной группы, придется пересмотреть свой ассортимент. Согласно данным исследования Sonar, 59% миллениалов готовы экспериментировать с альтернативами традиционным лекарствам: диетическими добавками, витаминами, травами, косметическими средствами. Однако в случае болезни 55% из них предпочитают по возможности лечиться самыми простыми безрецептурными препаратами.

Ольга ОНИСЬКО ■

Флирт любовный и... функциональный

Почему люди флиртуют? Казалось бы, странный вопрос. Ясное дело, чтобы понравиться человеку противоположного пола, вызвать его заинтересованность, а то и любовь. Для этого барышни стреляют глазками, а кавалеры – распускают павлиньи хвосты. Однако с флиртом не все так просто, что доказали исследования психологов и социологов.

Начните с улыбки

По логике флиртовать напрашивается прилично людям, не имеющим партнера. Однако опрос 5 тыс. немков в возрасте от 18 до 45 лет, состоящих в постоянных отношениях с представителями противоположного пола, показал: 60% из них регулярно делают это, а 35% – время от времени. Но не думайте, что женщины стали чемпионками флирта благодаря легкомыслию и высокой эмоциональности. Первое место в этом деле у мужчин! И что интересно: они склонны переоценивать свою сексуальную привлекательность в глазах женщин, а те, в свою очередь, – недооценивать степень заинтересованности ими со стороны сильного пола.

Разного рода страхи, связанные с флиртом, – предмет пристального внимания психологов. Миллионы людей мучают извечные вопросы: «Стоит ли мне подойти к нему (ней)? И что сказать? Что, если меня отошлют? А если я не понравлюсь?» Эксперты советуют отбросить подобные пустые опасения и смело начинать разговор с улыбки и приветствия, т.е. с позитивным настроением. Можно задать нейтральный вопрос или попросить не-

Флирт – это не просто набор вербальных и невербальных действий, которые мы совершаем, чтобы выразить заинтересованность в другом человеке, но и позитивная энергия, которой обмениваемся с ним.

сложной помощи. Слушайте ответы активно и внимательно, не скупитесь на комплименты собеседнику. Глядя на него, мысленно повторяйте: «Ты мне симпатичен!» Тогда общение заладится, и вы поймете, стоит ли иметь дело с этим человеком.

Способ коммуникации

Если вы думаете, что цель флирта – поиск своей половинки, то смотрите на вещи слишком узко. Ученые Университета Северного Иллинойса (США), обобщив данные специальной литературы, нашли еще пять мотивов, побуждающих людей строить глазки: это стремление победить, как в спортивном поединке; повысить самооценку; получить изучив своего визави; сделать отношения с ним более близкими и доверительными; чего-то добиться от другого человека. Так что флирт – нечто гораздо большее, чем «ритуальные танцы» в выборе невесты или суженого. Особенно это касается женщин, которые с его помощью зачастую ищут не только мужей, но и друзей, единомышленников.

Многие специалисты считают флирт одним из способов коммуникации и даже используют термины наподобие «фактор флиртабельности», подразумевая под этим понятием умение человека очаровывать собеседника или большую аудиторию, заражать ее своими позитивными эмо-

циями. Кроме того, психологи выделяют функциональный флирт, который помогает достигать поставленных целей, поскольку делает общение более легким и неформальным. Впрочем, это вы, наверное, и так знаете: если по ту сторону прилавка стоит симпатичный человек, вы безотчетно действуете так, чтобы тоже ему понравиться, и продажа идет как по маслу.

А вы принимаете витамины?

Так может звучать вопрос первостольника заинтересовавшему его человеку. Искреннее внимание, стремление поддержать, взгляд в глаза с улыбкой – и вот вы уже рекомендуете витаминно-минеральный комплекс, который укрепит здоровье в холодное время года, придаст энергии и сил, поможет хорошо выглядеть. В вашем арсенале есть целые линейки таких средств, среди которых легко выбрать то, которое идеально подходит по индивидуальным предпочтениям, цене и количеству таблеток в упаковке. Пять минут функционального флирта, и вы поймете, что больше ценит человек в витаминах – экономичность и универсальность, т.е. препарат, подходящий всем по умеренной стоимости, или инновационность – средство, при создании которого были учтены физиологические различия людей разного пола.

Флирт создает дополнительную эмоциональную связь с адресатом. Это означает, что он еще не раз заглянет в вашу аптеку. А там, глядишь, завяжутся отношения уже на другом уровне...

Нина ЛОГВИНЧУК ■



Дуовіт

Ти можеш більше, ніж ти думаєш

Де їхнє
джерело
енергії?



ВІТАМІНИ ТА МІНЕРАЛИ
ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК

www.duovit.com



www.krka.ua

ОДНА
ТАБЛЕТКА
НА
ДЕНЬ

KRKA

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

Когда болит горло...

Воспалительные заболевания горла очень распространенные и крайне неприятные. Их симптомы – боль при глотании, затрудненное дыхание, сухость и першение в горле, которые провоцируют сухой кашель, – знакомы, пожалуй, каждому из нас. Даже если воспаление небольшое, важно уменьшить связанный с ним дискомфорт. Ну, а если речь идет о серьезной бактериальной инфекции, своевременное лечение поможет избежать осложнений.

Локализация воспаления

В общем случае воспаление горла охватывает область от задней части языка до голосовых связок, однако в зависимости от локализации выделяют несколько видов заболевания:

- Фарингит (от лат. *pharynx* «глотка») – воспаление слизистой оболочки глотки.
- Ларингит (от греч. *λάρυξ* – «гор-тань») – воспаление слизистых оболочек гортани и голосовых связок.
- Тонзиллит (от лат. *tonsillae* – миндалины) – воспаление компонентов лимфатического глоточного кольца, чаще всего небных миндалин. Острый тонзиллит обычно называют ангиной (от лат. *angō* – «сжимаю, сдавливаю»).

В чем причина

Воспаление горла может быть вызвано как вирусной, так и бактериальной инфекцией. Если причина заболевания – вирусы, то боль в горле может сопровождаться насморком, упадком сил, общей слабостью, сухим, надсад-



Воспаление горла характерно для скарлатины, кори, дифтерии, ветряной оспы, инфекционного и мононуклеоза, системных заболеваний крови и других патологических состояний. Чтобы исключить их, а также выбрать правильную стратегию лечения, лучше посоветоваться с врачом.

ным кашлем и относительно невысокой температурой. При бактериальной инфекции температура тела, как правило, поднимается выше 38 °С, слизистая оболочка сильно воспаляется и отекает, увеличиваются лимфоузлы. В обоих случаях воспаление горла может сопровождаться болью при глотании, ощущением сухости, першения, жжения и покалывания. У человека меняется тональность голоса – он становится хриплым, а если болезнь затрагивает голосовые связки, может исчезнуть совсем.

Причиной воспаления горла нередко становятся дрожжеподобные и плесневые грибы, аллергические реакции, а также раздражение слизистой едкими химическими агентами, пылью, табачным дымом или желудочным соком (при выраженном желудочно-пищеводном рефлюксе). Спровоцировать раздражение горла может также прохладный или чересчур сухой воздух, употребление горячей или, напротив, холодной пищи, общее переохлаждение организма, перенапряжение голосового аппарата, снижение иммунитета и другие факторы, которые повышают чувствительность слизистой оболочки. В этом случае условно-патогенные бактерии, которые постоянно находятся

на слизистой оболочке и обычно не вызывают заболевания, могут стать виновниками воспаления.

Как лечить?

Независимо от причин, вызвавших воспаление, чтобы облегчить состояние больного, нужно, в первую очередь, уменьшить боль в горле и снять отек. Начинать лечение лучше всего с полосканий. Для этого используют отвары трав, растворы соды и морской соли. Благоприятное воздействие при воспалении горла оказывает даже обычная теплая вода, которая увлажняет слизистые оболочки и смывает с них налет. Для облегчения боли в горле можно воспользоваться и специальными средствами, например, препаратом местного действия с антисептиком гексетидином.

Как и при любом другом заболевании верхних дыхательных путей, полезно чаще проветривать помещение, повышать влажность воздуха и пить достаточное количество жидкости. Кроме того, во время болезни рекомендуется воздержаться от курения, употребления раздражающих продуктов (слишком острых, кислых, горячих и пр.) и длительной голосовой нагрузки.

Самым эффективным сегодня считается комплексное лечение воспалительных заболеваний горла, которое включает в себя полоскания и применение специальных спреев, обладающих противовоспалительными, противоотечными и дезинфицирующими свойствами. В тех случаях, когда бактериальный характер заболевания достоверно установлен, лечение дополняют антибиотиками.

Ольга ОНИСЬКО ■

Що обрати для ефективного лікування інфекційно-запальних захворювань горла?

Спрей

✓ Фарингіт

✓ Ларингіт

Розчин

✓ Ангіна

✓ Тонзиліт



Хепілор - комплексний підхід в лікуванні орофарингеальної інфекції!

1

Антисептичний ефект



Гексетидин

має антибактеріальну, протівірусну та протигрибкову активність (зокрема щодо грибів роду *Candida*). Чинить антибактеріальну дію як на грампозитивні, так і на грамнегативні штами; як на аеробів, так і на анаеробів

2

Ефірні олії, що підсилюють лікувальну дію



Олія анісу

Антисептичний та протизапальний ефект



Олія лимона

Антисептичний та бактерицидний ефект



Левоментол з м'ятної олії

Знеболювальний та пом'якшувальний ефект



Евкалиптові гілки з олії евкалипта

Антисептичний та дезодорувальний ефект



3

Протизапальний ефект

Холіну саліцилат - нестероїдний протизапальний засіб. Блокує ЦОГ у місці нанесення, тим самим реалізує протизапальний ефект

4

Знеболювальний ефект

Хлорбутанолу гемігідрат має знеболювальну активність

Реклама лікарського засобу. Хепілор спреї. Р.П. МОЗ України №UA/10910/01/01 від 21.05.2015. Хепілор розчин. Р.П. МОЗ України №UA/10910/02/01 від 21.07.2015. Інформаційний матеріал для розповсюдження на конференціях, семінарах, симпозіумах з медичної тематики. Більш детальну інформацію щодо препарату дивіться в інструкції для медичного застосування.

Виробник: ПАТ «Фармак», вул. Фрунзе, 63, Київ, 04080, Україна, тел.: +38 (044)496-87-87, e-mail: info@farmak.ua | www.farmak.ua

О природе человеческого сна

Все животные на Земле находятся в зависимости от сна. Без его тонизирующего и восстанавливающего воздействия не может обойтись никто. Ученые доказали, что если держать крыс без сна, они погибнут через четыре недели, прожив лишь двадцатую часть от своей нормальной продолжительности жизни. Однако люди идут наперекор естественному и древнейшему инстинкту. Подчиняясь требованиям современности, они стараются как можно больше времени оставаться активными, нанося этим вред своему здоровью.

Почему нужно спать?

В сравнении с XIX веком средняя продолжительность сна взрослого человека сократилась на 20% – на полтора часа за ночь. Разнообразные химические стимуляторы, устройства, создающие освещение, смартфоны и планшеты выбили нас из естественного ритма химической, гормональной и нервной активности, отрегулированной на 24 часа.

