

популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР



№9 • сентябрь 2018

Пути фармацевта неисповедимы



Михаил Присяжнюк:
«Не люблю
сюрпризы»

ФАРМБИЗНЕС

Шпионские
игры

МИР МЕДИЦИНЫ

Лечение ударной
звуковой волной

ПРОФИЛАКТИКА

Сольная партия
единственного ребенка



Фаворит споживачів – 2017
у категорії «Препарат від кашлю»

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



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

*Діюча речовина препарату Гедерин - екстракт листя плюща

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

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

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

Побічна дія. Іноді може виникати діарея.

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

Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№9 (175) 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 20.08.2018

Подписано в печать 21.08.2018

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

новости	2
школа менеджмента. Аудитор, опередивший свое время	3
технологии. Микроорганизмы в биодизайне	5
актуально. Шпионские игры	10

ПРАКТИКА

зарубежный опыт. Пути фармацевта неисповедимы	14
плюс и минус. Диета каменного века	18
nota bene. Смарт Омега для відмінників і чемпіонів	19
зона внимания. Первое полугодие 2018-го: цыплят по осени считают	20
персонал. Блеск и нищета офисного «мыла»	22
событие. Как в Запорожье королеву аптек выбирали	24

МИР МЕДИЦИНЫ

запас прочности. Лечение ударной звуковой волной	26
консультация. Тихая эпидемия остеопороза	28
азбука здоровья. Все, что нужно знать о демпинг-синдроме	30

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Прекрасное и ужасное «если бы»	32
страна детства. Сольная партия единственного ребенка	34
кинозал. Рекомендовано к просмотру	36
тренд сезона. Воздух, свободный от инфекций	38

НА ДОСУГЕ

о звездах. Михаил Присяжнюк: «Не люблю сюрпризы»	40
болезни великих. Секрет пальцев Николо Паганини	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	46
легкий взгляд. Может быть, в сентябре...	48



Реклама лікарського засобу.

Орфанним пацієнтам

Адміністрація з продуктів і ліків США (FDA) схвалила препарат компанії Progenics Pharmaceuticals для лікування рідкісних захворювань – феохромоцитомі і параангіоми (пухлини мозкового шару надниркової залози). Новинка під торговим найменуванням Azedra (joguanane I 131) стала першим у США засобом, дозволеним для застосування у цієї категорії хворих. Ефективність розробки була показана у відкритих неконтрольованих клінічних дослідженнях за участю 68 пацієнтів. Загальна відповідь на протипухлинну терапію була зареєстрована у 15 (22%) учасників дослідження.

Ціни невпинно зростають

За перші шість місяців 2018 року лікарські засоби в Україні подорожчали від 1% до 7%, а саме: імпорتنі судинорозширювальні засоби – на 1%, вітчизняні – на 3%, вітчизняні антибіотики – на 5%, вітчизняні жарознижувальні та знеболювальні препарати – на 6%, імпортні такі препарати – на 7%. Про це повідомив голова Асоціації постачальників торговельних мереж України Олексій Дорошенко. Так, за словами експерта, на кінець червня імпортні ліки коштували в середньому 100,3 гривні за 10 капсул.

Діагностика раку вдома

У Японії відбудуться перші в світі дослідження тест-системи для раннього виявлення раку молочної залози і кишечника за аналізом сечі. Ця технологія, яка виявляє біомаркери онкопатологій, розроблена фахівцями Hitachi. Під час її випробувань буде проаналізовано 250 зразків. Мета експерименту – визначити можливість проведення аналізу з пробами сечі кімнатної температури. Якщо метод виявиться ефективним і буде впроваджений у практику, то пацієнти з підозрою на онкопатологію зможуть проводити діагностику в домашніх умовах, їм не треба буде звертатися до лабораторії. Очікується, що на фармринку цей тест може з'явитися після 2020 року.

Реєстр лікарняних листків онлайн

Європейська Бізнес Асоціація (ЄБА) пропонує створити електронний реєстр листків непрацездатності, щоб у режимі реального часу у компанії був доступ до інформації про перебування працівників на лікарняних або вони могли завантажувати її в свої системи фінансового обліку. У ЄБА зазначили, що в Україні щороку видають понад 7 млн паперових лікарняних. Якщо хоча б 10% – з порушеннями, то бізнес і держава зазнають великих втрат. У ЄБА вважають, що реєстр допоможе оптимізувати діяльність усіх учасників процесу: роботодавця, лікаря і пацієнта, а також побороти корупційну складову – видачу фіктивних листків непрацездатності. «Бізнес закликає зробити процес максимально автоматизованим і зручним для чесних користувачів – так, як це працює в багатьох країнах Європи. Щоб контролювати відповідність інформації, а саме суму виплат за листком непрацездатності та розрахунок трудового стажу, пропонується проводити аналіз даних лікарняного листка, звітів компаній про суми нарахованої заробітної плати (доходу, компенсації) і внесків на загальнообов'язкове державне соціальне страхування... Бізнес-спільнота сподівається, що до кінця року систему вдасться запустити і Україна отримає сучасний і зручний сервіс, який допоможе свідомим платникам податків працювати ще ефективніше, а нечесні дії мінімізувати», – заявили в ЄБА.

