

популярный и полезный журнал для аптек

# МИСТЕР БЛИСТЕР

A small illustration of a character named Mr. Blister, dressed in a white suit and a tall white hat, holding a cane. The character is positioned between the words 'МИСТЕР' and 'БЛИСТЕР' in the main title.

№1 • январь 2018

## КПД счастливого человека



**Анатолий Анатолич:**  
«Делаю вызов  
самому себе»

### ФАРМБИЗНЕС

Лига медицинского  
смежа

### МИР МЕДИЦИНЫ

Болезнь,  
которую не лечат

### ПРОФИЛАКТИКА

Родиться заново  
и стать лучше

# АФФИДАРЗЕЙН, біль!

## АФФИДА анти Мігрень пластир

ДІЄВА КОМБІНАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ  
ПРИСКОРЮЄ ПРОЦАННЯ  
З ГОЛОВНИМ БОЛЕМ



Дія триває понад 8 годин



Можливе також одночасне  
використання знеболюючих  
засобів у саше та капсулах



# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№1 (169) 2018

Издается с 2001 года

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

#### Соучредители

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

ЧП «Максима Хелс Рисёчь»

#### Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

#### Адрес редакции:

Украина, 03151, Киев, а/я 22,

тел./факс: (044) 593-38-85

info@misterblister.com.ua

www.misterblister.kiev.ua

#### Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила Гурин

Литературный редактор Инна Мудра

Руководитель рекламного проекта Илона Устименко

Консультант по маркетингу Ольга Онисько

Медицинский редактор Ирина Сапа, канд. мед. наук

Корректор Светлана Грицай

Дизайн и верстка Людмила Маслова

Фото stock.xchng

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.12.2017

Подписано в печать 22.12.2017

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2018

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

Чтобы подписаться

на журнал «Мистер Блистер»,

необходимо позвонить в редакцию

по телефону 593-38-85

или отправить по электронному адресу

[podpiska@misterblister.com.ua](mailto:podpiska@misterblister.com.ua)

следующую информацию:

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

## ФАРМБИЗНЕС

новости . . . . .	2
социальный ракурс. Помогать наркозависимым, а не наказывать их. . . . .	3
как дважды два. Вакцинация спасает жизнь. . . . .	5
антистресс. Лига медицинского смеха . . . . .	7
узелок на память. Здоровье подростков по версии ВОЗ. . . . .	8

## ПРАКТИКА

моя аптека. Дорожите своей репутацией . . . . .	10
по пунктам. 4 способа расширить клиентскую базу . . . . .	13
искусство продаж. Молчаливые болтуны . . . . .	16
персонал. КПД счастливого человека. . . . .	18
проза життя. Деякі особливості зимової риболовлі. . . . .	20

## МИР МЕДИЦИНЫ

есть способ! Мэри Поппинс для будущей мамы. . . . .	22
неабсолютная истина. Урок философии при лечении кашля . . . . .	24
лабораторная диагностика. Бактериологические исследования . . . . .	26
актуально. Гепатитом С заразиться может каждый. . . . .	28
правила безопасности. Болезнь, которую не лечат. . . . .	30

## ПРОФИЛАКТИКА

запас прочности. Родиться заново и стать лучше. . . . .	32
плюс и минус. Запретный плод Барбадоса . . . . .	34
кинозал. Рекомендовано к просмотру . . . . .	35
«модная» болезнь. Все, кроме меня!. . . . .	36
страна детства. Тот еще типчик . . . . .	38

## НА ДОСУГЕ

о звездах. Анатолий Анатолич: «Делаю вызов самому себе» . . . . .	40
легкий взгляд. Купить нельзя оставить. . . . .	43
время для себя. Друзья и враги хорошего настроения. . . . .	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	46
выслушать, понять, помочь. Боль в горле у каждого своя. . . . .	48



Реклама лікарського засобу.

## Міський центр нефрології

У Києві планують створити Міський центр нефрології та діалізу шляхом об'єднання п'яти діючих діалітичних відділень у комунальне некомерційне підприємство. Згідно з повідомленням прес-служби КМДА, проектом рішення про створення єдиної нефрологічної служби передбачена передача центру діалітичних відділень Київських міських клінічних лікарень №3, №5, Олександрівської клінічної лікарні, а також дитячих клінічних лікарень №1, №6. Це дасть змогу створити єдину базу пацієнтів, отже, здійснювати їх перерозподіл між підрозділами центру залежно від тяжкості стану, а також забезпечити безперервне лікування киян з різних діалітичних підрозділів при виникненні аварійних ситуацій. У Київграді розраховують також, що створення такого центру дозволить підвищити ефективність використання бюджетних коштів. Зараз у комунальних установах охорони здоров'я Києва на обліку 2,7 тис. осіб з хронічною нирковою недостатністю.

## Крок у вивченні хвороби Альцгеймера

Підвищений рівень глюкози в мозку має прямий зв'язок з проявами хвороби Альцгеймера. Таких висновків дійшли дослідники Національного інституту проблем старіння (США), вивчивши зразки тканин головного мозку, отриманих при аутопсії померлих учасників Балтиморського пролонгованого дослідження старіння (BLSA), що триває протягом кількох десятиліть. Були досліджені чотири групи пацієнтів: з симптомами хвороби Альцгеймера за життя; з підтвердженням її діагнозом; люди без симптомів за життя, але зі значними ознаками, виявленими після смерті; здорова контрольна група. Вчені вимірювали рівні глюкози в різних зонах мозку і шукали аномалії в гліколізі – основному процесі, за допомогою якого мозок розщеплює глюкозу. Виявилося, що низькі показники гліколізу і, отже, високі рівні глюкози в тканинах мозку корелюють з більшою кількістю амілоїдних бляшок, які зумовлюють нейродегенеративні процеси. Встановлено також, що чим серйознішим було відхилення в гліколізі і чим більше глюкози накопичилося в мозку, тим сильніше проявлялися симптоми хвороби Альцгеймера за життя пацієнта. Такі дослідження допомагають ученим у пошуках причин і способів лікування цієї загадкової недуги.

## ПДВ на медвироби

Верховна Рада внесла правки до Податкового кодексу України (законопроект №6776-д). Згідно з ухваленнями змінами, ставка ПДВ 7% буде поширюватися на всі імпортовані медвироби, які внесені до Державного реєстру медичної техніки та виробів медичного призначення, відповідають технічним регламентам, а також дозволені для застосування в Україні.

## Мозок – це соціальна мережа

Нейробіологи з Університету імені Гете (Німеччина) за допомогою МРТ-сканування мозку 300 осіб довели, що якість і міцність зв'язків між різними його відділами визначають рівень інтелекту. Виявляється, принцип роботи мозку нагадує дію соціальної мережі, яка складається з малих підмереж (щось на зразок умовних груп «сім'я», «друзі», «колеги»). В одних підмережах взаємодія йде регулярно, а в інших, менш важливих для життєдіяльності, – рідше. У людей з більш високим рівнем інтелекту різні частини мозку набагато краще пов'язані між собою, незалежно від того, чи є вони частиною однієї «підгрупи».

## Праве вухо головніше за ліве

Слух – здатність сприймати звуки – це складна функція. Кожне вухо чує окремі фрагменти інформації, які потім об'єднуються під час обробки в слуховій системі і мозку. Однак тільки одне з вух є «шлюзом» для оптимальної обробки слухової інформації як у дітей, так і у дорослих. Це виявили вчені з Обернського університету (США), провівши серію експериментів, в яких люди виконували завдання як на «поділ», так і на «інтеграцію» почутих звуків. З'ясувалося, що коли сприйняття ускладнене сторонніми шумами фону з декількох джерел одночасно, діти і дорослі інтенсивніше використовують праве вухо для отримання і обробки того, що чувають.

# Помогать наркозависимым, а не наказывать их

При участии ведущих экспертов по наркополитике и при поддержке Международного фонда «Возрождение» 5 декабря 2017 в Киеве состоялся Второй Drugpolicy Talk, где обсуждались результаты исследования криминологических и морально-этических аспектов нынешней борьбы с незаконным оборотом наркотиков в Украине, а также предлагались методы по изменению ситуации к лучшему.

## Репрессивная система

Многие эксперты отметили, что существующая в Украине уголовная ответственность за немедицинское употребление наркотиков является негативным социальным фактором, поскольку повышает уровень коррупции в правоохранительных органах и судах. Результатом репрессивной политики является также рост количества наркозависимых, в том числе и тех, которые меньше обращаются за медицинской помощью и социальной защитой. Прозвучало на встрече и мнение о том, что усилия правоохранителей в основном направлены против потребителей наркотиков, а не против тех, кто их продает и распространяет. Так, в 2016 году по статье 307 УК (незаконное производство, изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка наркотических средств с целью сбыта) было осуждено 649 человек, а по статье 309 УК (те же преступления, но без цели сбыта) – 6997 человек, т.е. на порядок больше.

## Рост опасных инфекций

Собравшиеся эксперты подчеркивали, что действующая уголовно-правовая практика в Украине не направлена на справедливое наказание дилеров и организаторов нелегального наркобизнеса. Зато хронически боль-

Присоединяйтесь к Фейсбук-сообществу «С уважением к человеческому достоинству» – коалиции общественных организаций, поддерживающих гуманную, прогрессивную и эффективную наркополитику в Украине.

ные наркозависимостью, которые нуждаются в помощи, лечении и реабилитации, находятся под неоправданно высоким давлением уголовного преследования. А увеличение количества наркозависимых в тюрьмах способствует распространению там опасных инфекционных болезней.

– Если по состоянию на 1 января 2004 года число ВИЧ-инфицированных в учреждениях Государственной пенитенциарной службы Украины составляло 10 человек на тысячу заключенных, то на начало 2016 года их количество выросло почти до 60 человек на тысячу, – подчеркнул Мишель Казачкин, член Глобальной комиссии по наркополитике.

Чтобы изменить ситуацию, нужно внести изменения в действующее законодательство и превратить сугубо репрессивную систему противодействия незаконному обороту наркотических средств в гуманистическую, рациональную и эффективную. Только такой путь, который уже прошли Португалия, Нидерланды, Чехия и другие, окажет положительное влияние на положение наркозависимых.

## Позитивный опыт Португалии

В 2001 году Португалия имела наибольшие проблемы с наркоманией среди стран ЕС: около 1% населения было зависимо от героина. Пришлось принимать революционное решение – программу по замене уголовной ответственности на административную за хранение всех видов наркотиков. Целью государства стала борьба с зависимостью, а не с людьми, употребляющими наркотики.



– Средства, которые ранее тратили на уголовное преследование наркозависимых, были перенаправлены на развитие программ заместительной терапии и центров реабилитации. В результате употребление наркотиков в Португалии снизилось и продолжает снижаться во всех возрастных группах, а количество наркозависимых, которые добровольно выбрали лечение, выросло в несколько раз, – сказал Жоао Гулао, национальный координатор по наркополитике в Португалии, председатель Европейского мониторингового центра по наркотикам и наркомании (EMCDDA) в 2009–2015 годах.

Принять прогрессивный взгляд на наркополитику мешают стереотипы. Однако через их преодоление прошли все страны, которые показывают хорошие результаты в уменьшении вреда от наркомании: Чехия, Португалия, Швейцария, Нидерланды.

– Необходима декриминализация хранения небольшого количества наркотиков без цели сбыта, – считает Владимир Тимошенко, директор Евразийского института наркополитики. – Соответствующий проект закона Украины уже разработан.

*Подготовлено по материалам, предоставленным Евразийским институтом наркополитики и Международным фондом «Возрождение»*

## Грошей немає – інфаркт є

Згідно з доповіддю кардіологів з Вітватерсрандського університету (ПАР), представлений на конгресі SA Heart 2017, значний стрес через фінансові причини пов'язаний зі зростанням імовірності серцевого нападу. Їхнє дослідження охопило 106 пацієнтів з гострим інфарктом міокарда, які були госпіталізовані в лікарні Йоханнесбурга, і таку саму кількість здорових людей (контрольна група). Всі учасники дослідження заповнили анкети для виявлення стресу і його ступеня (м'який, помірний і значний). Потім учені підрахували, що 95% тих, хто переніс інфаркт, повідомили про наявність якогось рівня стресу незадовго до серцевого нападу. А у пацієнтів зі значним фінансовим стресом, тобто тих, хто не має доходу і змушений боротися за задоволення базових потреб (їжа, одяг, житло), зафіксовано збільшення ймовірності інфаркту міокарда в 13 разів.



## П'ять хвилин на пацієнта

Учені підрахували, скільки триває тривалість прийому лікарями первинної ланки в 67 країнах світу. Виявилося, що в середньому від 48 секунд у Бангладеш до 22,5 хвилини в Швеції. Половина населення планети не може розраховувати більше ніж на п'ять хвилин уваги лікаря. Такого висновку дійшли автори дослідження, опублікованого в BMJ. Вони відзначили також, що в розвинених країнах час консультації поступово зростає. Так, у США тривалість прийому у лікаря тривалий період часу збільшувалася щороку на 12 секунд і тепер дорівнює 20 хвилинам. При цьому в країнах з низьким і середнім рівнем доходу тривалість консультації, навпаки, скорочується, що пов'язано зі збільшенням кількості пацієнтів. У Китаї, наприклад, лікар приділяє хворому в середньому дві хвилини. На думку вчених, мала тривалість огляду лікарем знижує якість медичної допомоги.

## Піковіт для захисту від застуд

У січні, під час зимових канікул, діти відвідують святкові новорічно-різдвяні вистави, тобто часто перебувають у великих людських місцях, де великий ризик підхопити ГРВІ. Щоб зміцнити організм і зменшити ризик застуд, потрібно приймати вітаміни. Для цього «КРКА» пропонує лінійку Піковіт із засобами для дітей різного віку. Малюкам від трьох років стане у пригоді Піковіт Юнік, що підвищує опірність організму, збільшує розумову та фізичну активність, запобігає анемії. Для дітей від чотирьох до семи років є вітамінно-мінеральний комплекс Піковіт, що додатково містить кальцій і фосфор. Дітям від семи років і старшим потрібні більші дозування та різноманітність вітамінів і мікроелементів. Це враховано при створенні Піковіту форте. А для найменших дітей, від року, є полівітамінний комплекс Піковіт у формі сиропу.



Піковіт® сироп, Піковіт® Форте, Піковіт®, Реклама лікарського засобу. Піковіт® Юнік. На правах реклами. Не є лікарським засобом.

## Індія – глобальна сила у фармацевтиці

У Києві 12 грудня 2017 року відбувся бізнес-семинар на тему: «Індія – глобальна сила у фармацевтиці». Організаторами заходу виступили Посольство Індії в Україні та Асоціація індійських фармацевтичних виробників (IPMA). Присутніх на семінарі повідомили, що у 2016 році Індія експортувала в Україну фармацевтичні товари на суму понад 134 млн доларів, що становило 28% її загального експорту в нашу країну. Існує також великий потенціал індійських інвестицій у фармацевтичний сектор України. В 2018 році індійська фармацевтична промисловість прагне досягти цільового експорту на суму до 300 млн доларів. Індія виготовляє ліки всіх терапевтичних категорій і експортує фармацевтичну продукцію у більш ніж 200 країн світу. Основними ринками збуту є США, Росія, Німеччина, Австрія, Великобританія. У заході взяли участь 250 почесних гостей, представники МОЗ України, Держлікслужби України, представники ПРООН, українських дистриб'юторів тощо.



## СептаНазал® для дітей та дорослих

Коломіс закладений через нежить, його слід розблокувати та полікувати. Для цього призначений назальний спрей СептаНазал® від «КРКА». Цей засіб відновлює вільне дихання завдяки ксилометазоліну та сприяє загоєнню пошкоджень на слизовій оболонці за рахунок декспантенолу. СептаНазал® починає діяти через 5–10 хвилин після впорскування, а зберігається його ефект протягом 8–10 годин. Для маленьких пацієнтів створено СептаНазал® для дітей (від 2 до 6 років), що також має подвійну дію: сприяє усуненню нежитю та нормалізує стан слизової оболонки носа. Перевагою обох препаратів є відсутність у складі консервантів, насамперед бензалконію хлориду, який додають у судинозвужувальні краплі для збереження активної речовини. Саме такі консерванти можуть пригнічувати функцію самоочищення слизової оболонки. Конструкція флакона СептаНазалу® така, що всередину нічого не може потрапити, засіб рівномірно розподіляється у носі та точно дозується.



Реклама лікарського засобу.

# Вакцинация спасает жизнь

В Киеве при поддержке компании ООО «ГлаксоСмитКляйн Фармасьютикалс Украина» состоялся Вакцинный саммит. В мероприятии приняли участие ведущие международные эксперты в сфере иммунологии и инфекционных болезней, представители научных учреждений, специалисты сферы здравоохранения. Присоединиться к видеотрансляции саммита могли медики Харькова, Днепра, Запорожья, Одессы и Львова.

## Угроза в масштабах страны

В рамках Вакцинного саммита многие эксперты называли иммунизацию самой успешной и экономически эффективной мерой профилактики инфекционных заболеваний. Ежегодно благодаря применению вакцин можно предупредить от 2 до 3 млн смертей во всем мире. Еще 1,5 млн случаев смерти удалось бы предотвращать путем улучшения глобального охвата населения планеты вакцинацией<sup>1</sup>.

С вопросами о необходимости прививок ежедневно сталкиваются врачи и фармацевты. На них лежит огромная ответственность в развенчивании мифов об иммунизации. Для Украины это особо критично, ведь в нашем обществе существуют антивакцинальные движения, из-за активности которых дети все еще страдают от заболеваний, давно ликвидированных в развитых странах. Украина входит в десятку государств с самым низким уровнем охвата детей раннего возраста рутинными прививками и имеет самые низкие показатели иммунизации в Европе<sup>2</sup>.

## Мифы и их разоблачение

Распространенные среди родителей мифы о вакцинации в своем докладе осветил Дирк Поларт, медицинский директор «GSK Вакцины» по научным и медицинским вопросам (Бельгия).

Возможности иммунной системы младенца таковы, что она может реагировать на 10 тыс. вакцин при одновременном введении, поэтому комбинированные вакцины не могут ее перегрузить.

• **Улучшение условий жизни само по себе снижает распространение инфекционных заболеваний, поэтому прививки не нужны.** Однако без вакцинации невозможно до нуля снизить риск таких опасных недугов, как дифтерия, коклюш, полиомиелит, корь.

• **Иммунитет ребенка после перенесенного заболевания сильнее, чем после вакцинации.** В отношении этого мифа Дирк Поларт подчеркнул, что приобретение иммунитета таким образом чревато осложнениями, госпитализацией и даже смертью. Вакцины же защищают от различных штаммов одного и того же возбудителя, поэтому иногда иммунитет после вакцинации более эффективный и длительный, чем после заболевания. Например, если человек переболел столбняком, это не гарантирует его безопасность на будущее. Для защиты от столбняка требуется ревакцинация каждые 10 лет.

• **В вакцинах как дополнительные компоненты содержатся опасные вещества, например алюминий и формальдегид.** Дирк Поларт отметил, что человек постоянно контактирует с ними. К примеру, алюминий есть в питьевой воде и воздухе, а формальдегид – в крови человека и во многих продуктах. «Его содержание в вакцине в 10 раз ниже, чем в крови ребенка, и в 50 раз ниже, чем в груше», – отметил эксперт.

• **Вакцинация вызывает у детей аутизм.** С 2004 года были проведены тысячи клинических исследований, которые не подтвердили наличие такой связи. В развитии аутизма главную роль играет генетическая предрасположенность. Просто большинство родителей распознают его симптомы при достиже-



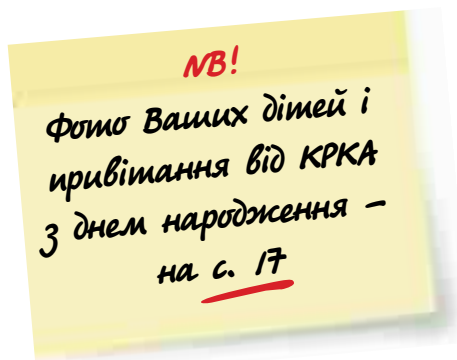
нии ребенком 18–24 месяцев – возраста, в котором рекомендовано большинство прививок.

## Актуально и для взрослых

Во многих странах растет доля пожилых людей, поэтому участники саммита отметили необходимость вакцинировать не только детей, но и взрослых. Такая рекомендация логично следует из анализа статистических данных. Например, среди более чем 40 тыс. смертей в США от заболеваний, которые ежегодно можно было бы предотвратить с помощью вакцинации, 99% приходится на взрослое население. А людей в возрасте старше 65 лет госпитализируют из-за коклюша в 4–6 раз чаще, чем молодых. Эксперты подчеркнули, что распространенность вакцин-контролируемых заболеваний выше именно среди взрослых, а охват их вакцинацией по большинству вакцин ниже, и эту ситуацию тоже надо исправлять, чтобы обеспечить эпидемиологическую безопасность во всех странах.

Подготовлено по материалам, предоставленным «ГлаксоСмитКляйн Фармасьютикалс Украина»

1. WHO. Immunization coverage fact sheet // Reviewed March 2017.  
2. Электронный ресурс: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs378/en/> Accessed 15 November 2017.



## Міняти постіль слід щотижня

Ми проводимо більше третини життя в затишному ліжку, хоча воно легко перетворюється на справжній розсадник інфекцій. На думку мікробіологів Університету Нью-Йорка (США), пір'яні та синтетичні подушки можуть містити до 17 різних видів грибів, багато яких патогенні. На додаток до грибків і бактерій у міру збільшення терміну використання постільна білизна забруднюється потом, слизом, відмерлими клітинами шкіри, екскрементами пилового кліща тощо. Деякі компоненти цього бруду можуть спричинити алергію, астму, шкірні захворювання, а також проблеми з нігтями і волоссям. Щоб зменшити такий ризик, міняти постільну білизну слід не рідше, ніж один раз на тиждень.

## Збільшення фінансування

Київська міська рада планує додатково виділити 240 млн гривень на цільову програму «Здоров'я киян». Кошти необхідні для розвитку системи первинної медичної допомоги. Зокрема, для виявлення захворювань на початковій стадії. Йдеться про цукровий діабет, хвороби системи кровообігу та інші неінфекційні недуги. 1,8 млн гривень планується спрямувати на забезпечення дітей, хворих на цукровий діабет, препаратами для невідкладної терапії гіпоглікемії; 45,2 млн гривень – на скринінгові обстеження дітей і вагітних з метою раннього виявлення йододефіциту, ще 44,5 млн гривень – на забезпечення пацієнтів кохлеарними імплантатами. Спочатку на програму «Здоров'я киян» на 2017–2019 роки було виділено 9,647 млрд гривень.

## Клуб бігу «Фармпланета» підкорив Межигір'я

Команда Клубу бігу «Фармпланета» на чолі з Валерієм Кондруком, президентом ради директорів та власником компанії, взяла участь у забігу «Втеча з Межигір'я» на дистанцію 5 та 10 км (організатор – всеукраїнський клуб бігу TOP RUNNERS). Цей захід, до якого долучилися понад 500 осіб, мав не тільки спортивний, а й розважальний характер – багато учасників були в тематичних костюмах. Для «Фармпланети» забіг також став справжнім сімейним святом: підтримати команду прийшли колеги з родинами. «Заняття спортом – це один із шляхів утілення місії компанії «Фармпланета»: робити все для подовження життя українців, – підкреслив Валерій Кондрук. – Ми демонструємо своїм прикладом, що для здоров'я людини необхідні не лише лікарські засоби, а й піклування про себе – профілактика та здоровий спосіб життя». Крім «Фармпланети» захід підтримала ще одна українська фармацевтична компанія – «Новалік-фарм». Вона виступила спонсором забігу та надала подарунки всім учасникам.



