

популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР



№4 • апрель 2018

Аптеки оригинальные и концептуальные



Екатерина Кистень:
«Учусь жить
играючи»

ФАРМБИЗНЕС

Универсальные советы
от Google

МИР МЕДИЦИНЫ

5 медико-космических
достижений

ПРОФИЛАКТИКА

Самые вредные
привычки



Триває рекламна підтримка на ТБ




Vishpha[®]
фабрика ліків

Експерт рослинних ліків



УРОХОЛУМ[®] – сила природи для ваших нирок!



-  ЗНИЩУЄ ІНФЕКЦІЮ
-  ЗНИМАЄ ЗАПАЛЕННЯ
-  СПРИЯЄ ОДУЖАННЮ

Склад лікарського засобу: 1 мл препарату містить водно-спиртовий екстракт (1:1) із суміші: моркви дикої плодів 0,2 г, ортосифону тичинкового листя 0,18 г, споришу трави 0,15 г, кукурудзи стовпчиків з приймочками 0,12 г, бузины чорної квіток 0,1 г, хвоща польового трави 0,1 г, хмелю суцільді 0,05 г, берези бруньок 0,05 г, звіробою трави 0,04 г, м'яти перцевої листя 0,01 г, допоміжна речовина – етанол 40%.

Показання для застосування: у складі комплексної терапії гострих та хронічних захворювань (неестабліфічної інфекції) сечовивідних шляхів (цистит, уретрит) та нирок (пієлонефрит), хронічних неінфекційних захворювань нирок (нефрит, нефроз); сечокам'яна, нирковокам'яна хвороби та сольовий діатез (профілактика утворення конкрементів, в т.ч. після їх видалення); хронічний холецистит, дискінезія жовчовивідних шляхів.

Спосіб застосування та дози: дорослим та дітям віком від 12 років приймати перед вживанням їжі по 10-20 крапель, розводячи невеликою кількістю води, тричі на добу. Курс лікування визначається лікарем із врахуванням перебігу захворювання, характеру супутньої терапії та триває від 5 днів до 1 місяця. За призначенням лікаря курс терапії можна повторити.

Категорія відпуску: без рецепта.

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників

* ТМ Урохолум посіла п'яте місце у рейтингу у виробничій сфері «Фаворит» серед лікарів

UA/11755/01/01 від 15.04.2013 р.

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№4 (172) 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 Мудла
Руководитель рекламного проекта Илона Устименко
Консультант по маркетингу Ольга Онисько
Медицинский редактор Ирина Сапа, канд. мед. наук
Корректор Светлана Грицай
Дизайн и верстка Людмила Маслова
Фото stock.xchng

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»

Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 20.03.2018

Подписано в печать 21.03.2018

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 следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	2
школа менеджмента. Пять функций и 14 принципов Анри Файоля	3
обмен опытом. Универсальные советы от Google	5
социальный ракурс. Редкие заболевания – призыв к действию . .	9

ПРАКТИКА

бизнес-идея. Аптеки оригинальные и концептуальные.	12
зона внимания. К вопросу о рейтингах аптечных сетей	15
актуально. Помощь скорая, телекоммуникационная	16
технологии. Средства доставки точно по адресу	20

МИР МЕДИЦИНЫ

лабораторная диагностика. У анализа по ДНК точность – стопроцентная	22
мнение эксперта. Гинкго билоба на защите мозга	24
за семью печатями. Щекотка: от удовольствия к пытке	26
по пунктам. 5 медико-космических достижений.	28
время для себя. Как я дышала красной чакрой.	30

ПРОФИЛАКТИКА

узелок на память. Самые вредные привычки	32
плюс и минус. Щелочная вода: пить или не пить?	34
есть способ! Как уложить ребенка баиньки	35
страна детства. Коллекция детских страхов.	36
болезни великих. Расстройство души Николая Гоголя	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Екатерина Кистень: «Учусь жить играючи»	40
радимо прочитати. Книжкове асорті.	43
образ жизни. Галина Прекрасная: на подиум в 70 лет	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	46
легкий взгляд. Путь из паутины.	48



Реклама лікарського засобу.

Знято мораторій на перевірки аптек

Уперше за останні три роки Держлікслужба перевірятиме діяльність аптек та ліки, які вони реалізують у 2018 році, повідомляє прес-служба МОЗ. Це пов'язано з тим, що набула чинності постанова Кабміну №1104 від 18.12.2017 р. «Про затвердження переліку органів державного нагляду (контролю), на які не поширюється дія Закону України «Про тимчасові особливості здійснення заходів державного нагляду (контролю) у сфері господарської діяльності». Ця постанова дає можливість цього року проводити систематичні та планові перевірки аптечних закладів, тобто діяльність аптек у повному обсязі, пояснюють у відомстві. «Понад три роки аптечні заклади та лікарські засоби, які вони реалізували, були практично поза профільним контролем. Тобто недобросовісні учасники ринку мали підстави цим реально зловживати. Тут йдеться не лише про якість чи фальсифікат ліків, але й про відсутній контроль за цінами на медикаменти. Уряд, розуміючи ці проблеми, зняв мораторій на перевірки аптек», – зазначив заступник міністра охорони здоров'я Роман Лик. Уже затверджено річний план здійснення заходів державного нагляду (контролю) Держлікслужби на 2018 рік.

Ароматичні суміші для вейпів убивають клітини

Електронні сигарети стали за останнє десятиліття неймовірно популярними. Багато курців перейшли на них, щоб знизити шкоду від своєї поганої звички. На ринку представлено понад 500 марок електронних сигарет і щонайменше 8 тис. нікотин-ароматичних рідин для вейпів. Ароматизатори, які в них використовуються, вважаються безпечними для вживання в їжу, але наслідки вдихання цих хімікатів можуть нести ризики. Це показало дослідження, проведене вченими медичного центру Університету Рочестера (США). У користувачів електронних сигарет зареєстровані підвищені рівні маркерів окисного стресу в крові порівняно з некурцями, а також характерні пошкодження тканин. Крім того, деякі ароматизатори виявилися цитотоксичними – вони призводять до загибелі клітин, причому певні виявилися більш небезпечними, ніж інші, наприклад запахи вершків, кориці і ванілі.

Кредити шкодять здоров'ю

Не тільки фінансові втрати, а й значне погіршення здоров'я – це наслідок кредитів, з'ясували вчені зі Школи громадського здоров'я Вашингтонського Університету (США) і Школи державної політики та управління. Згідно з результатами проведеного ними дослідження, частіше за все великі кредити люди оформлюють для оплати потреб першої необхідності, таких як житло або медичне обслуговування. Якщо ж не брати до уваги низький рівень доходів як окремих факторів, а зосередитися тільки на зв'язку між здоров'ям і кредитами, то з'ясовується: споживачі позик і ті, хто не має власного ощадного банківського рахунку, оцінюють стан свого організму як поганий, відповідно, на 38% і 17% частіше за тих, хто у борг не бере і має накопичення. Кредити, мабуть, роблять свій внесок у погіршення здоров'я, хоча і не відіграють основної ролі. Серед очевидних причин – необхідність більше працювати для погашення боргу, а також пов'язане з ним нервово напруження.

Пересторога для хворих на ІХС

Використання антибіотика кларитроміцину може підвищувати довгостроковий ризик летального результату і серйозних ускладнень у пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями. Про це попередили в Адміністрації з контролю за продуктами і ліками США (FDA). Такий висновок зроблений за підсумками 10-річного наглядового дослідження, в якому брали участь пацієнти з ішемічною хворобою серця (ІХС). Серед них було зафіксовано несподіване зростання смертності, пов'язане з прийомом кларитроміцину протягом двох тижнів. Підвищена ймовірність летального результату зберігалася протягом року після терапії. Фахівці FDA рекомендують уважно оцінювати співвідношення користь-ризик терапії кларитроміцином пацієнтів з груп ризику і розглядати можливість призначення іншого антибіотика для терапії у них інфекцій верхніх і нижніх дихальних шляхів, шкіри і м'яких тканин, середнього отиту; виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки, мікобактеріозу, хламідіозу тощо.

Пять функций и 14 принципов Анри Файоля

Как и остальные отцы-основатели современного маркетинга, француз Анри Файоль был не теоретиком, а практиком. Пройдя путь от рядового инженера до управляющего директора одной из крупнейших промышленных компаний Европы, он разработал концепцию общего или административного управления, которая впоследствии получила название «файолизм».

Основная идея

Главная идея Анри Файоля заключалась в том, что управление – это универсальный процесс, который в той или иной степени используется на любом уровне: в домашнем хозяйстве, на рабочем месте, в государстве. В коммерческой организации управленческие практики очень важны, чтобы обеспечить предсказуемость и эффективность работы.

Файоля часто сравнивали с Фредериком Тейлором, создавшим теорию научного менеджмента, хотя их подходы к управлению во многом противоположны. Так, если Тейлор уделял основное внимание конкретной задаче и рассматривал все процессы менеджмента снизу вверх, Файоль больше заботился об управлении в целом, т.е. шел в обратном направлении – сверху вниз. В отличие от Тейлора, который считал менеджмент прерогативой руководства компании, Файоль был уверен, что право отдавать приказы имеет каждый, кто готов принять ответственность за них.

Функции управления

Файоль первым выделил пять основных операций управления, которыми должен владеть каждый руководитель.

- **Планирование.** Любой план – это путь от того места, где организация находится сегодня, туда, где она хочет быть завтра. Составляя план, администратор разбивает его на отдельные этапы в логическом порядке.
- **Организация.** Руководитель предоставляет все необходимое для выполнения плана (финансы, человеческие ресурсы), формирует подразделения, определяет обязанности, назначает ответственных.

- **Команда.** Задача менеджера, реализующего этапы плана, – найти баланс между интересами работников и компании. Для этого он должен уметь общаться, знать сильные и слабые стороны своих сотрудников, выстроить систему их мотивации.

- **Координация.** Достичь успеха без согласованной работы всех подразделений невозможно, а главным механизмом координации действий выступают коммуникации.

- **Контроль.** Главный критерий эффективности управления – сравнение итогов работы с изначальным планом. Если менеджер обнаруживает расхождения, он принимает меры, чтобы прийти к нужному результату.

Принципы управления

Помимо пяти основных функций, которые впервые раскрыли менеджмент как универсальный процесс, Файоль сформулировал и 14 основных принципов управления.

- **Разделение труда.** Когда человек выполняет одно и то же задание, улучшается скорость, точность и производительность.

- **Власть и ответственность.** Власть – это право отдавать распоряжения и сила, принуждающая подчиняться. Ответственность – следствие обладания властью.

- **Дисциплина.** Все сотрудники соблюдают правила, установленные в организации.

- **Единство командования.** Каждый сотрудник получает распоряжения только от одного начальника.

- **Единство руководства.** Каждый руководитель следует принципу «одна цель – одна стратегия» и не дает противоречивых распоряжений.



- **Субординация.** Интересы предприятия всегда выше интересов сотрудников.

- **Вознаграждение.** Все сотрудники получают справедливую плату.

- **Централизация.** Степень централизации и децентрализации, определяющая, в какой мере подчиненные участвуют в принятии решений, зависит от обстоятельств и интересов предприятия.

- **Скалярная цепь.** Иерархия управления начинается от лица, занимающего самое высокое положение, и заканчивается руководителем низового звена.

- **Порядок.** Все находится на своем месте. Это касается как вещей, так и людей.

- **Справедливость.** Менеджер всегда проявляет благожелательность и придерживается правосудия.

- **Постоянство коллектива.** К нему надо стремиться, ведь высокая текучесть кадров – это и причина, и следствие плохого состояния дел в компании.

- **Инициатива.** Сотрудникам, которым разрешено выдвигать предложения, работают лучше.

- **Единение.** Поощрение командного духа создает гармонию и единство в организации.

Ольга ОНИСЬКО ■



Реклама лікарського засобу.

У чому секрет довгожителів

Учені спантеличені парадоксом, виявленим під час «Дослідження 90+», присвяченого людям віком від 80 до 100 років. Переважна більшість учасників цього експерименту (71%) палять або робили це раніше, 83% регулярно вживають алкоголь, багато хто любить гамбургери і картоплю фрі. Їхній середній вік виходу на пенсію становить 68,5 років, але 18% довгожителів не збираються на відпочинок, а інші, як правило, чимось зайняті та активні в якомусь співтоваристві. Всупереч очікуванням учених, у довгожителів не виявлено посилену експресію гена, який захищає від деменції. А сканування мозку показало, що у них є патогенні білки, які спричиняють старече недоумство. І все ж у них не було явних симптомів деменції. Можливо, активне довголіття пояснюється тим, що в мозку всіх учасників є значна кількість нейронів фон Економо (названі за прізвищем ученого, що їх відкрив), які забезпечують особливо високошвидкісні зв'язки між різними відділами мозку. Крім того, всіх довгожителів відрізняють товарицькість, активна життєва позиція і оптимізм.

Картоплю реабілітовано!

Протягом десятиліть картоплю вважали нездоровою їжею – джерелом порожніх калорій і «баластом» для органів травлення. Численні дієтологи переконували знижувати її кількість у раціоні. Однак нові дослідження показали, що картопля корисна для здоров'я – за деяких умов. Професор Дерек Стюарт з Інституту Джеймса Хаттона (Шотландія) стверджує, що якби йому все життя належало їсти тільки одну страву, то він віддав би перевагу картоплі, й залишався б при цьому абсолютно здоровим. У своїй 60-сторінковій доповіді вчений навів докази високої харчової цінності картоплі, а також її потенційної здатності знижувати ризик передчасної смерті від серцевого нападу і ризик деменції. Так, у цьому овочі у великих кількостях містяться каротиноїди, поліфеноли, харчові волокна. Картопля також є важливим джерелом вітаміну С, вітамінів В6 та В9. У звіті особливо підкреслюється, що найбільш корисною частиною бульби є її шкірка, якщо на ній немає зелених ділянок. Відварена і печена картопля, особливо в мундирі, є відмінним дієтичним продуктом. А для збереження корисних речовин її важливо не переварювати.

Килими – на смітник?

Дослідники з Європейського союзу громадської охорони здоров'я звертають увагу громадськості на вміст токсинів у килимах і килимових покриттях. Вони виявили в них понад 50 небезпечних речовин, зокрема канцерогени і важкі метали, які можуть спричинити рак і проблеми з репродуктивною і ендокринною системами. Потрапляння цих речовин в організм при вдиханні, ковтанні та через шкіру є надзвичайно небезпечним для вагітних жінок, немовлят і маленьких дітей, які надто вразливі до їх впливу. Важкі метали (свинець, кадмій і ртуть) можуть використовуватися в килимових покриттях у складі барвників. Крім того, вони застосовуються як каталізатори при виробництві синтетичних тканин або килимових підкладок. Занепокоєння фахівців ЄС викликають і хімічні речовини, які використовуються для запобігання промоканню, горінню килимів та накопиченню запахів у їхньому ворсі. Багато таких потенційних токсинів, відзначають експерти, не вивчені за ступенем впливу на здоров'я та довкілля.

Замінювати одночасно

Група біохіміків з Університету Масачусетсу (США) встановила, що триклозан, антибактеріальний компонент деяких видів зубних паст, накопичується на зубних щітках, а потім, при зміні типу пасти він вивільняється і потрапляє в організм людини в неконтрольованих дозах, що може становити небезпеку для здоров'я. У вересні 2016 року FDA заборонило використання триклозану в засобах гігієни – милі, гелях і серветках для рук. Але цю речовину, як і раніше, дозволено включати до складу зубних паст, оскільки вона ефективна для запобігання гінгівіту і деяких інших захворювань ясен. Учені занепокоєні тим, що постійний вплив триклозану сприяє зростанню резистентності бактерій до антибіотиків. Автори ж нового дослідження рекомендують замінювати зубні пасти не рідше ніж раз на три місяці. Крім того, необхідно купувати нові зубні щітки при переході із пасти, що містить антибактеріальні компоненти, на будь-яку іншу.

Универсальные советы от Google

Лучший способ выстроить путь к успеху – изучить опыт других компаний, которым уже удалось подняться на вершину, особенно если они охотно делятся своими рецептами, например, как Google People Operations. Ласло Бок, старший вице-президент этой компании по кадровым вопросам, в книге «Правила работы» (www.workrules.net) изложил основные принципы, благодаря которым Google получила более ста наград в качестве лучшего работодателя по всему миру. На первый взгляд, между многомиллиардным транснациональным бизнесом и работой аптеки мало общего, но некоторые принципы управления она может взять на вооружение.

Создайте осмысленную миссию

Хотя Google является одной из самых успешных и быстро растущих компаний в мире, в ее миссии ничего не говорится о деньгах, прибыли или акционерах. «Удобно организовать всю имеющуюся в мире информацию и сделать ее доступной и полезной каждому», – вот над чем призывает трудиться своих сотрудников Google. Столь благородная и глобальная задача заставляет людей видеть смысл в своей работе и привлекает по-настоящему талантливых. В результате сотрудники компании оказываются лучше мотивированными на достижение результата, чем если бы они двигались просто к материальным целям. Но именно это ведет к хорошим финансовым результатам. За 2016 год чистая прибыль холдинга Alphabet, которому принадлежит Google, выросла на 19% и достигла 19,5 млрд долларов.

Если у вашей аптеки или аптечной сети еще нет миссии, самое время задуматься о ее создании. Эта задача не из простых. Случайный набор громких слов тут не работает. Миссия должна действительно отражать ваши цели, работать на перспективу и вдохновлять.

Не разделяйте, а объединяйте

Многие компании руководствуются старым проверенным принципом

Если ваш сотрудник заявляет «это не моя работа!», в вашей компании что-то не так.

«разделяй и властвуй». Google идет по другому пути. Все сотрудники имеют доступ к текущей работе, дорожным картам и квартальным целям своих коллег. Каждый может видеть, чем занимаются все остальные, имеет право что-то позаимствовать или высказать свои предложения. По замыслу руководства Google, такая стратегия позволяет предотвратить внутреннее соперничество в компании и способствует пониманию ее общих целей. Культура обмена, в которой сотрудники доверяют друг другу, действительно работает. Находясь в ней, люди чувствуют себя более уверенными и уполномоченными, лучше выполняя как индивидуальные, так и командные задачи.

Вы также можете стать более открытыми с вашими сотрудниками. Ставьте перед каждым из них персональные задачи, но не скрывайте и общие цели. Обрисовывайте полномочия, но не разделяйте их. Поощряйте инициативу и сотрудничество, воспитывайте командный дух.

Будьте последовательны

Если требования к персоналу в компании постоянно меняются, то его производительность снижается, а моральный дух падает. В компании Google критерии руководства справедливые и последовательные, поэтому сотрудники не беспокоятся о том, правильно ли они поступили в той или иной ситуации, и чувствуют себя уверенно.

Чтобы этого добиться, достаточно составить должностные инструкции для каждой позиции в вашем штате, где



будут указаны основные требования к сотрудникам и ожидания от их работы.

Слушайте, обсуждайте, ищите решения

В компании Google голоса сотрудников – это один из основных элементов корпоративной культуры. Здесь действует специальный форум, в котором каждый может высказать свое мнение по любому вопросу, выразить опасения, поделиться разочарованиями. Менеджеры Google читают то, что пишут их работники, и вместе с ними работают над решением проблем. Такой подход не просто повышает лояльность персонала, но и позволяет улучшить многие процессы в компании.

Создать платформу для обмена мнениями в аптеке можно на базе общедоступных форумов или мессенджеров или же доработать установленное программное обеспечение. Главное – поощрять сотрудников пользоваться этой возможностью, смело высказывать свои соображения по важным вопросам и не стесняться выдвигать любые, даже самые смелые идеи по улучшению работы.

По материалам зарубежной прессы ■

А ви захищені від дифтерії?

В областях України з малим охопленням вакцинацією населення ймовірно спалахи дифтерії, стверджують фахівці. За даними Міністерства охорони здоров'я, передусім це стосується Волинської області, де від дифтерії за 2017 рік було щеплено тільки 18% населення. Для порівняння: в Києві вакциновано 70% населення, а в Кіровоградській області – 60%. Дифтерія – це надзвичайно небезпечна інфекційна хвороба, яка передається повітряно-крапельним шляхом. За період з 1991 до 1998 року в Україні на неї хворіли близько 20 тис. осіб, майже 700 з них померли. А захистом є тільки імунізація. Робити щеплення потрібно в перші два місяці життя, потім в 18 місяців, після чого – в 16 і 26 років. Крім того, кожні наступні 10 років необхідно

ревакцинуватися, бо імунітет проти дифтерії досить нестабільний. Це особливо важливо тим, хто багато контактує з людьми, зокрема працівникам аптек.



Повний курс лікування

Кашель зазвичай триває 2–3 тижні, і буває досить важко вивести мокротиння з бронхів. Цьому сприятиме сироп Гербіон® плющ, який спеціально створений для застосування при вологому (продуктивному) кашлі. Флакон препарату має об'єм 150 мл. Тож при застосуванні сиропу по 5 мл тричі на день його вистачає на повноцінний курс із 10 днів лікування і дітям від шести років, і дорослим. А малюкам 2–6 років при призначенні відповідно до інструкції, по 2,5 мл тричі на день, сиропу Гербіон® плющ 150 мл вистачає ще на більш тривалий термін.



Твоє горло – твоя сила

Навесні люди особливо прагнуть насолоджуватися приємними моментами життя, красою природи та мотивувати до цього всіх довкола, однак багато кого зупиняє біль у горлі. У таких випадках є сенс надати можливість діяти Септолете® тотал («КРКА») у формі спрею та льодяників. Це препарат комплексної дії, що містить антисептик цетилпіридинію хлорид та анестетик бензидаміну гідрохлорид. Завдяки цим компонентам він сприяє усуненню болю, запалення та інфекції. Отже, слоган Септолете® тотал «Твоє горло – твоя сила» відображає його здатність сприяти відновленню здоров'я та поверненню до радощів життя.



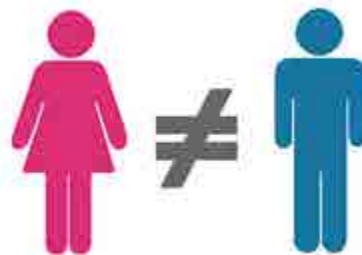
Щастя не в грошах, а в їхній кількості

Кажуть, що щастя не можна купити за гроші. Психологи з Університету Пердью (США) з'ясували, що це не так. Для обчислення «грошового еквівалента» щастя вони використовували результати опитування, що включало дані про доходи домогосподарств і оцінки рівня задоволення життям. У дослідженні використовувалися дані більш як 1,7 млн осіб, що проживають у 164 країнах. Рівень щастя обчислювали на основі купівельної спроможності в конкретних країнах і коригували з урахуванням даних про рівень життя і добробуту в країні. Виявилось, що в середньому для відчуття емоційного благополуччя необхідно 95 тис. доларів США на рік на одну людину. Однак подальше підвищення рівня доходів не сприяло збільшенню щастя. Це може бути пов'язано з тим, що після оптимального забезпечення потреб у людей можуть з'являтися вже зовсім інші бажання.



Потрібно враховувати стать

Відомо, що багато аспектів фізіології жіночого і чоловічого організмів відрізняються. Ці відмінності впливають на перебіг хвороб і метаболізм ліків, тому при розробці ліків останнім часом фармацевти намагаються враховувати статеві особливості. Однак дію великої кількості препаратів, що створені до кінця 80-х років минулого століття і широко застосовуються досі, майже не досліджено на жінках. Унаслідок цього представниці слабкої статі отримують лікування, яке не завжди їм підходить. Так, відкриття про те, що прийом ацетилсалicyлової кислоти запобігає утворенню тромбів у судинах, було зроблено з використанням вибірки з 22 тис. чоловіків. Однак жінкам у періоді менопаузи ці ліки зараз призначають за тією самою схемою, що і представникам сильної статі, а це несе підвищений ризик побічних реакцій.



ЛІМФОМІОЗОТ

-Heel 

Healthcare designed by nature

Комплексний препарат,
що покращує відтік лімфи



Показання у комплексній терапії

- Алергічні захворювання
- Лімфонабряк, лімфаденіт
- Післяопераційні і посттравматичні набряки
- Наслідки довготривалої дії різних токсичних факторів

Комплексна дія

- Покращення відтоку лімфи з усіх органів і тканин
- Дезінтоксикаційна
- Антиексудативна
- Імунокоригуюча

Інформація про лікарський засіб призначена для медичних та фармацевтичних працівників. Повна інформація про лікарський засіб міститься в інструкції для медичного застосування препарату.