Хроническая нехватка сна, ставшая едва ли не нормой современного мира, не прошла бесследно. Согласно мнению большинства ученых, именно она виновата в широком распространении сахарного диабета, арте-

риальной гипертензии и ожирения. Например, при недосыпании увеличивается выброс гормона стресса кортизола и нарушается равновесие между лептином (гормоном, подающим мозгу сигнал об утолении голода) и грелином (гормоном, стимулирующим аппетит). Исследование Центра проблем сна Стэнфордского университета (США) показало, что у людей, которые спят мало, лептина на 20% меньше нормы, а грелина – на 20% больше, что ведет к чрезмерному потреблению пищи, в том числе и нездоровой.

Ученые из лаборатории сна Калифорнийского университета (США)

также доказали наличие связи между недостатком сна и психическим состоянием человека. Они разделили 26 здоровых людей на две группы, одна из которых спала нормально, а вторая бодрствовала на протяжении 35 часов. Дальнейшие тесты, в ходе которых добровольцам демонстрировали эмоционально окрашенные образы, показали, что не выспавшиеся люди неадекватно реагировали на негативные картинки. Выраженность их реакций была на 60% выше, чем у тех, кто спал нормально.

Еще одну причину, по которой нам обязательно нужно выспаться, обнаружили специалисты из Рочестерского университета (США). В серии экспериментов на мышах они установили, что во время сна спинномозговая жидкость циркулирует по мозгу, смывая продукты его жизнедеятельности, как биологическая посудомоечная машина. Этот процесс помогает удалить молекулярные отложения, вырабатываемые клетками мозга в результате их естественной активности, вместе с токсическими белками, которые при накоплении ведут к деменции.

Что важнее – количество или качество?

Считается, что среднестатистический взрослый должен спать восемь часов, ребенок – двенадцать, а старик – шесть, но на самом деле потребность в сне индивидуальна. К тому же важно, не сколько мы спим, а насколько хорошо это делаем.

Сегодня многие исследователи работают над разработкой техноло-



гии суперсна, который бы помог людям сократить время, проведенное в постели, без потери качества жизни. В 2008 году Пентагон опубликовал доклад под названием «Работоспособность человека», где оценивал вероятность того, что солдаты смогут функционировать максимально эффективно всего лишь при двухчасовом сне. Достичь этого можно будет только при помощи лекарственных средств, например, ампакинов – класса препаратов, которые регулируют нейротрансмиттеры в мозге для устранения проявлений нехватки сна.

Еще одно интересное решение задачи «суперсна» нашли неврологи из Северо-Западного университета в Чикаго (США). Они пригласили 13 человек в возрасте от 60 до 84 лет провести несколько ночей подряд в своей лаборатории. Вечерами испытуемые просматривали 88 пар связанных между собой слов (например, «энергия/нефть»), а затем пытались восстановить в памяти как можно больше из них. После выполнения этого задания они надевали наушники и ложились спать. Несколько ночей подряд в наушниках была тишина, а затем ученые стали транслировать через них «розовый шум» – звук, похожий на «белый шум», но с более низкими частотами. Он напоминал шепот волн на каменистом пляже и не мешал испытуемым спать, но был достаточно различим, чтобы мозг зафиксировал его. Результаты этого исследования, опубликованные в журнале *Frontiers in Human Neuroscience*, оказались ошеломляющими. На следующий день после ночи с «розовым шумом» память добровольцев работала в три раза лучше прежнего. Медленноволновая активность той фазы сна, в которой организм вырабатывает гормон роста, а мозг накапливает энергию и консолидирует проводя-

щие пути нервной системы, заметно усилилась. Другими словами, участники эксперимента погружались в «суперсон», который значительно эффективнее восстанавливал их силы и когнитивные способности.

Можно ли обойтись?

Есть люди, способные обходиться всего лишь несколькими часами сна в сутки, однако количество их очень немногочисленно и вряд ли превышает 1–3% населения Земли. Психиатры из Медицинского центра Питтсбургского университета (США), где занимаются изучением этого феномена, имели дело не более чем с двумя десятками таких людей. Они отмечали, что из каждых 100 человек, полагающих, что им нужно всего 5–6 часов сна в сутки, на самом деле таких оказывается всего пятеро, остальные же страдают от хронического недосыпания в той или иной мере.

Наблюдения показывают, что «бессонные» люди отличаются от прочих приподнятым настроением и гипоманией – легкой формой маниакального расстройства, для которого свойственна раскованность и стремительный бег мыслей. Они легко переносят физическую боль и психологические травмы, не заикаясь на своих неудачах. Кроме того, у них быстрый обмен веществ, поэтому такие люди, как правило, стройные, хотя недосыпание обычно повышает риск ожирения.

В 2009 году ученые выявили главную причину особенностей тех, кому достаточно всего лишь нескольких часов сна. Это небольшая мутация в гене *hDEC2*, получившем название «ген Тэтчер» в честь бывшего премьер-министра Маргарет Тэтчер, которая славилась тем, что спала не более шести часов. Ген *hDEC2* управляет биологическими процессами и следит за тем, как скоро че-



ловек должен проснуться. Он регулирует приток калия в клетки, что влияет на их электрическую активность. Калиевые каналы в нервных клетках имеют ключевое значение для генерации «медленных волн» в мозге во время сна, которые, в свою очередь, вызывают изменение возбудимости мембран нейронов. Эксперименты, проведенные американскими учеными из Висконсинского университета (США) с дрозофилами, показали, что изменения этого гена позволяют плодовым мушкам спать в три раза меньше без ущерба для способности.

Исследователи считают, что хотя они экспериментировали лишь с примитивными насекомыми, результаты этой работы можно перенести и на людей. В будущем, вероятно, удастся создать препараты для лечения расстройств сна или научить людей обходиться несколькими часами ночного отдыха. Однако прежде чем это произойдет, ученым предстоит устранить серьезный побочный эффект. Дело в том, что генетически модифицированные дрозофилы в среднем жили меньше своих собратьев. В то же время у мало спящих людей такой проблемы нет. Если верить историческим документам, всего несколькими часами сна помимо Маргарет Тэтчер обходились Бенджамин Франклин, Томас Джефферсон и Леонардо да Винчи. И все они дожили до весьма почтенного возраста.

Ольга ОНИСЬКО ■

Символ статуса и достатка

Сегодня полноценный сон стал едва ли не предметом роскоши и символом высокого социального статуса. Хорошо выспаться могут позволить себе только весьма обеспеченные люди. Различные исследования показывают, что бедные в целом спят меньше и хуже богатых, ведь для качественного ночного отдыха нужно не только время, но и соответствующие условия. Повышенным спросом на здоровый сон сегодня пользуются многие коммерческие компании. Настоящими бестселлерами стали влагоотводящие костюмы, чтобы ночью было прохладнее спать, наматрачники с сенсорами, отслеживающими глубину сна, маски, контролирующие мозговые импульсы во время ночного отдыха, и другие гаджеты.

Гепатит С побежден – не нужно медлить!

Когда о ком-то говорят, что «у него гепатит С», люди сочувственно ахают. Мол, все, не жилец! На самом же деле это заболевание печени можно вылечить в подавляющем большинстве случаев. Важно только не пугаться, не опускать руки, а сразу обращаться к врачам и делать все, что они порекомендуют.

Масштабы бедствия

Гепатит С вызывается вирусом, который чаще всего передается от человека человеку с кровью. Обычно это происходит при использовании нестерильных медицинских инструментов или игл для нанесения татуировок, при пирсинге без соблюдения норм асептики, при переливании непроверенной крови и ее продуктов. С водой и пищей, а также при объятиях и рукопожатиях вирус не передается.

По статистике ВОЗ, в мире более 185 млн человек инфицированы вирусом гепатита С (ВГС), и ежегодно он уносит 350 тыс. жизней. Удивительно, но примерно у 15–45% инфицированных лиц вирус исчезает самопроизвольно в течение шести месяцев после заражения без всякого лечения, в остальных 55–85% случаев развивается хроническая инфекция.

Симптомов обычно нет

Инкубационный период гепатита С составляет от двух недель до шести месяцев. После этого могут появиться такие симптомы, как высокая температура, усталость, снижение аппетита, тошнота, рвота, боли в животе, потемнение мочи и желтуха. Однако проблема в том, что приблизительно 80% людей, заразившихся гепатитом С,

не имеют никаких клинических признаков инфекции. Между тем коварный вирус постепенно повреждает печень. Сначала развивается фиброз (разрастание соединительной ткани), а затем он трансформируется в цирроз или рак печени.

Прогрессирует заболевание, как правило, очень медленно. Так, риск развития цирроза печени у людей с хронической ВГС-инфекцией в течение 20 лет составляет 15–30%. За это вирусный гепатит С называют ласковым убийцей. Опасность кроется именно в том, что его течение и прогрессирование происходит незаметно, а последствия очень тяжелые и практически необратимые. Если даже при запущенном заболевании вирус гепатита С удастся в организме уничтожить, то цирроз уже никуда не денется... Хорошая же новость состоит в том, что при своевременном лечении велика вероятность сохранить печень здоровой.

Не бойтесь – это излечимо

Всем, кто подозревает у себя наличие гепатита С или, наоборот, хочет убедиться в его отсутствии, надо просто пройти медицинское обследование, не дожидаясь проявлений поражения печени. Специальный анализ крови покажет, есть ли в организме антитела к вирусу гепатита С. Если этот тест положительный, т.е. вероятно, что вирус есть, проводят еще одно обследование (тест на РНК), чтобы удостовериться в хроническом течении заболевания. После постановки диагноза врачи оценивают состояние печени с помощью биопсии или неинвазивных методов, определяют генотип штамма ВГС и назначают лечение.

В наибольшей степени ВГС затронуты регионы Африки и Азии. Украина тоже относится к странам с довольно высоким уровнем распространения этой инфекции в популяции: ВГС инфицировано более 5% населения (примерно 2 млн человек).

Существует несколько схем терапии, но в последнее время врачи отдают предпочтение тем, в которых используются препараты прямого противовирусного действия (ППД), появившиеся на мировом фармрынке в последние несколько лет. Клинические исследования подтвердили, что в 95–99% случаев применение ППД позволяет добиться эрадикации (уничтожения) вируса. Подтверждением победы считается то, что вирусную нагрузку на организм невозможно определить через 12 недель после завершения терапии. В медицине это достижение носит название устойчивого вирусологического ответа.

Несмотря на относительно короткое время использования в клинической практике, ППД показали настолько впечатляющие результаты в лечении гепатита С, что были включены в рекомендации ВОЗ, Европейской ассоциации по изучению заболеваний печени (EASL) и Американской ассоциации по исследованию печени (AASLD).

В общем, при гепатите С есть не просто надежда, а почти гарантия излечения. Так что бояться его не стоит, нужно торопиться установить диагноз и начать лечение, чтобы не дать циррозу печени никакого шанса.