## Від нежитю у маленьких пацієнтів

У родині Дефлю® – поповнення: в аптеках України з'являється новинка для застосування при застуді та нежитю у малюків від одного року. Це Дефлю® Сільвер Ніс Краплі на основі наночастинок колоїдного срібла, якому притаманні противірусні, антибактеріальні та в'яжучі властивості. Д-пантенол, вітаміни А та Е у складі засобу сприяють відновленню пошкодженої слизової оболонки носа та стимулюють її загоєння. Саме завдяки формі випуску та м'якій комплексній дії Дефлю® Сільвер Ніс Краплі дозволено використовувати для допомоги малюкам. При місцевому застосуванні колоїдний розчин срібла не чинить системної дії, тому Дефлю® Сільвер Ніс Краплі має високий профіль безпеки для маленьких пацієнтів.



Реклама медичного виробу. Дефлю Сільвер Ніс Краплі. Сертифікат №РР.037-17

## Добова доза в два прийоми

Відповідно до рекомендацій провідних експертів, добова доза екстракту гінґко білоба для лікування порушень мозкового кровообігу має становити 240 мг. У такому разі можна покращити когнітивні функції, зменшити частоту появи та інтенсивність таких симптомів, як головний біль, запаморочення, шум у вухах. Більшість препаратів з гінґко білоба випускаються у капсулах чи таблетках, що містять 40 або 80 мг екстракту. Отже, кратність їх прийому досить велика, тому хворі, як правило, забувають робити це вчасно. Набагато зручнішим є дозування по 120 мг. Саме тому кожна капсула лікарського препарату Білобіл Інтенс («КРКА») містить 120 мг стандартизованого екстракту гінґко білоба. Тож прийом лише двох капсул цього препарату на день – вранці та ввечері – дає змогу зручно отримати добову дозу у 240 мг екстракту гінґко білоба.



Реклама лікарського засобу.



# Лига МЕДИЦИНСКОГО СМЕХА

Как шутят люди в белых халатах, знает инициативная группа запорожских медицинских представителей во главе с Владимиром Николаичуком. Вдохновленные успехом конкурса «Мисс и Мистер медпредставитель», его организаторы решили и дальше вносить разнообразие в жизнь медиков Запорожья. Участие в вечере смеха мог принять любой работник медицинской сферы, собрав свою команду или примкнув к другим медикам-юмористам.

## О «Колботрясах» замолвим слово...

Молва о предстоящей «Лиге медицинского смеха» распространялась среди коллег на страницах сети Facebook, при визитах в аптеки и медучреждения. Удалось собрать две команды – «Колботрясы» и «Ты меня потеряби». В них объединились врачи, провизоры и медпредставители разных фармкомпаний. Примечательно, что среди «Колботрясов» был Алексей Котелевский – свежее испеченный «Мистер медицинский представитель» (компания «Байер»), о победе которого мы писали ранее. Также в составе «Колботрясов» вышли на сцену: Сергей Тонконог («Сандоз»), Виталий Смолюга («Артериум»), Анна Бухарова («Рост Групп»), Светлана Кочетова (заведующая «Аптекой Доброго Дня»). Капитаном команды стал Владислав Кочетов («Про-Фарма»). Необходимо отметить, что у «Колботрясов» был настоящий тренер, который помогал в написании сценария и постановке номеров, – Андрей Зубачев, менеджер по работе с ключевыми клиентами компании «Байер».

## «Ты меня потеряби»

После настоящего кастинга «Ты меня потеряби» взяли к себе в команду таких представителей медицинской сферы Запорожья: Алена Стрижаченко («Рик-Фарм»), Максим Заседателев (врач-уролог), Сергей Мальшев («Сантен»), Анастасия Серикова («Рекорда-

«Лига медицинского смеха» соединила в себе классический КВН, «Лигу смеха», элементы импровизации и интерактива со зрительным залом.

ти Украина»), Роман Груба («ЭВЕР Нейро Фарма Гмбх»). Капитаном команды стал представитель компании «Валартин Фарма» Илья Огнерубов.

Сюрпризы для зрителей и команд начались уже в начале вечера, когда ведущий – Владимир Николаичук, менеджер компании VG medical – представил членов жюри «Лиги». Ими стали участники коллектива юмористов «Заинька» Виталий Гончаренко и Виктор Иваницкий. Ребята принимали участие в нескольких сезонах телешоу «Лиги Смеха» и уж точно знали, по каким критериям оценивать команды. Компанию «Заинькам» составил мастер стенд-апа и известный шоумен MC Ori.

## Юмористический винегрет

Приветствие команд называлось «Знакомство с...». Собственно, «с кем» – они и показывали. Так, «Колботрясы», выступавшие первыми, рассказали о «новостях» медицины, среди которых была такая: «В Вольнянской ЦРБ акушерка сразу после перерезания пуповины била детей по попкам за то, что они не прошли флюорографию». Соперники ответили неожиданным переводом на итальянский традиционных диалогов в аптеке, например, фраза «вот это вам точно поможет» была переведена как «finita la comedia».

После приветствия зрители задавали командам вопросы в «разминке». После этого конкурса стало известно, «когда будет создано лекарство от всех болезней». По версии Ильи Огнерубова, «оно уже существует – это настойка боярышника». А когда кто-то из жюри поинтересовался, в какой больнице лучше лечиться, Сергей Тонконог ответил: «Откройте свою».



В следующем конкурсе команда «Ты меня потеряби» представила забавные видеоминиатюры о промоции «нового» препарата «Бояра» и его успехе на рынке. Съемки ребята проводили в больничном кабинете, аптеке и просто на улице. А «Колботрясы» рассказали о пути пациента, назвав миниатюру «Девять кругов ада». Итак, чтобы попасть к врачу, необходимо пережить: поездку в общественном транспорте, медсестру, требующую кучу справок, самого врача, нервного из-за медицинской реформы. Апогеем стала вечно недовольная санитарка, выгоняющая последних посетителей из поликлиники.

Когда команды уже ждали церемонии награждения, ведущий объявил о неожиданном решении жюри провести еще конкурс «Импровизация», который и определит победителя. Тема была выбрана достаточно пикантная: мужчина приходит в аптеку за презервативами, а за первым столом его... теща. И тут «Колботрясы» были лучшими: победа в первой игре «Лиги медицинского смеха» досталась им.

**Анна ДОВГАНЬ** ■

# Здоровье подростков по версии ВОЗ

Каждый пятый человек в мире – подросток, причем 85% из них живут в развивающихся странах. И хотя в целом подростки обладают хорошим здоровьем, они, по мнению экспертов ВОЗ, находятся в зоне риска. Многие преждевременно умирают или становятся инвалидами в результате происшествий и болезней, которые можно было бы предотвратить или лечить. Кроме того, большинство вредных привычек, сказывающихся на продуктивности и продолжительности жизни, закладываются в возрасте от 10 до 19 лет. Именно поэтому здоровье подростков, их безопасность и образ жизни требуют дополнительного внимания со стороны родителей и специалистов сферы здравоохранения.

## Травмы и насилие



Непреднамеренные травмы являются одной из ведущих причин смерти и инвалидности подростков. Наиболее опасны дорожно-транспортные происшествия. Например, в 2012 году они стали причиной гибели почти 120 тыс. подростков во всем мире. Огромное количество жизней ежегодно также уносят утопления, ожоги, отравления и падения.

Самые высокие показатели травматизма в глобальном масштабе наблюдаются в развивающихся странах, особенно среди подростков из неимущих семей. Это вполне понятно: бедные люди живут в более опасных условиях и подвергаются повышенному риску.

Большую опасность для подростков представляет насилие. По подсчетам ВОЗ, его жертвами ежедневно становятся 180 человек в возрасте от 10 до 19 лет. В неблагополучных государствах с низким уровнем жизни погибает каждый третий мальчик-подросток, а каждая третья девочка в возрасте от 15 до 19 лет подвергается насилию.

Для предупреждения травматизма и насилия среди подростков очень важно, чтобы между родителями и детьми устанавливались заботливые и доверительные отношения. Родители должны обучать своих детей полезным жизненным навыкам, например, безопасному поведению на дорогах, осторожному обращению с огнем, плаванию и пр.

## Алкоголь и наркотики



Когда речь идет о травматизме и насилии, главным «отягчающим обстоятельством» часто оказывается употребление алкоголя и/или наркотиков. Опьянение снижает самоконтроль и толкает подростков на рискованные поступки. К тому же наркотики и алкоголь ведут к серьезным проблемам со здоровьем и снижают общую продолжительность жизни. Именно поэтому ВОЗ рекомендует правительством установить минимальный возраст для покупки алкогольных напитков, ограничить их рекламу, ориентированную на молодежь, а также принять законы, предус-

матривающие нулевую терпимость к вождению в нетрезвом состоянии.

## Употребление табака



Подавляющее большинство курильщиков пристрастились к этой привычке именно в подростковом возрасте. По статистике табак употребляет каждый десятый ребенок, которому от 13 до 15 лет, хотя есть регионы, где этот показатель значительно выше. В глобальном плане сегодня курят более 150 млн молодых людей, и их число продолжает расти, хотя в отдельных странах эксперты ВОЗ наблюдают обратное. По их мнению, снижению числа молодых курильщиков способствуют запреты на продажу табака несовершеннолетним, повышение цен на сигареты и ограничение их рекламы, а также законы, запрещающие курение в общественных местах.

## Психическое состояние

С точки зрения психологов, подростковый возраст – один из самых непростых периодов в жизни. В 10–19 лет многие люди ощущают себя одино-



кими, ненужными и беспомощными, а насилие, унижение и бедность усугубляют это состояние. Поэтому по меньшей мере 20% молодых людей имеют те или иные формы психических нарушений и заболеваний. Самым распространенным из них является депрессия, а суицид занимает третью ступеньку в общем рейтинге причин преждевременной смерти. Среди подростков также часто встречаются расстройства эмоциональной сферы, настроения и пищевого поведения.

По мнению экспертов ВОЗ, укрепление психического здоровья подростков – не менее важная задача, чем профилактика инфекционных заболеваний и пропаганда здорового образа жизни. Крепкая связь ребенка с семьей, своевременное формирование у него жизненных и коммуникативных навыков, а также адекватной самооценки – вот главные принципы предотвращения психических расстройств. Психосоциальную поддержку подросткам следует также оказывать в школах, поликлиниках и других учреждениях. Должны функционировать специальные службы здравоохранения и консультирования, где будут помогать молодым людям и принимать меры в случае возникновения у них серьезных проблем.

### Преждевременная беременность



Около 11% новорожденных в мире – это дети девушек в возрасте от

15 до 19 лет. Осложнения, связанные с беременностью и родами, являются второй по распространенности причиной смертельных случаев среди юных матерей, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода. Для решения этой проблемы ВОЗ рекомендует создавать национальные программы по сексуальному просвещению, планированию семьи и охране репродуктивного здоровья. Чтобы снизить количество девушек, которые беременеют и рожают в слишком молодом возрасте, необходим широкий доступ к средствам контрацепции и строгое соблюдение законов, разрешающих вступать брак не раньше 18 лет. Избежать осложнений помогает качественная дородовая помощь. Кроме того, если девушки-подростки предпочитают прервать беременность, они должны иметь доступ к безопасным абортам.

### ВИЧ и СПИД



По статистике сегодня с ВИЧ живут более 2 млн подростков. И хотя общая численность смертельных случаев, связанных с этой инфекцией, за последние два десятилетия снизилась на 30%, среди людей в возрасте 15–24 лет она продолжает расти. Чтобы положить конец распространению эпидемии СПИДа к 2030 году, как это было запланировано в рамках программы ООН «Цели в области устойчивого развития», нужно, чтобы в центре борьбы с этим синдромом оказались подростки. Молодые люди должны знать, как защитить себя, а средства защиты (в первую очередь презервативы и одноразовые шприцы) должны быть доступны. Важно улучшать доступ к тестированию на ВИЧ, а также поддерживать государственные и международные программы, обеспечивающие бесплатную терапию для ВИЧ-позитивных подростков.

### Недоедание или ожирение



Многие дети в бедных странах вступают в подростковый возраст в состоянии недоедания, не получая достаточного количества питательных веществ, что делает их более уязвимыми перед болезнями. В то же время во всех странах мира (как с низким, так и с высоким уровнем дохода) возрастает число подростков с избыточным весом и ожирением. Эта форма неправильного питания также имеет угрожающие последствия для здоровья, поскольку приводит к развитию целого ряда неизлечимых хронических заболеваний, которые ухудшают качество жизни и значительно сокращают ее продолжительность.

Помочь подросткам исправить ситуацию могли бы физические нагрузки, однако по имеющимся данным только каждый четвертый из них выполняет рекомендации врачей, посвящая как минимум 60 минут в день умеренной и энергичной физической активности.

Решать проблему лишнего веса и ожирения среди подростков необходимо на всех уровнях. Эксперты ВОЗ призывают правительства законодательно ограничить продажи продуктов питания с высоким содержанием насыщенных жиров, трансжирных кислот, свободных сахаров и соли и создать преференции для производителей здоровой пищи. Местные власти должны предоставить подросткам возможности для занятия спортом. В их ведении находятся стадионы, спортивные площадки, секции и пр. Ну и, конечно же, не следует списывать со счетов родителей. Именно от них зависит формирование у ребенка привычки к здоровому питанию и физической активности, которые станут залогом хорошего здоровья во взрослом возрасте.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Дорожите своей репутацией

Украинское законодательство не ограничивает количество аптек на единицу территории, поэтому иногда в одном доме их сразу несколько. Конечно же, каждая спешит удивить оригинальным стилем, широким ассортиментом, новаторскими клиентскими программами. Да, все это работает. И все это я предвкушала увидеть в столичной аптеке «Ирис Плюс» в спальном микрорайоне столицы. Но... попала в спокойную маленькую аптеку, не предлагающую с порога «миллион ноу-хау». Как она смогла выжить среди десятка сетевых аптек, расположенных вокруг? Об этом с удовольствием рассказала Анна Ищенко, заведующая аптекой, время от времени отвлекаясь в зал, чтобы помочь «развести поток» фармацевту: двери в «Ирис Плюс» практически не закрывались...

**– Анна Петровна, это просто невероятно! В будний день у вас каждые две-три минуты – новый посетитель. В спальном районе обычно покупательская активность растет к вечеру...**

Мы – не исключение. Прайм-тайм у нас, как правило, с 18 и до 21 часа,

до закрытия. Но сегодня, очевидно, звезды так сошлись (*улыбается*), что посетителей много.

**– Чем же привлекаете клиента? У вас ни акций сейчас актуальных не проводится, ни дисконтных программ нет...**

Наверное, своей репутацией. Аптека здесь уже более семи лет. В этом микрорайоне мы практически всех местных жителей в лицо уже узнаем: на наших глазах девушки выходят замуж, приходят с молодыми мужьями, потом – с малышами. И мы с ними растем. У кого зуб режется, кому мама братика родила – все знаем. Не поверите, но мы уже изучили стиль наших клиентов. Скажем, покупает мама одни и те же наименования ребенку, а потом через какое-то время точно такие же препараты заказывает незнакомая женщина. Совпадение, думаете? Нет, это няня!

**– А какой возраст ваших постоянных клиентов?**

В основном, процентов шестьдесят – это молодые люди, скажем лет до 30-ти. Ну и 40% посетители постарше.

**– Вспомните, пожалуйста, с чего все начиналось?**

Аптека открылась 9 апреля 2010 года. Мы пережили экономический кризис и сохранили объемы продаж. А стартовали очень долго. Помните, в 2010 году для открытия аптеки необходим был паспорт? У нас до сих пор хранится этот «фолиант», украшенный печатями разрешительных служб... Мы так долго выполняли их требования, делали и переправляли, дорабатывали и снова переправляли... Претензии подчас были абсолютно необоснованные... Но все же получили паспорт и открыли аптеку. Сейчас такие танцы с бубнами абсолютно не нужны. Процедура упрощена мак-



Фармацевт Кристина Савченко

симально: достаточно заполнить электронную форму – и все, аптеку можно открывать без походов по инстанциям. Но мы решили сохранить документ как часть своей истории. Возможно, он еще пригодится нашим будущим сотрудникам в качестве учебного пособия.

**– Насколько трудно было осваивать это место?**

Довольно просто. Ведь мы здесь были первыми. Уже за нами пришли все остальные аптеки. Может, именно потому нам доверяют больше. Да, когда рядом начали открываться точки дискаунтеров, мы ощутили отток клиентов. Но со временем часть посетителей вернулась. И хотя здесь рядом достаточно много аптек, мы друг другу не мешаем. Места на рынке хватит всем.

**– Какие цели компания ставила перед собой в начале работы? Достигли ли их?**

Желаемого результата мы добились спустя полтора-два года после старта – вышли на запланированные объемы продаж. Аптека быстро заработала себе хорошую репутацию и сохранила ее по сей день.

**– Были подводные камни или все давалось легко?**

Как только начали работать – сразу прокололись на ассортименте. Мы делали ставку на препараты госпитальной группы, лекарственные средства в ампулах. Вложили в это приличную сумму, думали, что наличие поблизости нескольких поликлиник и роддома, т.е. регулярных врачебных назначений, спровоцирует у нас спрос именно на та-



Анна Ищенко



кие препараты. И... прогадали... Все закупленное возвращали поставщикам, это продолжалось долго и мучительно. Впрочем, отчаиваться было некогда. Надо было работать. Начали создавать дефектуру и заполнять аптеку товарами, исходя из запросов потребителей. Очень быстро изучили всех своих клиентов и знаем, что и когда будет лучше продаваться, а когда – не очень. Стараемся быть максимально полезными. Смысл нашей деятельности – быть рядом в трудную минуту, когда это необходимо людям.

**– Кто автор названия аптеки?**

Его придумала владелица бизнеса – Ирина Зайченко. Ей очень нравится цветок ирис. К тому же название созвучно с ее именем.

**– Какой год был самым удачным для аптеки?**

Наверное, конец 2012-го – начало 2013-го. Мы хорошо стали на ноги, уверенно работали с эксклюзивными препаратами, зашли на интернет-платформу медицинской справки Tabletki.ua – конкурентов особо у нас не было в этом. Тогда наработали себе хорошую репутацию.

**– Анна Петровна, опишите положение аптеки сейчас.**

В связи с тем, что конкуренция выросла, наверное, в три раза, тяжело вато, но мы стараемся не терять постоянных клиентов и привлекаем новых. Рядом с нами – медицинский центр, мы взаимодействуем с узкопрофильными специалистами – поставляем в аптеку

все, что они назначают пациентам. Конечно же, такие препараты человеку удобно приобрести сразу возле клиники. Обоюдновыгодное сотрудничество получается. В целом же если препарата вдруг не оказалось в наличии, его всегда можно заказать – очно или по телефону, а потом самостоятельно забрать из аптеки в удобное время. К нам заказ от дистрибуторов приходит очень быстро, и клиенты всегда уверены в том, что все получат в назначенный час.

**– О наличии товаров можно узнать только по телефону?**

Почему же? У нас очень продвинутая аптека! Она цитируется в основных системах поиска медикаментов – GeoApteka, «Медична довідка»... Данные о том, какие препараты у нас есть в наличии, постоянно обновляются, заявленные цены соответствуют действительности. Жаль, что люди мало знают о возможности поиска лекарств через Интернет.

**– Близость роддома накладывает свой отпечаток на запросы покупателей?**

Да. На территории роддома есть своя аптека, тем не менее такой специфический товар, как молокоотсосы, газоотводные трубки, у нас спрашивают постоянно. Поэтому мы откорректировали ассортимент под потребности беременных и молодых мамочек. Очень востребовано у нас детское питание с ограниченным сроком годности и особым режимом хранения. Мало кто в других аптеках хочет морочиться с таким товаром. Знаю, что на жилмассиве Виноградарь только у нас

эта торговая марка есть. Впрочем, как показывает практика, во всем Киеве аптеки, где она представлена в ассортименте, можно сосчитать на пальцах одной руки. Вот и едут люди к нам с левого берега и Троещины.

**– Сколько наименований препаратов представлено в аптеке?**

До пяти тысяч. Аптека маленькая, но ассортимент мы держим хороший. Да, не все на виду – еще в шкафах много, холодильниках, материальной комнате. Получается, у нас торговый зал – это треть всей площади аптеки. Могу с уверенностью сказать, что у нас можно приобрести все, что вам необходимо. Сейчас замечаю одну тенденцию: если человек заходит в аптеку со списком, то он обязательно хочет купить все и в одной аптеке, дабы не рыскать в поисках по городу. Случалось, что у нас не было одной ампулы какого-то препарата, и люди отказывались приобретать все остальное по списку. Вот мы стараемся, чтобы и памперсы были в ассортименте, и глюкоза, и обезболивающие. В принципе, примерно мы эти «списки» уже знаем, поэтому легко поддерживаем все необходимое в наличии. Самые популярные – это «пакетные» закупки в роддом: для посетителей, на роды, для вскармливания... Девочкам новорожденным – набор с

пустышкой с розовой каемочкой, мальчикам – с синей. И все у нас есть! Бахилы стали покупать целыми блоками. Спрашиваю: зачем вам столько? Отвечают, что вместо шапочки будут использовать (смеется).

**– По каким принципам формируется ценовая политика аптеки?**

Мы регулярно мониторим цены. У нас, допустим, они немного выше, нежели у соседей-дискаунтеров. Но мы не можем демпинговать. Это будет нам в убыток. У аптек-дискаунтеров низкая стоимость товаров оправдана объемом закупки: чем он выше, тем и отпускная цена у оптовиков для них ниже. Однако небольшая разница в стоимости лекарственных средств не отпугивает наших покупателей. Что удивительно, многие идут за минеральной водой к нам, а не в супермаркет. А ведь у нас дороже! Люди говорят, что качеству воды в аптеке доверяют больше, потому будут покупать у нас. Вот такие парадоксы.

**– Доверие – это самая главная мотивация совершать покупки в «Ирис Плюс»? Но ведь у вас есть и другие способы привлечения постоянных клиентов?**

Конечно! Они очень простые и... семейные, что ли. Время от времени

при поддержке производителей мы устраиваем дни открытых дверей – с угощениями, чаепитием, дегустацией. Посетители могут ознакомиться с продукцией, пообщаться. И как правило, что-то купить заодно. Тут же и развлечения детям есть, подарки, сувениры. Участники таких «тусовок» часто потом начинают общаться между собой и дружить. Ну, и к нам ходят за покупками.

**– Как решается кадровый вопрос в компании?**

Очень просто: мы не боимся перемен, поэтому с легкостью принимаем в коллектив перспективную молодежь – выпускников вузов, которые хотят работать и готовы учиться постоянно, совершенствоваться. Тактика выигрывает: текучести кадров у нас нет.

**– Опишите развитие персонала в «Ирис Плюс».**

Мы стараемся постоянно предоставлять нашим сотрудникам актуальную информацию об изменениях законодательства на фармрынке, своевременно отслеживаем новинки среди лекарственных средств, в меру возможностей знакомимся с данными доказательной медицины и доступными результатами клинических исследований. Конечно же, много в этом помогают нам медицинские представители фармкомпаний. Они и к нам с лекциями приезжают, и на выездные семинары приглашают. К тому же наши сотрудники и о самообразовании не забывают: в аптеке есть подшивка специализированной прессы, и, если появляется свободная минутка – с удовольствием читают.