Лімфоміозот, краплі оральні. Р.П. №UA/6673/01/01 від 25.07.2017. Склад: діючі речовини: Araneus diadematus D6, Calcium phosphoricum D12, Equisetum hiemale D4, Ferrum iodatum D12, Fumaria officinalis D4, Gentiana lutea D5, Geranium robertianum D4, Juglans regia ssp. regia D3, Levothyroxinum D12, Myosotis arvensis D3, Nasturtium officinale D4, Natrium sulfuricum D4, Pinus sylvestris D4, Scrophularia nodosa D3, Smilax D6, Teucrium scorodonia D3, Veronica officinalis D3. Побічні реакції. У дуже рідких випадках можливі реакції гіперчутливості, включаючи шкірні висипання, свербіж, кропив'янку.

Виробник. «Біологіше Хайльміттель Хеель ГмбХ», Німеччина.

Макет затверджено замовником – 22.02.2018 р.

NB!
 Фото Ваших дітей і
 привітання від КРКА
 з днем народження –
 на с. 29

Перемога не за горами

Програма безкоштовної вакцинації школярів віком 12–13 років проти вірусу папіломи людини (ВПЛ) дала змогу значно знизити рівень захворюваності на рак шийки матки в Австралії. Ця програма стартувала на Зеленому континенті в 2007 році, а в 2013-му до неї були долучені й хлопчики, які в майбутньому можуть переносити інфекцію. Згідно з результатами дослідження, рівень інфікування ВПЛ жінок віком 18–24 років упав з 22,7% в 2005 році до 1,1% у 2015-му. За словами одного з творців вакцини Йана Фрейзера, необхідно продовжувати масові обстеження та ідентифікувати тих, хто вже мав контакт з вірусом, і продовжувати вакцинацію. На його думку, це допоможе перемогти рак шийки матки через 10–20 років.

Благодійність Білла Гейтса

Компанія Novartis спільно з Фондом Білла і Мелінди Гейтс розроблятимуть експериментальний препарат для лікування паразитарного захворювання криптоспоридіозу. На цю мету благодійний фонд виділить 6,5 млн доларів. Криптоспоридіоз спричиняється протистами роду *Cryptosporidium* і поширюється аліментарним шляхом, часто через воду. Щороку близько 525 тис. осіб помирають через цю інфекцію, найчастіше заражаються діти до двох років. Експериментальний препарат відіграє важливу роль в життєвому циклі *Cryptosporidium*. У доклінічних дослідженнях він продемонстрував свою перспективність. Зараз цей лікарський засіб проходить випробування безпеки.

Боротьба клітин у яскравих зображеннях

Види коли-небудь бачили, як імунна система перемагає ракові клітини? Завдяки науковій фотостудії Eye of Science з Німеччини ми можемо поглянути на цей процес. Створені там різнокольорові зображення зроблені електронним мікроскопом (SEM) і збільшені у понад 2 тис. разів. На них показана неймовірна боротьба химерних антигенних рецепторів (CAR) з раковими клітинами. Технологія CAR працює так: фахівці беруть імунні клітини (Т-лімфоцити) з організму хворого, перепрограмують їх на розпізнавання злоякісних клітин, розмножують у лабораторії і вводять назад у кров пацієнта. Це допомагає імунній системі пацієнта самій знищувати рак.



Атака на рожеву клітину раку молочної залози

Фізична активність важливіша за вагу

Чи можна бути спортивним і здоровим, маючи багато зайвих кілограмів? На це запитання вирішили відповісти вчені факультету охорони здоров'я Йоркського університету (Канада). Результати їхнього дослідження показали, що фізична активність важливіша для людей з ожирінням, ніж схуднення. Вчені спостерігали за 853 пацієнтами з індексом маси тіла понад 40, які відвідували клініку з управління вагою в Південному Онтаріо. Виявилося, що 150 хвилин фізичних вправ на тиждень, як правило, сприяють незначній втраті ваги – всього лише близько 200 г. Проте навіть такий обсяг фізичної активності значно покращує стан здоров'я, особливо серцево-судинної системи, у осіб з важким ожирінням.



Налгезін нейтралізує механізм болю

У кожного з нас свій біль. Літніх людей турбує передусім біль у суглобах. Жінки репродуктивного віку, насамперед молоді, щомісяця відчувають періодичний біль унизу живота. А незалежно від статі та віку виникає головний і зубний біль. Види болю різні, однак механізм його появи завжди однаковий. Саме на нього впливає Налгезін (напроксен натрію) від «КРКА»: препарат сприяє усуненню болю будь-якої локалізації, інтенсивності та тривалості. Налгезін діє, починаючи з 15 хвилин після прийому і впродовж 12 годин поспіль, тобто досить швидко і на тривалий час. Позбутися болю на цілу добу допоможуть лише дві таблетки Налгезіну.



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

Редкие заболевания – призыв к действию

В Киеве в Международный день больных редкими заболеваниями состоялась I Международная конференция «Орфанные заболевания – не приговор, а призыв к действию!» Собравшиеся на ней представители органов власти, врачи разных специальностей, а также руководители и участники организаций родителей детей, страдающих редкими недугами, обсуждали возможности улучшения диагностики, комплексного лечения и реабилитации.

Отдельного закона нет

Конференция была организована общественным союзом «ОрфаЛайф-Украина» при поддержке благотворительной организации «Объединение родителей детей, больных фенилкетонурией «Поколение», общественной организации «Всеукраинская ассоциация хрустальных людей», благотворительного фонда «Дети с гемофилией» и общественной организации «Редкостные иммунные заболевания».

– В мире зарегистрировано примерно 8 тыс. редких заболеваний, а в Украине только 275, – отметила, открывая конференцию, Наталья Тимошук, председатель ОС «ОрфаЛайф-Украина» и президент БО «Поколение». – Люди, страдающие орфанными заболеваниями, пожизненно нуждаются в дорогостоящем лечении. Постановлением Кабмина Украины №160 от 31 марта 2015 года определяется механизм бесперебойного и бесплатного обеспечения таких пациентов лекарственными средствами и продуктами для специального диетического потребления, закупаемых за счет средств государственного и местных бюджетов. Однако с их получением зачастую возникают сложности, ущемляются права орфанных пациентов на инклюзивное обучение и реабилитацию.

Речь идет прежде всего о детях, страдающих гемофилией, муковисцидозом, несовершенным остеогенезом, фенилкетонурией и т.д. В первой части конференции эксперты обсуждали в основном вопросы их социально-правовой поддержки. Так, Лариса Татарина, главный специалист Соломенского районного в Киеве центра социальных служб для семьи, детей и моло-



дежи, подчеркнула, что в Украине нет отдельного закона, который регулировал бы права и льготы людей с орфанными заболеваниями. Приходится ориентироваться на разные законы, постановления, приказы министерств и ведомств, что создает сложности для родителей детей с редкими недугами. Она посоветовала им искать ответы на волнующие вопросы в «Правовій абетці для інвалідів», которая есть в Интернете, а также делать письменные запросы в различные инстанции, чтобы при необходимости можно было привлечь юристов к отстаиванию прав орфанных пациентов.

Успехи и проблемы

Вторая часть конференции была посвящена преимущественно вопросам комплексного лечения и реабилитации детей с орфанными заболеваниями. Так, Сергей Хмызов, доктор медицинских наук, профессор, руко-

водитель клиники патологии позвоночника и суставов детского возраста ГУ «Институт патологии позвоночника и суставов им. проф. М.И. Ситенко» НАМН Украины, в своем докладе рассказал об успехах терапии несовершенного остеогенеза. У страдающих этой патологией детей переломы костей происходят под воздействием обычных физиологических нагрузок. Лет 10–15 назад методов ее лечения не существовало, а теперь ученые создают различные фиксаторы, которые помогают детям двигаться, расти и развиваться. 23 пациента этой харьковской клиники даже ходят в школу.

Много времени на конференции было уделено теме фенилкетонурии (ФКУ). Большой интерес собравшихся вызвало выступление Натальи Пичкур, заведующей Центром орфанных заболеваний НДСБ «Охматдет» Минздрава Украины. Она рассказала о том, что ФКУ выявляют у

одного ребенка на каждые 7–8 тыс. новорожденных в Украине. При этой болезни в силу генетической поломки аминокислота фенилаланин не трансформируется в тирозин, необходимый для синтеза передатчиков информации между клетками мозга (нейротрансмиттеров), а накапливается и поражает ЦНС. Если ничего не предпринимать, у ребенка могут начаться судороги, приступы наподобие эпилептических, разовьется экзема, а главное – умственно ребенок будет неполноценным. К счастью, случаев позднего выявления ФКУ в Украине уже нет, но нам еще предстоит внедрять международные стандарты ее терапии.

– В США массовый неонатальный скрининг новорожденных по фенилкетонурии проводится с 60-х годов прошлого века, а у нас – с 1986–1989-го, – отметила Наталья Александровна. – Поначалу детей с ФКУ лечили только до четырех лет, их состояние улучшалось – и терапию прекращали. Потом выяснилось, что это преждевременно, и срок лечения продлили до 14 лет. Знания расширились, и теперь очевидно, что во многих случаях терапия должна быть пожизненной. В нашей стране ее основой является низкобелковая диета, хотя в мире уже появляются более прогрессивные методы. Например, при инъекционном введении кофермента, способствующего трансформации фенилаланина в тирозин, некоторые больные могут вообще не ограничивать свой рацион, что позволяет существенно повысить качество их жизни.

Лечебное питание

В 2017 году в ЕС были выпущены рекомендации, где указано, что у де-

тей с ФКУ независимо от возраста уровень фенилаланина в крови должен быть в пределах от 2 до 6 мг%. Если этот показатель выше, он будет негативно влиять на нервную систему, даже если ребенок хорошо себя чувствует и нет видимых отклонений от нормы. Об этом рассказала Татьяна Шкурко, врач-диетолог-метаболист НДСБ «Охматдет» Минздрава Украины. Правильное питание при ФКУ жизненно важно, поэтому ей задавали много вопросов.

– Высокобелковые продукты, к которым относятся мясо, сыр, рыба, бобовые, орехи, детям с ФКУ употреблять нельзя, – отвечала Татьяна Александровна. – Продукты с умеренным содержанием белка – молоко, злаковые, мясной бульон, желток, овощи и фрукты – есть разрешается, но при условии тщательного контроля уровня фенилаланина в крови. Без ограничений разрешено совсем немного: сахар, топленое и растительное масло, кукурузный крахмал. Это что касается натуральных продуктов. Однако они не могут обеспечить организм ребенка всеми необходимыми для развития нутриентами, поэтому рацион важно обогащать специальными низкобелковыми продуктами промышленного изготовления.

Их нет в обычных магазинах и стоят они очень дорого, но детям с ФКУ они жизненно необходимы, ведь это их основная пища. Многие родители детей с ФКУ, присутствовавшие на конференции, отметили, что на покупку продуктов специального низкобелкового питания многим семьям попросту не хватает денег. Для решения этой проблемы можно обращаться в органы социальной защиты во всех областях

В отличие от некоторых других орфанных заболеваний, фенилкетонурия в большинстве случаев поддается лечению всего лишь благодаря специализированному питанию. При строгом соблюдении диеты ребенок ничем не будет отличаться от здоровых сверстников.

Украины с письменными заключениями врачей-генетиков о том, что дети с ФКУ нуждаются в низкобелковых продуктах, а затем получать денежные средства на их приобретение. Такая практика пока не стала обычной, например в Киеве, но в некоторых регионах дело сдвинулось с мертвой точки.

– Мы добились того, что у нас в области 30 детей с ФКУ полностью обеспечены низкобелковыми продуктами, – поделилась опытом Виктория Зakanавская, врач-генетик коммунального учреждения Сумского областного совета «Областной клинический перинатальный центр». – Теперь боремся за увеличение выплат семьям на их приобретение.

Помимо низкобелковых необходимы еще и продукты специальные, причем иногда – с первых дней жизни, вместо материнского молока. Это аминокислотные смеси без фенилаланина, содержащие все остальные заменимые и незаменимые аминокислоты, витамины, микроэлементы. Они имеют возрастную градацию, поэтому среди них легко выбрать подходящие для людей всех возрастных категорий, от детей первого года жизни до взрослых. Рекомендуются они и будущим мамам для рождения здоровых детей. Аминокислотными смесями детей до 18 лет, страдающих ФКУ, государство обеспечивает бесплатно. А дальше все расходы на диетотерапию, как правило, – это дело самих пациентов и их близких.

По результатам конференции была подписана резолюция, в которой изложены основные подходы к качественному лечению пациентов с ФКУ в Украине. В ней подчеркивается, что это лечение должно быть пожизненным и бесперебойным, всем пациентам важно вовремя получать аминокислотные смеси, которые им лучше всего подходят, а также низкобелковые продукты для специального лечебного потребления.

Инна МУДЛА ■



Як куми випровадили швидку Настю

Цього року погода якась дивна: відразу після зими настало літо. Ще нібито вчора були морози, лежав сніг, аж як раптом ударила стрімка відлига, припекло сонечко – і вмить прорізалася перша травичка, голосно защебетали пташки і люди відчули нестримний поклик природи. «Рушайте подалі від міста!» – несамовито волала вона. З радістю підкоряючись, куми Іван та Денис у найближчий вихідний вирушили «на лоно».

Чоловіки дружили ще зі школи, і хоча у кожного вже була своя родина, інколи дружини відпускали їх побути вдвох – згадати старі часи, поміряти та розслабитися на природі. Це надавало обом наснаги щонайменше на кілька місяців: буденні обов'язки не завдавали клопоту.

Цього разу друзі вирішили посмажити шашлик, тож Іван напередодні ввечері зайшов до магазину по м'ясо, але накупив ще й ранніх свіжих овочів. І хоча ціна кусалася, не втримався, бо всі вони пахли весною так, що аж у голові паморочилося, – і огірки з тоненькою шкірочкою, і яскравий редис, і пружна пекінка, і навіть тверді, але густо-червоні турецькі помідори. Частину тієї парникової городини він залишив дружині й доньці, а решту підготував, щоб нашвидкуруч «нарубати» салати на природі.

– Щастя є! – шумно видихнув Денис, коли вони з Іваном розпалили вогонь у мангалі на березі маленької річки, всілися на розкладні стільці й у повітрі повіяло ароматом смаженого м'яса.

– Пропоную до основної страви налягти на овочеві салатики, – Іван міксував на столику свої заготовки.

– Божественний аромат! – знову захоплено промовив Денис і заходився куштувати всю ту смакоту.

Хвилин за 40 шашлик був уже готовий, але Денис, який сказав, що має відійти та подзвонити додому, все ще не повернувся до вогнища. Івана здивувало й те, що друг чомусь не став телефонувати при ньому – раніше між ними ніяких секретів не було.



– Ну, нарешті! – зрадів Іван, коли Денис повернувся. – Де ти швендяєш зі своїми розмовами? М'ясо холодне!

– Знаєш, я, мабуть, не буду їсти, – Денис дещо зблід і мав пригнічений вигляд. – Щось від цих овочів мене здибала швидка Настя...

– Таки є в них нітрати! – скрушно похитав головою Іван. – На цей випадок я прихопив із собою Буларди® МАКС.

– А що воно таке?

– Кажу тобі як фармацевт: це засіб, що допомагає при проносі, чим би він не був спричинений. Містить два особливі пробіотики та пребіотик!

– Що то за біотики? – недовіриливо скривився Денис.

– «Пробіотик» латиною означає «за життя», – пояснив Іван.

– Звучить як тост! Шкода, що ми з тобою, друже, непитущі. Ну, давай сюди свій засіб, прийму за життя – замість горілки. Може, живіт попустить.

– Тут два пробіотики, тобто бактерії, що сприяють припиненню проносу,

та пребіотик – «сухий пайок», який підтримує їхню достатню чисельність та активність, – Іван намагався пояснити другові дію засобу простою мовою. – Діючи комплексно, Буларди® МАКС також нейтралізує токсини та бореться із запальними процесами у кишечнику.

Тут зателенькав його мобільний. Виявилося, дружина. Вони з донькою теж скуштували весняних салатів, і малій стало зле та почалася діарея. Однак Буларди® МАКС допоміг. Тож тепер дружина хвилювалася за Івана та кума...

– Та ти що! У нас все гаразд, – став її запевняти Іван, скоса поглядаючи на друга.

Але і Денис підняв догори два великі пальці та голосно прошепотів Івану:

– Справді діють твої «біотики»! У животі все стихло! Годі теревенити по телефону – давай сюди шашлик!

– Чудово! – зрадів Іван. – От бачиш, Буларди® МАКС при розладі кишечника підходить і допомагає всім. Прикинь, його можна приймати навіть грудничкам, вагітним і жінкам, що годують груддю!

– Слухай, а цей Буларди® МАКС в аптеках є?

– Усюди! Але оцю упаковку капсул я виграв у акції.

Уже незабаром друзі й позабули про неприємність, що ледь не зіпсувала їм вилазку на природу. Випровадивши швидку Настю геть, вони душевно спілкувалися за столом. Адже якщо під рукою є Буларди® МАКС, весняні чагування не завдадуть зайвих прикросців! ■

Підсумки акції від Буларди® МАКС

Ми отримали багато заповнених анкет про Буларди® МАКС, тільки електронною поштою їх надійшло понад 300.

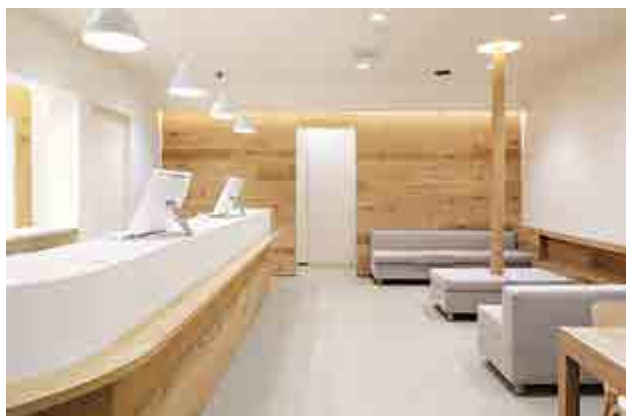
Приблизно у 95% з них ви дали правильні відповіді і отримаєте приз – упаковку Буларди® МАКС (капсули).



Аптеки оригинальные и концептуальные

Что важно при открытии аптеки для ее успеха? Чтобы ассортимент товаров был широким, место – проходным, а персонал – компетентным. Не меньшее значение имеет и дизайн. Сейчас во всем мире преобладает тенденция оригинального оформления аптек – как снаружи, так и внутри. Именно необычные, но практичные архитектурные проекты привлекают покупателей. Предлагаем рассмотреть оригинальные аптеки в разных странах. Может, это вам понравится и сподвигнет на создание чего-то подобного в Украине.

**Зал ожидания
Fuji Pharmacy**
район Ота, Токио, Япония



Эта аптека отпускает лекарства исключительно по рецептам. Владелец решил, что дело это серьезное и создал для посетителей комфортные зоны, где они защищены от посторонних взглядов, могут спокойно общаться с фармацевтом и ожидать выполнения заказа. Аптека больше похожа на мини-бар. Из мебели здесь – диванчики,

пуфики, столы, высокие стулья и табуреты, а также касса, больше похожая на барную стойку. Весь интерьер выдержан в пастельных тонах. Посетитель может выбрать наиболее удобное и подходящее ему место, хотя площадь зала не так уж и велика – всего 20 квадратных метров.

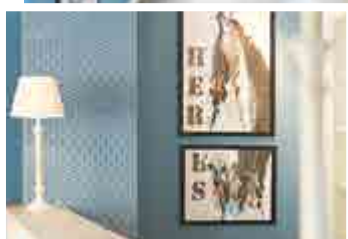
**Каменные своды
Petropoulou Agari**
район Ретимно, остров Крит, Греция



Аптека с улицы похожа на обычный частный дом. Архи-

текторы создали ее в деревенском стиле, но в соответствии с последним словом техники. Архаичные каменные стены и своды дополнены современными отделочными материалами – стеклом, металлом, деревом. Аптека занимает два этажа. На первом разместились эффектно подсвеченные стеллажи с медикаментами. В центре зала для комфорта посетителей расположена касса. Рядом с ней находится каменная лестница, ведущая наверх. Второй этаж используется как офисное помещение. На этом ярусе есть еще один интересный элемент, символизирующий «мостик» между классикой и современностью: стеклянная балюстрада, с которой удобно рассматривать интерьеры обоих этажей.

Прозрачность и чистота Biedronka Вроцлав, Польша



При работе над проектом аптеки Biedronka («Божья коровка») творческая группа 2 Kul Interior Design поставила перед собой задачу создать пространство, в котором будет уютно представителям всех поколений горожан. Здесь предусмотрены зоны для детей и уютные уголки, где за чашечкой чая или кофе взрослые могут обсудить свои проблемы с фармацевтом. В аптеке совмещены функциональность для сотрудников и эстетическая привлекательность для посетителей. Удачно сделан выбор бело-голубой цветовой гаммы как успокаивающей и располагающей к доверию и покупкам. Совмещение естественного и искусственного освещения создает впечатление открытого пространства, наполненного воздухом и светом. Атмосферу

уюта усиливают элементы интерьера «под дерево» – напольное покрытие, столешницы прилавков.

Возрожденная из пепла Farmacia Drogueria Johnson Гавана, Куба



Совершенно фантастическая аптека в историческом центре Гаваны, основанная в 1886 году выдающимся фармацевтом – профессором Мануэлем Серафимом Джонсоном. В то время здесь помимо лекарств горожане могли приобрести различную парфюмерию, а также знаменитые фирменные масла и экстракты лаванды, вербены и фиалки. С момента создания и вплоть до 2006 года в оформлении интерьера можно было увидеть бронзу, мрамор и мебель из ценных пород дерева. Все флакончики – из фаянса высшего качества. К сожалению, в 2006 году в аптеке случился пожар, сильно повредивший интерьер. Историк Гаваны Эсебио Леаль Спенглер заявил, что архитектурный памятник обязательно будет восстановлен: «Огонь оставил нам только опоры, в них еще затаилось пламя, из которого, без сомнения, возродится, как птица Феникс, историческое здание Farmacia Drogueria Johnson». Аптека-музей снова открылась в 2012 году. Нестандартные витрины и стильные стеллажи, как и прежде, приводят в восторг туристов. При этом Farmacia Drogueria Johnson не выглядит таким аптечным динозавром. Здесь старина абсолютно гармонично соседствует с современностью. В аптеке-

музее можно приобрести лекарственные средства: они представлены в широком ассортименте, и тут же с современными препаратами соседствуют предметы исторического значения, чудом уцелевшие в огне.

**Farmacia Lordelo –
от португальских архитекторов**
Вила-Реал, Португалия



Это аптека, воссозданная студией FG+SG Fotografia de Arquitectura, на месте прежней, существовавшей здесь около четверти века. Farmacia Lordelo – не только аптека, но и лаборатория, что стало лейтмотивом оформления ее внутреннего пространства в стерильно белом цвете. Такая монохромность компенсировалась плавными формами, динамичными линиями и масштабными отражающими поверхностями. Массивное футуристическое овальное двухэтажное строение целиком «одето» в ребристые перфорированные алюминиевые панели. Может показаться, что ни окон, ни дверей в нем нет. Тем не менее, главный вход здесь имеется, он от-

крывает путь в яркие, белые просторные залы. С наступлением темноты абстрактное здание аптеки преобразуется до неузнаваемости – его нельзя не заметить благодаря сияющему зеленому кресту на белых стенах. Огромный, практически на всю площадь фасада, сияющий логотип освежает внешний вид здания.

**Шахматная партия
в Farmacia Concept Store**
Бухарест, Румыния



Поначалу может показаться, что вы зашли в шахматную школу: оригинальный дизайн пола и стен заставляет невольно искать фигуры и вспоминать выигрышные ходы. Но нет. Это аптека! По замыслу владельца, клиент должен чувствовать себя желанным гостем. Здесь есть возможность побродить вдоль полок, выбрать нужное, прочитать инструкцию по применению. Все свободное место не заполнено товаром. Наоборот, в аптеке представлена в основном продукция, которая популярна среди клиентов с достатком среднего и более высокого уровня. Между полок и стеллажей достаточно просторно, а стены украшены гипсовыми элементами в тон. Инструменты алхимиков и лекарей прошлых веков задействованы как элементы декора. Даже светильники над кассовой зоной выполнены в виде колб. Различного формата склянки удачно смотрятся на простых деревянных полках. Выставленная продукция так и просится в руки: разноцветные упаковки и тюбики расставлены по заведомо непропорциональным поверхностям.