Анна ПЕТРЕНКО ■



ХАРВОНІ / HARVONI®

ледіпасвір 90 мг + софосбувір 400 мг



ПЕРШИЙ І ЄДИНИЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ГЕПАТИТУ С (ГЕНОТИП 1) F0-F4 (КОМПЕНСОВАНИЙ) У ДОРΟΣЛИХ У ДОЗУВАННІ ОДНА ТАБЛЕТКА ОДИН РАЗ НА ДОБУ¹⁻⁵

1 до 99% ВИЛІКОВУВАННЯ СЕРЕД ПАЦІЄНТІВ З ВІРУСОМ ГЕПАТИТУ С (генотип 1)¹⁻³
Стабільно високі показники виліковування в 94–99% за результатами базових досліджень 3-ї фази^{1,4-8}

2 99% ЗАВЕРШЕНИХ КУРСІВ ЛІКУВАННЯ ТРИВАЛІСТЮ ДО 12 ТИЖНІВ^{1,2-8}
≤1% пацієнтів припинили лікування препаратом ХАРВОНІ через побічні реакції¹

3 ОДНА ТАБЛЕТКА НА ДОБУ¹¹
Спосіб застосування для більшості пацієнтів з гепатитом С (генотип 1) – 1 таблетку на добу¹¹

1. HARVONI® Summary of Product Characteristics, June 2015. 2. Рівень виліковування в 99% спостерігався в дослідженні ION-1 серед пацієнтів з вірусом гепатиту С (генотип 1), які раніше не отримували лікування та застосовували препарат ХАРВОНІ протягом 12 тижнів. У дослідженні ION показники сталої вірусологічної відповіді в 94–99% спостерігали серед пацієнтів з вірусом гепатиту С (генотип 1), які застосовували препарат ХАРВОНІ протягом 8–24 тижнів. 3. EASL Recommendations on treatment of hepatitis C. 2015. Available at <http://www.easl.eu/medias/cpg/HEPC-2015/Full-report.pdf>. Accessed July 2015. EASL (Європейська асоціація з вивчення печінки) визначає виліковування як досягнення сталої вірусологічної відповіді SRV12. 4. При застосуванні препарату ХАРВОНІ пропонується режим, що передбачає прийом 1 таблетки без застосування рибавіріну для більшості пацієнтів з вірусним гепатитом С (генотип 1) за винятком пацієнтів з декомпенсованим цирозом печінки або до чи після трансплантації печінки. 5. Згідно з даними Державного реєстру лікарських засобів України станом на 18.10.2016. 6. Afzhal N. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(20). – P. 1889–1898. 7. Afzhal N. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(16). – P. 1483–1493. 8. Kowdley K.V. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(20). – P. 1879–1888.

ХАРВОНІ. Склад: діючі речовини: ледіпасвір, софосбувір; 1 таблетка, вкрита плівковою оболонкою, містить 90 мг ледіпасвіру та 400 мг софосбувіру; допоміжні речовини. **Фармакотерапевтична група.** Протівірусні засоби прямої дії. Код АТХ. J05A X65. **Фармакологічні властивості.** Ледіпасвір – інгібітор ВГС, мішенню якого є білок NS5A ВГС, необхідний для реплікації РНК та збирання віріону ВГС. Дослідження *in vitro* вибіркової та перехресної резистентності показали, що ледіпасвір діє на NS5A як на об'єкт свого впливу. Софосбувір – пангенотиповий інгібітор РНК-залежної РНК-полімерази NS5A ВГС, необхідний для реплікації вірусу. Софосбувір – це нуклеотидна депо-форма, яка в результаті внутрішньоклітинного метаболізму перетворюється на фармакологічно активний уридинаналоговий трифосфат (GS-461203), що може включатися до РНК ВГС полімеразою NS5B та відігравати роль термінатору синтезу. **Показання.** Лікування хронічного гепатиту С (ХГС) у дорослих пацієнтів. Стосовно генотип-специфічної активності вірусу гепатиту С див. розділи «Особливі заходи безпеки» та «Фармакокінетика». **Протипоказання.** Гіперчутливість до активних компонентів або будь-якої допоміжної речовини. Суцільне застосування із розувастином або препаратами збіркою (Hureksil® *perforatum*).

Побічні реакції. Втомленість та головний біль, зниження рівня гемоглобіну до < 10 г/дл та < 8,5 г/дл протягом лікування спостерігалося в 39% та 13% пацієнтів, які приймали ледіпасвір/софосбувір з рибавірином, відповідно. Серцева аритмія – випадки важкої брадикардії та блокади серцевої провідності спостерігалися у разі застосування препарату Харвоні разом з аміодароном та/або іншими препаратами, які знижують частоту серцевих скорочень (див. розділи «Взаємодія з іншими лікарськими засобами та інші види взаємодій» та «Особливі заходи безпеки»). **Умови зберігання.** Зберігати при температурі не вище 30 °С. Зберігати в недоступному для дітей місці. **Термін придатності.** 2 роки. **Категорія відпуску.** За рецептом лікаря. **Виробник.** «Гілед Сайенсиз Айленд ЮС»/Gilead Sciences Ireland UC. Р.П. МОЗ України: UA/15233/01/01 від 03.06.2016.

Представник. Представництво «Дельта Медікал Промоушн АГ» в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43; тел.: (044) 585-00-41. Повна інформація про застосування препарату та повний перелік побічних реакцій містяться в інструкції для медичного застосування. Інформація про лікарський засіб. Характеристики та лікувальні властивості лікарського засобу. Інформація призначена для розповсюдження на спеціалізованих семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників. Дата оформлення: жовтень, 2016.

Торгова марка GILEAD, логотипи GILEAD і HARVONI є торговими марками корпорації Gilead Sciences, Inc. або пов'язаних з нею компаній. © Gilead Sciences, Inc. Усі права застережені. AO&EM 09/16.

Приходи на меня посмотреть

Не так давно страницы Facebook облетел демотиватор: картинка сравнивала количество фото у бабушки за всю ее жизнь и у внучки за один день. Нетрудно догадаться, что внучка обошла бабушку с большим отрывом. В прошлом ведь позировали перед камерой в особых случаях: на выпускном, свадьбе, крестинах. Сегодня поводы запечатлеть себя как-то измельчали: «я в лифте», «я в туалете», «моя утренняя яичница», «мой маникюр». Мы без устали щелкаем себя по частям и целиком с единственной целью – выложить фото в соцсеть. Почему?

Синдром «недолайканности»

Иногда я понимаю, для чего это. Например, когда знакомая, PR-менеджер турагентства, выкладывает на своей странице в Facebook фото какого-нибудь лакомства из ресторана турецкого отеля, она пиарит туристический маршрут, работа у нее такая. Но чаще недоумеваю, когда виртуальные френды засоряют новостную ленту фотографиями своих ног, рук, надкушенных пирожных, билетов в Париж. Но, пожалуй, самым удивительным был почасовой фотоотчет одной моей знакомой из ее свадебного путешествия: на снимках мелькали две пары ног, две чашки капучино, два человека в лифте, уткнувшиеся друг в друга носами, но при этом кокетливо косящиеся в камеру. Ради интереса зашла на страницу новобрачного – парень постил те же фото с не меньшим энтузиазмом! Ребята в свой медовый месяц занимались явно чем-то посторонним. Выбрать ракурс, сфотографироваться, потом выложить фото в сеть, комментировать комментарии – на это ведь сколько времени и здоровья нужно потратить! Или им друг с другом откровенно скучно, или есть в этом всем некий подтекст?

Елена Гондза, психолог и фотограф, ведущая авторского курса фототерапии, призналась, что пока ее личная жизнь не устроилась, сама выкладывала в социальную сеть по 5–7 фото в день.

– Постоянно постят свои фото те, кто недополучает «лайков» в реальной жизни, – считает она. – В основном этим заняты одинокие девушки в возрасте от

15 до 35 либо женщины с незавершенными отношениями. В этом случае цель – показать бывшему парню, как хорошо она себя чувствует без него. Мужчины реже документируют будни. Думаю, за навязчивым выкладыванием в соцсети себя в разных ракурсах скрыта неуверенность в себе и в жизни вообще. А если копнуть глубже – страх смерти. Эти фото как будто кричат: «Я жива!», «Я здесь! Заметьте меня!» Их авторы настолько одиноки, что нуждаются в ежедневной порции «лайков» – в подтверждение того, что их видят. По себе скажу, когда у женщины налаживаются близкие отношения с мужчиной, такие фоторепортажи прекращаются.

Но как быть с реалити-шоу «Наше свадебное путешествие»? С личной жизнью у молодоженов ведь должно быть все о'кей? Варианта два: либо это послание всем несостоявшимся женихам-невестам «кушайте локти!», либо эта пара – типичные представители поколения «яяя», которые и дня не могут прожить без медиатворчества.

Видеодневник жизни

Пока я собирала материал для этой статьи, в соцсетях шло активное обсуждение публикации в журнале Time «Поколение ЯЯЯ: как с ними жить и работать?» (о тех, кому сегодня до 30 –



собственно, провокаторах фотобума в социальных сетях). Автор, вооружившись статистикой и результатами исследований, «наехал» на современную молодежь, назвав ее «цифровым поколением нарциссов, ленивых и «оборзевших», одержимых славой и нуждающихся в одобрении своих фото из примерочной». Многие статьей восхищались, но Елена Вознесенская, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины, готова поспорить с автором. Ее аргументы: фотовыражение себя и нарциссизм мало связаны. Просто современная культура стала визуальной.

Все к тому шло. Сначала было слово, потом появились телефон, телеграф и радиоприемник. Люди переключились на звуковые впечатления: соседи собирались возле радиоточки, слушали новости и передавали дальше. После началась эра телевидения и Интернета, выросла потребность в передаче зрительных образов-впечатлений. С тех пор реальность в разы стала ярче и красочней, современные фильмы динамичны и нашпигованы спецэффектами, современное искусство не предлагает, как раньше, готовых смыслов, оно заточено под образы и острые ощущения. Мир стал визуальным.

– Сегодня неважно, о чем говорили в кафе, имеет значение, как это вы-



глядело, – объясняет Вознесенская. – А фотография – идеальный вариант передачи своих ощущений. Не вижу ничего патологического в фотоотчетах о своей жизни. Это новый визуальный способ проживания реальности и средство общения с другими. Кстати, молодежь не пересматривает и не распечатывает фотографии: зафиксировали факт, скинули в соцсеть и пошли дальше. Отдаленно это напоминает дневники, которые раньше вели наши бабушки, – в них тоже подробно писали: сегодня я ела то-то, потом пошла туда-то, там встретила с тем-то. С той лишь разницей, что тогда впечатления описывали, а теперь фотографируют.

«Здесь был Вася»

Наталья Череповская, кандидат психологических наук, изучает перемены, которые происходят с фотографией в режиме он-лайн в лаборатории «Медиапсихологии и медиаобразов» при Институте социальной и политической психологии АПН Украины. Казалось бы, старушка-фотография как первый вид визуальных средств массовой коммуникации давно должна была умереть. Но началась цифровая эпоха, и фото получило второе рождение. И все-таки почему не видео? В чем секрет популярности стоп-кадров? Феноменальную живучесть фотографии Череповская объясняет простотой процесса и экономической доступностью. Видео – попробуй еще смонтируй и выложи в Интернет. И потом, в каждом кадре труднее выглядеть красивым и стройным, фото легче откорректировать. Но главное другое: психологическое стремление человека к рассматриванию. Жизнь быстро течет и меняется, а фото статично – его можно изучать бесконечно долго и находить на снимках все новые и новые детали.

Наталья Череповская рассматривает фото еще и глазами исследователя. И вот что она заметила в последнее время.

• **Наблюдение №1.** Мужчины, как правило, выкладывают свои фотографии из серии «Здесь был Вася»: он в Париже, он на фоне египетских пирамид, он возле своего нового магазина или джипа – словом, «метят территорию». Фигурка может быть маленькой, прическа и шорты нелепыми, но фон крупным планом. Фото для мужчин – средство самоутверждения и

Раньше чувства выражались словами, сегодня их передают через зрительные образы.