**– Как поддерживаете корпоративный дух в коллективе?**

Коллектив маленький, потому у нас тут теплые, даже семейные отношения. Мы каждый день находим время, чтобы обсудить насущные вопросы, узнать, необходима ли помощь кому-то из нас или наших близких, радуемся новым свершениям и приобретениям друг друга. Это все очень сближает и помогает не падать духом в сложных ситуациях. Ну и, конечно же, праздники устраиваем – профессиональные или личные. Обязательно готовим программу и подарки. Маленькие радости помогают нам жить и работать дружно!

**Анна ДОВГАНЬ** ■



# 4 способа расширить клиентскую базу

Один из лучших способов стимулировать продажи – привлечение новых клиентов. Если покупатель остался доволен сервисом, он расскажет о вашей аптеке своим друзьям, родственникам, соседям, и круг ваших клиентов расширится. Однако положительных отзывов, передаваемых из уст в уста, часто бывает недостаточно, чтобы обеспечить постоянный приток покупателей. Для этого аптеке придется сделать несколько шагов навстречу клиентам.

1

## Включайтесь в жизнь местных сообществ

Для аптеки важно, чтобы люди, живущие или работающие неподалеку, считали ее своей. Чтобы добиться этого, расскажите им о себе. Чем больше каналов вы используете, тем больше потенциальных покупателей увидят и запомнят ваше сообщение. Разместите статью в местной газете, повесьте свои листовки на досках объявлений возле подъездов, разложите визитки в почтовые ящики. Старайтесь интегрировать аптеку в локальное сообщество, создавая партнерские проекты, например, заведите колонку в местных СМИ, где фармацевты будут отвечать на вопросы и выступать экспертами в вопросах здоровья. Отслеживайте мероприятия, в которых можете «засветиться», например, примите участие в благотворительной ярмарке или футбольном матче. Присоединяйтесь к социальным программам, скажем, установите в аптеке контейнеры для использованных батареек или пластиковых крышечек. Ищите любые способы поддержать местное сообщество, и оно поддержит вас.

2

## Выходите в сеть

Чтобы закрепить свое присутствие в цифровом мире, аптеке понадобятся свой сайт, блог и страница в социальной сети. С помощью этого арсенала вы легко выйдете на новых клиентов, которые ищут информацию о здоровье и лекарствах в Интернете. Если ваши записи будут потенциальным покупателям интересными и полезными, они посетят вашу аптеку. А чтобы ее не пришлось искать, она должна быть проиндексирована в поисковых системах, зарегистрирована в каталогах, отмечена на онлайн-картах. Блог лучше всего вести на собственном сайте или на специальной платформе. Информацию в нем необходимо регулярно обновлять, публикуя свежие записи. Если вы предоставили своим подписчикам возможность комментировать ваши записи, оперативно поддерживайте обратную связь, уделяя особое внимание недовольным читателям.



3

## Используйте связи с соседями

Представьте себе, что именно сейчас потенциальный покупатель находится в нескольких сотнях метров от вашей аптеки. Например, сидит в кресле стоматологической клиники или сдает анализы в лаборатории, расположенной по соседству. Согласитесь, будет обидно, если по завершении этих процедур он зайдет в конкурирующую аптеку, не узнав о вашем существовании. Но все может быть иначе, если вы заранее позаботитесь о сотрудничестве с ближайшими медицинскими учреждениями.

4

## Отслеживайте результаты

Чтобы определить сильные и слабые стороны вашего маркетинга, каждый раз, когда новый клиент приходит в вашу аптеку, спрашивайте его, откуда он узнал о ее существовании. Собирая такую информацию, вы не только установите самые эффективные каналы привлечения новых покупателей, но и определите те, которые не работают. Так, если в ходе ваших опросов посетители никогда не говорят, что зашли к вам просто потому, что заметили вывеску, возможно, стоит обновить внешний дизайн аптеки.

# БіоГая ОРС 3 в 1

пробіотик + солі + цинк



## При діарейі та зневодненні

**БіоГая ОРС – комбінація пробіотика *L. reuteri* DSM 17938, солей для оральної регідратації та цинку**

для відновлення мікрофлори та поповнення втрат рідини й електролітів при:

- блюванні
- діарейі
- ацетонемічному синдромі
- інтоксикації будь-якого походження



# Троє у човні, якщо не рахувати собаки

Зимові свята у січні тривають принаймні перший тиждень: у дітей – канікули, у дорослих – застілля у колі родини та друзів. Люди зустрічають рік Собаки – купують делікатеси, готують кулінарні шедеври. І так прикро, коли свято затьмарює харчове отруєння... До того ж саме взимку активізується ротавірусна інфекція, що призводить до так званого кишкового грипу. На такі випадки є БіоГая OPC: її компоненти – це «троє у човні», що всім прийдуть на допомогу!

## Будьте свідомі у рекомендаціях

Найчастіші скарги при харчових отруєннях у дорослих: нудота, блювання, біль у животі та діарея. У дітей до цих симптомів можуть приєднатися запах ацетону з рота та зневоднення (ацетонемічний синдром) або ж підвищення температури тіла та кашель і нежить (ротавірусна інфекція). Що радити у таких ситуаціях?

Найперше, що спадає на думку провізорам і фармацевтам, – сорбенти. Однак коли йдеться про допомогу малюкам, важливіше за все компенсувати втрату рідини та електролітів, інакше можливі негативні наслідки – аж до серцево-судинної недостатності і складного лікування дитини у стаціонарі.

Тож слід бути свідомими та передусім радити розчин для оральної регідратації, але не абиякий, а сучасний та якісний – БіоГая OPC шведської компанії «БіоГая АБ». Цей засіб при ацетонемічному синдромі та ротавірусній інфекції давати малюкам рекомендується по чайній ложці кожні 5–10 хвилин.

## Значні переваги БіоГая OPC

- Містить комплекс для регідратації (глюкоза, солі натрію та калію), пробіотик – *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 $\times 10^9$  і додатково – сульфат цинку.
- Цинк, згідно з настановами ВООЗ, рекомендується використовувати одночасно з глюкозо-солевими розчинами при гострій діарейі.



**Регідратаційні солі**

- Відновлюють нормальний баланс електролітів і води
- Запобігають їх втраті
- Зупиняють діарею

**Пробіотик *L.reuteri* DSM 17938**

- Знешкоджує патогенну мікрофлору кишечника
- Відновлює мікрофлору
- Нормалізує процес травлення

**Сульфат цинку**

- Стимулює абсорбцію води та електролітів у кишечнику
- Прискорює відновлення його клітин
- Покращує травлення, збільшує кількість ферментів у кишечнику

- *L. reuteri* пригнічують ріст збудників діареї, сприяють швидкому одужанню та загальному зміцненню організму завдяки здатності продукувати молочну та оцтову кислоти, перекис водню та антимікробні субстанції реутерин та рейтероциклін.

- БіоГая OPC за складом повністю відповідає вимогам Європейського товариства педіатрів, гастроентерологів та дієтологів (ESPGHAN) щодо засобів для застосування при харчових отруєннях, які супроводжуються діареєю та зневодненням.

- Склад засобу рекомендований Європейським товариством дитячих інфекційних захворювань (ESPID) при діарейі, зумовленій різними патогенами (віруси, бактерії).

## БіоГая OPC – експерт серед пробіотиків<sup>1</sup>

- Сприяє компенсації втрати рідини та електролітів, знешкодуванню патогенної та відновленню здорової мікрофлори кишечника, нормалізації травлення.

- Підходить усій родині – дорослим та дітям (віком від 4 місяців!).

- Має нейтральний смак і високий профіль безпеки. Вдвічі швидше сприяє усуненню діареї та блювання<sup>2,4</sup>.

- Дієвість доведена у 174 клінічних дослідженнях, проведених по всьому світу, із залученням понад 14,7 тис. пацієнтів різного віку.

- Бренд БіоГая застосовується вже 25 років – у більш ніж 90 країнах. В Україні його переваги за 10 років оцінили мільйони людей.

**Щоб допомогти людям із симптомами харчових отруєнь, фармацевт має під рукою БіоГая OPC та трьох друзів: комплекс солей для регідратації, пробіотик та цинк!**

На правах реклами. Не є лікарським засобом. ДММА.ВГ.17.12.03.  
1. БіоГая – один з пробіотиків, ефективність якого доведена у 174 міжнародних клінічних дослідженнях при різних патологіях травного тракту. 2. Нік звичайні сольові розчини. 3. Shorilukova A.V., Casas I.A., Isolauri E., Mikkonen N., Vesikari T. *Lactobacillus reuteri* as a therapeutic agent in acute diarrhea in young children // J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr. – 1997. – V. 24. – P. 399–404. 4. Eom T.H., Oh E.Y., Kim Y.H., Lee H.S., Yang P.S., Kim D.U., Kim J.T., Lee B.C. The therapeutic effect of *Lactobacillus reuteri* in acute diarrhea in infants and toddlers. – 2005. – Korean J. Pediatr. – V. 48. – P. 986–989.

# Молчаливые болтуны

Согласно статистике более 80% потребителей подвержены влиянию шелфтокеров (от англ. «shelf» – полка, англ. «talker» – болтун) – указателей, размещенных на полках в местах продаж. Они заставляют делать выбор в пользу того или иного бренда, приобретать сопутствующие товары, реагировать на акционные предложения. Зарубежные маркетологи утверждают, что правильное размещение шелфтокеров позволяет увеличить продажи чуть ли не на 65%.

## Что могут и чего не могут указатели

Шелфтокоеры используют, чтобы ознакомить клиента с продуктом, подчеркнуть его главные преимущества, привлечь внимание на новшества, например, измененную упаковку. Они особенно эффективны с товарами, которые люди покупают спонтанно, а также с продуктами, продающимися со скидкой. Шелфтокоеры также помогают покупателям избежать смущения, когда речь идет, например, о контрацептивах, лубрикантах, прокладках для недержания мочи и пр.

Однако сколь бы интенсивно вы ни эксплуатировали возможности шелфтокеров, настоящими звездами на полках должны оставаться товары. Не поддавайтесь искушению разработать вычурный дизайн указателей, дополнить их милыми картинками или забавными шрифтами. Подобное «украшательство» снизит читабельность информации. По той же самой причине не стоит стремиться втиснуть в небольшой формат весь набор преимуществ товара.

Полочные указатели не должны подменять собой консультацию провизора. Их задача – разбудить любопытство покупателя, чтобы он взял продукт в руки, рассмотрел его и обратился к сотруднику аптеки.



Полочные указатели должны содержать не более семи слов (а лучше – еще меньше), набранных четким шрифтом с высокой контрастностью.

## Типы шелфтокеров

- **Классические**, или плоские, представляют собой указатели средних размеров (примерно в 4–8 раз больше традиционного ценника), которые крепятся на торце полки. Из всех остальных типов они наименее динамичны, но, тем не менее, неплохо выполняют свою работу. Их можно использовать для простых сообщений, например, выделить новинку в ассортименте аптеки, указать скидку и пр.
- **Канальные** шелфтокоеры представляют собой длинные узкие полочки, которые крепятся непосредственно на торцевой поверхности полки и обозначают группу товаров. Как и классические полочные указатели, они подходят для всех, в том числе и нижних полок.
- **Нарушители прохода**, которые также называют «проходами между проходами», «прерывателями движения» или «проходными лезвиями», всегда расположены перпендикулярно полке. Они «вторгаются» в пространство, по которому движется покупатель, и требуют его внимания.
- **Складные** шелфтокоеры одной своей частью лежат на полке, а другой (как правило, загнутой под углом в 90°) свисают с нее. Они создают эффект «полки на полке», т.е. выделяют определенные товары среди остальных.
- **Воблеры** крепятся над полкой на тонкой гибкой ножке, которая сначала поднимается вверх, а затем опуска-

ется. При движении воздуха они слегка колеблются, что привлекает внимание клиентов.

• **Виглеры** являются промежуточным звеном между воблерами и классическими шелфтокерами. Они свисают с полки прямо вниз, крепясь на тонкой пластиковой полоске, которая значительно короче и жестче, чем у воблеров, поэтому эти знаки имеют не столь «беспокойный» характер и лучше читаются. Виглеры стоит использовать только на широких полках на уровне талии или выше.

## Как правильно размещать?

Считается, что на каждый метр прохода в аптеке должно быть от четырех до шести полочных указателей, причем обязательно разных. К примеру, вы можете разместить воблеры «Новинка» возле новых продуктов, отметить нарушителями прохода хиты продаж, выделить товары, которые особо рекомендуете клиентам. На полках можно установить рекламные шелфтокоеры производителей, канальные указатели, выполняющие функцию навигаторов.

Следует регулярно проверять, чтобы шелфтокоеры были размещены в нужных местах. Еще одно важное требование – актуальность. Нельзя допускать, чтобы они указывали на просроченные акции или недействительные цены.

Наконец, полочные указатели нужно обновлять не реже раза в месяц. Если постоянные клиенты жалуются на то, что «здесь опять все изменилось», значит вы действуете абсолютно правильно.

Ольга ОНИСЬКО ■

# З Днем Народження!

**Катерині Висоцькій 13 грудня виповнилося 12 років**

Вона захоплюється читанням та в усьому допомагає близьким. Катерину вітає бабуся Світлана Висоцька, яка працює в аптеці КП «Фармація» (Київ).



**Ігор Тудан 20 грудня задмухав на торті шість свічок**

Він захоплюється футболом та комп'ютером. Свого сина вітає мама Леся Тудан, фармацевт аптеки «Садко» (Чернівці).



**Софії Мазур 14 січня буде чотири роки**

Любить казки та мультяшки, гарно співає і танцює. Поздоровляє її мама Наталя Мазур, що працює в аптечній мережі «22 аптека» (Мерефа Харківської обл.).



**У Івана Зеліска день народження 3 січня**

Хлопцю виповнюється 11 років. Він захоплюється спортом і багато читає, особливо про динозаврів. Досягнення усіх бажаних вершин своєму синові зичить мама Сніжана Зеліска, яка працює в аптеці № 81 мережі «Дешевше.net» (Жмеринка).



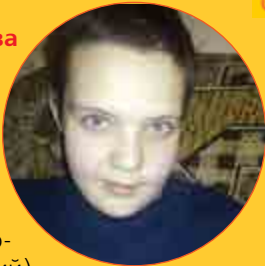
**Валерії Вівдич 5 січня виповнюється 3 роки**

Вона дуже дружелюбна та допитлива, любить пізнавати світ та вірити у дива. Вітає її мама Анна Вівдич, яка працює в «АНЦ» (Ромни).



**У Романа Чернікова день народження 29 січня**

Йому буде 14 років. Хлопець росте розумним, наполегливим та добрим. Вірних друзів та здійснення мрій бажає йому мама Альона Чернікова, яка працює в аптеці №13 мережі «Конекс» (Хмельницький).



**Дар'я Семеренко іменинниця 28 січня**

Їй буде 12 років. Вона дуже весела та активна, полюбляє атлетичку та охоче опановує англійську мову. Юну спортсменку вітає мама Анна Бойко, яка працює в аптеці ПП «Шевченко» (Красноград Харківської обл.).



**У Дмитра Березовського день варення 3 січня**

Йому виповнюється один рік. Про захоплення Дмитра розповідали ще зрано, але помітно, що він з цікавістю дивиться телевизор. Свого онука поздоровляє бабуся Ірина Короткіна, яка працює в аптеці №2 ТОВ «АВК Фарм» (Шепетівка).



**Олександрові Близнюку 14 січня буде 11 років**

Він захоплюється зйомками відеороликів, любить щось майструвати, добре пише твори та бере участь у різних конкурсах. Успіхів у творчості йому бажає мама Тетяна Близнюк, провізор аптеки «Віал» (Харків).



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

## Піковіт®

Вітаміни і мінерали  
для успіху Вашої дитини

www.krka.ua



\* 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.

**KRKA**

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

# КПД счастливого человека

Большинство телодвижений человек совершает по двум причинам: чтобы чего-то достигнуть – позитивная мотивация – «к», чтобы чего-то избежать – отрицательная – «от». Последнюю нередко практикуют руководители для повышения эффективности сотрудников и собственного авторитета («боится, значит, уважает!»). Но что из этого выходит на деле? Как влияют на КПД команды штрафы и коллективные разборы полетов?

## Кнут и пряник

В некоторых компаниях на отрицательной мотивации построена вся работа. В копилке редакции хранится история о том, как в одной провинциальной аптеке установили ежедневный план для персонала по шпионажу за ошибками коллег. Каждый работник в конце дня должен был проинформировать руководство о трех нарушениях напарниками трудовой дисциплины, за которые у них вычтут из зарплаты. Не нашпионишь – заплатишь штраф сам. Учитывается все: незастегнутая пуговица на униформе, личный блокнот в прикассовой зоне, неосуществленная дополнительная продажа. Можно только догадываться о том, какой сплоченный в этой аптеке коллектив, сколько собственник экономит на зарплатах и какая здесь текучесть кадров. Но, пожалуй, самый нелепый способ «мотивации» из известных мне существовал раньше в одной из киевских фирм по продаже рекламных площадей: за невыполнение ежедневного плана по звонкам, встречам и продажам у сотрудника на день отбирали... стул! Эти примеры, конечно, из серии офисной экзотики. Но старый добрый метод «кнута и пряника» жив и поныне.

– Компании часто практикуют системы поощрения и штрафов, – рассказывает Людмила Белоконь, HR-директор с 15-летним стажем, директор и коуч компании «KPD: Knowledge, Performance, Development». – Пример удачного опыта – бонусные баллы в работе с клиентами: чем больше сотрудник обслужил посетителей, тем выше количество баллов, т.е. премиальная добавка к зарплате. Если есть жалобы – накапливаются штрафные

баллы, и на выходе у сотрудника может быть голая ставка. Но, повторюсь, это премиальные деньги! Когда в подобную систему попадает зарплата, у руководства появляется соблазн ее урезать или не выплатить вовсе. Это мощный демотиватор. Люди понимают незаконность ситуации и теряют интерес к работе. Кстати, не лишним было бы напомнить руководителям и подчиненным, что из установленной зарплаты, согласно украинскому законодательству, высчитывать деньги можно только на основании отчетов о командировке, расчета отпускных или решения суда о выплате алиментов.

## Боссинг и прессинг

Экс-главный редактор газет «Комсомольская правда в Украине» и «Взгляд» Андрей Хрусталеv верит в эффективность штрафов. Но только в том случае, если человек знает правила игры: за что и на сколько его могут наказать гривней. Выполнил план по сдаче текстов – получил свои деньги, не выполнил – до свидания. Сравняв опыт работы в разных изданиях со штрафами и без них, он пришел к выводу, что угроза таких наказаний добавляет людям ответственности.

– Конечно, если человека штрафуют «от фонаря», по усмотрению на-



чальства, и каждый раз за что-то новое – это вызовет только озлобление, – комментирует Хрусталева. – Не секрет ведь, что на некоторых предприятиях сотрудникам вначале обещают высокую зарплату – выше, чем в среднем по отрасли, но потом регулярно штрафуют, чтобы сравнять зарплаты с рыночными. Это просто уловка, способ сэкономить, а люди в итоге чувствуют себя обманутыми.

Редактор, менеджер издательского бизнеса Алексей Газубей считает, что штраф действует на сотрудника, как бальзам, повышающий продуктивность работы. Но сам использовал такие санкции обычно с другой целью – наметнуть сотруднику на то, что он не соответствует занимаемой должности и лучше ему поискать для себя другое место. Это, к слову, один из приемов боссинга – манипуляционно-агрессивных реакций шефа на неугодные поступки подчиненных. И один из видов отрицательной мотивации. Цель босса в состоянии боссинга – подавить сотрудника, сделать его легко управляемым, неконфликтным. Пример: подчиненный ведет себя слишком независимо, поднимает вопросы о повышении зарплаты, расширении отдела. Однако его активность довольно быстро возвращается в тихое рабочее русло, если шеф на совещании начинает пугать гипотетически-



### Три повода задействовать отрицательную мотивацию

- Сотрудник «внутренне уволился» и просто ждет возможности откочевать в другую компанию с минимальными потерями в оплаченном времени.
- Работник откровенно халтурит и не демонстрирует своих лучших результатов.
- Трудовая дисциплина близка к нулю.

ми рисками от его действий, сокращает сроки выполнения задания, берет себе за правило прерывать его аргументацию в самом начале доклада или рассматривает в кругу коллег сфабрикованные на него докладные.

Боссинг особенно процветает в компаниях, где нет четко прописанной системы нарушений и наказаний. И таких, по наблюдениям Аллы Коняевой, управляющего партнера и собственника компании по подбору персонала Ancor SW Executive Search, на украинском рынке большинство. Экономический кризис только подлил масла в огонь. На фоне всеобщего пессимизма, сокращений и увольнений в самом воздухе как будто бы висит установка: «Терпи любые условия. Держись за место. Радуйся тому, что вообще работаешь. На твою позицию за дверью десять человек в очереди стоят».

– На самом деле это не так, – считает Алла Коняева. – На рынке всегда шла и сейчас идет борьба за таланты, возникают программы поиска одаренных перспективных сотрудников еще с институтской скамьи. Ценят тех, кто хочет учиться и развиваться, у кого есть амбиции, кто ходит на работу не только ради зарплаты, кто готов не только брать, но и отдавать. Такие специалисты всегда в дефиците.

### Страх блокирует творчество

– Акцентирование на промахах заложено в самой нашей ментальности, – считает Алла Заднепровская, психолог, коуч. – Нас, детей СССР и постсоветского пространства, со школьной скамьи направляли на поиск того, что не работает. Система образования всегда была заточена на подчеркивание красной пастой ошибок – того, что не получилось. Это мотивация «от» вместо мотивации «к». Но есть такое правило: где внимание – там и энергия. И если руководитель фокусирует внимание подчиненного на ошибках, поиске виноватых – человек закрывается, защищает от стресса собственное самолюбие и... продолжает ошибаться. Важно подчеркивать

не ошибки, а достижения. Хотя большинство руководителей думают так: зачем мне его хвалить, он же за это зарплату получает. Но человек мотивирован работать лучше и проявить максимум своей эффективности, когда чувствует признание и поддержку.

Заднепровская предлагает почувствовать разницу в определениях: штрафы и премии не мотивируют к работе, а стимулируют к выполнению своих обязанностей. И внедряются обычно в компаниях, где люди приравниваются к винтикам большой машины. Выполнил план – получил премию, не выполнил – оштрафован. Они необходимы, чтобы закрепить на предприятии правила игры, трудовую дисциплину. Но сотрудник, который все время боится оступиться, теряет эффективность. Страх блокирует творчество, не позволяет полностью раскрыться и проявить максимум способностей. А ведь КПД счастливого и уверенного в себе человека гораздо выше, чем несчастного и затравленного. Если представить себе шкалу эффективности сотрудника, где высшая метка – его максимальный результат, а низшая – минимум эффективности, окажется, что система «кну-та и пряника» работает на минимальных оборотах. К штрафам и премиям быстро привыкают, и чтобы они снова стали стимулом, остается только повышать их размер.

Современный тренд на рынке западных компаний и на нашем уже тоже – повышение эффективности сотрудников.

– Но не поощрениями и наказаниями – это вчерашний день, а созданием условий, в которых личные цели работника были бы вшиты в общие цели компании, – объясняет Заднепровская. – Кого-то мотивируют деньги, кого-то признание, причастность, кого-то – новый фронт работ, а кого-то – отдельный кабинет. Важно создать среду, в которой внутренние мотивы сотрудника будут удовлетворены. Мотивы – они всегда внутри нас. По-настоящему «замотивироваться» на работу человек может только сам.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Деякі особливості зимової риболовлі

Щороку тиждень після Різдва Марія жила в передчутті пригод та сподівалася на диво. Так, всі чекають такого до Нового року та Різдва, а вона – опісля. Пригоди завше траплялися з її чоловіком під час традиційної риболовлі у Василів день, а дивом мало стати те, що все відміниться і Старий новий рік вони зустрінуть удома.