Анна ДОВГАНЬ ■

К вопросу о рейтингах аптечных сетей

К нам часто обращаются маркетинговые организации, дистрибьюторы, аптечные сети с запросом, напоминающим о советских временах. Я говорю о рейтингах аптечных сетей. Каждый раз мы спрашиваем у них, какую стратегическую задачу можно решить, имея такой рейтинг, и ответы далеки от главного смысла бизнеса – поиска источника прибыли. Возможно, скажет читатель, рейтинг – это важная имиджевая составляющая. Конечно. Но, изучая механизмы конкуренции розничного рынка, аналитики видят обратную сторону увлечения подобным «соцсоревнованием». Вот об этом и поговорим.

Благо для покупателя

Более 20 лет основной целью аптечной розницы было увеличение прибыли. Где-то на середине этого пути продвинутые аптечные сети увидели необходимость мониторить конкурентную среду. Последние пять лет мы наблюдаем изменения тактики продаж в плоскости дифференцировки ассортимента и ценовой политики. Появился новый формат аптек – дискаунтеры, которые минимизируют розничные цены и сокращают ассортимент. Аптечные сети сетуют на тяжелые условия работы рядом с таким опасным конкурентом. Но ведь низкие цены в аптеке – это забота о покупателе. Том самом, о котором в погоне за прибылью рынок стал забывать.

Не бойтесь дискаунтеров

Появление аптек с ценами ниже среднерыночных в рознице, которая двадцать лет получала прибыль за счет роста цен, – явление закономерное. Это механизм свободной рыночной конкуренции, а она всегда – конструктивный механизм регуляции бизнес-процессов. Анализ розничных продаж показывает, что причин для тотального снижения цен нет: 37% покупок в аптеке потребитель делает в диапазоне высоких цен, от 200 гривен за упаковку, причем нижняя граница высокого ценового кластера за последние 12 месяцев* выросла на 16%, и это сопровождалось ростом спроса на 14%. В кластере низких цен за тот же период средневзвешенные цены увеличились на 6,5%, а граница между кла-

Появление дискаунтеров говорит о неизбежном процессе дифференциации аптечных точек.

стером низких и средних цен поднялась на 30%! Это ли не демонстрация того, что покупатель адаптируется к экономической ситуации (см. рисунок)?

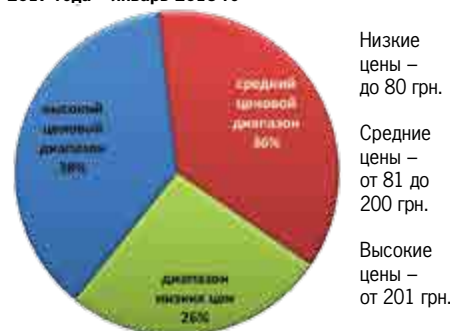
Если рядом с вашей появилась аптека-дискаунтер, возможно, вопрос о том, насколько вам удастся снизить свои цены, не самый главный? Гораздо больше практической пользы в исследовании потребления и ценовой эластичности, когда есть возможность управлять ценами, зная, на какие товары не упадет спрос при их увеличении, а какие цены нужно снизить, чтобы вернуть покупателя.

Изучение ценовых механизмов, которые приносят доход торговой точке, дает понимание ее формата. И тогда общий рейтинг аптек по области, городу может дезориентировать. Сравнить фармаетер с дискаунтером по меньшей мере некорректно, да и практическая польза такого сопоставления сомнительна.

Управление ассортиментом и ценой

Дифференциация идет не только в ценовой плоскости, но и по ассортиментным матрицам. По динамике потребительских категорий фармацевтические маркиеты значительно отличаются от классических аптек. За последние 12 месяцев* лидером по объему продаж нелекарственной розницы в фармаетерах остается группа «Дерматокосметика по уходу за кожей лица», а в традиционном формате аптек – группа «Детское питание». Самую высокую динамику спроса при увеличении средневзвешенных цен выше рыночных в фармаетерах имела группа

Структура и динамика аптечной розницы в стоимостном выражении за период февраль 2017 года – январь 2018-го



диетических добавок для повышения мужской потенции, а в традиционном формате аптек – нелекарственные продукты, гармонизирующие женскую половую функцию. И это тоже яркий пример некорректности сравнения продаж в одном общем рейтинге.

В мартовском материале я назвала дифференциацию аптечных сетей маркетинговым инструментом лидеров. Не боюсь повториться, ведь эффективная дифференциация возможна только после глубокого анализа своих продаж, потребительского поведения, пересмотра ассортиментной и ценовой политики каждой аптечной точки сети, а затем необходим перманентный мониторинг цен и ассортимента на соответствие выбранной тактике продаж. Это в маркетинге называют управлением ассортиментом и ценой, которое медленно, но верно идет на смену ценовому демпингу, маркетинговым договорам и другим ситуационным средствам выживания.

Елена КАРЧЕВСКАЯ, ■
консультант по маркетингу
ООО «Бизнес-Кредит»

* Данные за февраль 2017 – январь 2018.

Помощь скорая, телекоммуникационная

В конце прошлого года вступил в силу Закон Украины «О медобслуживании в сельской местности». Этот документ предусматривает улучшение качества врачебной помощи на периферии, а также этапов и принципов ее оказания. В частности, ожидается, что ряд квалифицированных услуг и срочных консультаций жители сел смогут получить, фактически не выходя из дома. Помочь в этом призвана телемедицина.

Избавляемся от мифов

В последнее десятилетие во многих городах Украины предпринимались попытки внедрить отдельные инструменты телемедицины, например, дистанционную передачу данных электрокардиограммы или проведение сеансов видеосвязи между врачами в Интернете. Все это было скорее частной инициативой энтузиастов, а не системными мероприятиями в масштабах страны, поэтому развивалось хаотично. Появление нового закона подразумевает государственное финансирование мер по улучшению медобслуживания населения в сельской местности, где ключевым инструментом будет телемедицина. Главное, чтобы ее были готовы принять на местах и как можно скорее избавились от мифов, связанных с новым направлением.

• Телемедицина – это скайп.

Такое мнение – одно из самых распространенных заблуждений медиков и пациентов. На самом деле любая видеосвязь, в том числе и скайп, является лишь средством общения в процессе оказания медицинской помощи и дистанционного консультирования.

• **Телемедицина – это eHealth** (электронное здоровье). Подобное утверждение тоже далеко от действительности. Дело в том, что eHealth – это глобальная система учета, хранения и анализа практически всех ресурсов в сфере здравоохранения страны: материальных, финансовых, кадровых. В ней создаются и взаимодействуют реестры медучреждений, персонала, пациентов, нозологий, медицинских процедур и пр. То есть eHealth является фактически электронной версией отрасли здравоохра-

нения. Она проектируется и создается в соответствии с государственной политикой в этой сфере, как во всех развитых странах.

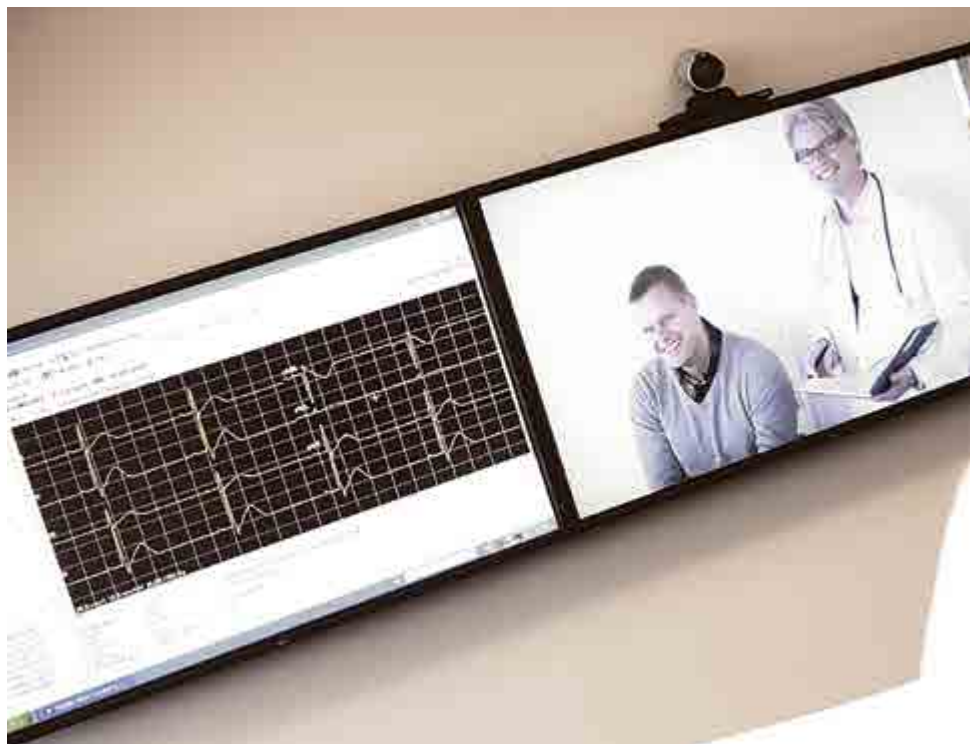
Интернет плюс специальное оборудование

Телемедицина – лишь одно из направлений оказания помощи населению, решающее совершенно конкретные задачи. Это по сути обмен специфической медицинской информацией в строго регламентированном виде.

Важным условием успешной реализации идеи скорой телемедицинской помощи, заложенной в законе, является наличие уверенного доступа

к Интернету в местах компактного проживания сельских жителей. К счастью, современные возможности телекоммуникаций это позволяют. Способствует внедрению новшеств и планомерное расширение покрытия мобильной связи в формате 4G по территории страны.

– Использование телемедицины на первичном уровне оказания медпомощи – это не о наличии у каждого сельского жителя в доме компьютера, подключенного к Интернету, – объясняет Виталий Осташко, эксперт по вопросам телемедицины, кандидат медицинских наук. – Нужны оборудованные рабочие места для сельских медиков, а



также мобильные диагностические системы. Например, прибор для снятия и дистанционной передачи ЭКГ, минимальный набор для проведения лабораторного анализа мочи и крови и пр. Это даст возможность выполнить на месте минимально необходимый набор исследований и дистанционно передать результаты лечащему врачу или консультанту. Такие процедуры может делать и фельдшер, и медсестра.

При использовании возможностей Интернета полученные сельскими медиками результаты обследования сразу же получит врач и вовремя примет решение касательно дальнейших лечебных мероприятий. Такие данные оформляются в соответствии с существующими требованиями, в том числе и относительно конфиденциальности. Пациент может быть уверен, что его консультирует врач необходимой квалификации, ответственный за свои действия.

Кроме компьютера и уверенного доступа в Интернет для выхода в телемедицинский портал медику на периферии, возможно, понадобятся принтер и сканер, поскольку большинство пациентов хранят документы в бумажном виде и предпочитают получать на руки распечатанные результаты.

– Если мы задействуем возможности телемедицины в селах, то в местах своего пребывания квалифицированные врачи будут доступны для пациен-

На Портале телемедицины <http://www.esemi.org> есть ссылки на разработанные при поддержке научно-медицинских учреждений специальные курсы последипломного обучения. Они дают возможность уже сейчас начать подготовку персонала к практической работе.

тов на периферии практически круглосуточно, – продолжает Виталий Геннадиевич. – То есть житель в далекой деревне, которому по причине сердечного приступа, например, вызвали кардиологическую бригаду скорой помощи, может быть уверен, что данные его исследований, если это необходимо, тут же покажут светилу из столицы и примут решение относительно дальнейшего лечения. Его не будут везти в карете скорой помощи в район или область, теряя драгоценное время, только ради того, чтобы уточнить диагноз или тактику лечения.

С помощью телемедицины подобные вопросы решаются на порядок быстрее и с большей пользой для пациента. Правда, экстренная медицинская помощь регулируется другим законом, на ней подробно останавливаться не будем. Но отметим, что в новом законе предусмотрено улучшение координации различных ведомств, в том числе Госслужбы по чрезвычайным ситуациям, для решения неотложных задач, а также возможность эффективного использования их ресурсов для оказания медицинской помощи сельскому населению.

В фокусе – медперсонал

При активном использовании новых технологий важно их «наложить» на сложившуюся медицинскую инфраструктуру, потому что ключевым элементом системы оказания помощи остается персонал. Уже сейчас необходимо создавать условия для его комфортного проживания и работы в сельской местности. Даже в самых передовых странах существует проблема нехватки квалифицированных медиков, в первую очередь врачей, готовых жить и трудиться в селе. Тому есть много причин. Недостаточно лишь обеспечить доктора на периферии жильем и кабинетом для приема посетителей. Важно, чтобы его семья имела все условия для самореализации, обучения и т.д.

Для того чтобы система начала работать, необходимо провести и обучение медицинского персонала. В целом поэтапное внедрение телемедицины в сельских регионах страны по-

требует не менее полутора-двух лет при наличии соответствующего финансирования. Когда она начнет полноценно действовать, это будет во благо и для самих медиков на периферии. Ведь они получают доступ к консультанту в любом медицинском учреждении. Иными словами, у них появляется возможность учиться на рабочем месте, совершенствовать свои профессиональные знания, используя передовой опыт коллег, а это во благо для улучшения первичной медпомощи жителям сел.

Что немаловажно, для пользования инструментами телемедицины доктор, фельдшер или медсестра в селе не обязательно должны быть по совместительству программистами или инженерами. Им достаточно владеть навыками пользователя персонального компьютера.

Конкретный пример

Оборудование для телемедицины устанавливают в сельских амбулаториях, фельдшерских пунктах и больницах. Так, например, поступили в районной больнице в Бурштыне, на Ивано-Франковщине. Здесь оборудовали специальный сервис – телемедицинский портал: закупили приборы, видеокамеры и мониторы для онлайн-осмотров пациентов. Отсюда можно связаться с врачами из Украины, или, к примеру, Германии. Вот только консультация у зарубежного специалиста будет платной.

Каждый сельский врач может зарегистрироваться на Портале телемедицины <http://www.esemi.org>. Это профильный интернет-ресурс, где специалисты получают консультации коллег из других медучреждений, в том числе институтов, клиник, расположенных в крупных городах Украины. Когда у семейного врача возникает необходимость узнать экспертное мнение по вопросам диагностики и лечения, он это может сделать практически в любое время. Пациент же только в выигрыше: квалифицированная помощь приходит вовремя и без ненужных визитов в больницу за тридевять земель.

Анна ДОВГАНЬ ■



4 ПСИХОТИПИ

пізнати клієнта – продати йому

Клієнти аптеки належать до різних психотипів, тому для налагодження спілкування та успішних продажів з кожним слід знайти порозуміння. Найчастіше вам зустрічаються люди чотирьох психотипів, які можна умовно назвати «аналітик», «директор», «артист» та «добряк». Цього разу пропонуємо вам приклади того, як спілкуватися з ними зрозумілою їм мовою, рекомендуючи препарат ЦИСТО-АУРИН (esparma GmbH, Aristo group).

«Аналітик»



Клієнт аптеки цього типу живе, послугуючись насамперед голосом розуму, а не серця, незалежно від статі. Він спокійний, урівноважений і не надто емоційний. Передусім цінує факти, цифри, конкретні аргументи та логічні докази. Більше слухає провізора, ніж говорить сам. Проте ставить численні запитання. Рішення приймає досить повільно, все зважує та обмірковує. Не любить, коли на нього тиснуть. Готовий брати на себе відповідальність за свої рішення та вчинки. Віддає перевагу препаратам, ціна яких практично обґрунтована.

– Доброго дня, маю щось вибрати для доньки – її прихопив цистит.

– Скільки їй років?

– Вона вже студентка – вважає себе дорослою, а розуму немає: вчора зранку побігла до універу в міні-спідниці та тонких колготках, а потім ще цілий день була на практиці. А ви ж бачите, як на дворі раптово похолодало. А потім усю ніч до туалету бігала...

– Можу для неї поради-ти ЦИСТО-АУРИН. Він добре допомагає і має прийнятну ціну.

– Це антибіотик?

– Ні, ЦИСТО-АУРИН – рослинний препарат з екстрактом трави золотарника, але він уже з перших годин полегшує симптоми циститу, а саме знімає біль та спазми.

– А чим це доведено?

– Клінічними дослідженнями, проведеними у багатьох країнах Європи, переважно в Німеччині.

– Можете навести конкретні результати?

– Так, у тих дослідженнях **було науково доведено, що ЦИСТО-АУРИН допомагає позбутися інфекції у сечово-му міхурі, тобто сприяє усуненню самої причини циститу.** (аргумент 1).

– Я мала на увазі, щоб ви пригадали якісь конкретні факти і цифри, якщо вже почали говорити про наукові дослідження...

– У висновках тих досліджень мені найкраще запам'яталася оцінка ефективності ЦИСТО-АУРИНУ: пацієнти, що приймали екстракт золотарника при циститі, а також їхні лікарі на-

вали терапевтичну дію цього препарату «хорошою» або навіть «дуже хорошою» в 90–100% випадків.

– А я читала, що важливо «вимити» інфекцію з сечового міхура. Це логічно для лікування циститу.

– Дійсно, і це теж притаманне ЦИСТО-АУРИНУ. Він **має виражену сечогінну дію, тобто збільшує кількість сечі, що утворюється в організмі. Разом з нею краще виводяться патогенні бактерії та їхні токсини** (аргумент 2). При цьому не підвищується виділення нирками натрію, калію, хлору та інших іонів, певна кількість яких потрібна для нормального обміну речовин.

– Нібито все відповідає критеріям здорового глузду... А препарат здолає різи?

– Так, ЦИСТО-АУРИН усуває запалення і спазми сечовивідних шляхів, тому припиняє різи й часті позиви в туалет.

– Може, ще взяти доньці додатково якесь знеболювальне?

– На ваш вибір, але хочу зауважити, що в екстракті золотарника є одна особлива речовина – лейокарпозид. Це потужний природний анальгетик. Завдяки йому **ЦИСТО-АУРИН усуває різи та біль внизу живота, характерні для циститу** (аргумент 3).

– Боюсь, як би цистит у доньки не повторювався знову і знову...

– Цьому перешкоджатиме імуномодулювальний ефект ЦИСТО-АУРИНУ. Як правило, цистит дає про себе знати внаслідок зниження імунітету, як і сталося з вашою донькою: замерзла або промочила ноги, і виникають неприємні симптоми. ЦИСТО-АУРИН бореться з ними ще й тому, що має імуномодулювальні властивості – активує власні захисні системи організму.

– Ну, майже переконали. Маю ще зовсім трошки запитань. Скільки доведеться приймати ЦИСТО-АУРИН?

– По одній таблетці 4 рази на день. Тривалість лікування залежить від особливостей циститу. Якщо він гострий, то все напевно мине за п'ять днів. Тобто знадобиться одна упаковка препарату №20.

– А яка ж його ціна?

– Дуже помірна як на наш час... (називає її).

– Добре, давайте ЦИСТО-АУРИН. І дякую за докладну консультацію!





«Артист»



Цей психотип клієнтів аптек можна вважати антиподами «аналітиків». Зробити покупку такі люди можуть миттєво, спираючись більше на емоції, ніж на раціональні розрахунки. «Артист» любить красне слівце і охоче може потеревенити на різні теми. Він експресивний, емоційний, щоправда, більш сконцентрований на собі та власних потребах. Як його впізнати в аптеці? «Артистизм» такої людини часто підкреслений незвичним та оригінальним зовнішнім виглядом.

– Вітаю вас! – з легким поклоном звернулася до першостольника дівчина, одягнена в джинси та якусь бавовняну халамиду, що нагадувала про таємничий Схід. Образ красуні доповнювали численні різнобарвні «фенечки» на зап'ястках з мотузочок, бісеру та ще бозна-чого. – Я впевнена, що у вас є цілюща рослина від циститу! І обов'язково натуральний – я не приймаю хімічні ліки.

– Так, у нас є для вас ЦИСТО-АУРИН, що містить рослину золотарник.

– О-о-о, яка поетична назва! Мабуть, і рослина гарна, як коштовність?

– Звісно! У неї яскраві жовті квіти, що пахнуть медом. З них і отримують екстракт для ЦИСТО-АУРИНУ.

– Я зараз захоплююсь аюрведою – природа дуже щедра до нас і має відповіді на всі питання! Від кожної хвороби в неї є цілюща рослина. А от про золотарник там нічого не сказано – ви мене просвітили! – дівчина розвела руки так, немов збиралася обійняти провізора.

– Цю чарівну траву досить давно застосовують у медицині, але не в східній, а в європейській. Перші згадки про її користь для жінок з'явилися у травниках XVI–XVII століть. Нині ж ця чудова рослина є в фармакопеях багатьох країн Європи. А у давнину її ще називали золотою різкою, яка виганяє цистит. Тож дуже раджу вам ЦИСТО-АУРИН.

– Золота різка?! Це щось неймовірне! Я хочу лікуватися тільки ЦИСТО-АУРИНОМ!

«Директор»



Людина цього психотипу не обов'язково обіймає керівну посаду, але вона має риси «начальника»: ставить іншим завдання, демонструє свою вимогливість і рішучість. «Директор» зазвичай дуже раціональний, цінує свій час, прагне отримувати лише найкраще. Ціна аптечних товарів для нього не така важлива, як їхня якість та приналежність до відомих і престижних торговельних марок.

– Здрастуйте! Мені потрібно швидко позбутися циститу, але маю алергію на антибіотики. Що у вас є? – молода жінка, яка вимогливо дивилася на провізора, була схожа на впевнену в собі бізнес-вумен.

– Саме для вас у нас є рослинний препарат ЦИСТО-АУРИН, який сприяє усуненню запалення сечового міхура та знищенню

ню в ньому патогенів, що спровокували цистит. Крім того, ЦИСТО-АУРИН знімає спазм сечових шляхів, зменшує різі та больові відчуття, а ще...

– Добре, – клієнтка нетерпляче махнула рукою, зупиняючи розповідь провізора. – Сподіваюся, це препарат з доведеною ефективністю, а не якісь «травки-муравки» з бабусиного городу?

– ЦИСТО-АУРИН випускає відома німецька компанія «Ес-парма». Проведено десятки досліджень його ефективності та безпеки. Спираючись на ці результати, провізори Німеччини рекомендують жінкам ЦИСТО-АУРИН при циститі як засіб монотерапії, тобто для лікування без застосування антибіотиків. Саме тому він вам підходить на сто відсотків.

– Гарзд. Тут лише 20 таблеток, – вказала жінка на упаковку ЦИСТО-АУРИНУ. – Цього вистачить?

– Так, це курс лікування циститу на п'ять днів. Хоча стан покращується зазвичай швидше, вже в перші години прийому препарату.

– Добре, давайте ЦИСТО-АУРИН.

«Добряк»



Клієнтів цього типу багато і спілкуватися з ними нескладно, бо вони врівноважені, налаштовані на діалог, у міру емоційні. Для «добряка» важлива загальноприйнята думка та чиясь порада, він цінує все традиційне і боїться помилитися. Йому спокійніше і зручніше бути послідовником, коли він відчуває себе частиною якоїсь спільноти. В одязі віддає перевагу комфортному, зручному або трохи романтичному стилю.

– Доброго дня, порадьте мені щось від циститу, – попросила жінка середнього віку з м'якою, але дещо змученою посмішкою і додала: – Може, щось таке, що купують у таких випадках найчастіше?

– Це ЦИСТО-АУРИН, – з дружньою посмішкою впевнено відповіла фармацевт, – препарат золотарника, який користується дійсно великим попитом.

– І що, справді допомагає?

– Так, відгуки тільки позитивні. Жінки, що його в нас брали, кажуть, що ЦИСТО-АУРИН добре знімає різі та біль. А я можу ще додати, що він оздоровлює сечовий міхур та звільняє його від різних інфекцій, які зазвичай спричиняють цистит.

– Знаєте, він у мене вже, мабуть, хронічний... Не впевнена, що незабаром не з'явиться знову...

– Вам треба себе берегти, а ЦИСТО-АУРИН допоможе, бо він зміцнює імунну систему, що важливо для захисту від рецидивів. Раджу вам узяти відразу кілька упаковок. Річ у тім, що при хронічному циститі ЦИСТО-АУРИН бажано приймати до восьми тижнів.

– А чи вистачить мені коштів на таке лікування?

– Не хвилюйтеся щодо цього, адже при всіх своїх визначних перевагах ЦИСТО-АУРИН має досить помірну ціну.

– Дякую вам за добру пораду. Мабуть, для початку візьму дві упаковки.

Читайте продовження публікацій у рубриці «Аптека – психолог» на прикладі інших препаратів у наступних номерах «Містера Блістера».