презентации своего статуса: «У меня достаточно денег, чтобы побывать там-то и приобрести это». У женщин наоборот: крупным планом фигура, лицо. Все прочее – башни и пирамиды – детали, которые не могут и не должны затмевать красоту.

• **Наблюдение №2.** Если наши бабушки фиксировали только яркие события, то современный человек – любое впечатление и эмоцию. Он взбирается на какую-то гору и шелкает без остановки. Ему хорошо, и он хочет продлить это состояние на уровне механических действий и фото, которые после возвращения домой будут для него визуальной опорой, мостиком для возвращения в радостное настроение.

• **Наблюдение №3.** Современные портреты в сети слишком отфотошоплены и синтетичны, и это мешает людям построить отношения в офлайне. На фото – она безупречная красавица, а в реале – у девушки прыщик и растекшаяся помада. В итоге, насмотревшись на отредактированные варианты внешности на экране, молодые мужчины отвергают реальность, ведь она явно проигрывает искусственной виртуальной красоте.

• **Наблюдение №4.** Теперь фотографии хранятся не в альбомах, а в папках компьютера или на персональных страницах в социальных сетях. У этой тенденции есть свои преимущества и недостатки. Распечатывают обычно самое лучшее и важное – презентационные кадры, а в виртуальный альбом сливается все подряд. Но зато когда такие снимки, включая неудачные, потом пересматривать, эффект присутствия более яркий.

• **Наблюдение № 5.** Миссия современного фото – не просто хранить воспоминания, а оптимизировать коммуникацию, получить обратную связь, оценку. Люди выкладывают в сеть по 60–70 кадров, чтобы было о чем поговорить.

• **Наблюдение №6.** Фотографирование – творческий процесс, очень полезный для повышения самооценки (особенно если твои фото хвалят другие) и развития видения. Смотреть и видеть (понимать) – это ведь разные вещи.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Передноворічний подарунок

У листопаді це завжди стає несподіванкою – заходиш якось увечері до магазину, а торговий зал прикрашено гірляндами, яскравими кульками та ялинковими гілочками. Нїбито осїнь лише розпочалася, але тут раз – і виявляється, що Новий рік уже буквально завтра! Раптом усвідомивши це, кожна жінка замислюється, як до кінця року переробити купу справ, встигнути підготуватися до свят та мати неперевершений вигляд... Щодо останнього, то це простіше простого! Підтримати красу допоможе Лактофільтрум® ЕКО.

Святковий марафон

Проводжати старий рік та зустрічати новий у нас заведено за щедрим столом. Святкувати ми розпочинаємо ще наприкінці грудня – корпоративи, зустрічі з друзями, родичами... Продовжуємо під час новорічно-різдвяних канікул, які традиційно є у багатьох компаніях та організаціях. Вихідних – десь на тиждень, але загалом святкова круговерть триває довше, днів із десять. І весь цей період ми ледь не щодня їмо різні смаколики, які складно назвати дружніми організму, та вживаємо спиртні напої.

Великий святковий марафон після буденного харчування витримати нелегко! Алкоголь, жирні, смажені, копчені, гострі страви, солодощі – коротше кажучи, переїдання разом із недосипанням (бо всюди ж

треба встигнути!) негативно позначаються на стані шкіри. Вона стає тьмяною, сіруватою, надто сухою або, навпаки, схильною до вугрової висипки.

Якщо враховувати, що святковим застіллям передував робочий аврал кінця року, коли багатьом довелося напружено працювати в режимі «від світанку до упору», то можна не сумніватися: кінець грудня – початок січня – достатній термін для того, щоб швидко порушити роботу кишечника, а отже, позбавити шкіру її природної краси. Для жінок це справжня катастрофа! Почервоніння, подразнення шкіри, жирний блиск, прищі – з ними не станеш чарівною в новорічну ніч. Що робити, щоб не довелося накладати тонни косметики? І вранці мати вигляд принцеси, а не чудовиська? Відповідь є – заздалегідь пройти курс Лактофільтруму® ЕКО!

Подвійна дія заради вроди

Передноворічний прийом продукту комплексної дії Лактофільтруму® ЕКО, який поєднує в собі силу сорбенту і пребіотика, допоможе вивести з організму шкідливі речовини, нормалізувати стан мікрофлори кишечника і відновити захисну функцію шкіри. Так, натуральний ентеросорбент рослинного походження лігнін у складі Лактофільтруму® ЕКО сприяє нейтралізації токсинів, пестицидів, алергенів, що надходять з їжею та алкоголем, а також «внутрішніх отрут» організму – над-

лишку білірубїну, холестерину, гістамїну, серотонїну, сечовини тощо. Очищуючи кишечник від усього зайвого, лігнін створює передумови для відновлення корисної молочнокислої мікрофлори кишечника. Другий компонент Лактофільтруму® ЕКО – лактулоза – вибірково стимулює її ріст та активність. Цей пребіотик, який виробляють з молока, сприяє розвитку власних лакто- і біфідобактерій людини, нормалізації роботи кишечника, покращенню травлення, синтезу і засвоєнню вітамінів. А якщо кишечник у нормі – то й шкіра гарна! Завдяки Лактофільтруму® ЕКО жінкам (і чоловікам) буде легше протистояти випробуванням святкового періоду і зустрічати Новий рік впевненими в собі – з посмішкою на обличчі, сяючому здоров'ям і красою.

Чудовий подарунок

Лактофільтрум® ЕКО випускається у формі таблеток і водорозчинних саше, що мають фруктовий аромат та нейтральний смак. Приймати засіб можна 14–21 день поспіль по 2–3 таблетки або по одному саше тричі на день. Це оптимальний підхід до оздоровлення кишечника та відновлення краси шкіри без зайвих зусиль та салонних косметичних процедур, на які бракує часу. Передноворічний курс очищення організму з Лактофільтрумом® ЕКО – це чудовий подарунок, який може зробити собі та своїм близьким кожна жінка!



...і шкіра гарна

- Неякісне харчування
- Погана екологія
- Токсини великого міста
- Стрес
- Недосипання

Компоненти ЛАКТОФІЛЬТРУМ® ЕКО



Сприяють виведенню
токсинів та алергенів

Завдяки природному сорбенту
лігніну поглинаються і виводяться
з організму шкідливі речовини



Формують нормальну
мікрофлору кишечника

Пребіотик лактулоза
сприяє росту та розвитку
корисних лакто- і біфідобактерій



Відновлюють захисну
функцію шкіри

Завдяки
комплексній дії



- ✓ Алергія
- ✓ Дисбактеріоз
- ✓ порушення роботи кишечника
- ✓ Шкірні прояви – висипання, порушення жирового балансу, почервоніння, свербіж

ЛАКТОФІЛЬТРУМ® ЕКО

Здоровий кишечник – красива шкіра

ЛАКТОФІЛЬТРУМ® ЕКО Форма випуску: таблетки 650 мг №30, №60. Висновок ДСЄЕ №05.03.02-03/5755 від 16.02.2015. Форма випуску: саше 2400 мг №10. Висновок ДСЄЕ №602-123-20-2/360 від 17.10.2016. Не рекомендовано вживати при індивідуальній чутливості до компонентів продукту. На правах реклами. Не є лікарським засобом. Є застереження до вживання – дивіться інструкцію до застосування. DMUA.LAC.17.10.01

*Маються на увазі шкірні алергічні реакції, атопічний дерматит, хронічна кропив'янка.

†Тітова І.Д., Сергеев Ю.В. Призначення ентеросорбента Лактофільтрум в алергології // Иммунология, алергология, инфектология, 2010, №4, с. 78-81.

‡Молочков В.А., Караулов А.В., Николаева С.А. Лактофільтрум как фактор повышения бактерицидной функции кожи // Эффективная фармакотерапия, 2010, №1.

Надежды маленький оркестрик

Кому из родителей не хочется, чтобы его ребенок музицировал на фортепиано, вводил в экстаз слушателей, водил смычком по струнам скрипки, освоил гитару, солировал в хоре или хотя бы мог, не фальшивя, спеть при случае «happy birthday to you»? И правильно хочется: музыкальный слух, пение, умение играть на том или ином инструменте – отличные навыки, которые потом пригодятся в жизни. Но их нужно развивать.

Для усиления энергетики

Каждый из нас рождается с относительным музыкальным слухом – способностью чувствовать и различать разные звуки. Его вполне достаточно, чтобы прилично петь в хоре или сыграть концерт на пианино. Есть, правда, еще слух абсолютный – умение слышать и различать высоту звуков. Этот дар достается не всем. Ученые предполагают, что абсолютный слух – привет из далекого прошлого. Им обладали наши пещерные предки, чтобы во время охоты копировать крики

животных и птиц. Со временем он стал атавизмом, хотя до сих пор «диагностируется» у некоторых современных.

Бездарных детей не бывает. А фраза «медведь наступил на ухо» относится скорее к родителям, которые в первые годы жизни не развивали у своего чада музыкальные способности. Хотя делать это однозначно стоит. Семь веских аргументов «за» приводит Галина Побережная, профессор, заведующая кафедрой теории и истории музыки Института искусств Национального педагогического университета

им. М.П. Драгоманова, руководитель киевского Центра арт-терапии и психодиагностики.

Музыкальный слух – это эмоциональность (чем чутче ребенок улавливает музыку, тем тоньше его душевная организация). А эмоциональность – это индикатор энергетики человека. Умение слышать и воспринимать музыку подключает нас к мощному источнику энергии. Попробуем расшифровать. В организме многие системы и органы работают в индивидуальном колебательном режиме. Есть он и у музыки – типичного вибрационного процесса. Звучающая мелодия синхронизирует вибрации в нашем теле – мы чувствуем прилив энергии, особенно если ее ритм совпадает с ритмом сердца или дыхания. В Китае, например, продаются специальные музыкальные диски с надписью «Сердце», «Почки» и другие с записями колебательных ритмов здоровых органов.

Правильно подобранная веселая музыка может успокоить гиперактивного ребенка, а драматическая, наоборот, поднять энергетику замкнутого, аутичного малыша. Подобные методы применяют и в Европе. Так, в Англии детей с нарушениями дыхательного ритма успешно лечат композициями Вивальди и Моцарта, написанными в плавном, размеренном ритме.

Укрепление тела, духа и интеллекта

Влияние музыки на человека ученые рассматривают на трех уровнях. Первый – физиологический. Помните, как на концерте по коже бегают



мурашки. Так проявляется действие эндорфинов, гормонов удовольствия, вырабатываемых в момент звучания красивых мелодий. Второй уровень – душевный. Музыка влияет на нас гипнотически, меняя, независимо от желания, эмоции, настроение. Если грустно, печальная мелодия усилит меланхолию, а жизнеутверждающая, наоборот, взбодрит. Кроме того, эмоции непосредственно связаны с пластикой. Музыкальный ребенок всегда более гибкий, он лучше танцует, поскольку не зажат на телесном уровне. И третий пласт – духовный. Правда, его содержат только музыкальные шедевры, золотой фонд классики: «Лунная соната» Бетховена, произведения Чайковского, Моцарта и др. Такая музыка возвышает, наталкивает на гениальные открытия, вдохновляет на творчество.