## Застуда як порятунок

Цього року пригоди почалися ще до Різдва: захворів старший син. Після Нового року почав кашляти, періодично скаржився на головний біль, кілька разів підскакувала температура. Марія готувала сину теплі чаї і плекала надію, що Павло таки змінить традиційні плани і залишиться вдома на Василя. Адже на риболовлю він мав їхати з сином: чоловік пообіцяв – чоловік має дотриматись слова.

– Ну що, як почуваетсяь наш козак? – Павло через плече глянув, що колотить у чашці дружина. – Правильно, нехай п'є побільше, вірус швидше виганяє. У нього ще чотири дні є, аби і одужати, і сил набратися.

– Які чотири дні? Невже ти хвору дитину на кригу візьмеш? – Марія аж заломила руки від розпачу.

– Та яка то хвороба? За пару днів все буде гаразд! Ти ж його лікуєш? До речі, що зараз даєш?

– Наразі готую гарячий напій Дефлю. Пам'ятаєш, твоя сестра його радила, говорила, що тату дуже допомогло – швидко одужав... Але це не означає, що треба Василька на риболовлю брати. Він ослабкий ще.

– От не вигадуй! Мій дід на Василя на риболовлю ходив, мій батько ходив. Я ходжу, і Василь наш має то спробувати. Тим більше, давно мріє. А коли є сильне

бажання – то усі застуди відступлять. До речі, запашний цей Дефлю.

– Ще б пак! Тут цілий букет: екстракти кореня пеларгонії, квіток первоцвіту та трави вербени. А ще імбир, шавлії, шипшини, ефірні олії евкаліпта... Слухай, не забивай мені баки! Я не впевнена, що Васильку потрібна та риболовля...

– Домовимося так: якщо завтра малому буде ліпше, то він їде зі мною. Якщо ні – обидва лишаємось вдома. Згода?

Марія кивнула головою й понесла теплий запашний напій синові.

## Сила мотивації

– Мамо, я тут вичитав, що для швидкого одужання необхідно приймати вітамін С, – Василько відірвався від планшета. – У нас він є? Я не збираюся довго хворіти, я дуже хочу їхати з татом!

– Ви на нього погляньте! У тебе була не температура, що ти рибою так мариш? – нагримала мама на сина і про всяк випадок приклала йому свою долоню до лоба. – Випий ось тепленького. В цьому напої, до речі, і є необхідна кількість вітаміну С.

– А ще треба щось протівірусне, – Василь вирішив дочитати мамі статтю з Інтернету.

– Кажу тобі: пий. Це – Дефлю. У ньому є екстракт кореня пеларгонії. Ось на упаковці написано, що він має протівірусну та антибактеріальну дію...

– О, знайшов про Дефлю! – син не міг відірватися від планшета і продовжував цитувати. – Він містить ще цинк. Без цього мікроелемента захист від мікробів та вірусів просто неможливий! Якщо засоби, що містять цинк, приймати з перших симптомів, то одужуєш швидше.

– Бач, який універсальний цей Дефлю! – мама нарешті вручила теплий напій сину.

– Запах у нього трохи незвичний, на інгаляцію схожий, – скривився Василь, та взяв горнятко до рук і навіть зробив пару ковтків. – Але я вип'ю все швиденько. Тут ось пишуть, що при застуді дуже важливо часто пити щось тепле. Так виводиться вірус з організму...

– Синку, твою б мотивацію – та до навчання на кінець семестру. Вивчити тему з біології тобі надуманий головний біль завадив. А тут справжня застуда геть не стримує від сумнівних розваг на кризі в мороз!

– Кохана, прихильники зимової риболовлі взагалі не хворіють! – почувла Марія кризь прочинені двері.

– Повірю на слово, – лише зітхнула у відповідь...

Цілу ніч Марія читала історії про зимову риболовлю, сподіваючись назбирати аргументів проти поїздки сина. На ранок вона переповідала чоловікові про те, як відриваються крижини, як течія несе рибалок, як старі люди не радять виходити на лід аж до свята Водохреща...

– Люба, ну що ти собі вигадуєш? Це все – забобони. Дід ловив. Батько ловив... І там озеро – немає течії, а поруч – кемпінг. Ци-ві-лі-зація, розумієш?

– Мамо, тату – я прекрасно почувуюся! – зазирнув до батьків Василько.

– От і добре! Завтра вирушаємо на наше місце! – засявав тато. – Там зараз така краса: куди не глянь – стоять вікові дерева, вбрані у білі шати... Вони похмурі і мовчазні, немов старі діди, які вже чимало побачили на своєму віку. І запам'ятай, синку, наше місце – навпроти похиленої вільхи, метрів за двадцять від берега. Там завжди клювало досить непогано. Люба, ти ж пам'ятаєш, з яким



уловом я завжди повертався? Так, де наші снасті? Нумо готуватися в дорогу!

### Усім – по кружці Дефлю!

Не встигли чоловіки виїхати з дому, як Марія почала поглядати на мобільний: домовилися бути на зв'язку якомога частіше. Перший дзвінок пролунав години за три:

– Маруся, ми на місці. Якраз оце поробили ополонки та розклалися. Народу небагато, біля вільхи наше місце не зайняте, крига ніби міцна: я оце обходжу володіння...

Марію насторожило оте «ніби», і якісь вигуки сина, що вловила краєм вуха. Та чоловік вже поклав слухавку, і додзвонитися йому вона не змогла – абонент вперто не відповідав.

«Мабуть, кльов пішов», – подумала вона і згадала, як чоловік розповідав, що якраз під вільхою дива трапляються: не встигнеш впіймати невеличкого окуня, як варто чатувати на сазана. А за ним і щуки йдуть... За спогадами Марія не зчулася, як промайнуло ще півтори години. Чом це хлопці не дзвонять? Уже можна було усіх шук з окунями на тому

озері вилувити. Аж раптом запищав мобільний – надійшла смс: «Люба, тут нестійкий зв'язок. У нас все добре. Клює гарно. Зіздвонимося пізніше».

– Мамо, привіт! Ми стільки риби учора наловили! – дзвінок сина розбудив Марію вже вранці. – У нас все добре! Тато лише трохи замочив ноги, та тут був дядько, він допоміг йому...

– Маруся, та не слухай його. Малий перебільшує, – далі вів розмову уже чоловік. Було чутно, як він вирвав слухавку з синових рук, аби швидко заспокоїти дружину. – Ну, шубовснув ногою у воду, подумаєш. Й таке трапляється. Але ж я досвідчений рибалка, та й не один я тут. А Василь молодець – учора таку профілактику мені провів, аби я не захворів, що я тепер усю рибу тут переловлю.

Надвечір тато з сином повернулися додому з чималим уловом. Усе, як завжди: і сазани, і щуки, і окунів трохи. Та Марія перш за все приклала долоню чоловікові до скроні:

– Ти як? Температури нема? А Василько – не кашляв?

– Марусю, яка температура, ти що?! У тебе росте гідний син – він на риболов-

лю наживку забув, зате Дефлю у нього у заплічнику був у достатній кількості. Я вже не знаю, який бовдур залишив ту ополонку непозначеною, і де були мої очі, що я її не розгледів... Ну, оступився... Трохи провалився... Ну добре, по пояс шубовснув... Та хлопці були поруч – швидко витягли. Так, змок трохи. Ну... І хлопцям води вистачило... Довелося йти до кемпінгу – сушити одяг, відігріватися та лікуватися...

– Знаю я ваше лікування, – спробувала вставити слово сполотніла від почутого Марія.

– Мамо, все гаразд! Це я взяв на себе, – втрутився Василько. – Я зробив усім по кружці Дефлю і прослідкував, щоби допили до останньої краплі. До речі, цей напій – просто знахідка в умовах зимової риболовлі: висипав порошок у кружку, залив гарячою водою з термоса – і готово!

– Маруся, ти не повіриш, ці моржі казали, що твій напій огортає теплом, мов та ковдра. На ранок ні в кого ні температури не було, ні кашлю. Тож наступна риболовля у нас буде лише з Дефлю! ■

Пропонуємо анкету не вирізати, а зробити ксерокопію – це дасть змогу вашим колегам також взяти участь в акції



## Акція<sup>1</sup> від ТМ «Дефлю»

Дайте правильні відповіді<sup>2</sup> на запитання та гарантовано отримайте приз<sup>3</sup> – Дефлю Сільвер<sup>4</sup> спрей для горла або Дефлю Сільвер спрей для носа

1. Який компонент **Дефлю Сільвер** має потужну противірусну дію? \_\_\_\_\_
2. Комплексну дію **Дефлю Сільвер** при нежиттю забезпечує комбінація:
  - колоїдне срібло, ісландський мох і Д-пантенол
  - колоїдне срібло та ксилометазолін
  - колоїдне срібло та оксиметазолін
3. **Дефлю Сільвер** при нежиттю, який супроводжує ГРВІ, діє на:
  - вірус
  - симптоми
  - вірус та симптоми
4. Комплексну дію **Дефлю Сільвер** для горла забезпечують:
  - колоїдне срібло
  - лізоцим
  - ісландський мох
  - ефірні олії
  - антибіотик
5. Який із двох засобів ви би хотіли отримати у разі правильної відповіді?
  - Дефлю Сільвер** спрей для носа
  - Дефлю Сільвер** спрей для горла



На правах реклами. Не є лікарським засобом.

1. Загальнодоступний замід. Період проведення акції – з 1 грудня 2017 по 31 грудня 2018 року. Територія проведення – Україна.
2. Відповіді надсилайте на адресу: 08132, Київська область, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, «Дельта Медікел» (з поштовою адресою); факсом на номер (044) 593-33-54; на електронну пошту: deflu@deltamedicel.com.ua. Обов'язково вкажіть свою поштову адресу.
3. Призи надсилаються поштою, також їх можна забрати в «Дельта Медікел».
4. Місться на увазі одна упаковка.

# Мэри Поппинс для будущей мамы

Украинки все чаще рожают с партнерами. И все чаще ими являются не только мужья, но и доулы. В переводе с греческого это слово означает «рабыня». Но тем, у кого нет барских замашек, по душе больше придется слово «помощница». Откуда растут ноги у такой набирающей обороты популярности? Чем отличается доула от повитухи и акушерки и как выбрать свою «правую руку» в родах?

## Берегиня: напойт, выслушает, успокоит

– Популярность спровоцировало сарафанное радио, – считает Тамара Андреева, психолог и сертифицированная доула, которая с 2011 года помогла появиться на свет уже более чем трем сотням маленьких украинцев. – Женщины, рожавшие с доулой, делятся своим позитивным опытом. И уже их подруги приглашают помощниц к себе на роды. Кстати, интересный факт: многие из тех, у кого на рождении первенца присутствовал муж, на вторых родах отдавали предпочтение доуле. Она лучше, чем мужчина, знает, как создать для женщины информационный, психологический и бытовой комфорт.

Итак, начнем с обязанностей: как доула обеспечивает комфортные роды.

– Я два раза рожала с помощницей. И дважды у меня было ощущение, что рядом со мной – няня. Нетребовательная, неоценивающая, в любую секунду готовая прийти на помощь, – вспоминает киевлянка Татьяна Зайцева. – Когда мне было слишком жарко, она умывала меня холодной водой. Поила, кормила, выполняла любую просьбу. Если мне хотелось помолчать и побыть наедине со своими ощущениями, тихо сидела в сторонке. Если, наоборот, я хотела отвлечься, она шутила и рассказывала интересные истории. Мы даже умудрились с ней в паузах между схватками танцевать

«Ганг гнам стайл». И, конечно, она помогала переживать схватки: нажимала на определенные точки, растирала поясницу и т.п.

В итоге и первые, и вторые роды у Татьяны были без эпидуральной анестезии, а также без разрывов и разрезов: доула следила за тем, чтобы она не тужилась раньше времени (этого не стоит делать, когда шейка еще недостаточно открылась) и все время правильно дышала. Глубокое диафрагмальное дыхание в родах – очень важно, оно предотвращает развитие кислородного голодания у рождающегося малыша и обезболивает схватки. К слову, многим мамам, у которых на родах был только муж, делали анестезию: папам роль «обезболивающего», к сожалению, обычно не удается на все сто процентов.

В действия медперсонала доула не вмешивалась, но объясняла их роженнице. Например, рассказывала, почему во время первых родов врач все-таки решила проколоть Татьяне околоплодный пузырь.

– Действительно, важно понимать, что доула на родах – не ревизор и не контролер: оспаривать действия врача она не имеет права, так как у нее нет медицинского образования, – комментирует Тамара Андреева. – Она больше выполняет функцию переводчика, объясняя женщинам, у которых во время родов часто бывает измененное сознание, что с ними происходит и что с ними собираются делать. Также важно понимать, что доула не делает никаких медицинских вмешательств, как, например, вагинальный осмотр, и, конечно, не принимает новорожденного. Поэтому не стоит путать ее с повитухой или аку-



Доула Тамара Андреева (в центре кадра) помогает и во время родов, и после



шеркой и требовать от нее лицензию на медицинскую деятельность или приглашать на домашние роды.

### Выбор: смотрим сертификат и обнимаем доулу

Первые роды Татьяны были в 2013 году, когда доулы еще не обрели такую популярность в Украине.

– О том, что есть такие помощницы, я узнала из книги американцев Марты и Уильяма Сирсов «В ожидании малыша», – вспоминает женщина. – И очень обрадовалась этой информации, потому что муж категорически отказывался идти на роды, а я понимала, что на них рядом со мной должен кто-то быть. Ведь из рассказов рожавших подруг знала, что врач, даже договорной, не сможет находиться все время в родзале. А период схваток может быть очень длительным, и в этот момент должен кто-то помогать – чтобы элементарно воды дать попить. Поэтому я и ломала голову, кого же взять в роды партнером. Маму не хотела: она очень все близко принимает к сердцу. Подруг тоже не хотелось напугать. Поэтому я так зацепилась за информацию о доулах.

Татьяна пришла на бесплатные курсы при роддоме, на которых готовили к родам (кстати, по закону они должны быть абсолютно при каждом роддоме). Будущей маме очень понравилась их ведущая – психолог, и она решила поинтересоваться, не помогает ли та в родах. К счастью, психолог оказалась еще и доулой. Татьяна было эмоционально комфортно с этим человеком, поэтому она пригласила ее на свои роды. По сути это был единственный критерий ее выбора.

– То, насколько вам приятна доула как человек, очень важно, так как в родах много телесности, – комментирует Тамара Андреева. – Поэтому я даже советую на встрече со своей потенциальной доулой обняться с ней и почувствовать, насколько вам комфортно.

Кроме субъективных ощущений, есть еще и объективные моменты, которые помогут сделать правильный выбор:

- Доула должна быть сертифицированной. На сегодня в Украине такой сертификат выдает АФПБ (Асоціація фахівців з природного батьківства). Можно зайти на сайт этой ассоциации и посмотреть список доул. Наличие сертификата означает не только то, что человек прошел



квалифицированное обучение, но и то, что у него есть супервизор – специалист, который поможет не переносить груз своих проблем на клиентку.

- При личной встрече обратите внимание на следующее: профессиональная доула не должна делиться своей историей родов, чтобы не навязывать определенный сценарий. Ведь если она будет рассказывать о том, что родила за пять минут, а у вас будут длительные роды, вы можете себя чувствовать, как «недомать». Главный посыл хорошей доулы – у каждой женщины своя история родов и не нужно ни на кого равняться.

### По закону: имеет право быть в родзале

На сегодня такой профессии, как доула, в Трудовом кодексе Украины нет. Впрочем, это причиняет неудобство только самим специалистам, но не роженицам. Для беременных важен тот факт, что приказом №624 Министерства здравоохранения Украины они имеют право брать с собой на роды в качестве партнера кого угодно (лишь бы была справка о флюорографии). В этом приказе сказано: «Женщине также обеспечивается право выбрать человека для психологической поддержки в родах и уважение медицинского персонала относительно ее выбора». Поэтому вам никто не может запретить взять с собой на роды доулу.

На сайте Ассоциации doula.com.ua есть список сертифицированных помощниц, которые работают в разных областях Украины. На сегодня их 39. Больше всего в Киеве – 17. В остальных городах – одна-две.

– Единственное, что в большинстве столичных роддомов, если вы едете на роды по «скорой», вам придется выбирать, с кем рожать, – с мужем или с доулой: пускают в родзал только одного партнера. Если же роды договорные, то разрешают несколько партнеров. Исключение – роддом №3 в Киеве: там можно быть в родзале и мужу, и доуле, даже если вы приехали без договоренности с конкретным врачом, – рассказывает Тамара Андреева.

Что касается отношения медперсонала к помощницам на родах, то, по ее словам, оно очень разное:

– Кто-то из докторов понял, что доула на родах облегчает процесс, и всячески это приветствует. А кто-то воспринимает нас, как конкурентов, или путает с духовными акушерками, – объясняет Тамара.

### История вопроса

Термин «доула» появился с легкой руки американского антрополога Даны Рафаэль в далеком 1969 году. Она исследовала жизнь коренного населения Америки и увидела, что в каждом племени обязательно были женщины, которые оказывали поддержку роженицам. Их она и назвала доулами (еще вариант дулы). На сегодня существуют международные и национальные объединения доул. Самое старое и крупное из них – «DONA International», основанное в 1992 году и насчитывающее более 7 тыс. участников. В Украине также есть организация, которая объединяет под своей крышей доул – Ассоциация специалистов по естественному родительству. Основана она была в 2011 году Юлией Шушайло, которая прошла обучение и получила сертификат доулы в Великобритании.

Елена ЛИТВИНЕНКО ■

# Урок философии при лечении кашля

Философия давно уже перестала быть наукой исключительно великих мыслителей – ею интересуются многие, потому что это увлекательно. Своеобразной зарядкой для ума может быть, например, рассмотрение дуализма. Эта философская система считает противоположные вещи равноправными и взаимозависимыми. Душа и тело, добро и зло, болезнь и здоровье – если есть одно, то будет и другое. Такие начала со знаком «+» и «-» борются друг с другом, и благодаря этому все во Вселенной развивается.

## В мире все двойственно

Нет единства без противоположности, а противоположность не может существовать без единства со своим антиподом. Развитие всего на свете происходит благодаря их взаимодействиям. Что угодно – вещь, явление – имеет свою прямую противоположность, например человеческое сознание (то, что мы думаем) и объективная реальность (то, что есть на самом деле).

Подобные пары всегда взаимосвязаны и бесконечно влияют друг на друга. Так, люди получают новые знания, размышляют, их представления приближаются к истинному положению вещей, но полностью охватить его невозможно. Вот поэтому и развивается наука! Раз за разом достигая вершин, она оказывается перед новыми сложными задачами. К слову, основоположник дуализма – французский философ, математик и физиолог XVIII века Рене Декарт известен своим изречением: «Мысли, следовательно, существу».



## Сухой и влажный – яркие антиподы

Суть дуализма еще проще описать на примере банального кашля. Он бывает сухой (непродуктивный) и влажный (продуктивный) – чем не антагонистическая пара? Согласно философскому закону дуализма, любое явление имеет свою положительную и отрицательную направленность. И действительно: сухой кашель не дает спать ночью, очень изматывает, из-за него порой даже болят мышцы брюшного пресса. Но с другой стороны, такой кашель служит сигналом о том, что дыхательные пути поражены инфекцией, организм стремится от нее избавиться, ему надо помочь. И в этом его положительная роль!

Еще один постулат дуализма гласит, что каждая из противоположностей имеет в себе частичку антипода. В самом деле: при влажном кашле тоже бывают довольно мучительные приступы, да и сама грань перехода непродуктивного кашля в продуктивный поначалу весьма зыбкая. Но, как бы то ни было, добро побеждает зло: организм справляется с кашлем и наступает выздоровление. А правильное лечение может значительно ускорить этот процесс.

## Позитив в негативе

Дуализм учит нас даже в негативной ситуации искать частичку позитива. Появление простуды, которая сопровождается кашлем, – это повод с чистой совестью прекратить на время повседневную суету. Можно позволить себе расслабиться: взять боль-

Сиропами на основе лекарственных растений можно лечить не только взрослых, но и детей. Так, препарат с цетрарией разрешается давать малышам от одного года, а с плющом – тем, кто старше двух лет.

ничный, отлежаться под теплым одеялом и полегчить.

Если кашель сухой, то есть смысл принимать, например, сироп с исландским мхом, или, как его еще называют, цетрарией исландской. Широкое применение этого лишайника в медицине объясняется его полезными свойствами. Экстракт лекарственного растения содержит до 80% крахмалистых и вязущих веществ (полисахаридов). Благодаря им цетрария мягко обволакивает дыхательные пути, способствуя уменьшению кашля и устранению осиплости голоса. Кроме того, исландский мох оказывает иммуностимулирующее, антибактериальное и противовоспалительное действие. Примечательно, что усниновая кислота в составе цетрарии обладает свойствами природного антибиотика.

При влажном кашле целесообразно пить сироп на основе плюща: его активные вещества способствуют разжижению густой мокроты и облегчают ее откашливание. Экстракт плюща – это отличное муко-, спазмо- и бронхолитическое средство. Его активные вещества способствуют усилению синтеза бронхиального секрета и расслаблению бронхов, поэтому вязкость слизи уменьшается и она легко выводится.

**Нина ЛОГВИНЧУК**

КОЛИ  
ПОЧИНАЄТЬСЯ  
КАШЕЛЬ -  
МАМА ПЕРШОЮ  
ПРИХОДИТЬ НА  
ДОПОМОГУ



Гербіон®



ЕФЕКТИВНІСТЬ ІЗ ПЕРШИХ ДНІВ КАШЛЮ

- Гербіон ісландський мох заспокоює сухий подразливий кашель
- Гербіон плющ розріджує мокротиння та сприяє відкашлюванню

Інформація про лікарський засіб. Призначена для професійного використання медичними та фармацевтичними працівниками.  
Гербіон сироп плюща. Склад: 1 мл сиропу містить 7 мг сухої екстракту листя плюща. Лікарська форма. Сироп. Фармакотерапевтична група. Засоби, що застосовуються при кашлі та застудних захворюваннях. Відхаркувальний засіб. Код АТС R05C A16. Показання для застосування. Гострі запальні захворювання дихальних шляхів, симптоматичне лікування хронічних запальних захворювань бронхів. Протипоказання. Підвищена чутливість до активної речовини або до будь-якого іншого компонента препарату. Побічні ефекти. Дуже рідко - нудота, алергічна реакція. Гербіон сироп ісландського моху. Склад: 1 мл сиропу містить 6 мг густого екстракту ісландського моху. Лікарська форма. Сироп. Фармакотерапевтична група. Засоби, які пригнічують кашльовий рефлекс, окрім комбінацій з відхаркувальними засобами. Код АТС R05D. Показання для застосування. Сухий подразливий кашель та захрипіння, сухість слизових оболонок; сильне навантаження на голосові зв'язки. Протипоказання. Підвищена чутливість до діючої речовини або будь-яких допоміжних речовин. Побічні ефекти. У подібних випадках можуть виникнути алергічні реакції.

[www.herbion.ua](http://www.herbion.ua)

KRKA

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

# Бактериологические исследования

В диагностике инфекционных заболеваний бактериологическое исследование часто называют «золотым стандартом». С его помощью можно выявить патогенные бактерии в любом биологическом материале (крови, ликворе, мокроте, отделяемом из половых органов, ротовой полости, зева и ран пациента), изучить их свойства и определить чувствительность к антибиотикам для выбора терапии.