ЦИСТО-АУРИН не тільки швидко знімає неприємні симптоми, а й справді лікує цистит.

При цьому він добре переноситься та відносно недорогий.

ЦИСТО-АУРИН – час звільнитися від циститу!

ЦИСТО-АУРИН:

пізнай клієнта

Средства доставки точно по адресу

Дизайн новых препаратов – длительный и дорогостоящий процесс. Ежедневно в фармацевтических лабораториях всего мира тестируют тысячи молекул, которые являются потенциальными кандидатами на звание лекарственных средств. Но даже те немногие из них, которые демонстрируют высокую биологическую активность на молекулярных мишенях, не всегда работают внутри человеческого тела. Это заставляет ученых искать новые способы доставки этих лекарственных средств.

Первое препятствие

В человеческом организме существует целый ряд барьеров, препятствующих поступлению лекарственных препаратов, и основным является кожа. Чтобы преодолеть эту преграду, раньше использовали только инъекции, а теперь создают пластыри, которые покрыты микроскопическими иглами, изготовленными из смеси полимеров и лекарственных средств. Благодаря своему размеру эти иглы легко проникают в кожу, не разрушая ее и не затрагивая нервных окончаний, после чего растворяются, впрыскивая лекарство. В 2015 году успешно завершились клинические испытания пластыря, содержащего дозу вакцины от гриппа. Прививка оказалась совершенно безболезненной и эффективно стимулировала иммунную систему. Подобную технологию можно использовать для вакцинации против полиомиелита, краснухи и кори.

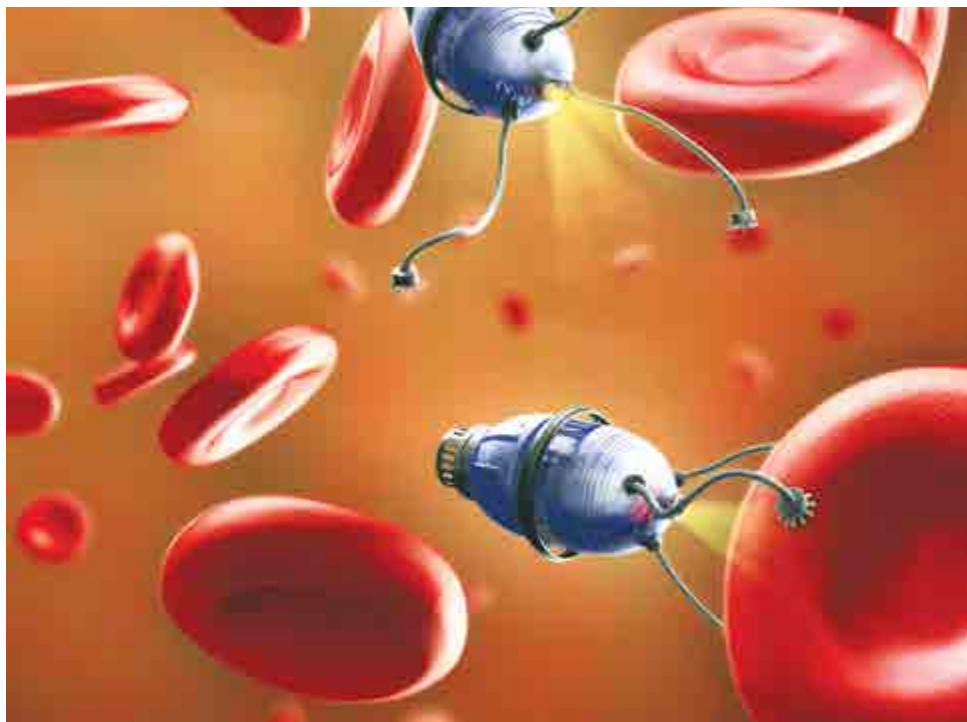
Еще более «умную» систему трансдермальной доставки лекарств разрабатывают ученые из Северной Каролины (США). Их пластырь покрыт микроиглами из полимера, в которых содержатся гепарин и гиалуроновая кислота. Полимер модифицирован так, чтобы реагировать на тромбин – фермент, инициирующий свертывание крови. Когда его уровень в крови повышается, гепарин высвобождается и попадает в кровоток, предотвращая образование тромбов. В тестах на мышах инъекции гепарина на фоне введения тромбина обеспечили выживание 80% лабораторных животных, а умный пластырь довел эту цифру до 100%.

Прямо в мозг

Серьезной проблемой для фармацевтики является гематоэнцефалический барьер. Ученые исследуют целый ряд способов для его преодоления, чтобы найти успешные методы лечения расстройств ЦНС, например болезни Альцгеймера, депрессии и эпилепсии. Речь идет об использовании очень малых молекул или наночастиц, а также применении «тройных коней», например, пептидов, которые смогут переносить лекарства в мозг. Еще один способ доставки лекарств – временное «отключение» гематоэнцефалического барьера при помощи химических веществ или ультразвука. Однако такой под-

ход представляет серьезную опасность, ведь вместе с лекарствами в мозг могут попасть вирусы и бактерии.

Наиболее перспективным и безопасным методом достичь мозга ученые считают интраназальное введение препаратов. Поверхность слизистой оболочки носа у людей составляет около 150 см². Она снабжена большим количеством кровеносных сосудов, что обеспечивает быструю абсорбцию лекарств и позволяет избежать метаболизма первого прохода – явления, которое заключается в резком снижении концентрации действующего вещества после его прохождения через ЖКТ и печень.



Инженеры из Вашингтонского университета в Сент-Луисе (США) протестировали интраназальный метод доставки лекарств в мозг на саранче, пользуясь анатомическим сходством гематоэнцефалических барьеров у насекомых и людей. Они создали аэрозоль из наночастиц и по обонятельным нервам направили его в мозг насекомого. Через несколько часов после эксперимента электрофизиологические реакции мозга саранчи были в норме. Это позволило сделать вывод о том, что наночастицы не нарушают его функцию и могут быть носителями лекарств.

Ультразвуковой прицел

Для улучшения визуализации новообразований уже довольно давно используется так называемое микропузырьковое УЗИ. Крошечные пузырьки газа двигаются по мелким кровеносным сосудам, не причиняя никакого вреда. Вследствие того, что кровотоки в раковых тканях обычно сильнее, чем в здоровых, через некоторое время они концентрируются в опухолях и позволяют определить их локализацию. Специалисты из университета Ольстера (Северная Ирландия) усовершенствовали эту технологию. Они покрыли микропузырьки кислорода защитной оболочкой, на которую нанесли лекарственное средство и специальный ультразвуковой



сенсibilизатор. Он является безвредным инертным веществом, но, когда активируется ультразвуком, вызывает цепную реакцию: микропузырьки лопаются, повреждают опухолевую ткань и выделяют лекарство. Этот метод уже протестирован на мышах для лечения рака поджелудочной железы. Эксперимент показал, что использование УЗ-терапии с цитостатиком гемцитабином позволяет сократить дозу препарата почти в 100 раз и получить лучшие результаты в сравнении со стандартной химиотерапией.

Еще одной перспективной идеей, над которой сегодня работают ученые из Гарвардского университета (США), является применение ультразвука для контроля доставки лекарств. Идея заключается в том, чтобы ввести в организм совокупность наночастиц, которая будет держаться вместе наподобие снежного шара. Под воздействием ультразвука она разрушится, и отдельные наночастицы начнут проникать в ткани, выпуская препарат. По предварительным подсчетам это позволит почти в 20 раз снизить необходимую дозу лекарства.

Депозитивные инъекции

Одна из главных задач, которая стоит перед разработчиками новых систем доставки лекарств, – повышение приверженности пациентов лечению, что особенно актуально для заболеваний, требующих длительной или пожизненной терапии. Удачным вариантом ее решения могут стать депозитивные инъекции. Так, в ноябре 2017 года ViiV Healthcare – глобальное специализированное общество по борьбе с ВИЧ, созданное благодаря партнерству между компаниями GSK, Pfizer и Shionogi Limited, объявило о начале III фазы клинических испытаний препарата для профилактики ВИЧ-инфекции, в которых примут участие 3200 женщин в возрасте от 18 до 45 лет, проживающих в странах Африки. Разработка ViiV Healthcare представляет собой каботегравир длительного действия. Его активное вещество «заключено» в твердые наночастицы, которые медленно и стабильно высвобождаются после внутримышечной инъекции в течение длительного времени. По результатам ранних стадий клинических испытаний этот препарат столь же эффективен, как и ежедневная пероральная терапия. Он предназначен и для лече-

Ультразвуковые волны проникают в тело человека на глубину до 30 см. По мере прохождения через разные ткани организма скорость их отражения меняется. На этом эффекте основана УЗ-диагностика. Ученые считают, что ультразвуковой метод можно использовать и для прицельной доставки лекарств, например в опухоли.

ния, и для профилактики ВИЧ, поэтому похож на вакцину, которую надо вводить каждые несколько месяцев.

Микрочип против остеопороза

Перспективным способом повышения compliance также является использование небольших имплантируемых резервуаров, наполненных лекарственными средствами. Над созданием подобного устройства сегодня работают специалисты из Массачусетского технологического института (США). Их прибор предназначен для лечения расстройств эндокринной системы, а главная его особенность заключается во встроеном микрочипе, который можно удаленно запрограммировать на выпуск дозы лекарственного средства в определенное время каждый день.

В клиническом испытании, проведенном в 2015 году, приняли участие восемь женщин в возрасте от 65 до 70 лет, получавших паратиреоидный гормон для профилактики остеопороза. Стандартное лечение в этом случае включает ежедневную инъекцию гормона в течение 18–24 месяцев. Но у пациентов нет мотивации придерживаться терапии, поскольку они не чувствуют, что больны, пока не сломают кость, и по статистике большинство из них прекращают лечение к седьмому месяцу. Микрочип, подкожная имплантация которого проводится под местной анестезией, должен помочь им пройти этот курс до конца. Первые испытания подтвердили, что устройство безопасно, а его эффективность в регенерации костной ткани сопоставима с традиционными уколами. Сейчас ученые работают над тем, чтобы загрузить на чип большее количество препарата. Если модель, принимавшая участие в исследовании, содержала всего 25 доз, то за ближайшие несколько лет они планируют довести их количество до 400.

Ольга ОНИСЬКО ■

У анализа по ДНК ТОЧНОСТЬ – СТОПРОЦЕНТНАЯ

Полимеразная цепная реакция – один из самых молодых и вместе с тем точных методов лабораторной диагностики. Сегодня он позволяет выявлять самые разные бактериальные и вирусные инфекции, диагностировать некоторые генетические заболевания, в том числе и в пренатальном периоде, а также устанавливать отцовство. Его широко используют в клинических и биомедицинских исследованиях, микробиологии, криминалистике, молекулярной археологии.

Методика ПЦР

Любой организм, в том числе и инфекционный агент, имеет свою неповторимую последовательность генов, которая хранится в молекуле ДНК. Каждый ген, в свою очередь, «записан» в ней в виде определенной последовательности четырех типов нуклеотидов: аденина, гуанина, тимина, цитозина. Молекула ДНК состоит из двух нитей, которые обвивают друг друга в виде спирали, в которой аденин одной нити всегда связан водородной связью с тимином другой, а гуанин – с цитозином. Такое соединение называется комплементарным.

Чтобы провести полимеразную цепную реакцию (ПЦР), к исследуемому образцу добавляют генетические пробы – праймеры. Это искусственно синтезированные последовательности из 15–30 нуклеотидов, способные создавать комплементарные связи с концами искомого участка ДНК. Для выявления возбудителей болезней используют разные праймеры.

В ходе ПЦР биологический материал сперва нагревают до температуры около 90–95 °С, чтобы двойная спираль ДНК распелась, т.е. разделилась на отдельные нити. Затем его охлаждают до 40–60 °С. При этой температуре происходит так называемый отжиг – присоединение праймеров к искомым фрагментам ДНК, если они присутствуют в образце. Следующий этап ПЦР, синтез цепей ДНК, происходит при температуре 72 °С. Каждая из нитей ДНК становится матрицей, на которой специальный фермент ДНК-полимераза по принципу комплементарности достраивает вторую нить нуклеиновой кислоты. Сворачивание

двунитевой молекулы ДНК в спираль происходит автоматически. Таким образом, метод имитирует в пробирке естественную репликацию ДНК.

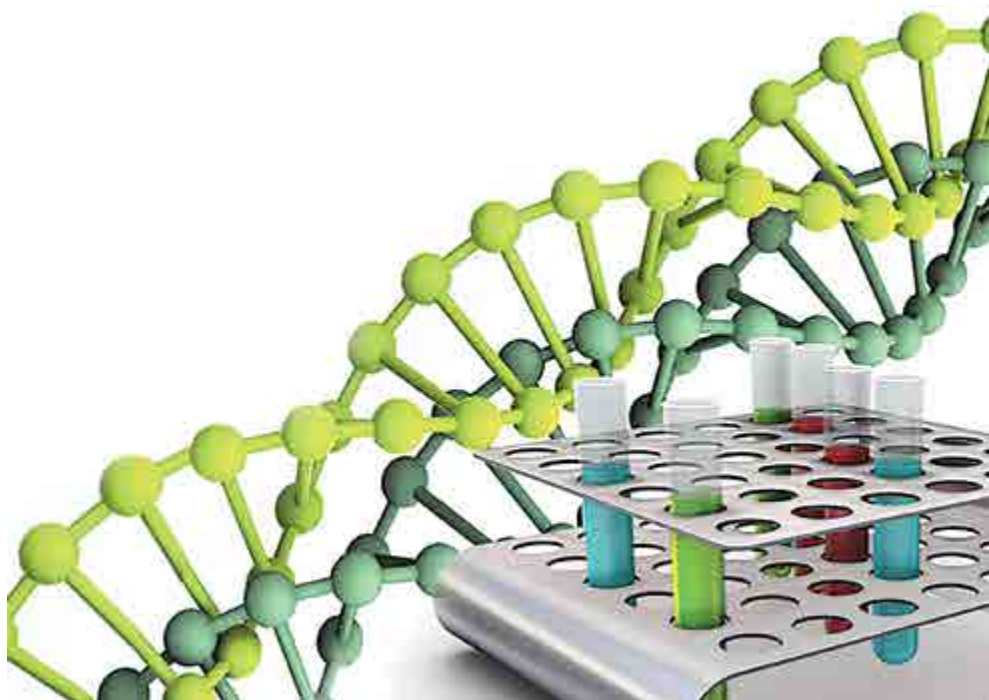
В результате каждого цикла ПЦР фрагмент искомой ДНК удваивается, а сам цикл повторяется столько раз, сколько это необходимо. Современные приборы, используемые для проведения ПЦР, – амплификаторы – способны увеличить фрагменты ДНК от нескольких сотен до тысяч пар оснований в течение пары часов.

По той же схеме ПЦР выявляет ген болезни, расположенный в геноме. Кроме того, с помощью этого метода производят множество других манипуляций с генетическим материалом:

изменение оснований, сращивание фрагментов ДНК и пр.

Преимущества и недостатки

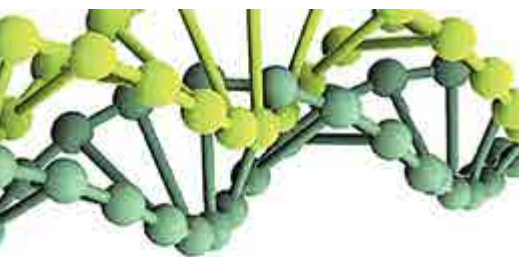
Главный плюс ПЦР-диагностики – возможность выявить заболевание на самой ранней стадии, задолго до появления первых симптомов. Этот метод позволяет работать практически с любыми биологическими материалами (кровью, мочой, мокротой, соскобом эпителиальных клеток, околоплодными водами и пр.) и получать не только качественный, но и количественный результат. Другими словами, проведя ПЦР-анализ, можно установить и сам факт наличия возбудите-



ля, и оценить количество копий его ДНК. Этот показатель удобно использовать для контроля эффективности лечения. Если при повторном анализе очевидно, что он уменьшается, значит, терапия работает.

Чувствительность ПЦР-диагностики гораздо выше, чем иммунохимических и микробиологических методов. Этот анализ позволяет выделить сам возбудитель, а не продукты его жизнедеятельности, которые могут сохраняться в организме еще некоторое время после болезни. К тому же он позволяет определять наличие инфекций со значительной антигенной изменчивостью, внутриклеточных паразитов, а также тех микроорганизмов, которые нельзя культивировать.

Специфичность ПЦР-анализа для всех вирусных и большинства бактериальных инфекций достигает 100%. Он позволяет обнаружить даже единичные клетки патогенных микроорганизмов в тех случаях, когда другие методы бессильны, например, при большей части хронических персистирующих инфекций, возбудители которых могут находиться в организме длительное время (все типы герпеса, токсоплазмоз, болезнь Лайма, хронические вирусные гепатиты и пр.). Разобраться, когда начинается рецидив, вялотекущий процесс или выздоровление, можно только с помощью ПЦР-диагностики.



Этот метод идеально подходит для получения ответа на вопрос, присутствует ли в образце тот или иной возбудитель. Гораздо меньше он пригоден для скрининга, т.е. определения, какой именно микроорганизм из множества других присутствует в пробе. Дело в том, что ПЦР лучше всего работает только с одной или несколькими парами праймеров. Слишком большое их число повышает вероятность ошибочных результатов.

Обратная сторона медали имеется и у основного преимущества ПЦР-диагностики – ее феноменально высокой чувствительности. Если в посуде для забора материала, пипетках, пробирках и прочем лабораторном оборудовании будет присутствовать хотя бы самое незначительное количество «чужеродной» ДНК, анализ может дать неправильный результат. Именно поэтому для ПЦР-диагностики важно пользоваться услугами надежной сертифицированной лаборатории, сотрудники которой строго соблюдают технологический режим – не нарушают правила забора материала, обеспечивают его стерильность при хранении и транспортировке.

Несколько слов стоит добавить и об интерпретации результатов ПЦР-анализа. Выявленные с его помощью ДНК не всегда говорят о жизнеспособности патогенных микроорганизмов и уж тем более об их связи с конкретным заболеванием. И хотя этот анализ дает количественную оценку возбудителей, во многих случаях выбор лечения пациента остается за врачом, который должен обладать достаточной квалификацией для того, чтобы правильно оценить полученные результаты, спрогнозировать развитие инфекции и т.д.

Что дальше?

ПЦР-диагностика продолжает развиваться и совершенствоваться. Каждый год на рынке появляются десятки новых тест-систем, предназначенных для выявления нуклеотидных последовательностей различных возбудителей. Существуют разработки, делающие ПЦР-метод все более доступным. Так, например, мультиплексная амплификация позволяет проводить исследование сразу нескольких изучаемых фрагментов в одной пробирке, что существенно ускоряет и удешевляет анализ.

В 1983 году метод диагностики с помощью ПЦР изобрел американский ученый Кэри Мюллис. За это 10 лет спустя он получил Нобелевскую премию в области химии.

Метод ПЦР уже давно шагнул за пределы традиционной лабораторной диагностики, а одним из самых перспективных направлений его использования является персонализированная медицина. Известно, что у пациентов иногда возникает индивидуальная непереносимость препаратов, связанная с появлением нежелательных токсических эффектов или аллергических реакций. Это определяется генетически предопределенной степенью активности того или иного цитохрома – белка печени, отвечающего за метаболизм чужеродных веществ. Для того чтобы определить, какой разновидностью цитохрома обладает пациент, и, соответственно, спрогнозировать, как он перенесет тот или иной препарат, перед началом терапии могут проводить ПЦР-анализ, который называют предварительным генотипированием (англ. *prospective genotyping*).

Кроме того, сегодня на смену ПЦР постепенно приходят методы, основанные на амплификации не ДНК, а РНК, например, метод изотермической амплификации нуклеиновых кислот (англ. *nucleic acid sequence-based amplification, NASBA*). Тот факт, что мишенями при использовании NASBA-теста являются рибонуклеиновые кислоты, составляющие основу рибосомы, дает ему ряд преимуществ. Так, если в одной клетке возбудителя, например хламидии или гонококка, содержится порядка двух десятков участков ДНК, пригодных для ПЦР-анализа, то количество присутствующих в ней рибосом измеряется тысячами или даже десятками тысяч. Следовательно, NASBA имеет еще более высокую чувствительность, чем ПЦР. К тому же если ДНК является довольно стабильным материалом и ее обнаружение не всегда означает наличие жизнеспособных микроорганизмов, РНК, напротив, крайне нестабильны. Они быстро разрушаются при гибели микроорганизмов, поэтому NASBA-тест дает более точную картину текущего состояния пациента, развития инфекции и результатов лечения.

Ольга ОНИСЬКО ■

Гинкго билоба на защите мозга

Многие считают, что инсульт случается внезапно, однако это не всегда так. Страшной «сосудистой катастрофе», после которой часть мозга перестает нормально функционировать, зачастую предшествуют определенные признаки. Важно уметь их замечать, правильно трактовать и вовремя принимать упреждающие меры. Об этом мы беседуем с Сергеем Бурчинским, руководителем отдела информационного анализа ГУ «Институт геронтологии им. Д.Ф. Чеботарева НАМН Украины».

– Сергей Георгиевич, люди часто жалуются сотрудникам аптек на то, что перенесли микроинсульт. Может ли человек сам поставить себе такой диагноз?

Нозологии «микроинсульт» в современной медицине не существует, вероятно, речь идет о транзиторной ишемической атаке. Суть этой патологии, как и инсульта, заключается в остром нарушении мозгового кровообращения. Однако при ишемической атаке неврологическое нарушение бывает обратимым, т.е. инфаркт мозга, размягчение его ткани вследствие прекращения кровоснабжения, еще не развивается и функции сохраняются. В целом же и транзиторная ишемическая атака, и инсульт создают угрозу смерти или тяжелой инвалидизации человека. Если посетитель аптеки жалуется на «микроинсульт», возможно, ему требуется экстренная госпитализация.

– На какие симптомы фармацевтам и провизорам следует обращать внимание, чтобы распознать такие потенциально опасные состояния?

Об остром нарушении мозгового кровообращения могут свидетельствовать сильная и продолжительная головная боль, головокружение, поте-



Сергей Бурчинский, руководитель отдела информационного анализа ГУ «Институт геронтологии им. Д.Ф. Чеботарева НАМН Украины», кандидат медицинских наук



ря равновесия или координации движений. Часто отмечают появление слабости или утрату чувствительности в руке, ноге или в целом на одной стороне тела. Вероятны также нарушения речи и зрения, провалы в памяти. Внезапно возникшая асимметрия лица тоже зачастую служит признаком развития транзиторной ишемической атаки или инсульта. В таких случаях посетителям аптек следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью к неврологам или даже вызывать «скорую помощь».

Хотелось бы подчеркнуть, что нарушения мозгового кровообращения бывают не только острыми, но и хроническими. Такие патологии развива-

ются достаточно длительно, а коварство их в том, что они проявляются неспецифическими симптомами – повышенной утомляемостью, мельканием «мушек» перед глазами, шумом и звоном в ушах, снижением памяти, трудностями в концентрации внимания при умственной нагрузке. Люди, как правило, игнорируют такие симптомы, считая их просто следствием стрессов и нехватки полноценного отдыха.

– В каком возрасте могут проявиться нарушения мозгового кровообращения?

Инсульт у человека 40–50 лет – уже не редкость в силу того, что многие

ведут нездоровый образ жизни: курят, придерживаются несбалансированного рациона и склонны к гиподинамии. Статистика хорошо показывает только эту патологию, а вот по хроническим нарушениям мозгового кровообращения нет достоверных данных. В целом же можно отметить, что если раньше они считались атрибутом пожилого и старческого возраста, то теперь часто встречаются у людей до 50 лет. Дело в том, что развитию хронических нарушений церебрального кровотока способствуют другие распространенные патологии. Так, при атеросклерозе поражаются сосуды мозга самого мелкого калибра, поэтому уменьшается приток крови, а значит, и кислорода к нейронам. В результате развивается гипоксия мозга, что ухудшает функции всей ЦНС. Неконтролируемая артериальная гипертензия ускоряет процессы атерогенеза, что также негативно отображается на состоянии головного мозга. Известно, что первые изменения его сосудов по причине атеросклероза возникают после 30–35 лет. А в возрасте старше 40–45 лет такие нарушения в той или иной степени есть у подавляющего большинства людей.

– Что кроме здорового образа жизни может снизить риск инсульта?