Мозг человека работает в разных волновых режимах. Диапазон повседневности (работа – дом – магазин): от 14 до 21 Герц. Но когда мы слушаем возвышенную музыку, например, эпохи барокко, Баха, «Адажио» Альбини, чувствуем прилив вдохновения, эйфорию, восторг, контур колебаний меняется – мозг продуцирует альфа-волны частотой от 8 до 13 Герц. Есть еще тета-волны (от 4 до 7 Герц), вырабатываемые во время медитации, молитвы и духовных мелодий.

Музыка обогащает эмоциональный опыт человека вибрациями, которые обыкновенная жизнь ему не предоставляет. Звуки классики меняют частоту волн, тренируют мозг и таким образом воздействуют на интеллект. Особенно эти тренировки полезны в детском возрасте. Звуковой климат детства (особенно до трех лет) во многом определяет интеллектуальные способности и даже характер человека.

С чего начинать

• **Колыбельные песни.** Этот жанр существует в фольклоре всех народов. Он необычайно полезен и чаще всего используется в музыкотерапии. Секрет прост: ритм колыбельных соответствует естественным рит-

мам человека, особенно ритму сердца. Чудесными терапевтическими свойствами обладают известная колыбельная «Светлана» мелодиста Хренникова, «Спи, моя радость, усни» Моцарта, любые фольклорные колыбельные. Из современных песен ряд можно продолжить необычайно красивой песней Ирины Билык «Зірньока». Петь колыбельные перед сном Галина Побережная советует абсолютно всем.

• **Домашняя фонотека.** Непременно нужно иметь записи золотого фонда музыкальной классики: «Лебединое озеро», «Лунную сонату» Бетховена, «Колыбельную» Моцарта. Целительный звуковой климат создадут классические композиции: детские альбомы Чайковского, Шумана, Равеля, Де Бюси, замечательный альбом для маленьких украинского композитора Михаила Степаненко. Слушая их, ребенок привыкнет к музыкальному языку, который в будущем поможет ему стать культурным слушателем, привьет эстетический вкус, усидчивость, разовьет интуицию и даже черты лидера. В фонотеке обязательно должны быть фольклорные напевы. Каждый из нас появляется на свет с установкой на музыкальные ритмы своего народа. Генная память требует проявления, поэтому украинские веснянки, щедривки, детские песни будут весьма полезным дополнением к классике. И еще один важный компонент – фоновые инструментальные мелодии. Они помогают сосредоточиться, сконцентрироваться и идеально подходят ко времени работы над домашним заданием.

• **Выбор композиции.** Музыка-терапевтам хорошо известен опыт со студентами, когда экспериментальной группе перед тестированием предложили в течение 15 минут послушать музыку Моцарта. Интеллект моментально среагировал: результаты тестов были на порядок выше обычных. И эффект длился до получения. Так что перед тем, как посадить ребенка за уроки, не помешает поставить диск с записями произведений Вольфганга Амадеуса. А вот для эмо-



циональной разгрузки после трудного дня детям подходит не релаксационная (как взрослым), а, наоборот, активная, бодрящая музыка. Ведь устают они главным образом от вынужденных запретов и тормозов: не бегать, не крутиться. Школа и даже детский сад блокируют энергию в теле ребенка и тем самым травмируют его. Поэтому марш, танец и популярная музыка подойдут как нельзя лучше. Пусть дома ребенок выплеснет все то, что целый день сдерживали воспитатели и учителя.

• **Музыкальное образование.** Это пригодится всем. Желательно, чтобы ребенок играл на каком-нибудь музыкальном инструменте. Уже в три года можно давать малышу дудочку, детскую балалайку. В музыкальных школах есть специальные детские оркестры Карла Орфа с набором миниатюрных инструментов. При выборе инструмента нужно учитывать возможности ребенка. Детям с плохим зрением или косоглазием не подходит скрипка – проблема может усугубиться. Для пианиста важно растяжение пальцев. Для духовика – здоровые легкие. Впрочем, инструменты тоже могут лечить. При заикании и проблемах с речью полезна игра на струнно-щипковых инструментах: раздражение рецепторов, сосредоточенных на кончиках пальцев, стимулирует речевой аппарат. Слабое сердце и сосуды укрепляют духовые инструменты.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Непременный атрибут детской комнаты

Барабан должен быть обязательным атрибутом каждой детской комнаты. Этот инструмент музыкальные терапевты сравнивают с мини-громоотводом: вволю поколотив палочками, ребенок выпускает на волю обиду или гнев на родителей, сбрасывает всю негативную энергию, накопленную за день. Кстати, взрослые могут использовать барабан с той же целью.

Fly-мама, или Успеть все

«Ребенок или карьера?» – вопрос из серии «Яйцо или курица?» А что если просто слегка подправить стилистику – заменить союз «или» на «и»? Решать обе задачи одновременно не просто, но вполне реально – достаточно правильно распределять свои ресурсы, вовремя заряжаться энергией и не сомневаться в том, что выбранный путь – совмещения ролей мамы и фармацевта – правильный.

Больше делаешь, больше успеваешь

Муки выбора: быть образцовой мамой или заниматься карьерой – никогда не омрачали моего настроения. Как только в додекретной записке намечалась брешь, на горизонте, как по волшебству, появлялось интересное предложение. И я на него соглашалась. Во всех трех случаях детям едва исполнился год. Но вот не знаю, честное слово, сидела ли бы я в декрете дольше, если бы мой муж – человек редкой, можно сказать, вымирающей профессии – ученый, был, скажем, олигархом с соответствующим размером доходов? И был ли бы тогда мой профессиональный багаж к этому времени столь же весомым? Есть у меня по жизни отличный бонус: профессия – это мое хобби, за которое еще и платят деньги.

В пользу союза «и» (решения совмещать) говорят несколько наблюдений: во-первых, жизнь летит вперед на сумасшедшей скорости, и чтобы успеть сделать больше – стоит и делать больше в одну единицу времени. Во-вторых, «хорошесть» мамы никак не связана с продолжительностью декретного отпуска. Это я знаю точно. Недостает мне пока всего лишь нескольких ценных навыков. Во-первых, научиться высыпаться вопреки ночным бдениям у детской кроватки. Во-вторых, распределяясь между семьей и работой, оставлять кусочек себя, собственно, себе. В-третьих, стать fly-мамой – такой «порхающей» суперорганизованной женщиной, у которой все в руках спорится и на все хватает времени: и на детей, и на профессию, и на досуг. Помните полезную тактику fly lady, придуманную

одной умной американкой, которая ненавидела генеральные уборки? Принцип fly lady: никаких грандиозных уборок раз в квартал, зато каждый день по 15 минут вы что-то приводите в порядок, отмываете, отчищаете и т.д. И силы на месте, и все домашние дела переделаны.

Четыре сектора

Чтобы подкрепить практические навыки полезной теорией и приблизиться к идеалу «хорошей» родительницы, я обратилась к экспертам и по совместительству работающим мамам. Светлана Ройз, детский и семейный психолог, психотерапевт, член Европейской профессиональной психотерапевтической лиги, сразу предупредила, чего не стоит делать ни при каких обстоятельствах – культивировать в себе вину перед ребенком. Это «любимое» чувство всех мам, рано вышедших из декрета.

– Мы живем в детоцентрической культуре: на троне восседает ребенок, а вокруг волчком крутятся взрослые, – убеждена Светлана. – Поэтому любое отклонение от этого вектора вызывает чувство вины. Женщине важно с ним справиться, чтобы избежать многих нерациональных действий, не превратиться в объект манипуляций и не закормить чадо своей любовью и подарками.

Считается, что до двух лет кроха живет за счет материнской энергии, и от того, насколько она будет доступна для него, зависит, будет он оптимистом или пессимистом. Но ситуации случаются разные, и если работа не ждет, не стоит ее терять. При этом важно утроить поступления энергии в сектор личного ресурса, вписанного в

так называемую карту времени. По описанию Светланы Ройз, карта состоит из четырех секторов. Первый – «я и семья» (муж, дети, домашняя работа). Второй – «я и я» – личное пространство: сон, массаж, йога, курсы вождения, шопинг. Третий – «я и реализация» – наше звучание в социуме: работа, благотворительность, поиск своей миссии. В четвертом секторе, «я и душа», собрано все, что дает эмоци-



ональную подпитку – собственное творчество, фильмы, книги, поэзия, медитация.

Секрет душевного благополучия и аккумуляции внутренней силы прост. Достаточно каждый день совершать по одному действию в каждом из секторов. Обычно больше всего зачетов накапливается в первом отсеке – там, где уборки, готовки, прогулки с детьми и наглаженные рубашки висят на плечиках. Или в третьем, в котором отчеты, работа с клиентами, повышение квалификации и выполнение плана. Провисают секторы личного пространства и пищи для души. А между тем на себя следует тратить не меньше двух часов ежедневно – особенно работающей маме. Кто экономит – рискует заболеть хотя бы для того, чтобы отоспаться (организм сам возьмет паузу). Важно каждый день делать вклад в свое тело: кормить чем-то вкусным и витаминным, купать с душистым гелем для душа, дышать свежим воздухом. Подбрасывать пищу уму (пусть это будет хотя бы одна страница из книги) и питать позитивные эмоции, Подойдет все – танцы,



стихи, любое творчество. Общее правило таково: если выбран путь гармоничной мамы, то женщина в разы больше заботится о смысле жизни, хобби, реализации. Если выбор пал на карьеру – фокусируется на секторе личного ресурса.

Тайм-менеджмент для офиса

Юлия Бойко, бизнес-тренер по тайм-менеджменту Студии управления временем Bogush Time, на интервью пришла с четырехмесячной дочкой в слинге. Ее старшей дочери четыре года, но двое детей не мешают работе в свободном режиме и даже посещениям по выходным курсов фотографии.

– Если ребенок совсем маленький, и у вас хорошие отношения с работодателем, оптимальный вариант – договориться о выполнении дома части работы, – делится опытом Юлия. – На дворе век информационных технологий: отчеты, статьи, подбор информации можно делать и на домашнем компьютере. Я не гуляю на улице с коляской, укладываю дочь на балконе, ставлю рядом радионяню, сигнализирующую, если малышка проснулась, и в моем распоряжении три продуктивных часа. В телефон закачана аудиокнига, слушаю ее во время уборки или глажки белья. Кормления грудью совмещаю с работой на аймаде в социальных сетях. Вообще, чудеса техники: планшет, телефон, ноутбук – очень выручают. Чтобы старшая дочь не чувствовала себя заброшенной, максимально вовлекаю ее во всю домашнюю работу, мы вместе готовим ужин, моем посуду – и ей уделяю внимание, и занимаюсь полезным делом.

Если правильно организовать свое время, успеть можно многое. Для этого:

- Установите лимит на Интернет и социальные сети.
- Время просмотра телепередач сведите до минимума.
- Старайтесь сразу выполнять работу хорошо, чтобы потом не тратить время на возвраты и переделки.
- Не переключайтесь с одной задачи на другую. Если взялись за что-то, не отвлекайтесь (телефон, электронную почту – выключить).
- Не спешите – это позволит избежать ошибок.
- Совмещайте дела, если это возможно.

Регулярное расслабление – правило номер один для тех, кто выбрал энергозатратный путь совмещения воспитания ребенка и работы.

- На любой разговор по телефону тратьте не больше трех минут, все остальное – по почте.
- Простые задачи решайте с помощью смс.
- Помните про личные удовольствия – создавайте их себе регулярно. Тогда для долгожданного отдыха не нужно будет провоцировать проблемы.