## Быстро, но не точно

Как правило, бактериологическое исследование начинают с бактериоскопии, т.е. исследования образцов под микроскопом, которое проводят не позднее 24 часов с момента забора материала. Это позволяет выявить бактерии, изучить их морфологию (форму, размер и строение), а также подвижность.

Бактериоскопия проводится методами раздавленной или висячей капли. В первом случае небольшое количество исследуемого материала (иногда с добавлением капли воды, физраствора или культуральной жидкости) «раздавливает» между предметным и покровным стеклами, избегая образования пузырьков воздуха. Для метода висячей капли, который был впервые разработан еще Робертом Кохом, в центр покровного стекла пипеткой наносят каплю биологического материала, а затем накрывают ее

специальным предметным стеклом с небольшим углублением – луночкой, края которой смазаны вазелином. Капля оказывается в лунке, а вазелин склеивает стекла между собой, создавая вокруг нее герметическое пространство.

Для микроскопии также часто готовят тонкие мазки-отпечатки исследуемого материала. Его наносят на стекло и высушивают на воздухе, фиксируют (чаще всего фламбированием, т.е. обработкой пламенем) и при необходимости окрашивают. В некоторых случаях, например при диагностике туберкулеза, материал предварительно обогащают, повышая концентрацию содержащихся в нем бактерий и одновременно избавляясь от посторонних микробов.

Бактериоскопическое исследование крови, спинномозговой жидкости, слизи из зева и носа, кала, мочи и прочих материалов проводят при

многих инфекционных болезнях, например при малярии, лептоспирозе, туберкулезе, менингите, дифтерии, амебиазе, лямблиозе и пр. Его главное преимущество заключается в быстроте. Результаты анализа могут быть получены уже через несколько часов, что очень важно для своевременного начала лечения при неотложных состояниях, например при менингите. Однако эти результаты считаются предварительными. Окончательное же заключение при большинстве инфекционных болезней лаборатория выдает лишь через несколько дней, а иногда и недель. Все зависит от времени, необходимого для посева микроорганизмов, их роста и точной идентификации.

## Точно, но долго

Вторым шагом бактериологического исследования является посев, который проводят для получения чистой культуры бактерий. В чашку Петри, заполненную слоем твердой питательной среды (например, агара или желатина), помещают образец исследуемого материала. Через некоторое время в ней обнаруживаются колонии разных видов бактерий, из которых отбирают нужные и пересевают для дальнейшего размножения.

Чистые культуры «переселяют» в избирательные питательные среды, которые наилучшим образом подходят для конкретных микроорганизмов по уровню кислотности, вязкости, влажности, содержанию солей и пр., или в дифференциально-диагностические среды, позволяющие отличить один вид микробов от другого. Они могут быть жидкими или тверды-



ми, простыми или сложными, но должны обеспечивать питание, дыхание, рост и размножение бактерий.

Когда в распоряжении специалистов оказывается достаточное количество очищенной культуры, они приступают к ее исследованиям. В первую очередь необходимо распознать микроорганизмы. Для этого определяют их морфологические характеристики (строение), культуральные свойства (условия и тип роста) и биохимические признаки (набор синтезируемых ими ферментов). Лаборанты анализируют, насколько быстро произошло размножение бактерий, и обращают внимание на пигменты, окрашивающие колонии микроорганизмов и питательные среды (например, золотистый стафилококк образует золотистый пигмент).

Результатом бактериологического посева обычно является факт наличия того или иного возбудителя и, что очень важно, степень его концентрации. Во многих случаях именно этот критерий говорит о том, нужно ли проводить лечение. Например, в здоровом мочевом пузыре моча стерильна, но во время прохождения через нижнюю треть мочеиспускательного канала в нее попадает нормальная и условно-патогенная микрофлора, поэтому о наличии патологического процесса говорят, только если титр возбудителя (его количество) достигает критических значений.

### Выводы и поправки

Пожалуй, самое важное практическое значение имеет третий этап исследования – определение устойчивости культуры к антибиотику. Для этого в чашку Петри с чистой культурой, выращенной в твердой среде, помещают маленькие бумажные диски, пропитанные разными лекарственными средствами. Если препарат успешно борется с бактериями, вокруг бумажки образуется очищенный от них участок, если же реакция на антибиотик отрицательная – микроорганиз-

Бактериологические исследования часто применяют во время санитарно-эпидемиологического контроля, чтобы определить микробную загрязненность объектов внешней среды (воздуха, воды, продуктов питания и пр.) и предупредить распространение инфекционных заболеваний.



мы выживают. Чистые культуры, выращенные в жидких питательных средах, распределяют по пробиркам с разной степенью разведения, добавляют в них антибиотики и в течение суток наблюдают за процессом. Результатом таких исследований является антибиотикограмма, которая содержит перечень использованных лекарственных средств и данные о том, насколько каждое из них эффективно для конкретной бактериальной культуры.

В заключение стоит отметить, что бактериологические исследования хотя и считаются весьма надежными, могут давать ошибочные результаты. Дело в том, что их ценность во многом зависит от того, правильно ли взят материал, насколько быстро он доставлен в лабораторию, в каких условиях проводились исследования. Например, сбор мочи для анализа, который даст объективное представление о состоянии почек, нужно проводить в стерильную посуду только после туалета наружных половых органов. При этом гонится лишь средняя порция утренней мочи, которая содержит максимальное число патогенных бактерий и меньше всего загрязнена сторонними микробами. До начала исследования образец может храниться не более 1–2 часов при комнатной температуре или же не более суток в холодильнике, иначе результаты исследования будут искажены.

Стоит учитывать также, что бактериологические исследования не автоматизированы, а значит, здесь всегда присутствует человеческий фактор, т.е. вероятность ошибок. Поэтому для подтверждения результатов врач может назначить дополнительные исследования, например, полимераз-

ную цепную реакцию, позволяющую идентифицировать возбудителя болезни по ДНК.

### Дополнительные методы

Если установить возбудителя заболевания напрямую невозможно, используют серологические методы идентификации бактерий. С их помощью можно выявить специфические антигены или антитела в сыворотке крови, слюне, кале. Серологические исследования считаются методами косвенных доказательств наличия возбудителя, поскольку не обладают стопроцентной специфичностью и чувствительностью. Однако они могут быть достаточно информативны, особенно если оценивать их результаты с учетом клинической картины заболевания. В качестве примера серологических исследований можно привести иммунофлюоресцентный метод, при котором на исследуемый материал наносят раствор меченых флюоресцентным красителем антител, а затем при помощи люминисцентного микроскопа наблюдают образованные комплексы «антиген-антитело» в виде свечения разной степени интенсивности и четкости. На том же принципе основан иммуноферментный метод (вместо флюорохромов применяют ферменты), а также радиоиммунологический метод, в котором используются радионуклиды.

В некоторых случаях при бактериальных исследованиях эффективным оказывается биологический метод идентификации микроорганизмов, когда исследуемым материалом или чистой культурой бактерий заражают лабораторных животных, а затем выявляют у них патологические изменения.

**Ольга ОНИСЬКО** ■

# Гепатитом С заразиться может каждый

Среди огромного разнообразия болезней есть такие, которые в обществе считаются постыдными. Это, например, сифилис, ВИЧ или вирусный гепатит С. Бытует мнение, что заразиться чем-то таким может только тот, кто ведет соответствующий образ жизни – употребляет инъекционные наркотики, имеет беспорядочные половые связи. Поэтому многие, чувствуя, что есть определенные проблемы со здоровьем, опасаются обращаться к врачам, хотя делать это надо незамедлительно.

## Страусиная тактика

Пройти медицинское обследование и вовремя начать лечение многим людям мешает страх, что это приведет к утрате всего в жизни. Ведь если выяснится, что «нехорошая» болезнь действительно есть, то муж (жена) бросит, с работы уволят и даже друзья и близкие будут смотреть косо. В медицине это явление получило название «стигматизация» (от греч. *stigma* – клеймо, пятно) и характеризует необоснованные предубеждения, дискриминацию и обвинения человека, страдающего определенным недугом.

Людам надо объяснять, что абсолютно любая болезнь, тем более такая, как вирусный гепатит С, – это не стыдно, а опасно. Страусиная тактика откладывания визита к врачу ведет к тому, что это заболевание будет прогрессировать и приведет к необратимому повреждению печени – циррозу или раку. А если отбросить страхи и ложный стыд, то его можно вылечить и сохранить здоровую печень почти в 100% случаев.

Правда, даже в поликлинике люди иногда сталкиваются со стигматизацией и откровенной грубостью.



Увидев результаты лабораторных анализов, подтверждающих наличие в организме маркеров гепатита С, малокомпетентный врач или фельдшер может не удержаться от восклицания: «Наркоманка или проститутка что ли?!» В таком случае важно не расстраиваться, а обращаться к другому специалисту – высококвалифицированному и корректному.

## Обнаруживается случайно

Заражение вирусным гепатитом С, как правило, происходит через кровь, а развивается это заболевание годами, причем бессимптомно. Дать о себе знать оно может лет через 10–15 на стадии фиброза или цирроза печени, когда функции органа серьезно нарушены.

Проблемные роды с разрывами промежности, травма в автомобильной аварии и последующее переливание крови для спасения жизни, удаление разболевшегося зуба, любая плановая хирургическая операция, нанесение татуировки, сеанс классического обрезного маникюра – во всех таких ситуациях есть риск инфицирования вирусом гепатита С недостаточно простерилизованными инструментами. Бывает, что после подобного события с «посторонним вмешательством» в кровь прошло много лет. Человек и думать о нем позабыл, он решает стать донором или обследоваться по причине каких-то недомоганий – и тут как гром среди ясного неба звучит диагноз «вирусный гепатит С». В большинстве случаев это заболевание обнаруживают именно так, т.е. случайно, когда оно еще ничем не проявляется. Усложняет его выявление

Препараты прямого противовирусного действия для лечения гепатита С включены в рекомендации ВОЗ, Европейской ассоциации по изучению заболеваний печени (EASL) и Американской ассоциации по исследованию печени (AASLD).

и отсутствие четких, специфических симптомов. Человек может ощущать усталость, слабость, снижение аппетита, тошноту, несильную боль в животе. Все это списывают на высокие нагрузки, плохую экологию и некачественные продукты питания, поэтому не торопятся с визитом к врачу.

## Эффективное лечение есть!

По оценке экспертов ВОЗ, в Украине вирусным гепатитом С инфицированы примерно 2 млн человек, т.е. примерно каждый двадцатый житель страны. Это может быть любой из нас, поэтому всем есть смысл пройти обследование. Даже если тесты окажутся положительными, причин для паники нет. Сейчас для лечения гепатита С используют препараты прямого противовирусного действия, которых еще несколько лет назад не было на мировом фармрынке. Их применение позволяет уничтожить вирус в организме и добиться излечения в 95–99% случаев. Некоторые специалисты считают, что благодаря этим лекарствам нового поколения удастся победить вирусный гепатит С в планетарном масштабе, а их создатели заслуживают Нобелевской премии.

Анна ПЕТРЕНКО ■

# ХАРВОНИ / HARVONI®

ледіпасвір 90 мг + софосбувір 400 мг



**HARVONI®**  
ledipasvir/sofosbuvir

**ПЕРШИЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ГЕПАТИТУ С  
(ГЕНОТИП 1) F0-F4 (КОМПЕНСОВАНИЙ) У ДОРОСЛИХ  
У ДОЗУВАННІ ОДНА ТАБЛЕТКА ОДИН РАЗ НА ДОБУ<sup>1-4</sup>**

**1 ДО 99% ВИЛІКОВУВАННЯ СЕРЕД ПАЦІЄНТІВ З ВІРУСОМ ГЕПАТИТУ С (ГЕНОТИП 1)<sup>1-3</sup>**  
Стабільно високі показники виліковування в 94–99% за результатами базових досліджень 3-ї фази<sup>1,5-7</sup>

**2 99% ЗАВЕРШЕНИХ КУРСІВ ЛІКУВАННЯ ТРИВАЛІСТЮ ДО 12 ТИЖНІВ<sup>1,5-7</sup>**  
≤1% пацієнтів припинили лікування препаратом ХАРВОНИ через побічні реакції<sup>1</sup>

**3 ОДНА ТАБЛЕТКА НА ДОБУ<sup>1,4</sup>**  
Спосіб застосування для більшості пацієнтів з гепатитом С (генотип 1) – 1 таблетку на добу<sup>1</sup>

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 ХАРВОНИ 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 ХАРВОНИ 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 ХАРВОНИ 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. Afdhal N. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(20). – P. 1889–1898. 6. Afdhal N. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(16). – P. 1483–1493. 7. Kowdley K.V. et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(20). – P. 1879–1888.

**ХАРВОНИ. 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 блок 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 NS5B ВГС, необхідної для реплікації вірусу. Софосбувір – це нуклеотидна депо-форма, яка в результаті внутрішньоклітинного метаболізму перетворюється на фармакологічно активний уриднанолеговий 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». **Противопоказання.** Гіперчутливість до активних компонентів або будь-якої допоміжної речовини. Сумісне застосування із розувастином або препаратами з виробом (*Hypericum perforatum*). **Побічні реакції.** Втомлюваність 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.** «Гілеад Сайенсиз Айеленд ЮС»/Gilead Sciences Ireland UC. Р.П. МОЗ України: UA/15873/01/01 від 29.03.2017.

**Представник.** Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АІ» 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.

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.

# Болезнь, которую не лечат

Все началось с истории семьи, «подцепившей» непонятную инфекцию на отдыхе в одном из турецких отелей. Пользователи соцсетей немедленно стали делиться аналогичными случаями, причем оказалось, что одинаковые симптомы возникают на разных курортах, например, в Греции, Испании, на побережьях Черного и Азовского морей и даже в Карпатах. Когда же болезнь посетила несколько детских садов и растревожила мамочек, дискуссия превратилась в настоящую панику. Основные претензии люди предъявляли к врачам, мол, зарубежные эскулапы не проявляют должного внимания к заболевшим украинским туристам, а отечественные медики просто не знакомы с экзотическим недугом.

## Что это такое?

Скандал разгорелся в нашей стране вокруг синдрома «рука-нога-рот» (англ. hand-foot-and-mouth disease – HFMD), или энтеровирусного везикулярного стоматита с экзантемой. Чаще всего его возбудителем выступает вирус Коксаки А16, однако в ряде случаев виновником болезни может быть энтеровирус-71 и некоторые другие инфекции.

Инкубационный период синдрома обычно составляет 3–6 дней, после у пациента один за другим появляются симптомы. Все начинается с усталости, потери аппетита, неприятных ощущений в животе. Вскоре к ним присоединяется повышение температуры, лихорадка, насморк и боль в горле. Через 1–2 дня после этого у больного появляется напоминающая ветрянку сыпь: красные пятнышки с наполненными жидкостью пузырьками в центре, которые сильно зудят. Высыпания локализуются на стопах, ладонях и коже вокруг рта (отсюда и название синдрома). У младенцев они также часто появляются в области подгузников (гениталий). Еще один характерный признак – формирование афт, болезненных язвочек во рту.

Стоит упомянуть, что у синдрома «рука-нога-рот» есть «болезнь-близнец» – герпетическая ангина. Это вирусное заболевание вызывается теми же вирусами Коксаки, имеет такое же течение и очень похожие симптомы. Различают две болезни по интенсивности кожных высыпаний (при герпе-

тической ангине они слабее), а также по локализации афт в ротовой полости. Если при ангине они сосредоточены в зеве, то при синдроме «рука-нога-рот» – на языке и деснах.

Этот синдром очень заразен. Вызывающие его вирусы живут в слюне, мокроте, носовой слизи и фекалиях человека несколько дней до и некоторое время после появления клинических симптомов. Источниками инфицирования бывают и носители вируса – люди, не имеющие характерных про-

явлений болезни. Кроме того, энтеровирусы способны достаточно долго существовать во внешней среде, поэтому заражение может произойти посредством прямого контакта (объятия, рукопожатия, поцелуи), воздушно-капельным путем (чихание, кашель), через загрязненные предметы (игрушки, полотенца, посуда и пр.). Еще одним источником заражения синдромом «рука-нога-рот» могут быть плавательные бассейны и естественные водоемы.





### Неопасно, но все же...

Чаще всего болезнь «рука-нога-рот» поражает младенцев и детей младшего возраста. В группе повышенного риска находятся малыши, которые ходят в детский сад или школу. Как правило, до десятилетнего возраста организм ребенка уже вырабатывает стойкий иммунитет к вирусу Коксаки А16, однако встречаются и исключения. Поскольку болезнь вызывается разными возбудителями, заразиться ею могут дети старшего возраста и даже взрослые, особенно если они имеют ослабленный иммунитет.

Как и другие энтеровирусы, возбудители болезни «рука-нога-рот» предпочитают теплую и влажную среду. Поэтому в странах с умеренным климатом, в том числе и в Украине, массовые вспышки вероятны только поздней весной, летом и ранней осенью. В то же время локальные очаги и единичные случаи заражения регистрируются постоянно, на протяжении всего года. Поэтому и отечественные, и зарубежные врачи отлично знакомы с этим недугом. Их бездельствие, с которым довелось столкнуться многим украинцам, объясняется просто: никакого специального лечения синдрома «рука-нога-рот» не существует. Кожная сыпь и афты, а также остальные симптомы бесследно исчезают в течение 5–7 дней. Более того, например, в Великобритании,

### Благодаря вирусу Коксаки был открыт интерферон

Примечательно, что именно благодаря вирусу Коксаки человечество узнало об интерфероне. Занимаясь поиском лекарства от полиомиелита, доктор Гилберт Далльдорф случайно открыл и описал неизвестный ранее вирус, названный им в честь небольшого городка Коксаки (штат Нью-Йорк, США), в котором он проводил свои исследования. Вскоре было обнаружено, что находка Далльдорфа является всего лишь одним из представителей весьма обширного семейства вирусов. Ученые установили, что иногда эти вирусы могут мешать росту и репликации друг друга под действием особого белка, который вырабатывается организмом-хозяином. Этот белок получил название интерферон и занял заметное место в лечении различных инфекционных заболеваний и некоторых видов рака.

согласно рекомендациям Национальной службы здравоохранения, эта болезнь вообще не является основанием для того, чтобы ребенок не ходил в детский сад или школу, а взрослый пропускал работу. Считается, что ее, как обычное ОРВИ, должны перенести все, поэтому причиной оставаться дома может служить только плохое самочувствие пациента.

Впрочем, в очень редких случаях синдром «рука-нога-рот» может вызвать серьезные осложнения. Специалисты рекомендуют немедленно обратиться к врачу, если:

- пузырьки на коже наполнились гноем (это говорит о присоединении вторичной инфекции);
- афты в полости рта стали настолько болезненными, что человек полностью отказывается от еды и питья (ему могут потребоваться внутривенные вливания жидкости);
- появилась сильная головная боль, судороги или ригидность затылочных мышц (это могут быть признаки начинающегося менингита или энцефалита).

Время от времени в азиатских странах вспыхивают масштабные эпидемии синдрома «рука-нога-рот». Например, в 1998 году на Тайване HFMD заболело в общей сложности 1,5 млн человек, большинство из которых были дети. Врачи зарегистрировали 405 случаев тяжелых осложнений и 78 летальных исходов. Эпидемия подобных масштабов повторилась в конце июля 2012 года в Китае. Из более чем 1,52 млн заболевших там умер 431 человек.

### Чем может помочь фармацевт

Обычно для того чтобы поставить диагноз «рука-нога-рот», врачу достаточно физического осмотра, а помочь с лечением заболевания, точнее его отдельных симптомов, может и фар-

мацевт. Если пациент пришел в аптеку с характерными жалобами, первостольнику стоит посоветовать ему безрецептурные жаропонижающие и нестероидные противовоспалительные средства, например, парацетамол или ибупрофен для контроля боли и лихорадки. Можно также подобрать мазь или крем для снятия зуда и средство для облегчения боли в горле. В зависимости от возраста это могут быть леденцы, спреи, сиропы. Фармацевт также должен предупредить клиента, что для скорейшего заживления афт лучше избегать кислых и острых продуктов, а также цитрусовых. Горло и полость рта полезно полоскать теплым соевым раствором. А еще для облегчения боли можно выпить холодный молочный коктейль, съесть мороженое. Но самое главное – пить достаточное количество жидкости. Наиболее частой и серьезной проблемой, сопровождающей заболевание «рука-нога-рот», является обезвоживание, которое особенно опасно для маленьких детей.

После того как пузырьки подсыхают, больной считается незаразным, хотя в фекалиях вирус может сохраняться несколько недель. Поэтому в семье, член которой перенес синдром «рука-нога-рот», важно еще некоторое время особенно тщательно соблюдать чистоту, часто менять постельное белье, не пользоваться общей посудой и полотенцами, дезинфицировать сантехнику, дверные ручки, мыть игрушки и пр. Хорошая практика личной гигиены вообще считается лучшим профилактическим средством от синдрома «рука-нога-рот». Обычное мытье рук или обработка их специальными дезинфицирующими растворами (которые также стоит предложить клиенту аптеки) значительно снижают риск заражения.

Ольга ОНИСЬКО ■



# Родиться заново и стать лучше

Начало было божественным: материнское лоно согревало, кормило, защищало и утешало. Но однажды превратилось во враждебного монстра и вытолкнуло младенца вон. По пути в большой мир он узнал, что такое боль, страдания, страх, борьба за жизнь, и этот опыт запечатлелся в его характере. Как и когда он проявляется? Насколько родовой стресс способен влиять на личность и ее судьбу?

## От наивности к свободе

Первый опыт – чего бы он ни касался – всегда самый запоминающийся. Стресс, пережитый ребенком при рождении, записывается на жесткий диск памяти, хранится на нем и становится скрытым источником всех неврозов, тревог и страхов. В этом был уверен отец психоанализа Зигмунд Фрейд. Отто Ранк, австрийский психоаналитик, развил мысль Фрейда в монографии «Травма рождения». Главным негативным фактором родов Ранк считал смену комфортного и безмятежного существования в матке на полную трудностей жизнь вне ее, ведь после рождения есть, дышать, взаимодействовать с миром ребенку приходится самостоятельно.

Станислав Гроф, американский психиатр чешского происхождения, внес поправку в теорию Ранка – не столько разлука с безмятежной жизнью в матке, сколько боль и стресс во время движения по родовым путям травмируют психику. Путь младенца Гроф представил в виде четырех матриц, каждая из которых имеет свою проекцию в будущее.

Первая – «матрица наивности» – длится от зачатия до родов и отвечает за принятие себя. Если дитя было желанным, это ощущение трансформируется в жизни в гармонию с собой. Вторая «матрица жертвы» (изгнание плода) соответствует этапу схваток – от начала до полного раскрытия шейки матки. Естественное течение этого процесса помогает человеку стать самостоятельным, целеустремленным, приобрести способность концентрироваться в пиковых ситуациях. Фишка в том, что решение «пора!» принимает

не женщина, а ребенок: в определенный момент гипофиз, щитовидная железа и гипоталамус малыша выбрасывают в кровь комплекс гормонов, запускающих родовой процесс. Гроф считал важным, чтобы это первое в своей жизни решение ребенок принял сам. Третья «матрица борьбы» символизирует продвижение младенца по родовым путям – в это время закладывается воля к жизни, умение побеждать. Четвертая «матрица свободы» приходится на момент рождения и первые дни после него и отвечает за оптимистичное отношение к жизни.