Важно вести адекватную терапию основного заболевания, например, регулярно принимать назначенные гипотензивные средства, поддерживающие в норме артериальное давление, и статины, которые снижают в крови уровень липопротеидов низкой плотности. Чтобы замедлить развитие нарушений мозгового кровообращения, применяют ноотропы. С одной стороны, препараты этого класса улучшают память, внимание, способности к концентрации, а с другой – они работают как нейропротекторы: защищают отдельные нейроны и целые системы головного мозга от различных неблагоприятных факторов. Напрямую на состояние мозга влияют также вазотропные препараты: они снимают спазм церебральных сосудов, улучшают обмен веществ в их стенках, препятствуют возникновению тромбов.

– Получается, что лекарственная нагрузка на организм будет довольно высокой?

Да, и, к сожалению, многим людям такие препараты приходится

принимать пожизненно. Однако есть способы уменьшить полипрагмазию. Например, для поддержания мозгового кровообращения можно принимать один препарат, содержащий экстракт листьев дерева гинкго билоба, который обладает ноо- и вазотропными свойствами одновременно. Он не только улучшает когнитивные процессы – память, концентрацию внимания, мышление, умственную работоспособность, но и влияет непосредственно на сосудистое русло головного мозга, особенно на артериолы и капилляры, на которые вазотропы химической природы действуют слабо. Кроме того, в отличие от них, гинкго билоба может устранить венозный застой, который часто бывает причиной мозгового инсульта. Использование экстракта гинкго билоба в комплексной терапии не приводит к нежелательным взаимодействиям с другими лекарственными средствами. Он отлично сочетается с антигипертензивными средствами, антикоагулянтами, статинами и т.д. При этом действует мягко и физиологично, хорошо переносится.

– Препаратов гинкго билоба в аптеках много. На что обращать внимание при выборе?

Прежде всего, важно, чтобы экстракт в его составе был стандартизированным, т.е. содержал только определенные биологически активные ингредиенты (гингголиды и билобалиды) без нежелательных примесей. Высокий профиль безопасности препарата гинкго определяется именно чистотой экстракта. Затем следует учитывать его количество в одной дозе. Дело в том, что эффект от применения гинкго билоба дозозависимый. Для улучшения мозгового кровообращения, памяти и внимания, при головокружении и шуме в ушах требуется 120–240 мг экстракта в сутки. Поскольку принимать такой препарат необходимо три месяца и дольше, экономически целесообразно выбирать его именно в такой, а не меньшей дозировке. Я бы посоветовал препараты гинкго билоба и пациентам с самыми начальными нарушениями мозгового кровообращения, чтобы остановить их прогрессирование и продлить активную здоровую жизнь.

Инна МУДЛА ■

Білобіл®



Ваш мозок у суперформі.

Покращений кровообіг для здоров'я мозку

Регулярне вживання Білобілу:

- ➔ Покращує постачання крові до мозку, знижує в'язкість крові, розширює судини
- ➔ Покращує стан клітин мозку завдяки посиленому споживанню кисню та глюкози
- ➔ Захищає клітини мозку, нейтралізуючи вільні радикали

Білобіл містить стандартизований екстракт гінкго білоба



Білобіл Інтенс

По 1 капсулі 2 рази на день.

Оптимальний курс лікування — 3 місяці.

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



Щекотка: ОТ УДОВОЛЬСТВИЯ К ПЫТКЕ

Сложный механизм нервной системы человека ориентирован на все виды раздражителей, включая контактные. Одни прикосновения, которые мы называем лаской, доставляют нам удовольствие, другие, напротив, вызывают боль. Между этими основными ощущениями лежит пограничная зона. Попавшие в нее воздействия вызывают у нас щекотку – целый комплекс рефлекторных реакций, которые в зависимости от обстоятельств могут быть как приятными, так и весьма раздражающими.

Разделяется на два типа

Под кожей человека находятся миллионы крошечных нервных окончаний, которые предупреждают нас о прикосновениях, а также влиянию холода и тепла. Когда они слегка раздражаются, например, пальцами другого человека, сообщения об этом передаются в мозг. За их анализ, как показывает МРТ, одновременно отвечают две области: первичная соматосенсорная кора, оценивающая степень давления, и передняя поясная кора, которая управляет ожиданием награды и удовольствия. Баланс их активности не только создает ощущение щекотки, но и определяет, насколько оно приятно. Каждый, кого щекотали, знает, что при слишком сильном давлении этот процесс моментально становится очень неприятным и даже болезненным.

Эта двойная реакция мозга, пожалуй, и объясняет существование двух типов щекотки – книсмесис, т.е. ощущение легкого покалывания, которое заставляет человека потирать кожу, и гаргалезис – ответ на более грубые воздействия, сопровождающийся громким смехом, судорожной мимикой, сокращением мышц диафрагмы и пр.

Еще одна уникальная особенность щекотки заключается в том, что она действует только в присутствии элемента неожиданности. Если же мы попытаемся пощекотать сами себя, в дело вступит мозжечок, расположенный в задней части мозга и ответственный за управление любыми нашими движениями. Он «предупредит»

мозг, а тот, в свою очередь, подавит рефлекторную реакцию. Однако люди, страдающие шизофренией, могут пощекотать сами себя.

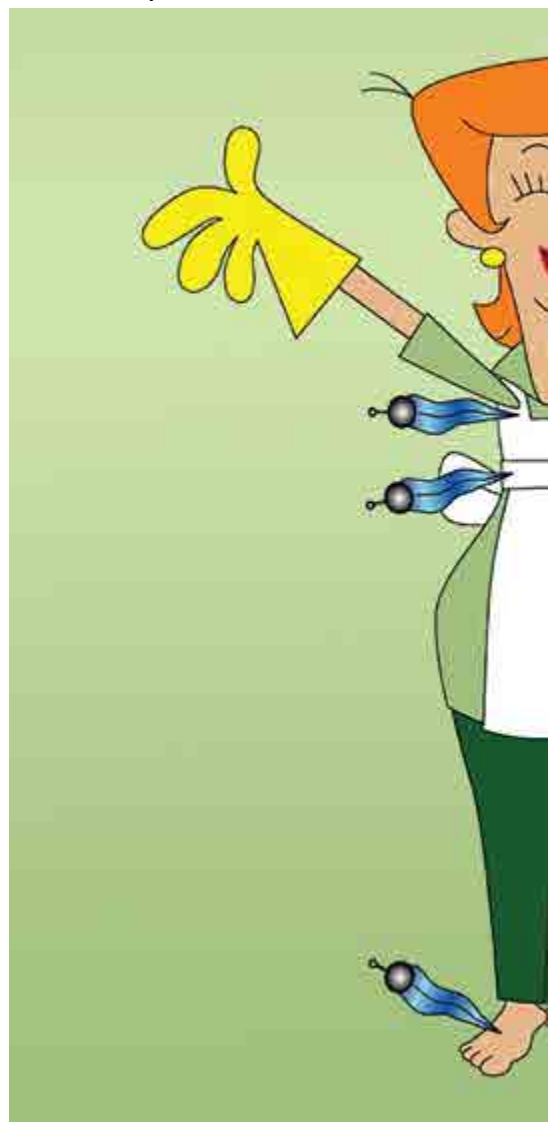
Социальное значение

Самыми щекотливыми частями тела являются подошвы ног, подмышки, боковые стороны туловища, шея, подколенные области и живот. Другими словами, чувствительные очаги расположены в наиболее уязвимых местах с нежной кожей и сосредоточением крупных нервных узлов. Это дает ученым основание рассматривать щекотку как «побочный эффект» сложной структуры нервной системы, который возникает при пограничных состояниях между мягкими ласковыми касаниями и более сильными воздействиями, вызывающими боль.

Впрочем, единого мнения о происхождении и предназначении щекотки не существует. Согласно самой популярной на сегодняшний день гипотезе она является защитным механизмом, развившимся в результате эволюции. Главная ее задача – привлечь наше внимание ко внешним раздражителям, например, нападению кровососущих насекомых: москитов, комаров, клещей, мух, блох.

Некоторые исследователи считают реакцию на щекотку пренатальным ответом. По их мнению, повышенная чувствительность определенных участков тела помогает плоду занимать правильные позиции в матке. Еще одна версия приписывает щекотке важную обучающую роль. Самые чувствительные части тела одновременно наиболее уязвимы для травм. И

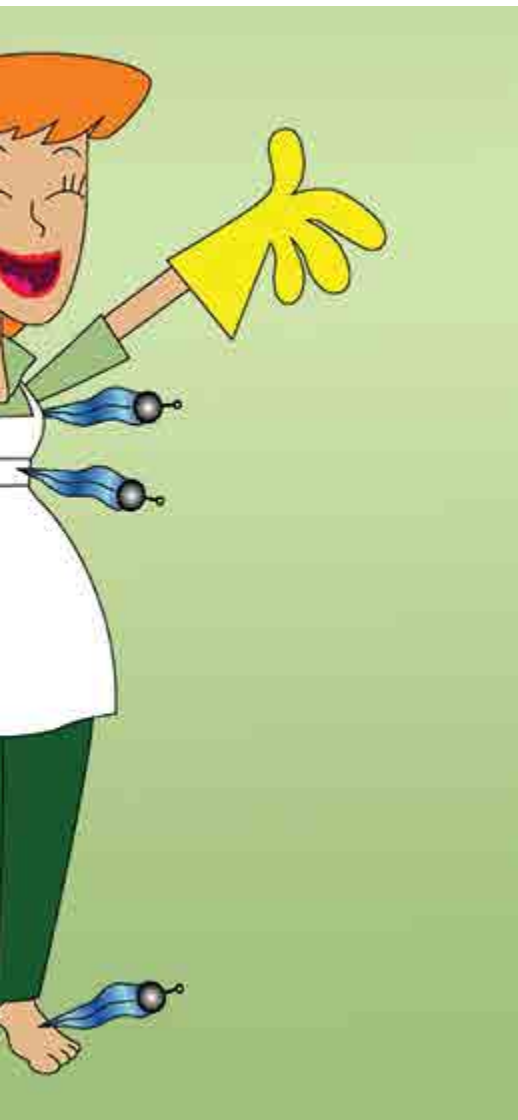
именно при помощи щекотания люди обучают своих детенышей их защищать. Стимуляция этих зон заставляет



ребенка рефлекторно одергивать конечности, прижимать руки к телу, извиваться и уворачиваться, а смех снижает уровень агрессии, превращая учебу в игру.

Надо сказать, что смех до сих пор остается для ученых самым загадочным элементом щекотки. Долгое время ему приписывали важную эволюционную роль. Считалось (и этой теории придерживался сам Чарльз Дарвин), что он тренирует чувство юмора. Однако исследования мозга, проведенные при помощи МРТ, опровергли эту теорию. Мы плачем, когда режем лук, или смеемся, когда нас щекочут, но делаем это рефлекторно, поскольку области нашего мозга, связанные с эмоциями, не задействованы в этих процессах.

Сегодня одни эксперты считают смех при щекотке проявлением нервного перенапряжения, другие – за-



рождающимся, но внезапно прерванным плачем, третьи – реакцией облегчения, возникающей, когда мгновенный испуг от внезапного раздражения нервных окончаний проходит и человек осознает, что никакой угрозы на самом деле нет.

Тот факт, что мы не можем пощекотать сами себя, поддерживает идею о том, что щекотка является продуктом социализации. Многие психологи рассматривают ее как важный механизм взаимодействия с людьми. В самом раннем возрасте она устанавливает доверительную связь между родителем и ребенком, закрепляя в сознании малыша удовольствие от прикосновения значимых взрослых. Это необходимо для того, чтобы они могли прикоснуться к ребенку в случае опасности или травмы. Такая гипотеза объясняет, почему большинству детей неприятно, когда их щекочут посторонние люди.

«Щекотливые игры» с родителями доставляют детям удовольствие только до подросткового возраста. Затем щекотка становится выходом для сексуальной энергии и приятна только тогда, когда все вовлеченные стороны чувствуют себя комфортно друг с другом. У этого явления есть еще одна социальная роль – развитие боевых навыков, которая ярче всего раскрывается между братьями и сестрами примерно одного возраста. Многие исследования показывают, что в этих отношениях щекотание часто используется в качестве социально приемлемой альтернативы прямому насилию, как попытка наказать или запугать. В этом случае мотивацией выступает ощущение господства, которое щекочущий получает над своей жертвой.

Изощренное наказание

Несмотря на то, что щекотку часто считают встроенным «генератором хорошего настроения», она приятна далеко не всегда. Опрос 84 студентов колледжа, проведенный в 2006 году, показал, что только 32% респондентов нравится испытывать щекотку, еще 32% относятся к ней нейтрально и воспринимают ее в зависимости от обстоятельств, оставшиеся 36% заявляют, что им не нравится, когда их щекочут.

Различные исследования обнаруживают высокий уровень тревоги, связанный со щекоткой. Она часто

В ответ на щекотку смеются человекообразные обезьяны, а крысы издают определенный сигнал. Он лежит в ультразвуковых частотах, поэтому не слышен человеческому уху. Зоологи считают, что его вполне можно назвать аналогом смеха, поскольку он связан с игровым поведением у грызунов.

вызывает смущение и беспокойство. Слишком длительная и интенсивная щекотка может считаться разновидностью физического насилия, поскольку вызывает чрезмерные физиологические реакции, например, болезненные мышечные спазмы, икоту, рвоту, недержание мочи, тахикардию, головокружение и удушье, приводит к изнеможению и потере сознания. Недаром люди издавна использовали способность щекотки причинять неприятные ощущения и боль. Так, в Древнем Риме ноги преступников опускали в соляной раствор, а затем подпускали к ним коз, которые слизывали соль со ступней своими шершавыми языками. В Китае во времена династии Хань не оставляющую никаких следов щекотку использовали как изощренную пытку для представителей высших сословий. В средневековой Японии она считалась наказанием за проступки, не входившие в уголовный кодекс. Есть сведения, что в качестве пытки щекотку практиковали и нацисты.

Если щекотка по-настоящему вам неприятна, можно попытаться уменьшить свою восприимчивость к ней. Самый простой способ этого достичь – положить свою руку на руку щекочущего вас человека. Повторяя его движения, ваше тело будет посылать сигналы в мозжечок, и мозг приглушит реакцию до минимума.

Уменьшить щекотливость можно силой самовнушения. В хорошем настроении многие из нас начинают смеяться еще до того, как испытают прикосновения к коже, но в то же время рассмешить сердитого человека при помощи щекотки нельзя. Следовательно, наша реакция во многом зависит от психологического настроения, а значит, если вам удастся убедить себя, что вы не восприимчивы к щекотке, это действительно будет работать.

Ольга ОНИСЬКО ■

5 МЕДИКО-КОСМИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Весь мир 12 апреля отмечает день космонавтики – ученые, политики и общественные деятели вспоминают о покорителях земной орбиты, их полетах, а также о научных успехах, связанных с космической отраслью. Многие ее достижения уже широко используются на Земле в медицине и фармации.

1

Успешные клинические испытания

Человеку, пребывающему в состоянии невесомости, прочность костей ни к чему – нагрузки на скелет нет. А поскольку всякий орган, который не функционирует, атрофируется, на орбите интенсивно идет утрата костной массы – по 1,5% ежемесячно. Такое состояние космонавтов оказалось идеальной моделью быстро прогрессирующего остеопороза, поэтому именно они стали группой добровольцев, которые испытали на себе действие деносумаба. Так в NASA защитили астронавтов и помогли фармацевтической компании вывести на рынок препарат, который сегодня спасает пожилых людей от остеопороза.

2

С деталью шаттла в сердце

Сердце – это насос, качающий кровь. Если оно выходит из строя, почему бы не заменить его искусственным? Такая идея объединила кардиохирурга Майкла Дебейки и инженеров Космического центра им. Линдона Джонсона. В качестве прототипа они использовали конструкции главных топливных насосов шаттла и создали желудочек MicroMed-DeBaakey VAD, подключаемый к сердцу больного человека, весом примерно в 100 г. С уменьшенной деталью космического корабля в груди люди могут жить более-менее нормально, а не лежать в больнице, ожидая пересадки сердца. Единственное неудобство: приходится носить с собой контроллер с аккумуляторами, рассчитанными на 6–8 часов.

3

Звездные брекет-системы

Изначально для выравнивания зубного ряда стоматологи использовали неэстетичные металлические брекет-системы. Тем временем Пентагон и NASA разработали для космоса и ракетостроения прозрачный поликристаллический оксид алюминия. Этот материал получился очень прочным, термически стойким, легким. Из него можно было изготавливать конструкции любой формы. В 1987 году впервые на мировом рынке появились прозрачные зубные брекет-системы, а теперь их выпускают самые разные фирмы. Так военно-космическая технология вернула красоту улыбки миллионам людей.



4

Уникальный глюкометр

В 2016 году Марек Новак, 22-летний студент факультета электротехники пражского технического университета VUT, стал одним из пятнадцати победителей Международной космической конференции в Гвадалахаре (Мексика). Объединив технологии аэрокосмического производства и медицину, он представил уникальный глюкометр. Это устройство выглядит как кредитная карта и подзаряжается от мобильного телефона, а работает на основе беспроводной передачи энергии с помощью микроволн – эта технология используется на солнечных электростанциях, расположенных в космосе. Марек Новак предлагает использовать ее и на Земле: он основал в Чехии стартап X.GLU, который будет выпускать глюкометры.

5

Антибиотики против бактерий на орбите

В конце 2017 года NASA отправило в космос антимикробный спутник EcAMSat, который доставил на МКС образцы бактерий. Цель научного эксперимента – узнать, как антибактериальные препараты могут противостоять бактериям в невесомых условиях. Дело в том, что космическая невесомость оказывает на кишечную палочку и другие бактерии стрессовое воздействие. В результате их защитная система изменяется, что влияет и на действие антибиотиков. Определив, какие факторы патогенных бактерий отвечают за сопротивление антибиотикам в условиях невесомости, можно будет усилить эффективность препаратов этого класса на Земле.

3 Днем Народження!

Софійці Петренко 9 березня виповнилось сім років

Дуже активна, розумна, товариська та ввічлива дівчинка. Захоплюється танцями, вивченням іноземної мови. Успіхів та натхнення їй зичить мама Інна Петренко, завідувачка аптеки №1 мережі «Аптека низьких цін» (Ніжин Чернігівської обл.).



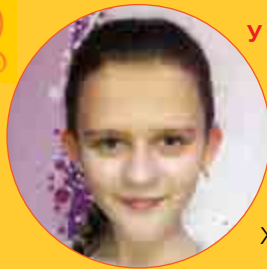
Філіп Балацький 15 березня відсвяткував свій дев'ятий день народження

Він росте кмітливим, веселим і розумним хлопчиком, який обожає подорожувати. Свого сина вітає мама Оксана Чуканова, що працює в аптеці «Триоль ЛТД» (Полтава).



У Таїсії Головатой день варення 12 квітня

Їй виповнюється 12 років. Вона захоплюється мистецтвом, любить читати. Таю поздоровляє мама Оксана Головата, що працює в аптечній мережі ТОВ «Шевченко» (Красноград Харківської обл.).



У Артема Кірієнка день народження 12 квітня

Йому виповниться 12 років. Він дуже активний хлопчик, любить футбол і гарно танцює. Здійснення усіх мрій бажає йому мама Світлана Кірієнко, завідувачка аптечного пункту «Айлант» (Зіньків Полтавської обл.).



Софійці Ващук 20 квітня буде п'ять років

Вона любить малювати, танцювати, співати та допомагати мамі Альоні Ващук, провізору аптеки №78 «ТАС-Фарма» (Київ).



Матвій Горбань 23 березня задмухав на торті шість свічок

Він любить гратися з братиками, співати, дивитись мультфільми і гуляти. Мріє стати байкером або поліцейським. Вітає його мама Віталія Горбань, провізор аптеки №37 мережі «Здорова родина» (Рівне).



Кірі Калініній 27 квітня виповнюється чотири роки

Кіра росте розумницею, має гарно розвинене логічне мислення. Захоплюється хореографією та гімнастикою. Кірочку вітає мама Інна Калініна, яка працює в мережі «Аптека оптових цін» (Харків).



Соломії Майструк 30 березня виповнилось чотири роки

Вона дуже любить гратися з ляльками, росте привітною та лагідною, охоче допомагає батькам. Вітає донечку мама Анна Майструк, провізор аптеки №35 «Рівнеліки» (м. Березне).



У Микити Чистова день народження 28 квітня

Йому буде дев'ять років. Микита захоплюється спортом і відвідує секцію тхеквандо. Вітає його мама Анна Дейнека, завідувачка аптеки «Копійка» (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

Найвищі технології та
знання для створення
ефективних та безпечних
препаратів найвищої якості.

Как я дышала красной чакрой

В нашей стране женщин больше, чем мужчин, а если вычесть женатых и неудачников, то пропорция пребывающих в поиске спутника жизни дам будет совсем печальная. Этим объясняется сумасшедшая популярность тренингов потенциальных невест – «Возвращение женской силы», «Сияние страсти», «Как стать магнитом для мужчин». Что ищут на этих встречах женщины, какие тайные знания получают? На какие тренинги точно не стоит ходить, а какие могут быть полезны?

Клуб путешественниц

Писать про тренинги для женщин и не побывать на них, было бы как минимум непоследовательно. А тут на ловца и зверь – в почту попала спам-рассылка «100 уроков женского счастья» и приглашение на тренинг «Рефлекс оргазма», обещающий «соединить меня, наконец, со своей женской сутью, наполнить сексуальной энергией, прикоснуться к тайнам истинного наслаждения, которые омыывают мозг и раскрывают дремлющие таланты» – цитата из презентации. И я решила рискнуть.

Вместе с тренером Тамилей Митерлинк (в доэзотерическом прошлом Нечесовой) на тренинге нас собралось десятеро. Тамилу перед встречей я, конечно, как следует погуглила. Симпатичная брюнетка с дипломом пищевого технолога увлеклась энергетическими практиками, заручилась сертификатами Целительного Дао, Мантека Чиа, курсами Ларисы Ренар и теперь ведет мастер-классы по искусству флирта и тантры для новичков.

В процессе знакомства коуч так и сыпала эзотерическими штампами: подключала к «энергии Вселенной», «вводила в контакт со своей внутренней женщиной» и рекомендовала «дышать через красную чакру». Я ожидала встретить здесь тучных, закомплексованных дам, у которых явно не клеится общение с мужчинами. Но нет, все девушки (23–27 лет) оказались милыми, улыбчивыми и привлекательными. По крайней мере, пока горел свет. А потом лампы погасли, зажглись свечи, заиграла медитативная музыка, и Тамила пригласила нас в «путешествие». Мы лежали на ковриках и глу-

боко дышали животами – я симулировала, поскольку знала, что мозг от ударных доз кислорода быстро пьянеет, а потерять контроль над ситуацией совсем не хотелось. Тамила голосом Кашпировского с картинно-эротичным прононсом дирижировала действием: «А теперь ложим (здесь мой внутренний лингвист напрягся) руки на низ живота, аккумулируем сексуальную энергию, отдаем ее в космос и принимаем. Поднимаем таз, выше, еще выше, опускаем, поднимаем, опускаем, ускоряемся. Ваша жизнь уже никогда не будет такой, как прежде. Кричим, смеемся, плачем – ни в чем себя не сдерживаем!» И девочки нача-

ли ускоряться. Соседка слева рычала и хватала себя за грудь, соседка справа тряслась и кричала: «Какая я дура!» В конце концов голос Тамилы утонул в групповом вопле, и наступила тишина. Группа возвращалась в себя, медленно сводя и разводя колени для заземления. Я мысленно благодарила Вселенную, что коллективный оргазм позади, больше никто не рыдает и не хохочет, все свои чакры можно опустить на пол и расслабиться.

А потом был обмен ощущениями: всех переполняли энергии и потоки, кто-то, наконец, встретился с собой настоящей, кто-то разблокировал нижние чакры. Неловкость после бурных



вибраций при свечах, видимо, испытывала одна я. Девушки вытирали влажные глаза бумажными салфетками, восторгались пережитым опытом, Тамила его комментировала, а ее помощница собирала деньги. «И как это работает?» – поинтересовалась я в раздевалке у одной из путешественниц. «Не знаю, но секс стал намного интереснее, мой парень не нарадуется, – не без гордости сообщила девушка. – Да вся жизнь у меня теперь изменилась». Я ей даже немного позавидовала: вот как ведь по-разному устроены люди. Кому-то для перемен в жизни приходится менять работу, города, бороться с въевшимися в личность привычками, а кому-то для этого достаточно раз в месяц повибрировать тазом.

Пусть меня научат!