Законы сохранения энергии

Дети в каком-то смысле – энергетические вампиры. С этим отчасти согласна Ирина Руденко, биоэнерготерапевт киевского центра «Сотис», поскольку забота о них отнимает много психических, а в первые годы – и физических сил.

– Это наша карма служения и самопожертвования, – считает Ирина. – Но одновременно дети делают нас добрее, открывают наши сердца. Забирая энергию, они возвращают неизмеримо больше – поднимают душу на новый уровень эволюции, заставляют работать над собой, самосовершенствоваться.

Но чтобы, выйдя на работу из декрета, не чувствовать себя жертвой вампирской оргии, Ирина Руденко советует регулярно подзаряжать свои внутренние батарейки: пораньше ложиться спать, пить больше воды и не переедать, по утрам обязательно принимать контрастный душ. Укрепляет силы и питает энергией общение с землей, воздухом, солнцем, поэтому утренние пробежки, прогулки в лесу, любое движение на свежем воздухе – отличный энерджайзер. Целенаправленно повышают энергетику занятия йогой и цигун, плюс занятия для души: лепка, рисование, вязание, шитье. Отличный релаксант – смех. А самый простой способ снять напряжение – лежать на полу в позе «звезды» (руки, ноги по сторонам) по 5–10 минут несколько раз в день. И еще важно почаще обнимать своего ребенка – в этот момент происходит очень нужный для обоих энергообмен. Придя домой, стоит безраздельно посвящать ребенку не меньше часа времени, не отвлекаясь на сериалы, телефонные разговоры, швабры и кастрюли.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Алена Гребенюк: «Музыка тоже лечит»

Известная оперная певица Алена Гребенюк сразу приняла предложение побеседовать, но наше интервью несколько раз прерывалось, потому что у нее не замолкал телефон. Правда, каждый раз она так мягко извинялась, что было ни капельки не обидно, что наша героиня то и дело отвлекается. А еще у нее фантастический смех – эмоциональный и заразительный. И невероятное обаяние!



- Родилась 31 июля 1975 года в Баку (Азербайджан).
- В 1989 году вместе с семьей переехала в Киев.
- Планировала подавать документы в сельскохозяйственную академию, но поступила в Киевскую консерваторию им. П.И. Чайковского.
- После окончания вуза была принята в Киевский муниципальный академический театр оперы и балета для детей и юношества. В течение 18 лет является его солисткой.
- Четыре года проходила стажировку в Национальном академическом театре оперы и балета им. Т.Г. Шевченко.
- Много гастролирует по Украине и за рубежом, в частности, в Словении, Германии, Чехии, Албании, Японии, Белоруссии, Грузии, Азербайджане, России.
- В 2006 году с клипом «Le Forze del Destino» победила в фестивале видеоклипов «Евровидео» в Албании.
- В 2007 году выступила в качестве педагога по вокалу на первой «Фабрике звезд».
- Принимала участие в проекте «Шоу №1» (телеканал «Интер»), а в телешоу «Шоумастгоун» («Новый канал») была судьей.
- В июле 2008 года родила дочь Лизу.

– Алена, все знают вас как очень позитивного человека. Вы умеете себя настроить на хорошую волну в том числе благодаря тому, что вас всегда окружает музыка. Даже сейчас, во время нашего разговора, тихонько играет в машине красивая мелодия.

В эти дни в машине у меня музыка по работе – нужно записать несколько романсов одного украинского композитора. Играл «минусовки» для того, чтобы я могла быстро выучить необходимое. А другая музыка – для отдыха. Когда-то давно в Алуште мне подарили сборник, который называется «Музыка в дорогу». Там подборки на любой вкус – и рок-н-рольные, и джазовые. На полтора часа. Мне нравится, когда децибелов так... побольше и ехать-ехать. Но знаю, что этот период пройдет, такое уже было. Одно время я любила слушать в машине композиции с пронзительным гитарным звоном. Купила тот диск на концерте трех известных гитаристов в столичном Дворце спорта.

– У вас часто гастролы, кто остается с девятилетней дочкой Лизой?

У меня есть две помощницы – женщины-богини, как я их называю. Одну зовут Нина, моя хорошая подруга, считаю ее даже своей второй мамой. Она как член нашей семьи, так давно мы знаем друг друга. И, собственно, моя мама, тоже Нина.

– Удастся быть с Лизой в важные моменты, например, провожали ее 1 сентября в школу?

Как раз удалось побыть с ней на линейке, а затем помчалась на работу. И даже неплохо, что потом она осталась одна – встретила с друзьями, дети погуляли немножко.

– Наверное, не ошибусь, если предположу, что у вас дома часто бывают гости.

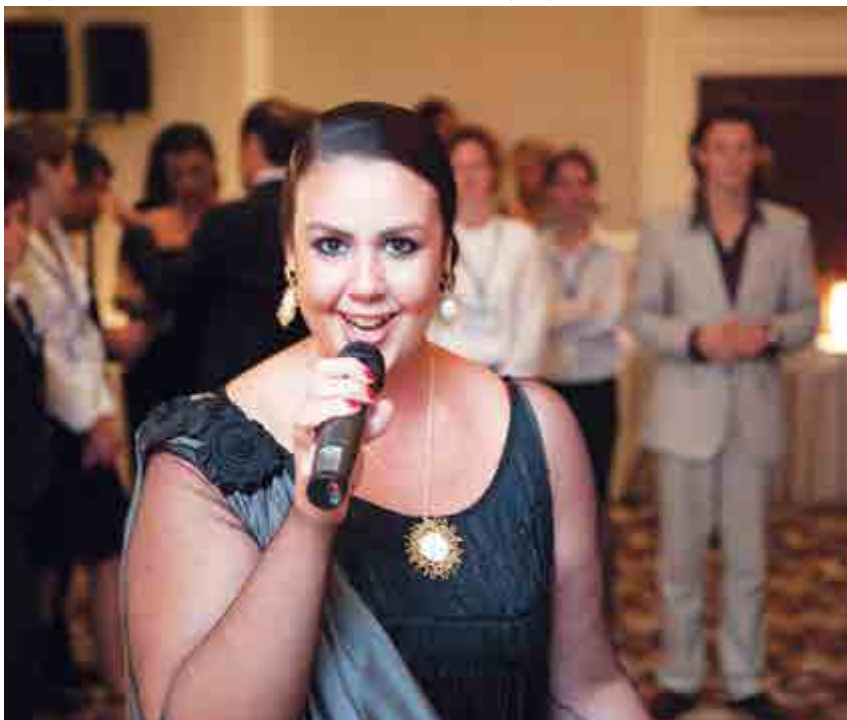
У нас очень теплый дом. Случается, конечно, из-за занятости не можем долгое время с друзьями собраться. Но если уж встречаемся, то посиделки проходят весело. Кума моя часто командует: «Доставай свои бочечки!» И мы начинаем играть в лото.

Если гости неожиданно на пороге, то на столе появляется «блюдо, которое стоит в холодильнике». А там обязательно всегда есть что-то вкусненькое. Вот, например, я приехала сегодня утром из Ивано-Франковска, где возглавляла жюри на конкурсе детских талантов. Меня ждали тушеная телятина, винегрет, домашняя заготовочка из сардин. Ничего особенного (смеется)! И это при том, что моя мама уже не очень молода – ей 70 лет, но она до сих пор работает и успевает заниматься хозяйством. Для нее важно помогать нам, лишить ее приятных хлопот было бы неправильно. Мама вкусно готовит, потому что училась у хороших мастеров. Она жила в Баку, а тамошние блюда – это здорово. Скажу больше, моя сестра Ольга тоже преуспела на кулинарном поприще – у нее в Лондоне вышла книга «Мамушка». Мама рассказывала ей такие вещи, которые я даже не знала, многие ее рецепты вошли в эту книгу.



Алена – опытный водитель, 10 лет за рулем

Оперная певица – частый гость на светских мероприятиях



Недавно на одной из заправок, где люблю выпить кофе, была презентация плова. Я удивилась, поскольку знаю, что его приготовление – целая технология. Мама готовит восхитительный азербайджанский плов. На это уходит много времени – мясо долго тушится с сухофруктами, рис должен быть сухим, потом его прокладывают сливочным маслом. Смотрю, а плов на заправке – просто рис, лук и специи. Говорю: нет-нет, это не азербайджанский плов!

– А вы бывали в Баку после того, как переехали в Киев?

Двадцать лет назад я была там с мамой на вокальном конкурсе. Конечно, хотелось посмотреть места, где прошло мое детство. Друзья отвезли нас к дому, где мы жили. Я пришла к своей подруге, звоню в квартиру и говорю: «Айка, открывай!» Она: «Кто это?» Отвечаю: «Алена!» Из-за двери возмущенное: «Вы с ума сошли? Она в Киеве живет!» Посмеялись потом вместе. Там все настолько изменилось, что меня уже и не тянет в Баку. Когда сестра писала вторую книгу, ездила туда, сделала несколько фотографий, присылала нам.

– Какие традиции вы переняли из родительской семьи?

Мама по субботам обязательно что-то печет, и мы собираемся на посидел-

ки. У нас в доме много посуды с историей, привезенной из Азербайджана. Это все собиралось мамой и бабушкой. Принимать гостей в выходные – ее традиция. Мы приходили к ней, садились за стол, о чем-то много разговаривали, уезжали за полночь. Прекрасное ощущение праздника! Еще есть у нас правило: семейные торжества мы стараемся отмечать не дома, а в каком-то новом месте. Не хочу, чтобы мама накануне проводила весь день на кухне. Сажу своих девчонок в машину и везу удивлять чем-то вкусненьким.

– Среди ваших гастролей много заграничных поездок. Какая запомнилась особенно?

Япония – это какая-то другая планета. Меня поразило, что страна очень длинная. Тянется от Сахалина до экватора практически. Помню, мне предложили немного отдохнуть, и я летела в то местечко три часа самолетом. Кстати, люблю петь на японском. Почему удивляетесь? Вообще мы как-то подсчитывали, что я исполняла композиции на двенадцати языках.

– Знаю, что из заграничных поездок вы привозите чашки и уже имеете неплохую коллекцию.

Мои чашки из поездок – наверное, обычное дело. А вот друзья, зная об этом увлечении, нередко радуют неожиданными сюрпризами. Вот недав-

но знакомые медики подарили чашку, ручка которой сделана в виде позвоночника. Крутая вещь!

– У вас есть еще одно увлечение: собираете сахар в одноразовых упаковках...

Сахар мне свозят друзья со всех стран мира. Я придумала, чтобы один из шкафчиков был им заполнен. Но потом решила, что он может обвалиться, и нашла другое место хранения – большую вазу, где сахар у меня перемешан с пробками от разных вин. Это я тоже собираю, но не так фанатично. Если где-то при мне открывают какое-то редкое вино, то пробку прошу, но чаще всего передаю ее потом друзьям, которые увлекаются этим, кстати, довольно популярным хобби.

– А сладкое любите?

Нет! Иногда бывает хочется чего-то эдакого и тогда звоню подруге: «Помираю, давай куда-то заедем!» Она: «Не вопрос!» Приезжаем в кафе, рассматриваем витрины, и я извиняюсь: «Оксана, а как-то я уже и не хочу». Если таки дело доходит до чего-то калорийного, стараюсь есть такое с утра. А ближе к вечеру уже бывает и не успею даже элементарно легонько поужинать.