Мало кто из нас помнит этот путь, но базовая готовность к подножкам судьбы, умение держать удар, способность подниматься после падения и двигаться дальше – родом из естественных родов. Любые отклонения от заложенной природой программы могут аукнуться самым неожиданным образом.

## В назначенный день и час

В некоторых родах время своего рождения сегодня выбирает не ребенок или высшая сила, а договорной врач, которому удобнее назначить роды, к примеру, на утро, а не подскакивать среди ночи и мчаться на вызов. Одной моей приятельнице в роддоме так и сказали: «Рожать по старинке, когда припечет – это каменный век. Мы назначаем дату родов, стимулируем, «рожаем» вас и только в этом случае отвечаем за результат». А вот Лариса Захурдаева, акушер-гинеколог Киевского городского роддома №2, считает процесс рождения ребенка фундаментом его личности.

– Физиологические роды, которыми командует младенец, – более лег-

кий и щадящий вариант для матери и малыша, – уверена Захурдаева. – Дети генетически запрограммированы на родовой стресс, они знают, что должны потрудиться, но в конце получают «конфету». Поэтому, если им не мешать, большинство успешно приходят



к финишу. Когда же роды стимулируются искусственными гормонами, рисков всегда больше: шейка матки открывается медленнее, боль ощущается сильнее, ребенок больше страдает от дефицита кислорода. По наблюдениям – моим и коллег – дети, которых врачи медикаментозно подталкивают к рождению, в будущем долго и тяжело идут к цели, застревают на процессе или вообще отказываются от задуманного.

Ольга Плетка, психолог, научный сотрудник Института социальной и политической психологии НАПН Украины, добавляет:

– Когда схватки роженицы идут в ответ на введенное из капельницы вещество, а не на импульсы младенца, несогласованность в действиях по жизни может преследовать мать и ребенка. «Стимулированным» в родах порой недостает гибкости, умения находить компромисс, приспосабливаться к потребностям других.



### Кесарево сечение

Операция исключает проживание ребенком трех последних матриц или последних двух, если экстренное вмешательство случилось в процессе естественных родов. Ребенок попадает в мир без предупреждения, лишившись права на первое решение, опыта первой победы и стремления к цели. Российские психологи Елена Кошелева и Ирина Никольская несколько лет назад провели масштабное исследование психофизиологии «кесарят» и пришли к выводу: они эмоциональнее других, труднее переживают неудачи, чаще обладают ускоренным темпом речи, быстрее устают от общения и нуждаются в уединении. Среди них часто встречаются экстремалы, поскольку инстинкт самосохранения и чувство опасности у них притуплены. «Кесарята» пассивны в добывании знаний, они предпочитают, чтобы им все разжевывали, склонны перекладывать ответственность за происходящее на других и вообще у них проблемы с принятием себя и окружающих.

Известный французский акушер-гинеколог Мишель Оден так объясняет проблемы «кесарят»: «Рожаящая женщина выделяет в кровь «коктейль» из гормонов, главный среди них – окситоцин, гормон привязанности и объятий. В ходе естественных родов у ребенка в организме накапливается много окситоцина, такой человек будет способен к любви. И наоборот, если роды были с большим количеством неоправданных вмешательств, в организме ребенка преобладает адреналин». В итоге, по словам Одена, он не сможет в полную силу любить не только других, но и себя.

### Ягодичное предлежание

Трое из ста детей в Украине рождаются попкой вперед. И чего только потом о них не выдумывает народный фольклор: не переворачивались, потому что не хотели появиться на свет; делают все через это самое место; оригиналы, потому что родились не как все и т.д. У Ларисы Захурдаевой на их счет собственное резюме:

– Самый сложный и ответственный момент в таких родах – когда появляются плечики и головка. Есть наблюдения, свидетельствующие о том, что такие люди все важные и сложные решения в жизни откладывают на самый последний момент. Тянут, тянут,

Отто Ранк был уверен в том, что как бы хорошо ни жилось человеку на свете, чем бы он ни занимался – строил дома, творил, воевал – всеми его действиями подсознательно руководит единственное желание вернуться назад в материнское лоно.

а потом очень быстро завершают задуманное.

### Стремительные роды

Ольга Плетка вспоминает, как на одном из ее авторских семинаров «Память тела», посвященных повторному переживанию процесса рождения, одна из участниц никак не могла сделать четыре ритуальных шага, символизирующих этапы родов. Делала три и останавливалась. Позже выяснилось, что у ее матери были стремительные роды, принимать которые приехал по «скорой» интерн. Для него это было первое дежурство, не говоря уже о родах. Парень растерялся, что делать – не знал, и тупо (по-другому не назовешь) удерживал головку девочки, не позволяя ей родиться. И спустя многие годы у этой женщины прослеживалась тенденция: за полшага до достижения цели она как будто впадала в ступор, не могла двинуться дальше. Только проработав с психологом опыт рождения, она смогла изменить свою тактику. По наблюдениям Ольги Плетки, детям, появившимся на свет в стремительных родах, зачастую трудно удерживать внимание, последовательно идти к цели, они нетерпеливы и стремятся к мгновенному результату.

Впрочем, не стоит переоценивать значение опыта рождения в последующей жизни. Сам Станислав Гроф утверждал, что матрицы – матрицами, а решающее влияние на личность все-таки имеет окружение в первые годы жизни, принятие или непринятие близкими, их безусловная любовь. А издержки тяжелых родов или того же кесарева сечения корректируются правильным воспитанием и вниманием родных. И потом, если в родах что-то не заладилось, их можно пережить заново, но уже с позитивным опытом: в помощь – специалисты по телесно-ориентированной терапии, холотропному дыханию, холодинамике. Было бы желание.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Запретный плод Барбадоса

Грейпфрут представляет собой естественный гибрид помело и апельсина. Первым в 1750 году его описал валлийский ботаник-священник Гриффитс Хьюджес и назвал «запретным плодом Барбадоса». В 1814 году торговцы на Ямайке ввели в обиход слово «грейпфрут» (от англ. grape – виноград и fruit – фрукт), поскольку плоды этого тропического дерева часто образуют грозди. В XX веке грейпфрут занял видное место на мировом фруктовом рынке, а многочисленные научные исследования подтвердили его полезные свойства.

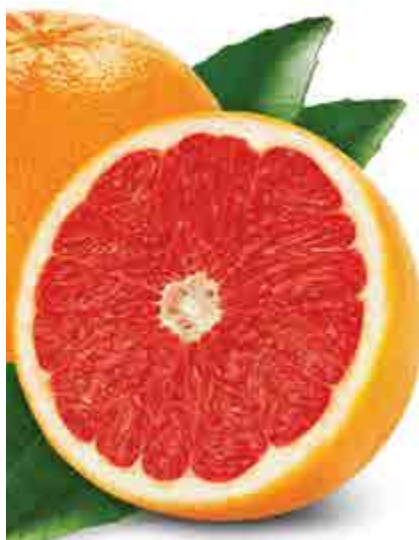
## Польза

### • Кладовая полезных веществ.

Половинка одного грейпфрута содержит 28% ежедневной нормы витамина А, 64% – витамина С, 8% – клетчатки, 5% – калия, 3% – кальция и магния. В этом фрукте есть железо, витамин Е, тиамин, рибофлавин, марганец, цинк и другие микроэлементы. Благодаря таким веществам грейпфрут укрепляет иммунную систему, замедляет старение, способствует профилактике рака.

• **Для сердца и сосудов.** Грейпфрут помогает отрегулировать кровяное давление, снижая риск развития атеросклероза, инсульта и инфаркта. Исследование, проведенное в Израиле, в котором приняли участие 57 мужчин и женщин, перенесших операцию шунтирования сосудов, показало, что употребление одного красного грейпфрута в день в течение месяца позволяет снизить уровень «плохого» холестерина в крови на 20,3%. Другие исследования подтверждают, что грейпфруты уменьшают риск развития сахарного диабета второго типа.

• **Сбросить вес.** Регулярное употребление грейпфрутов помогает похудеть. 100 г этого плода дают организму всего 42 калории, но много воды и клетчатки, создающей ощущение сытости. В исследовании было обнаружено, что те пациенты с ожирением, которые съели по половине свежего грейпфрута перед каждым приемом пищи, в среднем сбросили 1,6 кг в течение 12 недель (против 0,3 кг в контрольной группе). Ученые предполагают, что это произошло благодаря флавоноиду нарингину, который активизирует обмен веществ.



## Золотая середина

Хотя грейпфруты доступны в течение всего года, их сезон – зима и ранняя весна. Выбирая плоды, нужно отдавать предпочтение зрелым, слегка мягким и достаточно тяжелым для своих размеров. Грейпфруты бывают разных цветов, но наиболее полезны красные, содержащие больше антиоксидантов, бета-каротина и каротиноид ликопин.

Грейпфруты полезно есть с сыром, например моцареллой. Такое сочетание помогает нейтрализовать кислотность во рту и увеличить производство слюны, предотвращая тем самым риск повреждения зубной эмали. Эти фрукты также отлично сочетаются с курицей или рыбой. Вообще употребляя грейпфруты вместе с белками и жирами, можно продлить ощущение сытости и тем самым значительно уменьшить объем съедаемых порций.

## Вред

### • Лекарственные взаимодействия.

Сок грейпфрута может взаимодействовать с некоторыми лекарствами из-за наличия в нем фуранокумаринов. Поэтому у людей, которые принимают иммунодепрессанты, бензодиазепины, блокаторы кальциевых каналов, некоторые статины, а также индинавир и карбамазепин, употребление грейпфрутов может существенно повысить риск побочных эффектов и передозировки лекарственных средств. Кроме того, грейпфруты взаимодействуют с препаратами для лечения эректильной дисфункции, повышая риск приапизма, и сводят на нет действие некоторых противозачаточных средств, поскольку повышают уровень эстрогена в крови.

• **ЖКТ и почки.** Из-за высокой кислотности грейпфрута люди, страдающие гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью, могут испытывать усиление изжоги. Не стоит злоупотреблять этим продуктом и при повышенной кислотообразующей функции желудка, воспалительных и язвенных процессах в ЖКТ. Ограничивать его употребление нужно и людям, страдающим заболеваниями почек.

### • Стоматологи предупреждают.

Из-за высокого содержания лимонной кислоты употребление грейпфрута может быть неприятным для страдающих стоматитом, а также часто становится причиной повреждения зубной эмали. Имеющим повышенную чувствительность зубов стоматологи рекомендуют пить сок грейпфрута только через трубочку. Поев этих фруктов, полезно ополоснуть рот водой, а вот чистить зубы с пастой можно только спустя 30 минут. ■

# Рекомендовано к просмотру

В январе на экранах Украины – три фильма о жизни личностей, оставивших след в истории: цирковом антрепренере, родоначальнике мирового шоу-бизнеса; английском премьер-министре, давшем отпор Гитлеру, и о самой нестандартной фигуристке XX века.



## «Величайший шоумен»

РЕЖИССЕР: Майкл Грэйси

В РОЛЯХ: Хью Джекман, Мишель Уильямс, Зак Эфрон

Мечта, если дать ей волю, всегда одолеет реальность. Это доказал примером своей жизни скандальный американский антрепренер Финеас Тэйлор Барнум. Сейчас передвижной цирк – зрелище привычное, а в свое время появление такой труппы стало настоящей сенсацией. А все потому, что идейный вдохновитель мероприятия задумал невероятное – собрать под одним куполом все, чего уж точно там не ожидал увидеть падкий на зрелища народ. Слоны, полеты под куполом, карлики, великаны, бородастая женщина – наборчик еще тот! Барнум для начала посоветовался с детьми, и те рассказали ему, с чем у них ассоциируется понятие «волшебство», а потом добавил пару идей от себя. Надо сказать, что не все современники шоумена приняли его взгляд на мир. Ведь настоящий месседж, который он провозглашал с арены, – что все люди равны, независимо от того, как они выглядят. Поэтому этот биографический фильм одновременно и мюзикл\*, и драма. Кстати, Хью Джекман мечтал сыграть Финеаса Тэйлора с 2009 года, а это о многом говорит!

2016,  
США

\* Оригинальные песни к картине написали те же авторы, что к мюзиклу «Ла-ла-ленд».

2017,  
Великобритания

## «Темные времена»

РЕЖИССЕР: Джо Райт

В РОЛЯХ: Гэри Олдмен, Кристин Скотт-Томас

Историческая военная драма подхватывает тему, которую начал последний фильм Кристофера Нолана «Дюнкерк». По сути это та же история, только рассказанная не с точки зрения окруженных британских и союзных войск, а от имени человека, который должен был их оттуда вытащить. Уинстон Черчилль\* занял пост главы правительства и министерства обороны Великобритании в страшные месяцы начала Второй мировой, и именно ему англичане обязаны тем, что их остров не был оккупирован Гитлером. Понятно, что исторические решения, принятые в то время, не были простыми, депутаты склонялись к тому, чтобы подписать с Германией мировое соглашение. Но 4 июня 1940 года Черчилль провозгласил перед парламентом свою знаменитую речь «Мы будем сражаться на пляжах», и этот момент стал переломным в истории Соединенного королевства. Страна сплотилась в стремлении защищаться до конца и победить в войне с диктатором. «Эта речь стоит 1000 орудий», – писали впоследствии современники Черчилля, и так оно и было.



Обзор подготовила Анастасия ХАРТАМПОВА



## «Я, Тоня»

РЕЖИССЕР: Крэйг Гиллеспи

В РОЛЯХ: Марго Робби, Себастьян Стэн, МакКенна Грейс

Биографическая лента об известной американской фигуристке, поставившей ряд рекордов и покинувшей спорт со скандалом, выглядит, как комедия\*. Хотя на самом деле это драма. А все из-за интонации, с которой рассказывает свою историю девушка, у которой не было ни нормального детства, ни дружной любящей семьи. А были только всем недовольная мать, неадекватный муж и лед, на котором ей приходилось доказывать всем, что она лучшая. В начале фильма Тоня Гардинг предупреждает всех, что ее рассказу верить не обязательно – у каждого своя правда. Но факты – вещь упрямая. Реальная Тоня также спорила с судьями, также отличалась неуравновешенностью поведения и резкостью характера. Ее карьеру погубило обвинение в том, что она вместе с тогда уже бывшим мужем наняла человека, который сломал ногу ее главной конкурентке. А еще реальная Тоня участвовала в профессиональных боксерских соревнованиях и родила первого ребенка в 41 год. На такую женщину стоит взглянуть!

2017,  
США

\* Сценарий фильма попал в список лучших проектов, которые не были реализованы в 2016 году.

\* За эту роль Гэри Олдмен был номинирован на «Золотой глобус». Получил ли он его – будет известно, когда этот номер журнала выйдет в свет.

# Все, кроме меня!

Навязчивую боязнь пропустить что-то важное, например хорошее событие или возможность, называют синдромом упущенной выгоды, или FOMO (от англ. fear of missing out). Действительно, пока вы читаете эти строки, люди посещают выставки, гуляют на вечеринках, обедают в ресторанах, путешествуют, и им можно позавидовать. Однако когда к зависти присоединяется грусть от того, что все интересное происходит только там, где нас нет, есть основания говорить о синдроме упущенной выгоды. «У всех, кроме меня, такая насыщенная событиями жизнь! А мне только то и остается, что наблюдать за ними в соцсетях!» – именно так думает типичная жертва FOMO.

## История вопроса

Страх что-либо упустить – явление не новое. Согласно некоторым теориям он является базовой психологической потребностью человека и важным эволюционным механизмом. В XIX веке люди, страдающие ярко выраженным синдромом упущенной выгоды, часто служили прототипами для героев романтической литературы. В XX веке это явление впервые стали изучать психологи. Однако если раньше оно было присуще только некоторым личностям или представителям отдельных профессий (например, водителям такси, которые постоянно вовлечены в чужую активность), то с развитием социальных сетей FOMO приобрел масштабы эпидемии.

Сам термин был придуман в 2004 году в связи с поведением покупателей, оказавшихся перед неограниченным выбором. Когда ассортимент слишком широк, человек испытывает огромные трудности, принимая решение о покупке, поскольку боится упустить из виду более выгодную альтернативу. Вскоре оказалось, что FOMO существует и в других областях нашей жизни.

Доктор социологии из Эссекского университета (Великобритания) Эндрю Пшибильский провел масштабное исследование этого феномена, проанализировав поведение более чем 2 тыс. работающих людей в возрасте от 18 до 65 лет. Он обнаружил, что больше всего к FOMO склонны те, кто страдает от неудовлетворенности своих базовых психологических по-

требностей, т.е. не чувствует себя достаточно компетентным, любимым и независимым. Так, особенно болезненно чужую активность воспринимали трудоголики, испытывающие зависть к более успешным коллегам. Пшибильский обнаружил, что страх упустить что-нибудь важное мужчины чувствуют чаще, чем женщины, а с возрастом он ослабевает у представителей обоих полов.

## Роль соцсетей

Синдром упущенной выгоды напрямую связан не только с недовольством своей жизнью, но и с активным использованием соцсетей. Если раньше мы имели ограниченный круг общения, встречались со знакомыми лишь изредка и обменивались только основными новостями, то теперь социальные сети вовлекли нас в жизнь сотен людей, за которыми мы можем следить едва ли не в режиме реального времени.

Опрос, проведенный сервисом MyLife, показал, что в той или иной мере синдромом упущенной выгоды страдают 56% пользователей соцсетей. Они признаются, что, выходя из Интернета, испытывают иррациональный страх пропустить интересные события, новости или сообщения и потерять что-то важное в своей жизни.

Немецкие исследователи обнаружили, что, наблюдая «идеальные» жизни своих друзей, люди испытывают негативные чувства: банальную зависть, одиночество, неудовлетво-

ренность собой, связанную с тем, что другие проводят время ярче, едят более вкусную еду, посещают интересные места и пр. Пытаясь компенсировать эти неприятные ощущения, они, в свою очередь, стремятся показать в соцсетях свою жизнь лучше, выбирают «идеальные» фотографии, «правильные» ссылки, «нужные» события. В результате на свет появляется новая виртуальная личность, имеющая мало общего с реальной. Такой искусственный образ начинает влиять на других участников социальной сети, создавая замкнутый круг.

Чем больше человек склонен к FOMO, тем активнее он использует сайты социальных сетей, поскольку чувствует необходимость постоянно «оставаться на связи». Эта зависимость может стать настолько силь-

ной, что заставит его изменить свою реальную жизнь или полностью отказаться от нее. В погоне за упущенной выгодой люди стремятся освоить «модные» занятия, к которым не имеют ни малейшей склонности, и в то же время отказываются от тех активностей, которые действительно принесли им удовольствие, считая их недостаточно «интересными». Так, если многие ваши друзья публикуют в соцсетях фотографии с марафонов, именно FOMO может заставить вас побежать, отставив в сторону столь милое вашему сердцу вышивание крестиком.

Согласно опросу, проведенному в США и Великобритании, большинство взрослых людей поколения миллениалов (люди, которым от 18 до 34



#### Вы страдаете синдромом упущенной выгоды, если:

- часто боитесь проморгать важные вещи и события;
- регулярно произносите фразу «все, кроме меня»;
- стремитесь все успеть и всюду побывать;
- испытываете навязчивое желание получить одобрение других;
- все время остаетесь «на связи» и проверяете ленты новостных и социальных сетей;
- испытываете дискомфорт, когда не имеете доступа в Интернет.

лет) испытывают желание сказать «да» всем открывающимся возможностям именно из-за страха упустить что-то важное. При этом более половины респондентов заявляют, что, пробуя все подряд, они не вкладывают достаточно энергии и времени, чтобы по-настоящему углубиться в новые темы или интересы.

Социальные медиа не только становятся источником синдрома упущенной выгоды, но и в открытую используют его для привлечения и удержания пользователей. Взяти FOMO на вооружение и маркетологи. В рекламных кампаниях нередко можно услышать призывы «поспешите!», «не тормози!», «оставайся в курсе!» или увидеть таймер обратного отсчета, демонстрирующий клиентам, сколько времени у них остается, чтобы воспользоваться выгодным предложением.

#### Негативные последствия

Согласно теории самодетерминации, синдром упущенной выгоды – защитное состояние нашей психики, которое возникает из-за неудовлетворенной потребности испытывать чувство связанности и родства с другими людьми. Сам по себе он не является болезнью, но, по мнению психологов, оказывает негативное влияние на психическое здоровье людей. Наиболее распространенные частные проявления FOMO – ощущения скуки и одиночества, которые вызывают плохое настроение и подавленность, повышают уровень тревожности, а в некоторых случаях провоцируют развитие депрессии.

Синдром упущенной выгоды часто приводит к нарушению традиционных социальных взаимодействий и опасному поведению. Навязчивое желание постоянно оставаться в курсе дел порождает такое явление, как фаббинг (от англ. phone – «телефон» и snubbing – «пренебрежительное отношение») – привычку постоянно проверять свой аккаунт в соцсети или обновлять новостную ленту

во время общения с другими людьми. Жертвы FOMO заглядывают в свой смартфон во время деловых встреч, свиданий, пикников или вечеринок, подменяя им реальное общение, или делают это во время езды за рулем, значительно увеличивая риск попасть в аварию. Кроме того, доказано, что люди, подверженные синдрому упущенной выгоды, склонны чаще употреблять алкоголь и страдать от «постыдного» поведения и других неприятных последствий опьянения.

Поскольку массовое распространение синдрома упущенной выгоды – явление относительно новое, говорить о его отсроченных последствиях сложно, но психологи предполагают, что оно может негативно влиять на формирование долгосрочных целей и самооощущения людей.

#### Есть ли выход?

Хотя все мы прекрасно понимаем, что соцсети нельзя считать достоверным отражением реальности, удержаться от сравнений сложно. Ярких примеров перед глазами слишком много, и собственная жизнь начинает казаться нам блеклой. Чтобы избавиться от этого ощущения, психологи рекомендуют иногда устраивать себе цифровые каникулы, т.е. на время полностью отказываться от использования мобильного телефона и ноутбука. Однако сделать это не просто. Исследование силы воли в борьбе с ежедневными искушениями, проведенное психологами Университета Чикаго (США) в 2012 году, показало, что людям проще воздерживаться от еды и секса, чем отказаться от Интернета. К тому же современные технологии просто усугубляют FOMO, но создают эту проблему человеческая природа. Поэтому лучший способ справиться с синдромом – поработать над собой и признать, что нельзя «объять необъятное», и заранее смириться с упущениями или потерями.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Тот еще ТИПЧИК!

Темперамент у детей определяет многое – мимику, ранимость, выбор игр, характер сна, особенности протекания болезней, скорость выздоровления – и это далеко не полный список. По каким признакам установить темперамент своего чада и как в соответствии с ним помочь ему адаптироваться в этом изменчивом мире – об этом нам рассказала Наталья Костинская, профессор, доктор медицинских наук, педиатр, гомеопат.

## И смех, и слезы

Тип темперамента (а их, по Гиппократу, как известно, четыре) нередко проявляется задолго до рождения. Импульсивный и жизнерадостный холерик активно «боксирует» изнутри мамин живот, а едва появившись на свет, старается известить об этом всю округу. Не в пример ему тихий и застенчивый меланхолик спокойно дрейфует в околоплодных водах, а, вынырнув на поверхность жизни, лишь скромно пищит – так что акушеркам еще придется его шлепать и похлопывать, чтобы вместе с криком возмущения раскрылись легкие малыша.

Скорость реакций нервной системы на внешние раздражители определяет подвижность, стиль речи, выбор игрушек, особенности сна. Даже болеют представители разных типов темперамента по-разному. Дело в том, что он формируется генами, и подкорректиро-

вать его можно лишь с возрастом за счет воспитания и волевых усилий. Но пока ребенок мал, его мозг недостаточно зрел, социального опыта, естественно, не хватает, он всецело пребывает во власти врожденного темперамента.