Тренинг «Рефлексы оргазма» психолог Анна Рымаренко относит к категории энергетическо-эзотерических и считает, что в подобные путешествия следует отправляться предельно осторожно.

– Первое правило техники безопасности – собрать максимальное количество информации о тренере, – комментирует она. – С помощью дыхательных практик, ритмичных хлопков, монотонной музыки участницы вводятся в трансное состояние. С тренером-профессионалом действительно есть шанс избавиться от ка-

ких-то телесных блоков. Но с проходимцем или дилетантом женщины могут стать легким объектом для манипуляций: не задумываясь, отдадут все свои деньги тому, кто попросит, или окажутся подключенными к какому-то потоку, эгрегору, который будут подпитывать своей энергией.

Другая разновидность женских практик – тренинги продажи себя (пример названия – «Как стать богиней и выйти замуж»). Целевая аудитория – девушки от 18 до 30, мечтающие о том, чтобы за свои молодость и красоту получить максимум внимания, заботы и денег от кого-нибудь статусного и состоятельного, научиться управлять им. На манипулятивных тренингах участникам объясняют, как заставить мужчин крутиться вокруг них волчком. Идея такова: все блага в этой жизни нужно выманывать, никто ничего не отдает просто так.

Но, пожалуй, самые топовые женские практики – генитальные (вумбилдинг, имбилдинг). Плюс таких тренингов – возможность узнать свое тело. Минусы – навязываемая установка: чтобы тебя любили и хотели, нужно как следует прокачать интимные мышцы, освоить эротический массаж, стать профи в оральных ласках. Тогда и любовник от своей гадкой жены уйдет, и муж заново полюбит. В стайках женщин, посещающих такие тренинги, сами тренеры выделяют несколько типажей. К одному из них относятся профессионально состоявшиеся женщины (28–35 лет), привыкшие рассчитывать лишь на себя. Вот только с личной жизнью не клеится: она или одинока, или разведена и, что характерно, совершенно не доверяет мужчинам. Отдельная группа – «патологические мамочки» (30–40 лет), мечтающие заново «включить в себе женскую энергетику», чтобы муж, наконец, начал о них заботиться или хотя бы слез с шеи. А еще есть «жены/любовницы состоятельных мужчин», цель которых – удержать своего мужчину, оставаться интересной для него и конкурентоспособной перед соперницами.

– У моды на женские тренинги, на мой взгляд, несколько причин, – размышляет Татьяна Богаччи, коуч, ведущая авторского семинара «Славянские секреты любви». – Во-первых, проблема одиночества и тотальной нехватки времени на устройство личной жизни. Правда, тренинги могут

Важно лично встретиться с коучем до тренинга, поговорить, прислушаться к собственной интуиции: если ощущается спокойствие, расположение – можно идти, если дискомфорт, страх – лучше не рисковать.

только усугубить ситуацию, ведь на многих из них муссируется тема: достойных мужчин мало, они перебирают, ты должна стать богиней, чтобы тебя выбрали. Удачный посыл тренинга – когда женщина идет к принятию себя, а не подстраивается под какую-то модель. А во-вторых, есть архетипические установки: знания о женственности должны передаваться от женщины к женщине, от матери к дочери. Но мамы из советского прошлого по-прежнему не очень-то дружат со своей женственностью, им зачастую просто нечем поделиться. Вот девушки и ищут кого-то, кто передал бы им тайные знания.

Техника безопасности

Соберите информацию о ведущем: он должен быть или сертифицированным психотерапевтом, или дипломированным психологом, а лучше и тем, и другим. Личная информация о тренере тоже пригодится. Стоит уточнить, есть ли у него семья, соответствует ли его образ жизни тому, о чем он вещает. Истории, когда уроки женского обольщения и успеха преподает дама с неустроенной личной жизнью, случаются сплошь и рядом.

Маркер обмана – сжатые сроки изменений, которые коучи обещают в своих презентациях. Замуж через полгода, повышение зарплаты спустя три месяца – зацепки для наивных. Еще один признак незнания тренера – хвалебные отзывы о нем на его сайте. Работа психолога конфиденциальна и не предполагает распространение обратной связи на его ресурсе.

Не стоит связываться с авторами тренингов, позиционирующими себя как гуру и навязывающими свою картину мира. Тренинг не должен менять моральные устои человека. Создание искусственного мировоззрения – признак секты, как и использование предметов культа – икон, крестов и т.д. Профессиональный тренер ничего никому не навязывает. Он делится информацией: кому что нужно – тот себе то и возьмет.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Самые вредные привычки

Температура 37 и 8, из носа течет, горло дерет – садишься и начинаешь думать, что такого неправильного я сделала вчера. Промочила ноги? Перенервничала? Общалась с простуженным N? В том-то и дело, что нет. Но что-то ведь впустило в тело вирус?! Несомненно. Этими коварными «чем-то», провоцирующими болезни, вполне могут быть ситуации, перешедшие в разряд привычек или образа жизни.

Ночной дозор



Моя коллега пишет тексты исключительно по ночам. Спит город, спят соцсети, смартфон не отвлекает навязчивым пиликаньем. Кухня, чашка кофе, тени от фонарей и мерцающий экран ноутбука. После трех часов ночи сон окончательно уходит, открывается второе дыхание. Правда, на следующий день нужно поспать хотя бы до обеда – иначе сутки пройдут в зомби-стиле: мешки под глазами, замедленные реакции, раздражительность и нулевая концентрация. Зато работа готова!

Борис Маньковский, профессор-эндокринолог, не поддерживает ни систематических, ни эпизодических полуночников и сравнивает организм человека с автоматизированной фабрикой, работающей по строгому расписанию.

– Все процессы в теле подчиняются циркадным, суточным, биоритмам, – объясняет профессор Маньковский. – Ночью давление снижается, днем воз-

растает, гормоны надпочечников выделяются по утрам, гормоны эпифиза – вечером. Нарушая ритмы сна и бодрствования, мы вынуждаем организм перестраивать свою работу, поэтому повышается выделение гормонов стресса – катехоламинов, норадреналина, кортизола. Со временем это может привести к спазмам сосудов, скачкам давления, аритмии. В худшем случае сбой биоритмов грозит риском инсульта и нарушением метаболизма – вплоть для развития сахарного диабета II типа.

Еще один неприятный бонус дефицита сна – лишний вес: моя коллега за три месяца ночных бдений набрала два с половиной килограмма. Дело в том, что из-за недосыпа падает уровень гормона насыщения лептина. Под утро у «ночных снайперов» просыпается волчий аппетит, и, как показывают исследования, продукты они выбирают самые калорийные с повышенным содержанием углеводов. Простуживаться полуночники, спящие меньше семи часов в день, тоже рискуют в три раза чаще. Логика железная: во время ночного сна в организме вырабатываются защитные белки-цитокины. Чем их меньше, тем чаще и дольше нас терроризируют вирусы. Конечно, все ужасы недосыпа не обрушатся на голову моментально. Если сегодня ночью очень нужно поработать, ничего страшного не произойдет, только на следующий день важно как следует отоспаться. Главное – не превращать ночь в день, а день в ночь регулярно хотя бы для того, чтобы радоваться по утрам своему отражению в зеркале.

Дедлайн уж близится

На недельный объем работы осталось три дня, сроки горят, дедлайн наступает на пятки. Для некоторых стрессовый режим работы становится чуть ли не единственным продуктивным. Правда, многим за это приходится расплачиваться: кто-то спустя пару месяцев нервного перегруза попадает в больницу с пневмонией, тахикардией или обострением гастрита – первой трещит по швам самая слабая зона. Психолог Ольга Морозова-Ларина предлагает определиться со своим оптимальным графиком работы.

– Предположим, на работу выделена неделя, кто-то сделает ее за три дня, а потом будет отдыхать, – рассказывает психолог. – Но есть и другие личности – им режим «быстро делаю, а потом гуляю» не подходит по темпераменту. Зная о собственной сверхпродуктивности в последние сутки на фоне легкого стресса, раньше они за дело и не берутся. Если вы уверены,



что быстро справитесь с заданием под занавес срока исполнения, значит, не напрягайтесь в его начале, отпустите чувство вины, ведь угрызения совести и моральные метания ослабляют иммунитет, и работайте в своем режиме. Важно только уметь рассчитывать силы.

Дни напряженного труда лучше всего завершать пробежкой по стадиону, заплывом в бассейне или бодрой вечерней прогулкой. Мышечная усталость обезвреживает подрывную работу гормонов стресса.

Сладкий шок



Загнать себя в состояние стресса, депрессии и повышенной тревожности со всеми вытекающими последствиями (от риска сердечного приступа до бесплодия) можно совершенно на ровном месте – просто налегая на сладости.

– Продукты с высоким содержанием промышленной фруктозы, а ее сегодня куда только не добавляют – в сладкие напитки, печенье, мороженое – дезориентируют мозг, – рассуждает нейропсихолог Каринэ Мальшева. – В кровь внезапно поступает огромное количество ресурсов, как это бывает при стрессе. Фруктоза и глюкоза в больших количествах действуют возбуждающе на нейромедиаторы мозга, запуская целый каскад реакций: повышается давление, сердцебиение, потоотделение, даже если человек просто сидит большую часть дня перед своим компьютером. Кроме того, фруктоза меняет реакцию мозга на стресс – делает ее более острой.

Это странно звучит, но привычка обедать быстрой едой из пакетов для организма тоже сродни адреналино-

вой поездке на американских горках. В чипсы, сухарики, снеки, бургеры, кетчупы теперь непременно добавляется глутамат натрия – пищевая добавка, усиливающая чувствительность рецепторов языка. Яркие, искусственно вызванные вкусовые ощущения действуют возбуждающе на нейромедиаторы головного мозга и в итоге повышают градус стресса.

Рот на замок

Хочется высказать все, что накопилось, – мужу, соседке, начальству, но внутренние тормоза вынуждают молчать. Обида и гнев, как ржавчина, сначала портят настроение, дальше могут провоцировать головные и сердечные боли. Израильский ученый Гиора Кейнан исследовал вопрос – что лучше: в лицо выложить все, с чем не согласен, или деликатно промолчать? Он установил, что, если уж что-то гложет изнутри, лучше высказаться – такой подход снижает уровень стресса и повышает иммунитет. Дав волю чувствам, человек краснеет, его челюсти сжимаются, сердце учащенно бьется – он готов драться или убежать. В этот момент организм забирает жир из мышц на случай, если срочно понадобится дополнительный источник энергии. Но если эти жирные кислоты не расходуются (вот почему после стресса важно побегать, попрыгать, подвигаться), они могут стать причиной развития атеросклероза.

На сердце после пятиминутки откровений становится легче, но для его же блага лучше реже выходить из себя и контролировать свое состояние.

– В психологии выделяют личностей типа А и С: первые склонны к импульсивным проявлениям чувств и инфарктам, вторые сдерживают эмо-



ции и предрасположены к раку, – объясняет Каринэ Мальшева. – Хотя для обезвреживания неприятных эмоций порой бывает достаточно отразить их в творчестве, проиграть в фантазиях.

Отравление светом



Мало света и витамина D₃ – получите депрессию, много света – тоже ничего хорошего. Особенно если это специфический синий, который излучают экраны гаджетов. Безобидная привычка почитать перед сном книгу после вторжения в нашу жизнь iPad и электронных книг стала не такой уж и безопасной. Влияние коротковолнового света синих светодиодов на наше самочувствие изучала группа американских ученых Гарвардского университета, а потом опубликовала свои исследования в научном журнале PNAS. Вот что выяснилось: быстро заснуть после чтения книги на электронных носителях вряд ли удастся, поскольку синий свет (по нему ориентируются биологические часы мозга) нарушает циркадные биоритмы и снижает выработку мелатонина – гормона, регулирующего сон и подавляющего производство раковых клеток. Руководитель исследования невролог Анна-Мария Чан считает, что искусственное снижение синтеза мелатонина в отдаленной перспективе может нарушать метаболизм, повышать риск рака молочных желез у женщин, аденомы простаты у мужчин и онкопатологии кишечника у обоих полов. Так что по вечерам стоит меньше гипнотизировать гаджеты, а лучше углубиться в старую добрую книгу в твердом переплете.

Виктория КУРИЛЕНКО

Щелочная вода: ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

Обычная питьевая или водопроводная вода имеет нейтральную кислотность, т.е. ее уровень pH колеблется от 6 до 7. У щелочной воды этот показатель выше, в диапазоне от 7 до 9. Ее любители утверждают, что она способна уменьшить жировые отложения, поддержать здоровье костей и пр. Однако эксперты считают, что плюсы щелочной воды сильно преувеличены.

Польза

- **Против изжоги.** Доказано, что щелочная вода помогает при гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Исследователи протестировали щелочную воду с pH 8,8 и обнаружили, что она может давать такой же эффект, как прием антацидных препаратов.

- **Для укрепления костей.** Исследование 2010 года подтвердило, что у женщин старше 75 лет, которые снизили кислотную нагрузку на организм (придерживались специальной диеты и употребляли щелочную воду), плотность костной ткани была выше. Эти выводы подтвердил и эксперимент с участием 30 молодых женщин. На фоне одинаковой диеты часть из них пила богатую бикарбонатом щелочную минеральную воду, остальные употребляли нейтральную. Спустя четыре недели те, кто пил воду с более высоким pH, имели меньшие показатели потери костной массы.

- **Против обезвоживания и лишнего веса.** Небольшое исследование, в котором приняли участие 38 здоровых добровольцев, показало, что люди, употреблявшие щелочную воду (pH 10), имели лучшие показатели гидратации организма, чем пившие обычную воду. А исследование, проведенное на мышах, показало, что щелочная вода помогает сбросить вес. Одной группе лабораторных животных давали щелочную воду, а другой – водопроводную, при этом все они получали пищу с высоким содержанием жиров. В первой группе мыши набрали значительно меньший вес, чем во второй. Это подтвердило теорию о том, что организм использует жир для защиты от повышенной кислотности. Если пить щелочную воду, такая защита не нужна, и организм избавляется от лишнего жира.



Золотая середина

Наиболее полезной для здоровья считается естественная щелочная вода, которая, проходя через скальные породы, обогащается природными минералами, увеличивающими ее pH. Однако многие производители в целях экономии используют искусственные методы ощелачивания, например, пропускают нейтральную воду через ионизаторы, добавляют в нее электролиты или бикарбонат натрия (пищевую соду). Злоупотреблять такой водой не стоит. Ведь, в отличие от естественной щелочной, она практически не содержит необходимых организму минералов.

Вред

- **Неоправданная цена.** Основным недостатком щелочной воды заключается в том, что она намного дороже водопроводной или обычной питьевой. Расходы могут быть оправданы, только если преимущества воды с высоким pH получают неопровержимые доказательства. Однако пока это не так. Клинические исследования, подтверждающие пользу щелочной воды при остеопорозе, ожирении и недостаточной гидратации, слишком малочисленны.

- **Проблемы с пищеварением.** Постоянно пить щелочную воду вредно, так как высокий pH может нейтрализовать действие соляной кислоты в желудке, вызывая проблемы с пищеварением, например диарею. Избыток щелочной воды чреват возникновением трудностей с перевариванием белков и поглощением питательных веществ. Кроме того, ее не рекомендуют употреблять людям, имеющим проблемы с почками.

- **Теоретическая опасность.** Организм человека имеет систему регуляции кислотности, которая практически не зависит от внешних воздействий. Употребляя щелочную воду, изменить кислотность крови невозможно. Впрочем, даже если допустить такую возможность, влияние щелочной воды может быть просто опасным. Нарушение кислотно-щелочного равновесия организма приводит к метаболическому ацидозу, который сопровождается тошнотой и рвотой, запорами, тремором и судорогами, головокружениями, спутанностью сознания, обмороками. В долгосрочной перспективе он также уменьшает количество свободного кальция в организме, что может негативно повлиять на здоровье костей. ■

Как уложить ребенка баиньки

Здоровый ночной сон очень важен для маленьких детей. Однако далеко не всем родителям удается добиться того, чтобы малыш спокойно засыпал и проводил во сне положенное ему время. Эта проблема связана не только с родительским талантом петь колыбельные или характером малыша, но и с культурными традициями, оказывающими огромное влияние на детский сон.

Время сна

Масштабное кросс-культурное исследование сна малышей в возрасте до 36 месяцев было проведено в 2006–2010 годах специалистами Центра сна при детской больнице Филадельфии (США). Они проанализировали почти 30 тыс. интернет-анкет, заполненных родителями, в которых те отвечали на вопросы, когда и как спят их дети. Опрос охватил респондентов из 17 стран мира. Руководитель исследования, профессор и клинический психолог Джоди Минделл признавалась, что, приступая к работе, она рассчитывала выявить незначительные различия между детским сном в разных культурах, однако разброс результатов оказался просто невероятным.

Раньше всего малыши отправляются спать в Новой Зеландии, Австралии и Великобритании (в 19–20 часов), а позже всего – в Гонконге, Индии и в Корее (после 22-х). Само по себе время отхода ко сну не имело бы такого значения, если бы не оказывало влияния на общую продолжительность ночного отдыха малышей. Дети, которых укладывали позже, в среднем спали меньше, а их родители чаще жаловались на проблемы со сном.

Культурные различия

Практика совместного сна родителей с детьми наиболее развита в небольших традиционных доиндустриальных обществах. Например, в бедных странах

Африки маленькие дети всегда находятся в непосредственной близости от матерей, старших братьев или сестер и засыпают вместе с ними в удобное для взрослых время. К тому же они, как правило, просто не имеют собственных комнат и кроваток. Однако исследование детского сна зафиксировало, что дело тут не только в бедности. Выяснилось, что совместный сон является культурной нормой для ряда стран. Так, во Вьетнаме более 80% семей спят вместе. Этот показатель также достаточно высок и в более богатых азиатских странах, например Японии или Южной Кореи. В то же время только 5,8% родителей из Новой Зеландии засыпают вместе со своими детьми. Исследователи отмечают, что в англоязычных культурах популярность совместного сна снижается по рекомендациям врачей. Например, в США Американская академия педиатрии регулярно публикует руководства, предупреждающие родителей о потенциальных опасностях совместного сна, связанных с повышенным риском удушья или синдрома внезапной младенческой смерти.

Ежевечерние ритуалы

Кросс-культурное исследование детского сна выявило различия и в тех ритуалах, которыми сопровождается засыпание ребенка. Так, ванну перед сном принимают 81% малышей в Великобритании, 60% в США, 13% в Индии и 6% в Индонезии. Получен-



ные результаты не означают, что в некоторых странах родители не купают детей, просто обычно они делают это в другое время.

В большинстве англоязычных стран за успокаивающей ванной следует колыбельная или чтение книги, но в некоторых азиатских странах их заменяет молитва. Почти в каждой третьей семье на Филиппинах или в Индонезии вечерняя молитва является частью ритуала засыпания малышей, а в Австралии такой практики придерживаются лишь 6% родителей.

Несмотря на огромный объем выборки, экспертам так и не удалось определить, какой именно ритуал отхода ко сну лучше, однако они пришли к выводу, что само по себе его наличие позитивно влияет на развитие ребенка. «Дети, которых родители готовят ко сну, не только крепче спят, но и демонстрируют лучшие показатели развития», – отметила Джоди Минделл.

Ольга ОНИСЬКО ■

Голландцы самых строгих правил

Строже всего к детскому сну относятся родители в Нидерландах. В вопросах воспитания они следуют правилу трех «R»: rust, regelmaat, reinheid (отдых, режим и чистота). С самого раннего возраста они купают детей перед сном, кормят их и отправляют в собственные комнаты и кроватки примерно в 18.30–19.00 часов.

Коллекция детских страхов

Детские страхи – это нормально. Их не может не быть. Правда, страх страху рознь. Какой оправдан и даже полезен для становления детской личности, а какой действует разрушительно и требует помощи – мы разбирались с Еленой Голубевой, кандидатом психологических наук, руководителем киевского Центра экологии семьи.

Независимо от возраста

Страх «созидательный» заставляет действовать («бить или бежать»), дает энергию. Страх рефлекторный, инстинктивный или генетический, к примеру боязнь стихии, пауков, громких звуков или высоты, защищает от опасности. По-настоящему вреден страх пассивный, подавляющий, перерастающий в тревогу. Одно дело бояться собак только при встрече с ними, и совсем другое – постоянно опасаться, что вот-вот злобный пес появится из-за угла. В таких случаях нужна помощь специалиста.

Какой детский возраст самый «страшный»? Оказывается, все. Меняется только характер страхов. Некоторые начинают бояться сразу же после собственного зачатия в случае, если их родители всерьез подумывают об аборте. Это страх угрозы жизни, который может преследовать человека долгие годы. Первый страх после рождения закрадывается в детскую душу в 6–7 месяцев: в эти дни ребенок начинает ощущать свое отделение от матери. Незнакомое и пугающее чувство обособленности может выражаться в капризах, боязни других людей. Часто в таких случаях бабушки недоумевают: «Как будто подменили дитя! Раньше шел на руки к чужим, соседям, а теперь плачет. Наверное, сглазили». На самом деле пришло время для малыша познакомиться с одним из базовых страхов человечества, который будет неоднократно посещать его в течение жизни, – страхом одиночества.

Взрослые тоже боятся

Боязнь остаться наедине с собой преследует ребенка вплоть до трехлет-

него возраста и принимает самые разные формы: от страха пустой комнаты до ужаса перед потерей родителей. Один знакомый недавно признался, что до сих пор в глубине души травмирован поступком собственной матери: женщина отвезла его двух лет от роду на лето к бабушке в село и уехала, не предупредив и не попрощавшись. Хотела, как лучше – «чтобы не плакал», но вместо этого поселила в сознании ребенка ощущение брошенности, не пропавшее даже после возвращения домой.

Впрочем, в знакомстве с одиночеством есть и свои плюсы: преодолев страх, ребенок приступает к строительству личностных границ. Позже к первому базовому страху присоеди-

нится второй – страх небытия или смерти. Он может проявляться боязнью засыпания («а вдруг не проснусь?»), страхом темноты, в которой можно раствориться и исчезнуть, или ужасом перед потерей родителей («что, если заболели и умрут»), пожаром или нападением разбойников. Помнится, для успокоения моего страха смерти родители уверяли, что к тому времени ученые обязательно придумают эликсир бессмертия, и все желающие смогут жить вечно. Правда, Елена Голубева не рекомендует вселять в детей иллюзию вечной жизни. К трехлетнему возрасту они, как правило, уже готовы принять тот факт, что все рано или поздно закончится. Конечно, страх смерти никуда



не денется, но ребенок будет учиться жить с ним, хотя излишний реализм (рассказы о погребении, кремации и т.п.) вряд ли облегчит свыкание с мыслью о неизбежном. Более эффективным действием обладает другое лекарство, специально придуманное людьми для таких случаев, – религия. Почему бы по-доброму не пофантазировать с малышом на тему «Куда мы все благополучно исчезнем после окончания срока, отведенного на земле?»

Интересно, что порой детские страхи пугают родителей не меньше, чем детей. Еще бы! Они заставляют ожить их собственные «скелеты в шкафу». Конечно, в отличие от малышей, за последние 20–30 лет мы научились защищаться от смутных мыслей. И все же, когда ребенок, явно не шутя, сообщает: «Под кроватью прячется ведьма» или спрашивает с надеждой: «Правда, я никогда не умру?» – становится как-то не по себе. К слову, родители поступают неверно, высмеивая детские страхи. Юмор, вне сомнений, – мощное оружие против всего пугающего и непостижимого, но маленькому ребенку такая защитная реакция недоступна.

– Если вам хочется высмеять очередной детский «ужастик», – говорит Елена Голубева, – знайте, что столкнулись со своим собственным страхом, с которым так и не справились в детстве.



В позе боксера

Акушеры-гинекологи говорят, что сегодня на свет все чаще появляются «дети страха». При рождении у большинства младенцев отмечается гипертонус – все мышцы напряжены до предела. Эта деталь разительно отличает их от детей былых времен: еще каких-то 20–30 лет назад у подавляющего числа новорожденных отмечался гипотонус (вялость, пассивность, податливость). Современные дети рождаются «в позе боксера». Не успев появиться на свет, они уже готовы защищаться.

В черной-пречерной комнате...

Новая фаза страхов – фантазии на тему вампиров, монстров, зомби и прочей нечисти – начинается после четырех лет. Это самая благодатная и благополучная категория «страшилок», легко побеждаемых тем же оружием, что и породило их, – детской фантазией. Темные углы – место обитания злобных троллей – можно побрызгать подкрашенной волшебной водой из пульверизатора и тем самым нейтрализовать врагов. Плюшевых зайчиков и мишек наделять свойствами «всемогущих защитников», которые будут охранять детскую кроватку всю ночь. Темноту можно разрушить светом фонариков, показать ребенку, как она отступает в их лучах.