– С недавних пор вы проводите авторские мастер-классы о том, как улуч-



С дочерью Лизой

В роли Екатерины II в спектакле «Ночь перед Рождеством»



шить здоровье и настроение с помощью пения...

Это очень интересно: не пичкать себя лекарствами, а заниматься вот такими, на первый взгляд, необычными, но очень действенными практиками. Хотя не подумайте, я совершенно не против традиционной медицины. Бегаю в аптеки, как все остальные люди: активированный уголь, спазмолитик, капли от насморка – стандартный набор. Но уверена, что и пение может избавить от многих болезней. Музыка действительно лечит. Но нужно понимать, что звукотерапия – это не панацея. Возможно, вы не получите мгновенного оздоровительного эффекта, но по принципу накопительной системы – результат обязательно будет. Знаменитая книжная няня Мэри Поппинс говорила: час вокала – до обеда и час – после. Правда, очень помогает.

Голос – это вибрация, и, издавая звуки, человек способен менять свое эмоциональное состояние. Определенного характера вибрации заставляют организм встряхнуться. Недаром огромное количество людей, добираясь на работу, слушают утром радио. Я на своих мастер-классах говорю: «Ставьте себе музыку – люблю, которая нравится».

Кроме того, звукотерапия – это способ расслабления, разглаживания ваших морщин страхов и сомнений. Когда у вас с помощью дыхательных упражнений засияет лицо, которое с годами изменилось, потому что вы часто сердитесь, тогда вы станете

светлее и внутри. Еще одна моя задача – помочь людям улучшить тембр голоса, чтобы окружающим было приятно вас слышать и чтобы они прислушивались к вашей точке зрения. Почему, когда человек кричит, его многие не понимают, не слышат? А негромкую речь от сердца к сердцу гораздо проще принять.

– Тишина, наверное, это тоже звукотерапия?

Конечно! Итальянские ученые недавно задались целью научно обосновать стремление людей жить за городом. Оказывается, в больших городах такое невероятное количество опасных для человеческого организма звуков, что зачать ребенка, к примеру, гораздо сложнее, чем в маленьких местечках, где есть возможность насладиться звуковым покоем. То есть понижение уровня рождаемости в городе происходит отчасти из-за агрессивного вибрационного фона.

– Вот сейчас наш разговор опять немного прервался... И, глядя на то, как невероятно вы загружены работой, хочется спросить: когда отдыхаете?

Когда пою на концертах! Когда вкладываешь свою энергию в выступление и получаешь мощнейший заряд в ответ из зрительного зала – это так наполняет! Например, вчера в Ивано-Франковске меня не отпустили со сцены, хотя спела всего три произведения. Пришлось продолжать дальше.

Наталья ФОМИНА ■

БіоГая

ЕКСПЕРТ СЕРЕД ПРОБІОТИКІВ
ПРИ ДИСБАКТЕРІОЗІ*



Виробник: БіоГая РБ, Швейцарія, www.biogaia.com. Контактний центр: 0800 000 000 (дзвінок вільного вибору) та 029 660 00 00 (з мобільних телефонів).
Не є лікарським засобом. Не є препаратом. Консультуйтеся з лікарем. Сторінка інформації: www.biogaia.com. Інформація для медичних фахівців: www.biogaia.com.
* Більше інформації, ефективності, якості продукції у 174 аптеках та клінічних дослідженнях на сайті www.biogaia.com.
** За результатами опитування серед медиків: www.biogaia.com, Україна, 2016 р., понад 1000 респондентів. Процент для встановлення дисбактеріозу кишечника: 200/1000, 17.08.17.

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Разрушаем потихоньку самими же созданный самообман. Люди будут обеспокоены не слишком радужными перспективами на грядущую зиму.

Политика. Возможны довольно опасные моменты, когда страна из-за политиков может оказаться на краю пропасти. Слишком много страхов и тревог из-за неопределенности.

Экономика. Благоприятны вложения в долгосрочные проекты. Так что запасаемся терпением, открываем небольшой депозит, покупаем землю, золото, валюту и недвижимость.

Международные отношения. Непростое время наступает. Украина будет себя чувствовать, как в тисках, с разных сторон окруженная проблемами и непониманием.

Ноябрь 2017 года



Овны 21.03–20.04



Работа. Вам удастся блестяще проявить все свои деловые качества. Окружающие будут в восторге от ваших организаторских талантов и способности мотивировать людей на подвиги.

Деньги. Накопления сейчас могут изрядно уменьшиться, но от расходов вы получите удовольствие. Возможно, это будут путешествия, которых вы себе раньше не позволяли.

Личная жизнь. Не допускайте в отношениях скуки и пресыщенности, придумывайте что-то новое, ориги-

нальное, все, что поднимет вам и вашим близким настроение и либидо.

Телец 21.04–20.05



Работа. С таким запасом энергии вам сейчас удастся укротить даже самых ретивых начальников и нерадивых подчиненных. Проявляйте свою силу духа и убеждения для того, чтобы завоевывать сердца сотрудников и кошельки клиентов.

Деньги. Возможен неплохой рост поступлений. Чтобы этот процесс был постоянным, стоит пересмотреть свое

отношение к бизнесу и найти источник пассивного дохода.

Личная жизнь. Будьте готовы к разного рода приятным предложениям: руки и сердца, совместной жизни, переезда на постоянное место жительства к любимым.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Вы переходите на совершенно новый уровень в своей деятельности – поднимаетесь по служебной лестнице, начинаете новый проект, попадаете в список «Форбс».

Деньги. Ноябрь – один из самых успешных финансовых месяцев, когда ваши прибыли будут сказочными, деньги потекут полноводной рекой – успевай только мешки подставлять.

Личная жизнь. Особых страстей не ждите, сейчас возможен только холодный и трезвый расчет. Подумайте, насколько вам нужен и важен тот, кто рядом, соответствует ли он вашим представлениям об идеальных отношениях.

Рак 22.06–22.07



Работа. Какое это счастье – быть спокойными и уверенными в том, чем занимаетесь. В этом месяце вам не придется напрягаться, все будет происходить само собой, так что расслабьтесь.

Деньги. Откройте в себе способность к креативу – и деньги к вам

потянутся. Сейчас вам будет достаточно интуитивно почувствовать золотую жилу и начать понемногу ее разрабатывать.

Личная жизнь. Выбор, который вам предстоит сделать, может сказаться на всей дальнейшей жизни. Присмотритесь внимательно к своему партнеру. Хотите ли вы видеть его или ее еще достаточно долгое время?

Лев 23.07–23.08



Работа. Придется повторить пройденное, возвращаясь к своим базовым производственным навыкам, посещать прежние места работы и встречаться с бывшими коллегами.

Деньги. Вы получите огромное количество невероятных предложений, что откроет перед вами широкие ворота возможностей заработать хорошие суммы. И здесь важно выбрать действительно стоящие варианты, а не красивые пустышки.

Личная жизнь. Любовь и страсть, в которые вы окунулись, может зашкаливать. Вы настолько переполнены эмоциями, что рискуете совсем перестать себя контролировать, полностью отдавшись чувствам.

Дева 24.08–22.09



Работа. Критиковать тоже надо уметь, так что не стоит обижаться на тех, кто может высказывать вам дельные замечания. Поблагодарите их – они делают вас лучше, хоть и злее.

Деньги. Не стоит грустить о потерянном, в том числе и о деньгах, которые непонятным образом улетучились. Сейчас важно расчистить пространство для того, чтобы в жизнь пришло что-то новое: большое и красивое.

Личная жизнь. Проявите чуткость по отношению к любимым. Выслушайте их, разделите восторг, удивление или огорчение, поделитесь своими чувствами – и мир засияет новыми красками.

Весы 23.09–23.10



Работа. Весьма плодотворное время, подходящее для роста вашего авторитета и благосостояния. Вы будете ярко проявлять свои лидерские каче-

ства, и это не останется незамеченным.

Деньги. Сейчас для вас финансовая сторона жизни может быть не очень то и важной. Вы пока довольны тем, что есть, немного преумножаете средства и не стремитесь к большим денежным высотам.

Личная жизнь. Очень чувственный и трепетный период, похожий на самое начало отношений, когда вы пребываете в эйфории от того, что рядом есть такой замечательный человек. Сохраните это чувство подольше.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Между сотрудниками может обостриться конкурентная борьба, вдруг все захотят быть главными и начнут доказывать свои права называться мастером своего дела. Участвуйте в этой игре, развлекайтесь.

Деньги. Предложения заработка могут оказаться сомнительными, да и тратить средства сейчас захочется на весьма противоречивые и нездоровые удовольствия. Лучше повременить и сэкономить усилия и деньги.

Личная жизнь. Запланируйте полезное и приятное времяпрепровождение со своими любимыми, распишите на бумаге, где бы вы хотели побывать и какие эмоции вместе пережить.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Вполне возможно, что придется весь месяц колесить по городам и весям в командировках. Обстоятельства вынуждают отправиться далеко от дома, но только там вам удастся проявить себя в полной красе.

Деньги. В ноябре вы прекрасно управляете своим финансовым потоком, знаете, когда и где заработать, уверены в своем завтрашнем дне, поскольку взяли всю ответственность за благополучие на себя.

Личная жизнь. Достаточно спокойный период, наполненный взаимным уважением между домашними, которое кто-то из них может воспринять как холодность.

Козерог 22.12–20.01



Работа. В коллективе улучшатся дружеские отношения, вам станет легче общаться, создавать творческие союзы,

проявлять свои лидерские способности.

Деньги. Вас порадует небольшой рост доходов, ставший возможным из-за прекрасной бизнес-идеи, которую вы недавно начали воплощать в жизнь. Продолжайте в том же духе.

Личная жизнь. Устройте своим любимым камерный праздник, скрепите то чувство единства, которое помогает вам быть счастливыми и наполненными.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Придется сообщать довольно резко и действовать быстро, раскачивать вам не дадут. Так что запаситесь силами на этот активный и продуктивный период, за который предстоит сделать огромный объем работы.

Деньги. Останетесь довольны тем количеством средств, которые к вам придут благодаря протекции весьма почтенного, богатого и щедрого человека. Принимайте все и не забывайте благодарить.

Личная жизнь. Будьте щедры по отношению к своим близким, они сейчас очень нуждаются в помощи и знаках внимания от вас. Приготовьте любимым значимые подарки и не ждите немедленной отдачи.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Будете чувствовать себя на рабочем месте, словно в счастливой семье – все приветливо, поддерживают, вдохновляют. В общем, атмосфера благоприятная, коллеги заботливые, начальство покровительствует.

Деньги. На везение не стоит рассчитывать – над вопросами пополнения бюджета голова нынче должна работать особенно интенсивно. Кстати, финансы сейчас особенно любят счет, так что ведите их учет старательно.

Личная жизнь. После бурных страстей тихая и мирная жизнь придется вам по вкусу. Контакты налаживаются, отношения выравниваются, вы счастливы своим тихим семейным счастьем, просто пребывая рядом с любимыми людьми.

По картам таро составила
Ольга СОЛОМКА, психолог ■

Рекомендовано к просмотру

В ноябре на экранах Украины – три фильма о путешествиях и перемещениях: на автомобиле – через украинско-словацкую границу, пешком – сквозь джунгли Боливии и по железной дороге – в знаменитом Восточном Экспрессе.