Ученые отмечают шесть главных «темпераментных» отличий в поведении новорожденных детей: возбудимость, характер сна, адаптацию ко всему новому, стремление вырваться из рук, диапазон реакций на стимулы (тут же схватить новую игрушку или равнодушно пройти мимо) и степень общей активности.

Итак, разберем каждый из четырех типов.

## Холерик

**Ключевые черты:** чувствительность, беспокойство, агрессивность, раздражительность, изменчивость, оптимизм, активность.

Ребенок-спичка – это про холерика. Его отец и мать отчаянно завидуют родителям детей-флегматиков, которые могут со спокойной совестью оставить малыша бодрствовать в кроватке и заняться домашними делами. Они уверены, что, вернувшись в детскую через полчаса, застанут ребенка фактически в том же положении. С крохой-холериком такие варианты не проходят. Он плохо переносит одиночество с первых дней своей жизни, ведь должен видеть все, что происходит в квартире, ощупывать новые предметы, быстро перемещаться по воздуху на руках утомленных родителей. Ребенка-холерика легко завести (достаточно показать большую красную погремушку или включить громкую музыку), и еще долго потом он не сможет успокоиться. Холерик обожает шумные игры: визг, крики, погони и падения. Он бесстрашен, задирист, любопытен, изобретателен и неутомим, на лету схватывает информацию и тут же о ней забывает. Быстро привыкает к новой обстановке, часто горячится и вступает в конфликты. Ребенок-спичка совершенно не переносит постельного режима и трудно засыпает по вечерам. Дети с холерическим темпераментом раньше других оправляются после болезни: во-первых, их легко уговорить выпить лекарство, во-вторых, процессы выздоровления в организме этих неисправимых оптимистов всегда идут легче и быстрее.

**Полезные установки:** задача родителей – направить силу темперамента в нужное русло, выработать в ребенке внимательность и усидчивость. Холерикам особенно рекомендуются занятия спортом: плаванием, теннисом, легкой атлетикой. Тогда их неуемная





энергия может найти выход в новом рекорде или спортивном разряде. Ребенок с моторчиком нуждается в широком жизненном пространстве, поэтому ему, как никому другому, «показаны» прогулки на природе. Его важно научить анализировать свое поведение, рассчитывать последствия «вспышек», прогнозировать отношения с окружающими. Полезны также спокойные игры, совершенствующие внимательность и наблюдательность.

### Меланхолик

**Ключевые черты:** тревожность, мнительность, сдержанность, замкнутость, пессимизм, рассудительность, консерватизм.

Он робок, тревожен и сентиментален. С трудом усваивает новую информацию, все время отвлекается и быстро устает. Его движения неуверенны, голос – невыразителен, зато потрясающе развита интуиция. Меланхолик тяжело привыкает к новым местам, он первый, кто может всерьез заболеть из-за нежелания ходить в детский сад или школу. Обществу сверстников такой ребенок предпочитает компанию взрослых. Он любит покапризничать, к примеру, подражая бабушке, изображать, что у него болит голова или хвататься за сердце (точнее – за живот, где, по его предположениям, скорее всего оно находится). Его сложно уложить спать, зато сон приходит к нему быстро, а пробуждение утром бывает легким и быстрым.

**Полезные установки:** меланхолику очень показаны любые поощрения его смелости и самостоятельности. Ему ни в коем случае нельзя приказывать, обращаться категорично, критиковать его и без того вялые инициативы. Для меланхолика важна постоянная поддержка близких. Отмечайте позитивные моменты даже в его неудачах, чаще обсуждайте увиденное и услышанное, акцентируйте внимание на позитиве. Маленький меланхолик склонен носить обиды в себе – побуждайте его рассказывать о своих чувствах, искать выход из конфликтных ситуаций, отстаивать свое мнение.

### Флегматик

**Ключевые черты:** пассивность, осмотрительность, вдумчивость, спокойствие, уравновешенность, основательность.

«Проиграл? Ну и что...» В случае поражения спокойный и уравнове-



шенный флегматик (в отличие от холерика) не будет швыряться в победителя шашками или кубиками. Он индифферентен к любым жизненным перипетиям. Догонялкам и казакам-разбойникам предпочитает спокойные игры и нередко часами забавляет себя сам. Как правило, он не бывает лидером среди сверстников. Новую информацию усваивает медленно, но зато навсегда. Долго адаптируется к новому коллективу, месту жительства, вообще не любит перемен. Быстро засыпает, спит спокойно, но просыпается медленно и еще целый час ходит вялый. Во время болезни такой малыш легко соглашается на постельный режим: он будет добросовестно лежать в кровати и пить предложенные таблетки. Системность, последовательность, основательность – это его добродетели.

**Полезные установки:** родителям ребенка-флегматика важно поощрять в своем чаде быстроту реакций, подвижность, находчивость. В детской стоит установить спортивную стенку, турник, купить самокат. Следует развивать в малыше любознательность и инициативность, стимулировать его реакции (лучшие помощники в этом деле – игры на скорость и ловкость). Родители флегматика должны просто фонтанировать эмоциями: возможно, их яркое выражение ребенок вскоре возьмет и себе за правило.

### Сангвиник

**Ключевые черты:** общительность, открытость, разговорчивость, отзывчивость, непринужденность, жизне-

радость, склонность к лидерству, беспечность.

Дети-сангвиники меньше всех боятся докторов и мужественнее других переносят уколы и другие «страшные» манипуляции. Они незлопамятны и необидчивы, смотрят на жизнь оптимистично, охотно рискуют и идут на компромиссы. Такие дети любознательны, деловиты и собранны, они моментально сходятся со сверстниками, быстро адаптируются в незнакомом месте, мгновенно усваивают новую информацию. Сангвиник обожает подвижные игры. Быстро засыпает и всегда просыпается в хорошем настроении. Его живая речь изобилует словами в превосходной степени и сопровождается активной жестикуляцией. Этот темперамент самый «удобный» для воспитания. Но есть и у него свои слабые места – часто сангвиник не доводит дело до конца, не умеет правильно рассчитать свои силы, поэтому его энергия тратится вхолостую.

**Полезные установки:** родителям сангвиника следует учить своего ребенка терпению и упорству, например, с помощью совместных занятий – чтения книг, сборки конструктора или пазлов. С ребенком-сангвиником нужно обсуждать вопросы, связанные с его «легкомыслием» по отношению к людям: предложить представить себя на месте других, подумать над тем, что в его поведении может их обидеть или обрадовать. Важно, чтобы оптимизм и жизнерадостность сангвиника не превратились в поверхностность и непостоянство.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Анатолий Анатолич: «Делаю вызов самому себе»

С телеведущим Анатолием Яцечко, который известен под творческим псевдонимом Анатолий Анатолич, мы встречались в декабре и как-то незаметно начали подводить итоги 2017-го. Он рассказал, какой самый большой подарок преподнес ему год и почему считает его сложным, а также признался, как проведет начало 2018-го. Когда вы читаете это интервью, на календаре уже январь, и мы надеемся, что все планы харизматичного и очень искреннего телеведущего свершились.



- Родился 26 сентября 1984 года в городе Кривой Рог в семье экономистов.
- В 2001 поступил в Криворожский государственный экономический институт. В студенческие годы увлекся КВН, был капитаном сборной команды Кривого Рога. Во время учебы уже работал ведущим на радиостанции GalaRadio.
- После окончания вуза переехал в Киев, где начал работать радиоведущим программы «Хэппи ранок» на ХІТ FM.
- Сначала стал голосом, а потом и одним из ведущих шоу «Голос страны» на телеканале «1+1».
- С 2013-го по 2017 год вел утреннее шоу «Сніданок з 1+1».
- Женат. С супругой Юлией воспитывает двух дочерей.

**– Более полугода назад вы ушли с телеканала «1+1» и стали ведущим канала «Прямой», который строите с коллегами с нуля. Ни разу не пожалели об этом решении?**

О своем выборе не жалею и не жалею. Я очень уважительно отношусь к команде «Сніданку» и до сих пор нахожусь с ней в теплых отношениях. Но мне захотелось узнать больше, понять, как создается телеканал – от голых стен до вещания по всей Украине! Это невероятный опыт, от которого получаю колоссальное удовольствие. Конечно, приходится тяжело, но мне безумно интересно!

**– На новом месте вы продолжаете трудиться в утреннем эфире. Зимой, наверное, особенно трудно рано ехать в студию и излучать позитив?**

Когда я подсчитываю, что шесть лет был ведущим утреннего шоу «Хэппи ранок» на «ХІТ FM», затем четыре года проработал на «Сніданку», а сейчас у меня «Новий день» на «Прямом», думаю: наверное, это мое призвание – будить людей по утрам (улыбается).

**– Тяжело просыпаться в 4:30?**

К этому нельзя привыкнуть! Я не жаворонок, а скорее, сова. К тому же у меня двое детей, а ложиться вечером спать раньше них невозможно, поэтому график у меня сложный.

**– Теперешняя ваша работа по сравнению с прежней тяжелее: пять дней в неделю вы с раннего утра в кадре. Где берете энергию?**

Мои дети дают, а также получаю ее через обратную связь от зрителей. Ведь когда они пишут или говорят приятные вещи – это придает уверен-

ности, что ты делаешь что-то полезное и важное. Часто за всеми глобальными проблемами мы забываем о приятных мелочах в нашей повседневной жизни, хотя из них состоит счастье.

**– Что дает вам работа, кроме солидных гонораров?**

В первую очередь, это возможность общаться с людьми, возможность понимать, что происходит в мире. Я, можно сказать, стою на новостном острие, и раньше всех все узнаю. Когда в Лас-Вегасе произошла самая масштабная в истории США стрельба, мы с командой «Прямого» вели стрим от наших коллег с CNN об этом страшном событии. Я онлайн переводил то, что происходило в эфире. В США была ночь, а у нас – раннее утро, и на то время мы первые на ТВ рассказали о случившемся.

**– Что вы чувствуете, когда хвалят еще за одно детище: чудесный авторский интернет-проект «Зе Интервьюер» – откровенные интервью с известными персонами?**

Чувствую радость, потому что «Зе Интервьюер» становится успешным проектом, и это очень круто. Горжусь им не как ведущий программы, а как продюсер, потому что мне удалось сделать классный продукт с нуля. Это было, как строительство телеканала: просто собрал людей, мы начали снимать, придумали заставку, пришли в MonatikChilibiSound и записали фирменную музыку для фона. И вот по крупицам появилась программа.

**– Каким вы видите этот проект через год?**

Возможно, «Зе Интервьюер» в некоем виде перекочет с YouTube на телевидение. Может, я еще создам что-то параллельно. Планов очень много, мы расширяем горизонты, у нас в программе вы можете увидеть не только артистов и музыкантов. Мне хотелось бы поговорить с бизнесменами, спортсменами. Интересных людей в нашей стране очень много, слава Богу, поэтому «Зе Интервьюер» еще долго будет в эфире.

**– Были герои, с которыми не получалось откровенной беседы?**

Нет. Все, кто приходил к нам в гости, как по мне, были с нами очень откровенны. Некоторые удивили меня, с которыми я впервые познакомился по-настоящему в кадре «Зе Интервьюе-

ра». Та же ОНУКА, Сергей Бабкин – до этого мы виделись на «Сніданку», но это совсем другое. И эти люди невероятно открылись в нашей программе. Поэтому судить, что с кем-то интервью не получилось, могут только зрители.

**– Как долго вы готовитесь к интервью?**

Сначала придумываем, кто станет нашим гостем, потом происходит длительный процесс согласования времени встречи, потому что все очень заняты. Затем мы собираем поверхностную информацию о госте, то, что можно найти в Интернете, 30 фактов о человеке. А дальше благодаря личным источникам узнаем вещи, которые могут быть не у всех на слуху. Например, когда мы общались с Андреем Хльвиноком, от его продюсера я узнал об отношении певца к мобильным телефонам. Знал, что у него iPhone, который еле держится, и это оказалось интересной темой для беседы. Почему человек, который может себе позволить купить самый дорогой смартфон, ходит с таким телефоном? С помощью подобной информации мы можем дорисовать новый штрих к портрету нашего героя.

**– Культовое шоу талантов «Голос країни» вы смотрите как зритель или как человек, не один год работавший в команде проекта?**

«Голос» смотрю только эпизодами, но очень уважительно отношусь к команде проекта. Когда я пришел на кастинг в первом сезоне, об этом шоу вообще никто не знал. До этого оно вышло только в Голландии, и «1+1» был вторым телеканалом в мире, где его решили делать. Тогда я смотрел, как его создавали в Амстердаме, чтобы понять, каким должен быть ведущий. Катя Осадчая и Андрей Доманский работали на основной сцене, я – за кулисами. Очень интересно, что следующей страной, которая купила формат «Голоса», были США. Американцы даже смотрели, как мы делали шоу в Украине, чтобы взять что-то от нас, и это было очень приятно. Радовало, что Агилера и Адам Левайн с «Maroon 5» на то время знали, что существует и украинский формат «Голоса».

**– Три сезона в проекте вы трудились «закадровым голосом». Расскажите об этой необычной работе.**

Это было круто – узнавал обо всем раньше всех, у меня были отснятые



материалы, и все эпизоды я смотрел за несколько дней до выхода. Некоторые начитки записывал прямо в день премьеры эпизода.

**– В одном интервью прочитала ваше признание: «Я неорганизованный: все время что-то теряю, все забываю, у меня постоянно что-то воруют». Как с этим боретесь?**

Я считаю, что если теряю – значит, мне это не нужно. Вот когда у меня украли кошелек год назад – наверное, он кому-то нужнее был – у меня появился повод купить портмоне, о котором давно мечтал. Потому отношусь к таким потерям так: все, что происходит, к лучшему!

**– А потом вы добавили в той же беседе: «Считаю, что я хороший человек. Когда были снега сумасшедшие несколько лет назад, каждый день подвозил людей». Почему это было для вас важно?**

Я – борец за справедливость. И, в частности, за правильные парковки. Не езжу в ряду для общественного транспорта, не паркуюсь на газонах... Такова моя позиция – чтобы все было по правилам. Уверен, если бы все поступали так же, было бы намного лучше в нашей стране. Для меня такие вещи важны и принципиальны.

**– Кроме перечисленных талантов есть еще один – вы актер. Несколько лет**

С женой Юлией и дочерью



**назад вышел фильм, в котором сыграли убийцу Степана Бандеры. Почему именно вас выбрали на роль Богдана Сташинского?**

Да, я сыграл в документальном фильме «Секреты Бандеры» одиозного персонажа: спецагента КГБ, убийцу Бандеры. Меня утвердили на эту роль, потому что я внешне похож на Богдана. К слову, Людмила Барбир, коллега по «Сніданку», исполнила роль моей немецкой жены. Скажу откровенно – мне очень понравилось. Будем считать, что кинодебют удался! Еще я очень люблю озвучивать мультфильмы и фильмы. Например, в картине «Большие глаза» я озвучил роль Кристофа Вальца, а в мультфильме «Белоснежка: месья гномов» – главного героя, принца.

**– Вам тяжело выходить из зоны комфорта? Занятия английским пять раз в неделю, когда так много других важных дел, вам для чего?**

Думаю, что любой человек, который хочет достичь чего-то, должен выходить из зоны комфорта. Как, например, Стив Джобс, который ушел из состоявшейся компании и начал делать что-то свое, хотя на прежнем месте ему светила суперкарьера. Но если бы он там остался, не было бы Apple. И таких примеров миллион! Лежать

дома под одеялом либо выйти на пробежку? Сложный выбор. И когда ты делаешь его в пользу пробежки, уже чувствуешь себя победителем. И не важно, сколько пробежишь – один километр или двадцать. Это сложная борьба, которая постоянно происходит в каждом, и во мне тоже. Но если я побеждаю – очень этому радуюсь.

**– Как вы отделяете главное от второстепенного в своем распорядке дня?**

Стараюсь слушать внутренний голос, даже если стоит выбор – сходить в кино, чтобы посмотреть классный фильм, идти на английский либо в спортзал. Так, наверное, я и отделяю ненужное от необходимого.

**– В ноябре вы участвовали в Нью-Йоркском марафоне. Как готовились к непростому испытанию?**

Я получил регистрацию на этот марафон в подарок от компании спортивной одежды и обуви New Balance и пару месяцев готовился к состязанию с тренером Игорем Лещинским. У меня был график, но из-за простуды немножко из него выбыл, поэтому не был на 100% в форме. Максимальная дистанция, которую преодолевал на тренировке, – 25 км, хотя нужно было 30–32 км. В итоге марафон я пробежал и планирую вскоре пробежать

еще и марафон в Сан-Франциско. Он более сложный, с холмами, но это точно будет очередной внутренней вызов самому себе.

**– На ваших страничках в соцсетях семейных фото больше, чем рабочих, что характеризует вас как отличного папу. Что вы знаете о дочках такого, о чем даже не догадывается их мама?**

В соцсетях рассказываю о том, что у меня происходит в жизни, не для того, чтобы показать какую-то успешность. Я хочу делиться хорошим. В этом и вижу предназначение социальных сетей. Если бы все писали только о своих проблемах, наверное, никто бы не листал Инстаграм или Фейсбук. Алиса и Лолита – это моя гордость, и я хочу делиться ею с людьми. О своих детях я знаю, несомненно, много, и есть вещи, которые узнаю первым. К примеру, недавно был в приятном шоке от тренировки Алисы по гимнастике – сейчас она готовится к первым соревнованиям. Ей всего шесть лет, а она уже танцует с мячом, как юная Аня Ризатдинова.

**– Как большинство известных ведущих вы часто работаете в новогоднюю ночь. Но, говорят, 1 января у вас дома всегда собирается компания из нескольких десятков друзей?**

Действительно, 1 января мы обычно принимаем гостей, ведь, как правило, 31 декабря все заняты. Но в этом году нарушаем традицию, потому что с детьми отправляемся в США. Первый день 2018 года мы проведем в самолете.

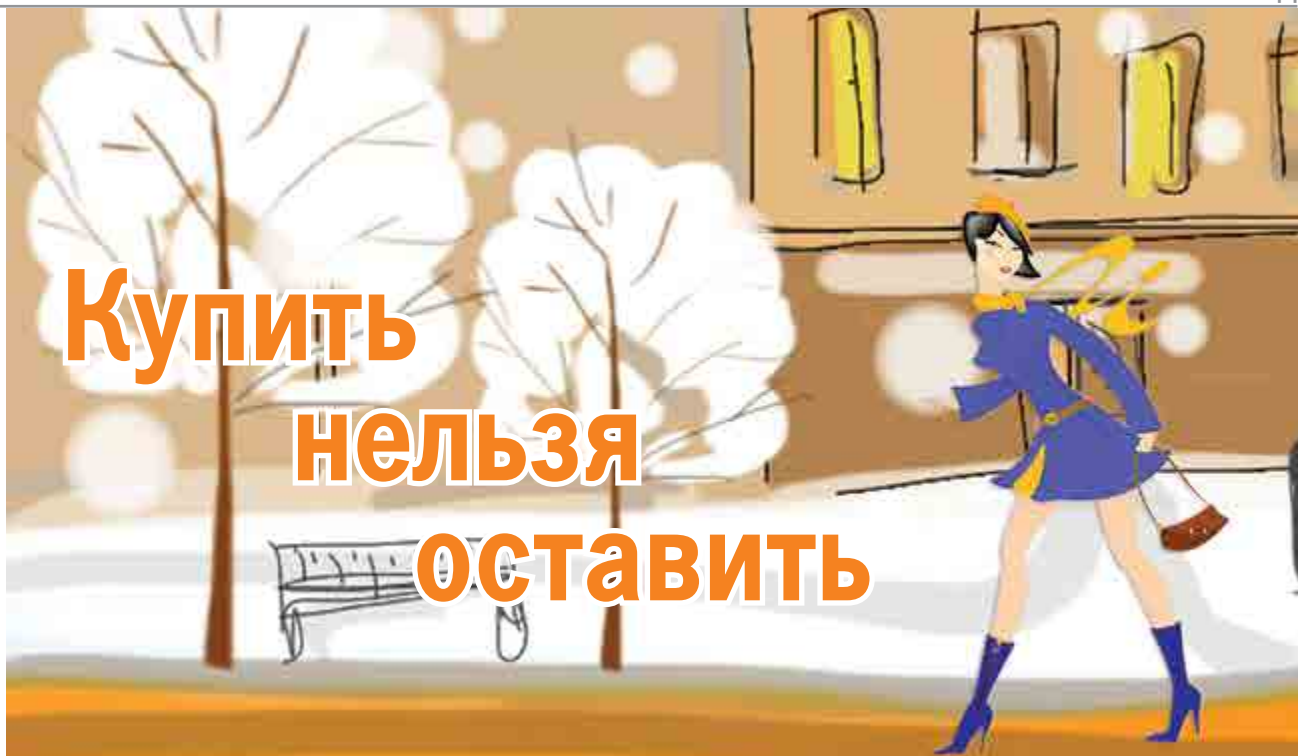
**– Если проанализировать прошлый год: каким он был для вас?**

Уже сейчас могу сказать, что это был самый сложный год: произошло много перемен. А вообще, если честно, я все еще не понял до конца, каким он был. Наверное, пойму это уже в следующем году, пока рано подводить итоги. По-моему, есть такая традиция – говорить, что этот год был непростым, а следующий будет легче, и я ее поддерживаю (улыбается).

**– Какой самый большой подарок получили в этом году?**

Когда в сети первый человек посмотрел первый эпизод программы «3е Интервьюер» – это был суперподарок для меня. Кроме шуток!

**Наталья ФОМИНА** ■



# Купить нельзя оставить

**К**огда мне говорят о том, что любовь к магазинам у женщин вшита в подкорку на уровне древних инстинктов собирательства, чувствую себя в центре мирового заговора: я женщина, но терпеть не могу шопинг. Правда, это не мешает мне с удовольствием читать про приключения милой шопоголички Бекки Блумвуд из романов Софи Кинселла... Сама же идея из миллиона вещей выбрать одну, да еще и в хаотичной толпе таких же ищущих вызывает во мне желание свернуться эмбрионом и вернуться в околоплодные воды. Однако когда из прохуdivшихся ботинок начинают выглядывать большие пальцы ног, волей-неволей приходится искать им замену... Ботинкам, а не пальцам.

Я провела аутотренинг, внушая себе, что магазин – это не сборище шопоголиков, хамов и бактерий, а приятное место с множеством очень нужных и полезных вещей, где специально распыляют аромат корицы, чтобы впарить тебе... Тьфу, никогда не верила в аутотренинг! Короче, я выпила валерьянки, выдохнула и шагнула в неизвестность.

В обувном отделе огромного молла ко мне подошла консультант с хищной улыбкой африканского льва, почувшего добычу, и предложила помощь. «Хочу только посмотреть», – использовала я отмазку, гарантирующую мне иллюзию свободы от навязчивого сервиса. Иллюзию – потому что африканский лев не отставал,

держась в фарватере и следя взглядом. Стоило мне взять в руки симпатичный ботинок – синий, на шнуровке, с рифленой подошвой – как лев материализовался сзади и с придыханием сообщил, что это те самые... Я сделала вид, будто прекрасно разбираюсь в обувных брендах, и с умным видом покивала головой, тем более, что ботинки и вправду были хороши. Примерив, я их уже не сняла, а старые оставила у урны. Всегда мечтала так сделать!