Чаще всего страхи провоцируют необычные ситуации: переезд в новый дом, приход новой няни, кризис в отношениях между родителями. Но еще чаще их появление – «заслуга» самих взрослых. Родители, бабушки и дедушки обожают запугивать детей дядьками с мешками, в которых уносят непослушных малышей, строгими полицейскими, уводящими в участок шалунов, или монстром, мечтающим заполучить на ужин маленького хулигана. При виде акта детского непослушания в общественном месте сразу же находятся доброжелатели, предлагающие свои услуги по конфискации малыша. Так проявляется народная традиция, веками эксплуатировавшая детские страхи. Не учитывается лишь тот момент, что дети верят в эти «безобидные шутки». И в будущем «дядька с мешком» может трансформироваться в настороженное и недоверчивое отношение к окружающим. Гораздо безопаснее для психики ребенка потратить время на объяснение, почему в данной ситуации его поведение неприемлемо.

Один из самых очевидных страхов в возрасте от 6 до 11 – страх несоот-

ветствия. В эти годы у ребенка уже есть социальные роли – он школьник, лицеист, ученик музыкальной или спортивной школы. Самое кошмарное теперь – не оправдать ожидания родителей или учителей. Вот почему в этом возрасте дети часто начинают врать. Лучшее лекарство от этой болезни – дать понять ребенку, что его любят и принимают при любых обстоятельствах.

С 11 лет подросток сталкивается с другой данностью – трансформацией внешности. Он наблюдает стремительные перемены, происходящие с его телом, и плохо понимает, как теперь с ним обращаться. Почему на него так странно смотрят люди на улице? Видимо, он недостаточно хорош, его внешность не соответствует стандартам? По словам Елены Голубевой, это один из самых сложных страхов – физического несоответствия. Здесь родители мало чем могут помочь, в отличие от сверстников, которых одолевают те же самые мысли. Лечебная установка: в своих проблемах ты не одинок.

На этом этапе у многих появляется относительно новый детский страх – ощущение восприятия себя окружающими в качестве пассивного объекта, вещи, которой можно воспользоваться. Это страх манипуляции, навязываемый обществом. И снова тоска одиночества. Ее новая волна накатывает с 14 лет – возраста смены мировоззрения. Чтобы противостоять ей, подростки сбиваются в стайки. Верная позиция родителей: принимать и не критиковать. А потом дети превращаются во взрослых, их детские страхи подавляются, переходят на уровень тревожности.

Смешно, но я до сих пор не люблю засыпать последней в доме. Знание, что в другой комнате кто-то до сих пор бодрствует, действует ободряюще. Теперь перед сном я обещаю шестилетнему сыну, что буду сторожить его, пока он засыпает.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Расстройство души Николая Гоголя

«...Все мне бросилось разом на грудь. Нервическое расстройство и раздражение возросло ужасно, тяжесть в груди и давление, никогда дотоле мною не испытанное, усилилось... К этому присоединилась болезненная тоска, которой нет описания. Я был приведен в такое состояние, что не знал решительно, куда деть себя, к чему прислониться...» Так описывал свое состояние в часы очередного приступа депрессии Николай Гоголь. И только недавно, сопоставив все факты и описания, исследователи дали название болезни писателя: маниакально-депрессивный психоз.

На роду написано

Вполне вероятно, что свою болезнь Николай Васильевич получил в наследство от родителей. Отец писателя, Василий Гоголь-Яновский, страдал припадками, во время которых впадал то в жестокую тоску «от страшных воображений», то вдруг делался неудержимо весел. Он свято верил в сны: однажды ему приснилась его невеста – семимесячная соседская девочка. 14 лет Василий Гоголь ждал, пока героиня его сновидения, Маша Косяровская, под-

растет, чтобы жениться на ней. Вскоре после свадьбы у четы Гоголей родился маленький Никоша – будущее светило мировой литературы.

У матери Гоголя водились свои «тараканы в голове». Мария Гоголь-Косяровская была либо чересчур весела и делала бессмысленные покупки на последние деньги, либо становилась мрачной и часами сидела в одной и той же позе с безжизненным выражением лица. Она же в детстве до смерти напугала сына рассказами о Страш-

ном суде и буднях в аду. Исследователи считают, что оба родителя писателя имели симптомы, весьма напоминающие маниакально-депрессивный психоз. А если им страдают оба родителя, в 67% случаев болезнь передается ребенку.

Официально это расстройство эмоциональной сферы признали только в начале XX века. Для него характерно чередование двух фаз: маниакальной – с необычным душевным подъемом, двигательной активностью, ускоренным мышлением, и депрессивной, когда все валится из рук, а тело и ум как будто впадают в спячку. Приступы длятся по несколько недель или месяцев и разделяются светлыми промежутками – гипоманией и субдепрессией.

По предположениям исследователей, наследственный недуг проявился у Николая Васильевича в 21 год и начался с гипоманиакальной фазы. Ничего не подозревая, в это время Гоголь работал над «Вечерами на хуторе близ Диканьки». Для писателя это был период невероятного подъема, упоения, повышенного умственного и физического тонуса. Если пересмотреть весь творческий путь Гоголя с учетом фаз его болезни, то оказывается, что лучшие свои произведения писатель создал в гипоманиакальном или маниакальном состоянии, когда перо буквально летало по бумаге, рождались блестящие ассоциации, лихо закручивались сюжеты. В такие дни он становился безудержно весел, мог прямо посреди улицы пуститься в пляс. Но за днями подъема следовала фаза депрессии. В эти дни Гоголь



тщетно пытался творить, вымучивал каждое слово, но проза, выходящая из-под его пера, была блеклой, серой, невыразительной.

Депрессия напрочь отбирала у Гоголя сон и аппетит – он ужасно худел. При маниакально-депрессивном психозе нарушаются белковый, жировой и углеводный обмены, организм плохо усваивает глюкозу. Даже при нормальном питании в моменты обострения болезни пациенты резко теряют вес. В периоды мании Гоголь страдал обжорством и булимией, но в месяцы депрессий очень худел. «...По моему телу можно изучать полный курс анатомии: до такой степени оно высохло и сделалась кожа да кости», – писал Николай Васильевич в письме своему другу писателю Василию Жуковскому.

Пустые страхи и реальные патологии

На пике приступов Гоголя посещали страшные видения и галлюцинации. Он слышал голоса, обвиняющие его в греховных поступках и предостерегающие жуткие наказания, его посещали видения умерших, пейзажи ада. Рассказы о потустороннем мире, услышанные в детстве, душевная болезнь вытаскивала из подсознания и превратила в фобию Страшного суда и ада. Вообще психиатры-клиницисты, изучавшие историю болезни писателя, насчитали у Гоголя по меньшей мере шесть фобий.

Кроме ужаса перед адом Николай Васильевич страдал тафемобией – страхом быть погребенным заживо. Последние одиннадцать лет жизни писатель спал, сидя в кресле, настолько он боялся уснуть глубоким сном и очнуться в могиле. Гоголь страдал от изнурительных бессонниц и кошмарных сновидений, в начале 1840-х годов у него несколько раз наблюдался очень глубокий и продолжительный (летаргический) сон. Первую главу «Выбранных мест из переписки с друзьями» он начинает такими странными словами: «Находясь в полном присутствии памяти и здравого рассудка, излагаю здесь свою последнюю

Исследователи и биографы насчитали у писателя четыре приступа депрессии, промежутки между которыми становились все меньше, а проявления с каждым разом длились дольше и осложнялись новыми симптомами.

волю. Завещаю тела моего не погребать до тех пор, пока не покажутся явные признаки разложения. Упомяну об этом потому, что уже во время самой болезни находили на меня минуты жизненного онемения, сердце и пульс переставали биться...» Вот уже два века подряд живет легенда о сбывшихся опасениях писателя. Спустя 79 лет после смерти Гоголя его прах был перезахоронен, и, по словам одного из очевидцев этого действия – писателя Лидина, к слову, известного фантазера и выдумщика, останки писателя нашли в скорченном положении, а внутренняя обивка гроба была искутана и исцарапана.

Кроме того, у Гоголя была фобия отравления лекарствами (препараты, прописанные врачами, он категорически отвергал), страх внезапной смерти – танатофобия, а еще его одолевал ужас перед смертью профессиональной – невозможностью писать. Гоголя била дрожь при мысли о том, что из-за тяжелого недуга он не сможет выполнить главную творческую работу всей жизни – написать трехтомник «Мертвые души». В последние 10 лет Муза фактически не навещала Гоголя. Публика, с восторгом ходившая на постановки «Ревизора», зачитывавшаяся «Тарасом Бульбой», «Вечерами на хуторе...» и «Мертвыми душами», ждала от писателя новых шедевров, но Гоголь молчал. Окружающие замечали, как резко изменился его характер. Некогда живой и жизнерадостный, Николай Васильевич стал эгоцентричным, замкнутым и ко всему равнодушным. Проявился еще один симптом маниакально-депрессивного психоза – психическая анестезия, или скорбное бесчувствие. Он стал холодным и равнодушным ко всем земным радостям и печалям.

Вверх по лестнице

Последняя депрессия накатила на Гоголя после внезапной смерти его близкой приятельницы Екатерины Хомяковой. Писатель вдруг почувствовал, что должен умереть. В это время в феврале 1852-го начался Великий пост, и Николай Васильевич, и без того проживавший депрессию в голоде, вовсе отказался от пищи. Он был болезненно религиозен, считал себя невероятным грешником и проводил целые дни в покаяниях и молитвах. Поддержать дух писателя в



постные дни прибыл его духовный наставник отец Матфей, но ему это не удалось. Слуги слышали, как писатель кричал: «Оставьте! Слишком страшно!» В ночь с 11 на 12 февраля Гоголь сжег единственный экземпляр продолжения «Мертвых душ».

Три недели практически полного отказа от пищи, ограничений в воде и дефицит сна сделали свое дело. Изнурение Гоголя достигло своей крайней точки: не подходивший одиннадцать лет к постели писатель однажды повалился на нее в халате и сапогах и больше не вставал. Возле него собрался консилиум врачей, которые долго не могли определиться с диагнозом и методом лечения. Подозревались брюшной тиф, воспаление кишечника, «религиозная мания» с голоданием и истощением. Но сошлись почему-то на менингите. Вместо усиленного кормления, которое могло вернуть к жизни изнуренный организм, Гоголя стали насильственно лечить горячими и холодными обливаниями, ставили на лицо пиявок, обкладывали тело горячими хлебцами. В полузабытье писатель кричал: «Лестницу мне, лестницу!» Когда-то в детстве бабушка рассказывала ему о лестнице, которую ангелы спускали с неба. Чтобы попасть в рай, на седьмое небо, нужно было преодолеть семь ступеней... Гоголю ее подали ночью во сне, поэтому утром он уже не проснулся.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Екатерина Кистень: «Учусь жить играючи»

Договориться об интервью с Екатериной Кистень несложно, а вот найти время для беседы – непростая задача: актриса очень много работает. Но для нас таки нашлось «окошко» одним прекрасным утром, во время ее гастролей в Одессе.



- Родилась в Киеве 29 декабря 1979 года.
- Занималась музыкой и танцами – от народных до аргентинского танго. С пяти лет училась в музыкальной школе по классу фортепиано.
- Окончила Киевское областное училище культуры и Киевский государственный университет театра, кино и телевидения им. И. Карпенко-Карого.
- Лауреат театральной премии «Киевская пектораль».
- Снялась более чем в 80 фильмах и сериалах.
- Служит в Новом драматическом театре на Печерске.
- Заслуженная артистка Украины.

– Как проводите время до вечернего спектакля?

Одесса прекрасна тем, что поезд из Киева приезжает сюда ранним утром – весь день впереди. Завтрак в гостинице, и ты до вечера предоставлен себе. После интервью немного почитаю. Наше творчество предполагает много внутренней работы. Но, бывает, время есть только на бесконечные репетиции и спектакли. Потому вот такие часы, как сегодня, для меня очень ценны. Другое дело, что случаются гастролы, связанные с большим количеством переездов, которые очень утомительны. А вот такие, однодневные, это прекрасно.

– Быстро собираетесь в поездки?

Иногда встаю с рассветом, делаю какую-то зарядку, провожу внутреннюю подготовку – у меня есть своеобразная утренняя молитва – не религиозная, просто моя. И еще куча времени остается до выхода. А бывают дни, когда накануне шли тяжелые съемки, организм вымотался, и просыпаюсь от звонка водителя, который приехал забирать меня на работу. Случалось такое со мной пару раз – как в страшном сне! Понимаешь, что у тебя есть каких-то пять-семь минут. И за это короткое время успеваю сделать все, что мне нужно. Приходилось и прямо со съемок мчаться на спектакль. Рука уже набита: быстро крашусь и укладываю прическу. И, знаете, иногда на скорую руку получается даже лучше, чем если бы сидела долго, выкладывала по локону. Но это не значит, что такой рецепт срабатывает всегда. Ну, вообще за короткий срок можно быстро собраться, главное не делать лишних движений.

Кроме того, у меня внутреннее состояние сильно связано с внешней

Со Станиславом Бокланом и Кириллом Бином в сериале «Коли ми вдома»

обстановкой. Если все вокруг валяется, царит хаос, у меня наступает какая-то расхристанность внутри. А если упорядочиваю, расставляю все в доме по своим местам – настраивается состояние и в душе. Точно так же в случае поездки: в моем чемодане все сложено идеально, как в игре «Тетрис». Помните эту головоломку, где необходимо очень компактно размещать фигуры чтобы заполнить все поле? Вот у меня чемодан всегда сложен таким образом. Вот это иногда и занимает много времени! Самое смешное, когда потом не все и пригодились в поездке.

– Артисты говорят, что каждый город на гастролях принимает по-своему. Как у вас?

Это загадка! Казалось бы, один и тот же спектакль, играешь приблизительно на одном и том же уровне, но какая разница! Допустим, в Виннице зрителей просто так не возьмешь. Они очень избирательны и переборчивы. Но если это действительно хорошо и качественно – оценят. А если сцена средненькая, лишний раз хлопать не станут. Будут сидеть и ждать, пока покажешь что-то стоящее. На Западной Украине зритель тоже «трошки примхливый». Очень открыто принимают на Восточной Украине. Выходишь на сцену и уже чувствуешь в зале невероятно благоприятное настроение. Что ни делаешь – есть отклик! И на этой «эмоциональной подушке» комфортно играть. Не тратишь силы на завоевание зала, а даришь сразу все, что умеешь. Благодаря такому приподнятому настроению нередко появляются интересные импровизации. Расположенный зритель – это счастье!

– В нынешнем году исполнится пятнадцать лет, как вы служите в Новом драматическом Театре на Печерске. Будете отмечать?

Вот вы мне напомнили сейчас, что время летит, не угонишься! Я не успеваю следить за такого рода датами, пока не спросят в интервью: «А сколько лет вы уже работаете в этом театре?» Начинаешь считать... Буду ли отмечать? Возможно, сама себе устою какой-то символический праздник, к примеру, в День театра. Наверное, что-то придумаем и в самом театре, ведь это не только мой персональный праздник, театр начал работу в 2003 году.



– Почему именно этот театр?

Он создан на базе курса нашего педагога Николая Рушковского, попасть туда мне было комфортно. Может, это звучит неправдоподобно, но именно в моем театре нет никаких актерских козней по одной простой причине: у нас нет распределения ролей, все работают над тем материалом, над которым хотят. Никто его не отберет! И незачем тратить драгоценную энергию на переживания: «Ой, а у нее эта роль!» Нет всей этой ерунды. С другой стороны, как в любом другом, в моем театре тоже есть недочеты. К сожалению, у нас недостаточное финансирование. Мы существуем за свои средства: что заработали на спектаклях, то и получили. А сам театр – небольшой, камерный. У нас нет возможности приглашать для постановок известных режиссеров, потому что не обеспечим им гонорар. Из-за этого я стала работать и в других театрах. Для меня это важно еще и потому, чтобы не консервироваться в одной среде, а иметь опыт работы с разными школами, художественными взглядами. Плюс у меня есть антрепризы, которые прекрасны тем, что встречаешься на одной сцене с актерами из абсолютно разных театров. К примеру, могу работать с Вертинским из Киевского академического Молодого театра и Богдановичем из Национального академического драматического театра имени Ивана Франко. Это прекрасно!

– В вашей творческой копилке уже немало наград. Где они хранятся?

Моя «Киевская пектораль» живет в Театре на Печерске на длинной полке, где много таких же наград коллег. Там уже всего столько, что начинаю переживать: хоть бы она не обломилась! Дома у меня стоит «Телетриумф» за сериал «Коли ми вдома». Очень изящная статуэтка. Честно признаюсь, я порой несерьезно отношусь к своим наградам. На стены дипломы не вешаю. Где-то лежат вместе с красным вузовским дипломом и школьной золотой медалью. Иногда для чего-то нужна рамка, например для картины в спектакле, и я достаю из шкафа очередную грамоту... Все в дело!

– Сериал «Коли ми вдома», который очень полюбился зрителям, выходит на канале «СТБ» ежедневно. Мы с дочкой каждый вечер у телевизора в ожидании новой серии. Вы успеваете смотреть?

Очень часто слышу хорошие слова об этом сериале. Настолько с ним люди сроднились, он стал частью семей. Мне от этого безумно радостно! Отлично, что существует такого доброе, уютное кино. Без пошлости, глупости, с умным юмором. Сама я смотрела несколько серий в первые сезоны, когда мы только определялись с форматом и жанром, еще сложно было представить со стороны, что же получается. Сейчас бы с огромным удо-

вольствием посмотрела все сезоны, но нет совсем времени. Единственное, что мне удастся «захватить», – какую-то сценку во время съемок на мониторе, когда меня что-то смущает. Я уже столько лет планирую, что вот-вот настанет период, когда я и этот сериал пересмотрю, и вот этот. У меня огромный список!

– В одном интервью вы рассказывали, что купили для этих целей огромный телевизор.

Да-да! Лишь бы он только не вышел из строя в ожидании моих кино-вечеров. Будет обидно, потому что показывает фантастически, прекрасное изображение! Но я до него добираюсь раз в пятилетку. Даже элементарно в Интернете что-то посмотреть удастся лишь на ходу.

– Как часто у вас бывают дома гости?

Не бывает вообще! И это грустно. Когда делала в квартире ремонт, специально планировала, где они будут сидеть, где оставаться ночевать в случае чего. Но так получается, что я рано утром ухожу из дома и возвращаюсь поздно вечером. В своей квартире – только ночью. Если выдается выходной или выходные, мигом убегаю на природу или уезжаю в путешествие. Очень люблю узнавать новые города, которые еще не видела.

– Не сложно было вам, хрупкой женщине, затевать историю с капитальным ремонтом?

Я рискнула и очень довольна результатом! Хотя сделано было очень много, даже не верится, что смогла. У меня фундаментальный подход, не люблю легковесное и поверхностное.



В фильме «Слуга народа»



Если я что-то начинаю, должна проследить «от корня к ростку». Мне важно, чтобы каждый сантиметр моей квартиры был в порядке. Только так смогла почувствовать удовлетворение от полноценно проделанной работы. Но такой жизненный подход – это сложно. Даже мама мне иногда говорит: «Катя, зачем ты так все усложняешь?» Иногда нужно жить играючи. Я этому учусь.

– Актриса Валерия Ходос рассказывала нам в интервью, что «задабривает» будущие роли, покупая для каждого проб новые наряды. Какие у вас секреты?

Я новое платье покупаю только на «красные дорожки» или придумываю, где его взять. Приглашают на мероприятия часто, нарядов не напасешься, а повторяться неудобно. Дружу с дизайнерами, которые дают «выгулять» наряды. А в плане проб для меня очень большое значение имеет попадание в образ, и внешнее тоже. Перед кастингом стараюсь задать как можно больше вопросов о будущем персонаже. И исходя из этого, выбираю в своем гардеробе, что наиболее подходит. Нередко режиссеры – за исключением тонких и грамотных, которые понимают, что они хотят и разглядят тебя в чем бы ты ни была, – воспринимают тебя стереотипно. Им нужна картинка, и если ты максимально ей соответствуешь, больше шансов.

– Не секрет, что актер – зависимая профессия. Сегодня – густо, а завтра может быть пусто. Иногда приходится

ждать интересного проекта очень долго. Как пережить это время?

Сложно пережить, если больше ничем другим не занят. У меня, слава Богу, много театральных проектов. А кино... Вот сейчас, например, многие думают, что я нарасхват, а у меня последние два года, кроме «Коли ми вдома», который снимается регулярно, нет ничего. Ни предложений на пробы, ни интересных сценариев. У меня уже были разные мысли на этот счет. Даже думала, что кто-то оговорил меня. Для меня большая загадка: почему не приглашают? Обидно, что могут пройти мимо какие-то существенные проекты. Но я все время в рабочей форме.

– У вас прекрасная, стройная фигура. Сидите на диетах?

Мой рецепт стройности состоит из трех составляющих. Первое – ежедневный спорт. Второе – питание. Я очень плотно завтракаю, среднею обеду, а на ужин могу выпить стакан кефира. Всегда слежу за количеством того, что ем. С годами научилась на глаз определять сколько мне необходимо. И не буду брать лишнее. На банкетах, где море всего, сразу выбираю то, чего мне действительно хочется. В юности могла за раз слопать килограмм мороженого. На фуршетах подходила к столу по несколько раз и ела, ела... До какого-то возраста все усваивалось, а потом начались... вопросы. С тех пор научилась себя контролировать. И третье правило: я все время нахожусь в каких-то делах. Вальяться на диване – это не моя история.

Наталья ФОМИНА ■

Книжкове асорті

Геніальна людина геніальна в усьому. І справді, немало режисерів, які зуміли здивувати глядачів своїми прекрасними фільмами, відчували потяг і до літератури. Їхні книжки – чудова нагода краще познайомитись із світом кіно та атмосферою, у якій вони творили.

У полоні одноманітності

У 2018 році виповнюється сто років із дня народження геніального шведського режисера Інґмара Бергмана, тому «Видавництво Старого Лева» приготувало подарунок на річницю: український переклад одного з його романів. Режисер, відомий своєю увагою до повсякденних трагедій та проблем самотності, у романі «Довірливі розмови»* переносить читача у сімейне життя Анни та Генріка. Вони одружені вже 12 років, проте терпіти одне одного не можуть. Намагаючись вирватись із полону відчаю та одноманітності, Анна стає коханкою студента Тумаса, і цим лише ще більше заплутує павутину брехні та лицемірства.

Бергман писав та знімав фільми на теми, про які зазвичай не хочеться й думати, – занадто вже вони болючі. І все ж читач не в змозі покинути книжку. Увага автора до найменших деталей, відвертість дають змогу зануритися у світ режисера та збагнути причини його інтересу до повсякденного життя.

* «Довірливі розмови» – останній роман із автобіографічного циклу Бергмана, до якого також увійшли «Добрі наміри» та «Недільне дитя».

Гімн у прозі

Якщо говорити про найвидатніших режисерів, ніяк не можна оминати увагою Олександра Довженка. Його твори давно стали класикою української літератури, а фільми визнані шедеврами далеко за межами України.

«Воля до життя»* («Фоліо», 2015) – це гімн солдатам, героям Другої світової війни, які відмовилися припиняти боротьбу заради перемоги. Іван Карналюк – звичайний боєць, якого поранено під час одного з боїв. Єдина мета солдата – вижити, і він робить усе можливе й неможливе, щоб вирватись із лабет смерті.

Атмосфера відчаю, болю та страху полонить одразу. Довженко настільки яскраво змалював велич людського духу, що читач не може не відчувати отой потяг до життя, який споконвіку нуртував у людині. Лише уявімо, який вплив справило оповідання на читачів у часи війни: відвага Івана та лікарів чітко дають зрозуміти, що боротьбу ще не завершено. Ніхто й не думає здаватись.

* До збірки також увійшли «Ніч перед боєм» та «Незабутнє».

Таємниці дідуся саду

Одинадцятирічний Артур завжди знав про існування дивовижного народцю – добрих й розумних мініпутів, які зростають кількостю міліметрів. Історії, які хлопчик читав на ніч, стають реальністю, коли його родині починає загрожувати небезпека. Юний герой книги французького режисера Люка Бессона «Артур і мініпути»* (видавництво «Махаон-Україна», 2005) разом із друзями відважно кидається у вир небезпечних пригод, щоб урятувати сім'ю та сім крихітних королівств.