«Межа»

РЕЖИССЕР: Петер Бебьяк

В РОЛЯХ: Римма Зюбина, Станислав Боклан

Новое украинское кино уже показало зрителям, что умеет работать в разных жанрах, от комедии до фэнтези. И вот еще один, совместный фильм наших и словацких кинематографистов – серьезный и бескомпромиссный криминальный триллер*. Через шесть месяцев Словакия вступит в Шенгенскую зону. Но уже сейчас капитан местной полиции обещает на брифинге журналистам, что на вверенном ему участке отныне все будет законно и не проскочит даже мышь. На деле, конечно же, все обстоит не так. Через границу из Украины и обратно движутся потоки контрабанды, и это не только пачки сигарет. Одну из организаций, обслуживающих нелегальный трафик, возглавляет отец семейства из Мукачево Адам Крайняк. У мужчины – свои принципы. Например, он ни за что не возьмется за перевозку наркотиков, хотя предложения такие поступали. Но вот этот персонаж и его люди попали на серьезные деньги, и перед ними встал вопрос – где она, та черта, которую человек не может перейти? Существует ли она вообще?

2017,
Украина,
Словакия

* Картина выдвинута на «Оскар» от Словакии как «Лучший фильм на иностранном языке».



«Джунгли»

РЕЖИССЕР: Грег МакЛин

В РОЛЯХ: Дэнниэл Редклифф, Томас Кречман

Фильм о выживании в диких условиях снят на основе реальных событий. В 1981 году израильтянин Йоси Гинсберг решил разорвать круг привычной жизненной рутины и отправился искать племя аборигенов в джунгли Амазонки. Там мужчина потерялся, провел какое-то время в диком лесу, а затем вернулся, когда никто уже особо не рассчитывал увидеть его живым. Впоследствии он написал автобиографическую книгу «Джунгли: душераздирающая правдивая история выживания», а теперь по ней сняли фильм. Понятно, что на экране история Йоси отредактирована. Герой идет в лес не один, а с напарниками по путешествию, правда, закончится оно для них не так удачно. Потерялась компания в джунглях не случайно, а по кое-чьему злему умыслу. Ну, и снимали ленту не на опасной Амазонке, а в более освоенных человеком лесах Австралии и Колумбии. Получилась лихо закрученная история*, во время которой вы гарантированно забудете, что Дэнниэл Рэдклифф когда-то играл мальчика-волшебника Гарри Поттера.



Обзор подготовила Анастасия ХАРТАМПОВА



«Убийство в Восточном экспрессе»

РЕЖИССЕР: Кеннет Брана

В РОЛЯХ: Кеннет Брана, Пенелопа Крус, Джонни Депп, Мишель Пфайффер, Уиллем Дэфо, Джуди Денч

Одно из лучших произведений Агаты Кристи настолько кинематографично, что его можно экранизировать каждые 10 лет. Однако в копилке кинематографа есть всего две известные версии этого классического детектива – картина Сидни Люмета 1974 года с Ингрид Бергман в роли шведской миссионерки, а также телефильм 2001 года с Альфредом Молиной в роли Эрколея Пуаро. И, вот, наконец, на экраны выходит масштабная, красивая и стильная работа, режиссер которой лично играет знаменитого сыщика*, а в роли подозреваемых собрано рекордное количество звезд. Для тех, кто подзабыл сюжет, напомним. Элитный экспресс, курсирующий между Парижем и Стамбулом, застревает в снегах Югославии. Все бы ничего, но в поезде убит человек. Под подозрением – каждый из пассажиров, благо, их всего 13: профессор, дворецкий, граф, ассистент, гувернантка, миссионерка, вдова, торговец, горничная, врач, графиня, Пуаро и сам погибший. Поезд простоят в заторе несколько дней, и за это время сыщику предстоит найти убийцу – деваться тому все равно некуда.

2017,
США

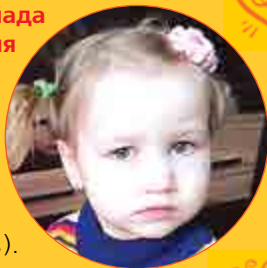
* Как режиссер Кеннет Брана снял фильмы «Сущие», «Тор» и последнюю «Золушку», а как актер он известен по лентам «Гарри Поттер и тайная комната», «Операция «Валькирия» и «Дюнкерк».

* Режиссер картины Грег МакЛин снимает жесткое кино, его самые известные хорроры – это «Волчья яма» и «Фрокодил».

З Днем Народження!

Ліза Тупахіна 14 листопада святкує чотириріччя

Вона росте допитливою та товариською, дуже любить живу природу, навіть хробачків та павучків. Усіх Ліза закликає дружити з будь-якими тваринами та комахами, але це не завжди під силу рідним, зокрема бабусі Наталії Тупахіній, провізору аптеки «Магія-Фарм» (Харків).



У Володимира Кисельова день народження 1 листопада

Хлопцю виповнюється 11 років, він росте добрим та чуйним. Своє сонечко вітає мама Тетяна Кисельова, завідувачка аптеки ФОП «Коптєв» (Миколаїв).



Марія Костенко іменинниця 1 листопада

Їй виповнюється сім років. Марія любить усе гарне та хоче стати стилістом або візажистом. Втілення мрій їй зичить мама Альона Костенко, що працює в аптечному пункті «Здрава» (Запоріжжя).



У Дениса Варварича день варення 7 листопада

Хлопчику буде п'ять років. Він захоплюється іграшковими машинками та вивченням англійської мови. Свого розумника поздоровляє мама Юлія Крамська-Варварич, що працює в аптечній мережі «Гамма-55» (Харків).



Вікторія Шликова 17 листопада задмухає на торті 12 свічок

Вона дуже активна, добре навчається та захоплюється творчістю – гарно співає й танцює. Вікторію вітає мама Світлана Шликова, яка працює в «Аптеці низьких цін» (Харків).



Стасові Коваленку 10 листопада виповнюється 7 років

Він дуже енергійний і кмітливий, гарно навчається. Його вітає сестра Ольга Пона, провізор аптеки «Ліки плюс» (Кіровоград).



Марії Ярошевській 11 листопада виповнюється 13 років

Вона гарно навчається, опанує англійську мову, а в майбутньому прагне стати лікарем і допомагати людям. Наснаги і здійснення мрій бажає їй мама Ольга Ярошевська, фармацевт аптеки №17 мережі ТОВ «Ліки плюс» (Кропивницький).



Анюті Рядінській 23 листопада буде чотири роки

Вона дуже полюбляє кухарити зі старшим братиком, має багато друзів, і хоче стати танцівницею. Вітає її мама Катерина Рядінська, завідувачка аптеки №78 мережі аптек «Бажаємо здоров'я» (Марганець).



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 Блістера» ми опублікуємо їх фотографії.

Адреса редакції: 03151, Київ, а/с 22,
email: info@misterblisters.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. Старонаводницька, 13, оф. 127, тел.: (044) 3542668, факс: (044) 3542667,
ел. адреса: Info.ua@krka.biz.



В детстве я очень любила болеть, потому что меня оставляли в квартире одну с книжками, кошкой и термосом теплого какао. И как бы теперь женский глинец ни старался убедить меня в том, что ноябрь – самый депрессивный месяц в году, он до сих пор ассоциируется исключительно с мурчащей шерстяной грелкой, запахом шоколада и Фенимором Купером...

Родители редко бывали мной довольны – отличница, активистка, примерная пионерка. Единственным камнем преткновения были кошки (собаки, мышки, вороны, голуби) – уличные, а потому, пардон, лишайные. Мое личное Ватерлоо – озвученное вслух намерение произвести реанимационные действия мышке, принесенной нашей кошкой в полузадушенном состоянии. Не исключено, что методом рот в рот. «Ачётакова?!» Ты, мол, мама, сама учила меня быть доброй и помогать слабым!

А вот моя кузина терпеть не могла кошек. Однажды я пристала к ней с вопросом: почему? И получила в ответ душераздирающую историю. В детстве она заболела ангиной (помнится, на дворе стоял ноябрь) – так сильно, что никакие лекарства не помогали. Исчерпав все способы, родители обратились к местной знахарке. Та посоветовала очень оригинальный метод – обмакнуть кошачий хвост в мед и помазать им в горле у сестры. Та, услышав об этом, пришла в ужас. Смерть от стрептококков показалась ей более приемлемой перспективой. Но сестра

была маленькой, а ее родители – сильными... Акт анималотерапии состоялся. Очень успешно – наутро не осталось и следа от многодневной ангины. Но после этого кузина прониклась лютой ненавистью к кошкам – к той, чей хвост побывал у нее во рту, а заодно и ко всем ее сородичам.

Если честно, меня эта история не убедила. Лично я предпочла бы именно такой способ лечения, чем глотать всякую химию... Особенно если в роли шерстяного айболита выступила бы любимица Багира – отрада моих детских лет, подружка и подушка. Только однажды я усомнилась в ее любви к себе... Дело было так. У Багиры родились дети, и я решила их развлечь – надела маску тигра, встала на четвереньки и подошла к кошачьему гнезду... И получила от Багиры по шее так, что царапина долго заживала. Я очень расстроилась. Не фактом нападения, а крушением иллюзий – я считала, что кошка любит меня в любом обличье...

После Багиры у меня было много кошек, но количество серого вещества в черепной коробке осталось неизменным... Это я к тому, что полгода назад решила причинить добро бродячей кошке путем ее поглаживания. Строптивное животное неправильно поняло мои намерения, свирепо грызнула меня за руку и умчалось в неизвестном направлении. А я осталась стоять в растерянности, буквально физически ощущая, как в кровь стремительно проникает вирус бешенства. Похоже, вместо билетов на по-

ездку к морю, которые я как раз шла покупать, мне уместнее было бы заказать надгробие и эпитафию... Потому что «вакцину против бешенства у нас уже года полтора как не завозят», – жизнерадостно сообщил мне медработник в поликлинике.

Вчера истек инкубационный период, положив конец моему ожиданию смерти. Я вздохнула было с облегчением, но тут добрая подруга прислала ссылку на медицинский форум, где обсуждался случай заболевания бешенством... через четыре года после укуса! Короче, ноябрь мне в помощь! Завариваю чашку какао, обнимаю кота и думаю о хорошем. Например, о том, что скрещивание с кошками определенно улучшило бы человеческую породу. Но ухудшило бы кошачью... Или о том, как хорошо было бы хотя бы на время поменяться с котом местами. Остаться в теплой постели утром... Зевать в полный рот (т.е. пасть), глядя, как хозяин впопыхах собирает на работу... Задумчиво следить за сонной осенней мухой на окне... Капризничать над тарелкой завтрака, выпрашивая булку с колбасой. Поесть эту самую булку с колбасой, не думая об объеме талии. Философски повисеть на шторах. Проверить, достаточно ли мягка земля в горшке герани. Обидеться на хозяина, что поздно пришел. Простить хозяина за вкусенькое. Заснуть на животе хозяина под сериал и дробный стук дождя. И чтоб приснилось детство, какао и Фенимор Купер...

Александра МИЛОВАНОВА ■

АФФИДАРЗЕЙН, біль!

АФФИДА анти Мігрень пластир

ДІЄВА КОМБІНАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ
ПРИСКОРЮЄ ПРОЩАННЯ
З ГОЛОВНИМ БОЛЕМ



Дія триває понад 8 годин



Можливе також одночасне
використання знеболюючих
засобів у саше та капсулах