Через пять минут после этого во мне проснулась Бекки Блумвуд и хриплым от долгой комы голосом потребовала продолжения банкета. Я уверена, что Бекки живет в каждой женщине – и даже в некоторых мужчинах. Просто одни умеют с ней договариваться, другие идут у нее на поводу, а третьи (я) – без разговоров отправляют ее в нокаут мощным апперкотом справа. Но в этот раз я расслабилась из-за синих ботинок и упустила момент, когда можно было нейтрализовать Бекки... И превратилась в марионетку, ведомую махровым шопоголиком со стажем.

Первым делом меня потащило в соседний отдел молла, где в витринах красовались манекены в пальто. Бекки Блумвуд вроде бы не итальянка, но в этот раз повела себя как истинная дочь Пиренеев. Ведь про итальянок говорят, что им все равно, какого цвета пальто – главное, чтоб темно-синего. С учетом свежкупленных синих ботинок выбор не был лишен логики.

Но когда через полчаса прогулки по моллу я обнаружила себя обладательницей не только синего пальто, но и синей шапки, синего снуда и синих перчаток, в глазах у меня посинело...

И вот еду я такая в трамвае – счастливая до синевы – но с серой сумкой. Сознание медленно возвращается. Постепенно отхожу и уже даже посмеиваюсь над своим приступом шопоголического безумия. Разглядываю покупки и радуюсь, что еще дешево отделалась. Ведь в прошлый раз, помнится, я купила массивный секретер, а потом полгода ходила с синяками на бедре, потому что мебель отказывалась вписываться в пространство малогабаритной квартиры... А однажды вообще купила три совершенно одинаковых юбки только потому, что не могла выбрать между горчичным, терракотовым и пурпурным оттенком. Я уж молчу про оптовую покупку авиабилетов на распродаже! А кто бы прошел мимо билетов в Будапешт, Вену и Баден-Баден по два доллара за штуку?! Ну и что, что никуда не полетела? Зато в руках подержала...

Вздыхнув от нахлынувших воспоминаний, я отворачиваюсь от окна и вдруг вижу на коленях у женщины напротив сумку, цвет которой идеально сочетается со мной всей! Бекки хищно прищуривает глаза и делает стойку. Я аккуратно сворачиваюсь ей шею и вновь отворачиваюсь к окну. Надеюсь, никто не заметил, как я чуть не вырвала у женщины сумочку.

**Александра МИЛОВАНОВА** ■

# Друзья и враги хорошего настроения

А здорово было бы снова научиться, как в детстве, просыпаться и радоваться утру безо всяких на то веских оснований. Просто потому, что вся спальня в солнечных зайчиках, из открытого окна доносится музыка, где-то по дому бродит кошка, и все самое интересное в жизни еще предстоит открыть. С возрастом у беспричинно хорошего настроения появляется масса недоброжелателей, но и друзья добавляются тоже. Важно игнорировать первых и приглашать в свою жизнь вторых.

## Новые тропы

– Если ты прожил сегодня так же, как вчера, что-то в жизни нужно менять, – в этом уверен Роман Коляда, журналист, директор радио «Проминь», штатный дьякон Свято-Юрьевского прихода Украинской православной церкви.

Именно рутину он считает чуть ли не главным врагом бодрого душевного настроя. Кто-кто, а Роман не похож на жертву однообразных будней: если не ведет в прямом эфире свою авторскую радиопрограмму «Украинское измерение», значит, играет на клавишных на концертах этно-рок-группы «ТаРута», если не ассистирует на службах в церкви – готовит дома на кухне для семьи что-нибудь вкусненькое. Но случается, и дьякона-рокера накрывает хандра, тогда Роман призывает на помощь мысли, повышаю-

щие настроение, и вопрошает себя: что я завтра смогу сделать лучше, чем делал сегодня? Да все, что угодно! Сыграть иначе завтрашний концерт, приготовить рис не как обычно – с овощами, а с морепродуктами. Словом, свернуть с протоптанной тропы на новую дорогу.

Новизна и созидание, окрашенные творчеством, гарантированно повышают жизненный тонус. Мысли желательнее сразу подкреплять действиями: воплощать задуманное. Однако в силу лени, нерешительности или хронической занятости практически каждый из нас тянет на себе груз незавершенных дел или невыполненных обещаний. Человек о зависших обязательствах может и не помнить постоянно, но на уровне бессознательного эти «хвосты» никуда не деваются, висят, тянут к земле и исподтишка от-

равляют жизнь. В общем, если давно обещали сводить детей в зоопарк, для очищения кармы лучше все бросить и сдержать слово.

Есть еще два древних врага внутреннего позитива, которых следует всячески сторониться, – уныние и зависть. Минорные и вечно недовольные люди мало того, что сами быстро энергию теряют, вскоре начинают ворчать ее у других. Жизненные позиции «нытик» или «друг нытика» противоречат инстинкту самосохранения и уж само собой радости не добавляют. Есть, правда, если верить психологам, уныние, передающееся по наследству – как часть семейного сценария. Заражаются им в первые детские годы, насмотревшись на хмурых и вечно ворчащих родителей. Вырастает потом такой человек и сам начинает ныть и хандрить. Но Роман Коляда не сторонник фатализма:

– Любому из нас Бог дает силы для того, чтобы его личность возобладала над его природой. Работать над собой нужно, закрепляя эффект искренней молитвой. Никто не обязан терпеть ваше нытье, даже если его привили родители. С завистью – аналогично. Важно научиться радоваться чужому счастью или приобретению – позиция умножения радости делает нас счастливыми и успешными.

## Дневник эмоций

Ритуал настройки на хороший день для Тамары Сухенко, психолога, руководителя «Школы развития человека Humantime», – утренние прогулки с лабрадором Чарли. Есть в животных и в прогулках на природе некая гармония, передающаяся человеку. Работа



в саду, общение с интересными людьми, успехи сыновей, прием гостей у себя дома, волонтерство, помощь в обновлении сельских библиотек – личные источники вдохновения Тамары.

Вообще, драйверы позитива и негатива у каждого свои, но есть и универсальные. Быстро превратить отличное настроение в паршивое (темы для советов Григория Остера) помогут: постоянный поиск виноватых, стремление все контролировать, привычка жить будущим («вот достроим дом, выплатим кредиты – тогда заживем!»), нереализованные мечты. На самом деле для того, чтобы впасть в хандру, большого таланта не нужно – причины всегда найдутся. Но если, как музыкант, каждое утро настраивать свой инструмент (настроение) на правильный лад, можно достичь впечатляющих результатов.

– Наше состояние окрашивает реальность в те цвета, которые ему соответствуют, – рассуждает Тамара Сушенко. – Мысли приходят и уходят, и только от нашего выбора зависит, какую из них поселить в своей голове, а какую попросить подождать снаружи. Чем устойчивей корабль, тем меньше он подвержен качке. Спротивляемость человека приступам плохого настроения зависит от того, надежно ли он опирается на свои ценности, движется ли к своим целям, реализует ли свои идеи и мечты. Ну, и еще – от умения понимать свои чувства и управлять ими. Проверенный способ овладеть этим искусством – завести дневник эмоций, отмечать в нем, с какими ситуациями чаще связано плохое настроение, разобраться с их глубинными причинами. Радостные моменты тоже важно не забывать фиксировать, чтобы чаще в них попадать.

Все равно, как себя ни настраивай, как ни фокусируйся на приятном, бывают иногда денки из разряда «крокодил не ловится, не растет кокос». Тогда есть смысл подключаться к универсальным источникам позитива. Прилив радости и воодушевления способна дать бескорыстная помощь тем, кто в ней нуждается, и дела, за

Попробуйте утром выйти из дома на улицу с установкой замечать только радостные, приятные детали и наблюдайте, как сложится день – хорошего в нем однозначно будет больше, чем плохого.



которые мы беремся с интересом. Работа с удовольствием дает заряд энергии, в отличие от той, которая связана с напряжением и преодолением сопротивления – такая истощает наши энергетические ресурсы.

### Правило паузы

– Лучший друг хорошего настроения? – размышляет вслух Павел Богаччи, специалист по правильному питанию, руководитель киевской студии «Мудроеды». – Откажитесь от лишнего, и радость к вам придет сама по себе.

Самое прекрасное состояние, на его взгляд, – это чувство легкого голода, ожидание любимой еды. Можно провести такой эксперимент – не есть несколько дней то, что больше всего любишь, а на выходные отправиться в приятной компании в хороший ресторан и наградить себя, скажем, любимым десертом.

– Чем выше степень независимости человека от пищи, тем лучше во всех смыслах он себя чувствует, – объясняет Павел Богаччи. – Я отношусь к еде осознанно. И это тоже поднимает настроение.

Кстати, принцип паузы хорош не только в отношении еды. Разумные перерывы в общении и сексе однозначно умножают личный уровень эндорфинов. Главное ведь даже не процесс, а его предвкушение.

### Три сомнительных союзника радости

• **Кофе.** Ощущение воодушевления после первой утренней чашки

кофе приходит примерно через 20 минут после того, как она выпита. Кофеин, растворившись в крови, снижает чувство усталости, повышает концентрацию нейромедиатора дофамина – поставщика ощущения радости и счастья. Но увлечение кофе (больше двух-трех чашек в день) похоже на кредит в банке – удовольствие получаешь сразу, но потом все равно расплачиваешься с процентами. Ударные дозы бодрящего напитка с утра к вечеру могут спровоцировать тревожность, раздражительность, упадок сил.

• **Алкоголь.** На первой стадии опьянения (концентрация алкоголя в крови пять промилле) человек действительно ощущает прилив воодушевления и радости. Снимается напряжение, развязывается язык. Но уже на второй стадии (10 промилле) чувствительность и реакции притупляются, речь становится невнятной, а веселье сменяется приступами грусти. Третья стадия оставляет после себя на утро головную боль, бледный вид и отвратное настроение.

• **Интернет.** Предвкушение вхождения в соцсеть сродни ожиданию любимого блюда. Кулинарные ассоциации и дальше прослеживаются: передозировка новостями и общением вызывает такую же внутреннюю зашлакованность, как переедание или пристрастие к фаст-фуду. Так что параллельно с разгрузочными днями на соках или кефире полезно устраивать дни без соцсетей и новостей.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Туман рассеивается и наступает определенная ясность. Все начинают понимать, что и кто стоит за событиями, куда кому лучше двигаться.

**Политика.** Кажется, наш политикум уже теряет контроль над ситуацией, и народные массы начинают двигаться самостоятельно. Все-таки революционный вирус проявляется, несмотря на праздники.

**Экономика.** Весьма проблематичный период, с конфликтами между субъектами хозяйственной деятельности, судебными процессами, крахом определенных направлений, которые принимают массовый характер.

**Международные отношения.** Возможно уменьшение финансирования из международных фондов. Нам будут ставить определенные требования, все более ограничивающие денежные поступления.



## Овны 21.03–20.04



**Работа.** Сейчас вы очень добросовестно выполняете все свои обязанности, до скрупулезности честны и правильны. И вас за это очень ценят в коллективе. Продолжайте в том же духе.

**Деньги.** Хотя вы и работаете больше из-за удовольствия, чем из-за денег, но вам заработанных средств на все хватает. Так что стремиться к большим результатам вы не намерены. По крайней мере, пока. А там – видно будет.

**Личная жизнь.** Любовь и гармония поселились в вашей душе. Вы заботи-

тесь, о вас заботятся, правда, иногда это перехлестывает через край, и партнеру (или вам) хочется немного самостоятельности.

## Телец 21.04–20.05



**Работа.** Если вы только ищете себе новое место работы, то этот месяц будет очень перспективным для того, чтобы подняться по карьерной лестнице или открыть свое дело.

**Деньги.** Получите финансовую поддержку со стороны влиятельных покровителей, она может выражаться в том, что вам найдут хорошо оплачи-

ваемую должность или возможность проявить себя в бизнесе.

**Личная жизнь.** Выяснение отношений на тему «кто в доме главный» придаст пикантности и обновит ваши чувства. Поиграйте немного в конкуренцию, но не заигрывайтесь, чтобы все не испортить.

## Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** Какие бы изменения ни витали вокруг, у вас все надежно и стабильно. Есть результаты прежних свершений, получаете вознаграждения за былые труды и понемногу обрастаете опытом и жирком.

**Деньги.** Сейчас сложно остановиться на чем-то одном – у вас, как всегда, куча планов, намерений, перспектив получения денег. Выберите если не одно, то два-три способа пополнить свой бюджет и двигайтесь в этих направлениях.

**Личная жизнь.** Случайная встреча с приятным и достойным человеком может стать началом романа со всеми последствиями – ухаживания, романтика, фантазии, чувства. Вплоть до предложения руки и сердца!

## Рак 22.06–22.07



**Работа.** Вполне себе трудовой месяц намечается, когда стабильность вы будете ценить выше открывающихся пер-



спектив. Ходите себе на работу, выполняйте все согласно штатному расписанию – и будьте уверены в завтрашнем дне.

**Деньги.** Понадобятся весь ваш ум и холодный расчет для того, чтобы наладить отношения с деньгами. Они у вас сейчас по принципу «то густо, то пусто», а ведь хочется стабильности и равномерности в поступлениях.

**Личная жизнь.** Сейчас вас устраивают налаженные отношения. Вы уже притерлись к партнеру, знаете все его зазубрины и трещинки, приспособились к его или ее особенностям.

### Лев 23.07–23.08



**Работа.** Ваше дело функционирует как отличный механизм – все детали и люди справляются со своими обязанностями, и вы в том числе. А самое главное – получаете удовольствие от работы.

**Деньги.** Не слишком удачный период для прихода больших денег, скорее, даже наоборот – будете наблюдать только тоненький финансовый ручеек. Впрочем, это временное явление, так что просто спокойно переживите неблагоприятный период.

**Личная жизнь.** Ожидайте появления на горизонте людей, которые всколыхнут в вас чувства и заставят сердце биться сильнее. В общем, появится повод влюбиться, и жизнь займает всеми гранями.

### Дева 24.08–22.09



**Работа.** Вам сейчас и желать лучшего не стоит – деятельность приносит доходы, коллектив понимающий и прогрессивный, все намеченные планы осуществляются, деньги приходят. Остается только радоваться.

**Деньги.** Возможны очень значительные перемены в финансовом положении. Могут поступать средства из совершенно новых и неожиданных источников, придется перестраиваться и принаравливать к новым обстоятельствам.

**Личная жизнь.** Даже если ваши чувства уже немного угасли – это не повод расставаться. Сейчас вы выходите на новый уровень, получаете заряд энергии и наполняете свои отношения совершенно иным смыслом.

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Наверное, вам придется совмещать сразу несколько обязанностей. Конечно, вы будете при этом напряжены и почувствуете себя, как в загоне. Тут уже не до творчества – хотя бы со всеми заботами вовремя справиться.

**Деньги.** Чтобы получить хороший финансовый результат, от вас потребуются решительные действия. Придется быстро ориентироваться и проявлять волю.

**Личная жизнь.** Приятные семейные посиделки чередуются с дружескими встречами, на которых будет много шансов встретиться с людьми, которые в дальнейшем сыграют в вашей личной жизни важные роли.

### Скорпион 24.10–22.11



**Работа.** Сейчас вы склонны вкладывать в свою деятельность очень много усилий, внимания, энергии, только вот результатов пока не видно. Придется немного подождать.

**Деньги.** На новые поступления пока особо можете не рассчитывать. Вам бы сейчас сберечь то, что уже есть, к примеру, подумать если не об инвестициях, то хотя бы о новом сейфе или замках.

**Личная жизнь.** Очень романтический период, преисполненный мечтаний, надежд, вздохов и прочих высоких материй. Все еще впереди – и жизнь, и слезы, и любовь.

### Стрелец 23.11–21.12



**Работа.** Начинается новый виток в карьере. Вы подниметесь выше в компании или перейдете на другую работу. В любом случае это будет движение вперед и вверх.

**Деньги.** При таких надежных финансовых тылах не о чем беспокоиться. Более того, вам будут предлагать еще лучшие условия и еще больше денег. Выбирайте самое выгодное.

**Личная жизнь.** Сейчас вы открыты новым отношениям. Люди это чувствуют и тянутся к вам. Месяц будет богат на встречи и проявления симпатии.

### Козерог 22.12–20.01



**Работа.** Несмотря на всеобщий спокойный и празднично-ленивый период, вам нынче не до отдыха. Впереди – ускорение

по всем фронтам, увеличение оборотов, рискованные операции.

**Деньги.** Прибыль приходит через творчество и радость от жизни. Не стоит излишне напрягаться для того, чтобы пополнить бюджет. Надо расслабиться и делать то, что вам приносит удовольствие. А деньги сами собой придут.

**Личная жизнь.** Перемены в этой сфере не за горами. Вероятно, вам уже окончательно наскучил нынешний статус и вы решите все изменить. А возможно, придется менять место жительства и переезжать туда вместе с семьей.

### Водолей 21.01–19.02



**Работа.** Ваш высокий профессионализм и мастерство получают достойную оценку. Если до этого вы спокойно сидели на своем месте и просто хорошо делали свою работу, то сейчас вас будут хвалить и ставить в пример другим.

**Деньги.** Больших прибылей в этом месяце вряд ли стоит ожидать. А убежать деньги будут достаточно быстро. Поэтому самое время поставить все свои финансы на контроль и научиться грамотно ими распоряжаться.

**Личная жизнь.** Рискуете попасть в настоящую зависимость от чувств – влюбиться и привязаться. Не позволяйте близким людям манипулировать вами, какими бы благими намерениями они ни руководствовались.

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** У вас есть стремление изменить что-то в вашей деятельности, может быть, даже слишком радикально. Но поскольку к вашим реформам относятся довольно скептически, вы склонны к тому, чтобы поменять саму работу – и пусть без вас разбираются.

**Деньги.** Есть воодушевление и пыл начинать все сначала, есть идеи, как получить новые источники дохода. И эти идеи уже могут приносить первые плоды, пусть не слишком полновесные, но уже достаточно ощутимые.

**Личная жизнь.** У вас есть надежный тыл – семья, которая вас поддерживает в самые сложные моменты. И сейчас близкие вдохновляют на новые свершения.

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

# Боль в горле у каждого своя

Каждый человек – это целая вселенная со своими мыслями, предпочтениями, стремлениями... Однако обращаясь в аптеку, посетитель не всегда может выразить, в чем нуждается. Задача первостольника – за несколько минут общения понять, чем обусловлен запрос, и удовлетворить его так, чтобы клиент понял: в этой аптеке к посетителям относятся неформально, работают с душой. Предлагаем смоделировать, как это может быть в реальной жизни.

**Жалобы клиента аптеки:** боль в горле, особенно при глотании, «есть опасения, что может начаться ангина».

**Чем обусловлены:** острое заболевание верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит, бронхит) или обострение хронического, которое имеет вирусное или бактериальное происхождение.

**Душевная рекомендация:** противостудные средства системного действия с парацетамолом на этом этапе не нужны. Важно, чтобы препарат «работал» прежде всего в зоне проникновения инфекции, т.е. в горле. Посоветуйте препарат местного действия в форме леденцов или спрея, содержащий два компонента: антисептик широкого спектра противомикробной активности и НПВС. Первым может быть цетилпиридиний хлорид, который устраняет инфекцию и вызванное ею воспаление в горле. Он активен против большинства патогенных бактерий, в том числе возбудителей ангины, а также грибов и даже вирусов гриппа. Оптимально, если вторым компонентом будет бен-

зидамина гидрохлорид, который относится именно к НПВС. Механизм его действия связан с ингибированием синтеза простагландинов, а следовательно, с уменьшением признаков воспаления – боли, покраснения, першения и отека. Действуя вместе, оба компонента, так сказать, тотально устраняют и возбудителей заболевания, и вызываемые ими симптомы.

**Жалобы клиента аптеки:** воспаление и боль в горле мешают проводить тренировки, человек хочет приобрести «серьезный препарат, а не какие-то конфеты».

**Чем обусловлены:** есть значительная нагрузка на речевой аппарат и пребывание среди большого количества людей, что и привело к заражению респираторной инфекцией. Клиент осведомлен о «современных инновациях».

**Душевная рекомендация:** идеально подходит препарат с цетилпиридиния хлоридом и бензидамина гидрохлоридом в форме спрея, созданного по новейшим технологиям. Одной дозой является два нажатия на колпачок флакона. Повторять каждые 2–3 часа в сутки. Применять рекомендуется не более недели. Однако, как правило, самочувствие улучшается гораздо раньше, что даст возможность проводить тренировки. Преимущество спрея еще и в том, что его упаковка герметична. Если после выздоровления во флаконе останется препарат, он будет пригоден к использованию еще в течение полугода. Когда боль и воспаление в горле возникнут снова, защита от них будет под рукой.

**Жалобы клиента аптеки:** всех членов семьи – детей семи и 14 лет, а также троих взрослых – беспокоит першение и раздражение в горле. Покупатель говорит о том, что «дом вот-вот превратится в лазарет и придется потратить кучу денег на лечение».

**Чем обусловлены:** семья ограничена в финансовых средствах и стремится быстро остановить болезнь.

**Душевная рекомендация:** очень часто простуды и другие респираторные заболевания (фарингит, ларингит) начинаются с того, что в горле возникает ощущение першения, переходящее в боль. Первопричина такого состояния – проникновение в слизистую оболочку горла патогенных бактерий или вирусов. Какое же средство нужно в таких ситуациях, особенно на начальных стадиях? Конечно же, то, которое, во-первых, способствует уничтожению инфекции, чтобы прекратилось ее распространение в дыхательных путях, а во-вторых – устранению неприятных ощущений в горле и ускорению выздоровления. Именно так и действует комплексный препарат, содержащий два компонента: цетилпиридиния хлорид и бензидамина гидрохлорид. Для детей от шести лет и взрослых он выпускается в форме леденцов. Их нужно медленно рассасывать во рту 3–4 раза в день. Спрей пригодится взрослым и детям старше шести лет. При необходимости можно комбинировать прием обеих форм препарата, например, дома лечить горло спреем, а во время работы или учебы – леденцами. ■



# Твоє горло – твоя сила



Для комплексного лікування  
болю в горлі:

- Швидко усуває біль
- Зменшує запалення
- Усуває причину запалення
- Для дітей з 6 років

## Септолете® ТОТАЛ

Септолете тотал. Містить бензидаміну гідрохлориду та цетилпиридинію хлориду. Застосовується для симптоматичного лікування інфекції горла та ротової порожнини. Побічні реакції: порушення з боку шлунково-кишкового тракту, реакції підвищеної чутливості.

[www.krka.ua](http://www.krka.ua)

ТОВ «КРКА УКРАЇНА», вул. Старонаводницька, 13,  
секція В-Г, офіс 127, п/с 42, 01015, м. Київ,  
тел: (044) 354 26 68, факс: (044) 354 26 67,  
e-mail: info.ua@krka.biz, www.krka.ua

KRKA

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

SCHONEN  
SWITZERLAND

MULTIGRIP®



**ВЕЛИКЕ САШЕ  
МУЛЬТИГРИП –  
швидка\* допомога  
при застуді та грипі!**



\*Можливо на основі спонсорів та фінансування клінічних досліджень.  
DUMAKAUA133.0101. Реєстраційне посвідчення лікарства SCHONEN MULTIGRIP® в Україні зареєстроване в Державній  
Медичній Парасполученні АТ Держлікарський Завод «Біофарма» (Україна) за № 14982/01/01 від 16.07.2016 р. за № 14982/01/01  
АКТИВ (UA) 14952/01/01 від 16.03.2016 р. Мова оригіналу: без рецепта. © виробник/виробники та їхні повноважені  
зберігати в безпеці, надрукувати дані документи. Перед застосуванням обов'язково ознайомитися з інструкцією та  
проявами побічних ефектів.