Одразу помітно, що книжку написав режисер – іноді складається враження, ніби читаєш сценарій до фільму. Проте невелика кількість описів, досить стримана манера оповіді не заважають відтворити в уяві прочитане. Фантастичні пригоди Артура захоплюють настільки, що з головою поринаєш у книжку та забуваєш про реальність. А очима маленького, трохи наївного героя легко побачити буденні проблеми світу дорослих.

* Звісно, не можна забувати про прекрасну екранізацію 2006 року.

Знайомтесь: Орсон Веллс



Протягом кількох років американський кінорежисер Пітер Богданович брав інтерв'ю у іншого режисера – Орсона Веллса. Їхні розмови були опубліковані у формі книжки (Rosebud Publishing, 2011), даруючи шанувальникам творчості режисера «Громадянина Кейна» змогу краще зрозуміти свого кумира.

Кар'єра Веллса у Голівуді та Європі, мрії та розчарування, досягнення і провали – режисери говорять про все. Хоча Веллс інколи і суперечить власним словам, він чудовий співрозмовник та оповідач з почуттям гумору. Його діалоги з Богдановичем сповнені життя, взаємної довіри та поваги. Читач одразу помічає виразні риси характеру Веллса та його світогляду (як і його нелюбов до символізму). А спогади Веллса про інших діячів кінемистецтва, яким він завзято допомагав, незважаючи на власні труднощі, змушують відчувати до нього повагу просто як до людини, а не режисера.

* Вишенька на торті: читач також має змогу прочитати оригінальний сценарій до «Чудових Емберсонів».

Галина Прекрасная: на подиум в 70 лет

Пока ученые ищут ингредиенты эликсира молодости, семидесятилетняя киевлянка Галина Герасимова их уже нашла. В 69 лет внезапно для всех и для себя самой она стала моделью и вышла на подиум. Пример Галины вдохновляет: никогда не поздно начинать новую жизнь, главное – не отказываться от возможностей, которые дарит судьба.

Новый поворот

До того как Галине исполнилось 69, никто, в том числе и она сама, не подозревал, что из обычной женщины, жены военного, пенсионерки, она в одночасье превратится в героиню обложек глянцевого журнала, участницу показов модной одежды и попадет в Книгу рекордов Украины как самая возрастная модель страны. Всю

свою жизнь Галина Герасимова посвятила семье – мужу и двум дочкам, параллельно работала инженером-оператором ЭВМ на засекреченном киевском заводе подводных лодок, и за рамки этих двух ролей не выходила. Был, правда, в детстве шанс попасть в объективы камер, но, видимо, время тогда еще не пришло.

– У меня с детства была яркая внешность: миниатюрная блондинка, улыбка до ушей, веселые кудряшки, – вспоминает Галина Герасимова. – Однажды мы с тетей пошли на рынок, в то время в Ржыщеве под Киевом снимали художественный фильм, и создатели картины искали типажи героев на рынке. Меня заметили, сказали тебе, что хотели бы пригласить на кинопробы. Но родители наотрез отказали киношникам. Решили, что мне это не нужно, актрисой я все равно не стану. На этом мои мечты и разговоры о сцене и камерах были похоронены на долгое время.

В отличие от большинства средне-статистических советских женщин, одетых и причесанных под копирку, Галину всегда выделяли индивидуальность, а также врожденные чувства вкуса и стиля.

– Я всегда стремилась отлично выглядеть, – делится Герасимова. – Просто потому, что для женщины это важно и естественно. Можно не иметь денег, жить в период тотального дефицита, но все-таки выглядеть ухоженной. По себе знаю: если на мне каблучки, украшения, я при полном параде – внутри появляется какая-то легкость, гармония, уверенность. Окружающие это видят, чувствуют, и общение, отношения складываются намного успешнее.

Да, Галина всегда следила за собой, любила модно одеваться и экспериментировать с прическами, правда, скажи ей кто-то о карьере модели еще пару лет назад – она бы рассмеялась пророку в лицо. Но двери перемен порой распахиваются перед нами в самых неожиданных местах и ситуациях. Дело было так: самый старший из четырех внуков Галины – будущий режиссер Илиан – любил фотографировать красавицу-бабушку в нарядных платьях на семейных вечеринках. И вот два года назад он выложил фото Галины в Instagram, их заметили редакторы глянцевого журнала L'OFFICIEL и пригласили женщину на съемку.

– Я долго отнекивалась, но Илиан в конце концов меня убедил: не выйдет – так не выйдет, терять нам нечего, – рассказывает Галина Герасимова. Последним аргументом «за» стало напоминание о том, что я люблю наряжаться, а для фотосессии меня будут стильно одевать, делать прически, экспериментировать с макияжем. В одно прекрасное утро внук просто позвонил и сказал, что едет за мной... Я всегда была скромной и застенчивой, краснела от повышенного внимания и вдруг попала в объектив как модель. Да еще с серебряными бровями, зеленой подводкой для глаз, в смелых платьях, кожаных куртках, на шпильках и с экстравагантными прическами! С одной стороны, мне было неловко, мешало вот это пресловутое – «что люди скажут», но съемочная группа так меня поддерживала, что я воспрянула духом. А потом повалили другие приглашения – на подиумы, фотосессии, съемки для музыкальных клипов (Галина снялась для клипов



Александра Пономорева, Светланы Лободы. – **Авт.**) Я больше не комплексовала по поводу того, кто и что обо мне может подумать, поскольку новое увлечение мне понравилось. Я открыла новую себя – смелую, рисковую, артистичную. На самом деле ведь никто до конца не знает, что там у нас внутри.

Пример для подражания

Муж вначале скептически отнесся к новой карьере Галины, но, когда увидел ее на обложках журналов, на экранах телевизоров, просто заметил новый блеск в глазах – стал поддерживать и гордиться. Конечно, как тут не заблестеть глазам, ведь жизнь Галины кардинально изменилась, во-первых, она почувствовала себя лет на 35 – не больше, во-вторых, когда повсюду слышишь от женщин: «Вы наш источник вдохновения, теперь нам не страшен возраст!» – ощущаешь невероятный прилив сил и энергии. Галина стала больше времени уделять внешности, покупать новые кремы для лица и маски для волос, непременно надевать резиновые перчатки во время мытья посуды (руки особенно выдают возраст женщины), старалась не перетруждаться, как раньше. Появились новые смелые планы, дерзкие цели.

– Что делает женщину молодой? – переспрашивает Галина. – Конечно, внешность имеет значение, но не менее важно, чтобы было интересно жить. Нельзя унывать, ходить хмурой – это как раз очень старит. Я вообще жизнерадостный человек, плохое стараюсь пропускать мимо, акцентирую внимание на хорошем. Пытаюсь не осуждать других, замечать в жизни прекрасное, а не серое. Думаю, это тоже источники молодости и красоты.

Есть еще один стопроцентный эликсир долголетия – далеко идущие планы. В этом смысле в свои 70 лет Галина Герасимова – рекордсмен. Она мечтает объездить мир и сняться в кино.

Если человек в возрасте остается один или с такими же пожилыми людьми, как сам, у него постепенно иссякает энергия, считает Галина Герасимова. Важно общаться с молодежью, чтобы к тебе тянулись дети и внуки. Это дает новые силы.

С внуком Илианом



– Возраст – это не цифры, а внутреннее состояние, – уверена Галина. – Есть молодые девчонки, которые постоянно сидят дома, интересуются только ток-шоу по ТВ и новыми рецептами салатов и пирожков. Или дамы в возрасте 50+, чей круг интересов ограничен огородом и внуками. Они просто не хотят достойно выглядеть в свои годы. А есть женщины за 60, которые любят путешествовать, радуют себя новыми лаками для ногтей и краской для волос, интересуются жизнью во всех ее проявлениях. Я думаю, что с возрастом приходит понимание – дом, семья, заботы будут вечно, и всех дел не переделаешь. Очень важно находить время для себя.

Секреты молодости

Из практических секретов, позволяющих Галине в 71 год (5 апреля у нее день рождения) оставаться молодой, мы выделили четыре.

• **Питание.** При росте 165 см Галина весит 52 кг, а все потому, что питается дробно, небольшими порциями. Предпочитает жирному и мучному овощи с собственной дачи, каши, йогурты. Утро начинается с овсянки на воде и чашки кофе или яйца всмятку и салата, на обед может быть запеченная в духовке курица или рыба, на ужин – творог с фруктами. «Я никогда не сидела на диете, – делится Галина. – Мне повезло с конституцией и обменом

веществ. Иногда даже думаю, что поправиться бы не помешало на два-три килограмма. Но скинуть вес мне всегда было проще, чем набрать».

• **Движение.** Галина всегда много двигается: зимой может устраивать себе лыжные прогулки, летом на даче сажает цветы, зелень. В магазин, на рынок – всегда пешком, хотя есть машина и можно проехать. Когда никого нет дома, включает музыку и с удовольствием танцует.

• **Общение с людьми.** Даже если вы на склоне лет решили рисовать или писать мемуары, без общения все равно никак. Выходите за рамки привычного круга – семья, друзья, соседи, знакомьтесь с новыми людьми, регистрируйтесь в группах по интересам, общайтесь на сайтах знакомств, если вы одиноки. «В мире столько всего нового и увлекательного: кино, театр, Интернет, книги, – убеждена Галина. – Женщина быстро сдает позиции, если ограничивает свой круг общения двумя-тремя подругами, с которыми по выходным сплетничает и жалуется на болячки. Это засасывает. Нельзя попадать в эту пучину».

• **Любовь к жизни.** Важный ингредиент эликсира молодости от Галины Герасимовой – в любом возрасте найти дело, которое вдохновляет. Если от вашего увлечения у вас горят глаза, совершенно не важно, сколько вам лет.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. На первый план выходит лидер, который все громче заявляет о себе, берет ответственность, управляет реальностью. Людям это нравится, они очарованы его харизмой и способностями.

Политика. Наступает время договоренностей – кто-то пытается создать для себя надежную базу в будущем, подстелив мягкой соломки и создав надежный тыл перед грядущими изменениями.

Экономика. Наблюдаем рост благодаря созданию условий для бизнеса и появлению новых рабочих мест. Пусть это не совсем свобода предпринимательства, но направление выбрано перспективное и способствующее повышению благосостояния.

Международные отношения. Продолжает звучать критика в сторону Украины. Впрочем, есть за что, страна немного зависла, реформы делаются не в столь быстром темпе, как это хотели бы видеть зарубежные партнеры.

этом месяце отдавайте другим свое время, деньги, внимание и наслаждайтесь увеличивающимся денежным потоком.

Личная жизнь. Готовьтесь к кардинальным изменениям в своем окружении. Вам вдруг могут разонравиться все прежние тихие симпатии, и вы будете отдавать предпочтение персонажам, абсолютно противоположным прежним предпочтениям.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Такое впечатление, что сейчас главный смысл вашей деятельности – нести людям любовь и гармонию. В любом случае вы находите полное взаимопонимание с сотрудниками и клиентами и создаете прекрасный настрой для всех.

Деньги. Возможно, вы сейчас захотите вложить сбережения в новое для вас предприятие с надеждой на успех и рост. Оцените риски и хорошо просчитайте вероятный исход этой затеи.

Личная жизнь. Наслаждайтесь состоянием праздника. У вас есть чувство единения с близкими и родными, вас любят и ценят, и вы отвечаете взаимностью.

Рак 22.06–22.07



Работа. Нынешняя деятельность, похожая на перемещение белки в колесе, приносит вам несказанное удовольствие.

Апрель 2018 года



Овны 21.03–20.04



Работа. Когда все идет свои чередом, то и переживать особо ни за что не придется. Сейчас можно и отдохнуть, взяв отпуск и отправившись на какой-нибудь курорт неподалеку – лишь бы сохранить спокойное расположение духа.

Деньги. Ваши идеи получают надлежащую оценку и материальное поощрение. И вы поймете, что неординарный ум способен зарабатывать так же хорошо, как и умелые руки.

Личная жизнь. Возлюбленные из прошлого напомнят о себе, но это не

значит, что нужно бросаться в романтическую связь со всеми вытекающими... Просто получите удовольствие от общения с давними воздыхателями.

Телец 21.04–20.05



Работа. Главный инсайт апреля – успешные коммуникации творят чудеса. От того, насколько точно вы передадите свои мысли и сможете действовать в команде единомышленников, зависит и ваш успех.

Деньги. Будьте щедры – и увидите, как преумножаются ваши финансы. В

Все вокруг кружится, мелькает, сверкает, вы – в тонусе, впечатления все время новые, яркие, радостные.

Деньги. Совсем никаких забот в этом вопросе не предвидится. Вы словно подставили руки, и щедрая Вселенная в лице благодарных граждан тут же отвалит столько, сколько сможете унести.

Личная жизнь. Если уже пришло время, то пора бы перевести ваши чувства на новый уровень, например, узаконить. В любом случае стоит пересмотреть все личные обязательства и упорядочить их.

Лев 23.07–23.08



Работа. Вы уже достигли того уровня, что можете управлять собой, проектами и другими людьми. Так что смело рассчитывайте на повышение по должности, а также прибавку к жалованию, премии или другие поощрения.

Деньги. Материальные блага в этом месяце к вам придут внезапно, быстро и заставят задуматься над тем, куда же их направить, что себе еще позволить. Лучший выход – превратить их в знания: оплатить учебу детей или пойти учиться самим.

Личная жизнь. Ох, и закрутит кто-то вам голову, напустит туману, и вы окажетесь в волшебном мире грез и чувств, полном видений и фантазий. Чуть позже туман рассеется, но пока побудьте немного в этом сказочном состоянии.

Дева 24.08–22.09



Работа. Раскройте свои способности в новом проекте или на новой работе, покажите самые сильные стороны. Ваши предприимчивость и энтузиазм будут замечены и вознаграждены.

Деньги. Потребуется применить исключительно холодный расчет для того, чтобы наладить отношения с вашим финансовым потоком. Ведь порой вы сами не понимаете, откуда берутся деньги и куда они деваются.

Личная жизнь. Посмотрите на ваш союз совершенно новым взглядом, без фантазий и предрассудков, и вы поймете, как сделать их еще более душевными и гармоничными. Не цепляйтесь за партнера, дайте ему расправить крылья и летите вместе!

Весы 23.09–23.10



Работа. Уровень мастерства, который вы демонстрируете, может послужить образцом для подражания, независимо от того, сколько лет вы занимаетесь своим делом. И в этом месяце вам представится возможность явить публике все свои таланты.

Деньги. Благополучие понемногу растет. Появляются новые возможности для прихода денег и для их преумножения на разных уровнях. Словом, ожидайте не только очередной зарплаты, но и других бонусов и подарков.

Личная жизнь. Просто какая-то семейная идиллия получается – все счастливы и удовлетворены, каждый миг, проведенный вместе, радует. В общем, полное ощущение наполненности и радости бытия.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Сейчас не повредит немного гибкости даже таким личностям, как вы, жестким и целеустремленным. Будете играть по чужим правилам, маневрировать между каплями и в конце концов окажетесь победителем.

Деньги. Переход на новый финансовый уровень не останется незамеченным, ведь то количество денег и благ, что к вам придет в этой месяце, потребует усиленного внимания и умелого распоряжения.

Личная жизнь. В этой сфере придется потрудиться, причем не только вам, но и вашему партнеру. Чтобы сохранить добрые отношения и чувствовать себя на высоте, обменяйтесь приятными словами, поделитесь сокровенным, проведите время вместе.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Вашу уверенность в себе никто не сможет поколебать – вы умеете владеть собой, своим временем и другими ресурсами, поэтому вам могут предложить новую работу, связанную с управлением людьми.

Деньги. Раскрытие ваших талантов принесет вполне ощутимые результаты в виде повышения благосостояния, финансовой стабильности и процветания.

Личная жизнь. Кто-то очень близкий готов сделать вам приятное предложение, например, провести вместе романтический вечер, отправиться в путешествие или всегда быть вместе.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Никаких сюрпризов – все идет по накатанной колее, поражая стабильностью в наше непредсказуемое время.

Деньги. Сумм, которых вы получите, пока хватает на ваши скромные запросы. В целом будете довольны всем, при достаточной бережливости сможете еще и откладывать на какие-то удовольствия в будущем.

Личная жизнь. Пока вам лучше соблюдать нейтралитет, не вступая в долгосрочные отношения, если, конечно, вы пока не обременены брачными узами. А людям семейным сейчас стоит соглашаться во всем со своими партнерами – лишь бы в покое оставили.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Столкнетесь с жесткой конкуренцией, которая проверит вас на стойкость и профессионализм. Соревнуйтесь и покажите все, на что способны!

Деньги. В этой сфере может возникнуть неразбериха – непонятные ситуации с выплатой, необоснованные задержки. Стоит оставаться спокойными и смело прояснять все спорные моменты.

Личная жизнь. В апреле ваше сердце откроется новым чувствам – предстоит пережить волнующий период обновления и влюбленности. Встреча с неординарным человеком заставит вас по-новому взглянуть и на себя.

Рыбы 20.02–20.03

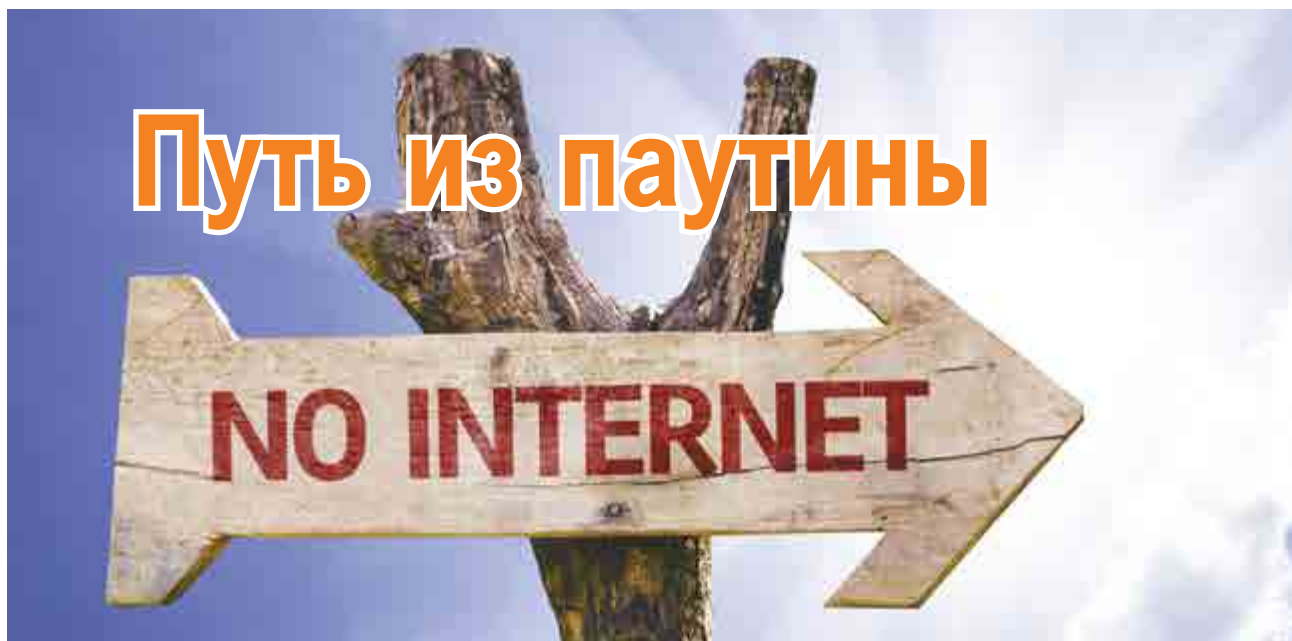


Работа. Увеличится ваша популярность, станут возможными выступления перед широкой аудиторией, которые сделают вас более успешными и востребованными.

Деньги. Получите вознаграждение за ранее проделанную работу. Причем сумма благодарности будет абсолютно равна затраченным усилиям. Так что если рассчитываете иметь побольше, то придется постараться.

Личная жизнь. Сейчас расставания более вероятны, чем новые встречи, поэтому приготовьтесь немного погорюстить или порадоваться тому, как кто-то или что-то уйдет из вашей жизни и перед вами откроются новые перспективы.

По картам таро составила
Ольга СОЛОМКА, психолог ■



Путь из паутины

Лет десять назад я прочитала в каком-то журнале, что есть люди, которые проверяют электронную почту, едва продрав поутру глаза. «Вот сумасшедшие!» – подумала я тогда, даже не подозревая, что вскоре сама пополню их ряды. Только помимо почты я еще открываю по очереди все мессенджеры, просматриваю отклики на последний пост в Фейсбуке и пробігаюсь по свежим публикациям в Живом журнале. На сон грядущий я делаю то же самое. Вдруг за полчаса, пока я была в душе, в виртуальной реальности что-то произошло?!

Первым на необходимость подрихтовать мою подтекающую крышу обратил внимание муж. Он сказал, что не намерен делить постель с той, что супружеским ласкам предпочитает переписку с коллегой. Перед сном я демонстративно спрятала телефон в сумку, чтобы ночью, проснувшись от «ломки», тайком достать его и лихорадочно проверить активность в сети. «У тебя глаза блестели, как у пьяницы, которому показали бутылку!» – сказал муж утром не без опаски в голосе.

И вот тогда я решила: какого черта?! Люди вон бросают курить, худеют, избавляются от фобий – неужели у меня не хватит силы воли, чтобы разорвать эту пагубную связь между собой и виртуальным миром? В конце концов, новая привычка формируется в течение 21 дня. Так неужели я не проживу три недели без Интернета?!

Первые три дня я продержалась на голой эйфории. Так – легко, свободно, одухотворенно – наверное, чувствуют себя люди, отказавшиеся от мяса в пользу шпината. Я с презрением нефита поглядывала на несчастных, чьи телефоны держали их на коротком поводке, беспрестанно вибрируя, дзинькая или пиликаая. Мой, слепой и глухой, с черным экраном, мертвым грузом лежал в ящике стола. Время я узнавала по часам, прогноз погоды слушала по радио. А звонки... Мне удалось восстановить в памяти номер своего домашнего телефона!

Но на пятый день ощущение себя белой вороной начало напрягать, на шестой – нервировать, а на седьмой – сводить с ума. На восьмой день я просто положила трубку в сумку. Не включая. Пусть будет... И тут же увидела фонарный столб. Покосившийся. Это же очень опасно! Он может упасть! Именно так бессвязно кричала я в трубку своего уже включенного телефона, набрав номер службы спасения... Радость от осуществления акта связи была острее от осознания того, что я, возможно, спасла чью-то жизнь, просигнализовав о столбе, возмнившем себя Пизанской башней.

Подруга сказала, что это как в диетах. Если резко отказаться от сладкого, жирного и мучного, быстро сорвешься. Вот и мне нужно было оставить телефон хотя бы для звонков! Но я же себя знаю – где звонки, там и Вайбер, где Вотсапп, там и Фейсбук, где Твиттер, там и Инстаграм...

Расписавшись в собственном безволии, я с обреченностью камикадзе открыла Интернет и нашла форум собратьев по несчастью. Не знаю, сколько времени прошло, пока я изучала симптомы виртуальной зависимости, но, когда оторвалась от экрана, за окном было темно, во рту сухо, а в желудке пусто. Зато мозг был полон идей, как убить этого паука, который соткал Всемирную паутину, цепко держащую меня в своем плену.

Вдруг все стало четким и понятным, слово кто-то стер пыль с очков. Конечно! Для начала я выведу из строя вышку, на которой установлен передатчик сигнала провайдера. Потом поеду в Пекин и, соблазнив главу крупнейшего дата-центра, получу доступ к его миллионам. Деньги мне понадобятся, чтобы нанять лучших хакеров, которые изменят траекторию спутников, передающих сигналы на Землю – попав в верхние слои атмосферы, они сгорят и оставят мир без Интернета. А потом...

Я стучала по клавишам, едва поспевая за бешено работающим мозгом. К утру первая глава фантастического романа «Путь из Паутины» была готова. А к тому времени, как был составлен договор с издательством и получен аванс, мой Фейсбук запылвился, а мессенджеры поросли мхом... Кажется, я могу вновь заглянуть на тот форум, где собираются интернет-зависимые, и дать им несколько советов. Как-нибудь потом...

Александра МИЛОВАНОВА ■

АФФИДАРЗЕЙН, біль!

АФФИДА анти Мігрень пластир

ДІЄВА КОМБІНАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ
ПРИСКОРЮЄ ПРОЩАННЯ
З ГОЛОВНИМ БОЛЕМ



Дія триває понад 8 годин



Можливе також одночасне
використання знеболюючих
засобів у саше та капсулах