Китайська медицина – в Україні

Річне стажування в Китаї пройдуть 30 українських учених-медиків. Про це повідомила глава Комітету Верховної Ради з питань охорони здоров'я Ольга Богомолець після робочої зустрічі з делегацією з Китаю – представниками Міністерства охорони здоров'я, Японсько-китайської медичної асоціації, Асоціації фармацевтів Китаю. «...У планах – налагодити співпрацю в сфері телемедицини, що дозволить нашим лікарям проводити спільні консультації та діагностику з колегами з Китаю. Зарубіжні колеги були відверто вражені тим, що у нас досі не впроваджене обов'язкове медичне страхування, що не покривається в повному обсязі витрати на реалізацію державних цільових програм у сфері охорони здоров'я, що населення нашої країни з кожним роком скорочується», – написала Богомолець на своїй сторінці в Facebook. За її словами, незважаючи на це, Китай готовий інвестувати в розвиток якісної медицини на території нашої держави, ділитися своїми інноваціями.

Аудитор, опередивший свое время

Питер Друкер вошел в историю менеджмента как уникальный провидец, сумевший предсказать практически все основные тенденции бизнеса второй половины XX и начала XXI века. Дело, конечно, было не в сверхъестественных способностях, а в его умении выделять тенденции. Сформулированные им концепции до сих пор успешно работают во многих компаниях.

Концепция корпорации

Карьера Питера Друкера в качестве бизнес-консультанта началась в 1943 году, когда его пригласили провести аудит «Дженерал Моторс». В течение двух лет Друкер посещал заседания совета директоров, брал интервью у сотрудников и анализировал различные процессы в компании, а затем издал книгу «Концепция корпорации», в которой жестко раскритиковал «Дженерал Моторс». Для начала он посягнул на основу основ – конвейерную систему сборки автомобилей, назвав ее неэффективной. Никто из работников не видел конечного результата, и это, по мнению Друкера, демотивировало их, а любая инициатива снизу разбивалась о многочисленные инструкции и проверки. Кроме того, он подметил, что принятие решений замедлено бюрократией, а любые ростки самоуправления угнетаются. Руководство «Дженерал Моторс» воспринимало рабочую силу как инструмент для получения прибыли, а он рассматривал людей как основную ресурс компании.

На автогиганте не просто остались недовольны книгой, но и не поверили ее автору, ведь в 40-х годах «Дженерал Моторс» была самой крупной корпорацией в мире. Но через 20 лет положение начало меняться. На компанию обрушилась целая серия ударов: рост конкуренции со стороны европейского

В отличие от американской промышленности, которая не прислушалась к Друкеру, японцы охотно следовали его советам после Второй мировой войны. Так он приложил руку к японскому экономическому чуду.

и японского автопрома, введение экологических норм, резкое повышение цен на бензин и пр. Каждый из них ухудшал финансовое положение корпорации, и 1 июня 2009 года она приступила к юридической процедуре банкротства. Таким образом, Друкер оказался прав, просто на несколько десятилетий опередил время.

Несколько друкеризмов

Подобные пророчества можно встретить и в других работах Друкера. В частности, он предсказал:

- Победу децентрализованных компаний, которые могут реагировать на внешние вызовы быстрее, чем вертикальные иерархические структуры.
- Развитие аутсорсинга, позволяющего компаниям сосредоточиться на основной деятельности вместо того, чтобы нанимать новых сотрудников и выпускать дополнительные продукты.
- Активное участие в экономике неправительственных организаций и растущую роль некоммерческого сектора, который он называл третьим после частного и государственного.
- Появление «социально ответственного бизнеса», который участвует в экологических, благотворительных проектах.
- Смерть класса универсальных управленцев и приход на их место профессионалов, продолжающих учиться всю жизнь.

Наконец, Друкер сформулировал саму суть современного маркетинга – сделать усилия по сбыту ненужными. «Главное так хорошо узнать и понять клиента, – писал он, – чтобы предложить ему товар или услугу, которые будут идеально ему подходить и продавать себя сами».



Управление по целям

Одной из основных концепций Питера Друкера стала теория «управления по целям» (англ. management by objectives (MBO)). Эта система состоит из нескольких этапов:

- Руководство формулирует миссию и стратегическую цель компании. При этом прибыль не может считаться целью, а является лишь условием для дальнейшего существования и устойчивости предприятия.
- Сверху вниз устанавливаются цели для всех уровней компании, соответствующие общей стратегии. Работники имеют право обсуждать их с менеджером и выбирать пути достижения. Это повышает удовлетворенность и лояльность сотрудников.
- Достижение целей требует соблюдения сроков, количественной оценки и мониторинга. «Делается только то, что измеряется» – вот один из ключевых принципов MBO.
- Размер материальных стимулов (бонусов) сотрудников напрямую связан с достижением целей.

Система MBO взята на вооружение в Hewlett-Packard, Xerox, Intel, где утверждали, что именно она привела их к успеху. Широко применяется MBO и сегодня.

Ольга ОНИСЬКО ■



Реклама лікарського засобу.

Знижувати не можна підвищити

Понад 37% вироблених у Білорусі лікарських засобів коштують менше \$1 США. У цілому ціни 83% білоруських ліків – до \$5, і президент країни хоче, щоб вони ще знизилися. Щоправда, така перспектива туманна. За експертною оцінкою, 70% у роздрібній ціні білоруських ліків припадає на вартість сировини, решта – на накладні витрати і зарплату. Рентабельність фармпідприємств не перевищує 15%. Її зниження може негативно вплинути на стан галузі.

Препарат стовбурових клітин

Японська фармацевтична компанія Takeda зареєструвала перший на території Євросоюзу препарат на основі суспензії стовбурових клітин жирової тканини. Він має назву дарвадстроцел і призначений для терапії параректальних свищів у пацієнтів з хворобою Крона. У клінічних дослідженнях було показано, що одноразове введення цього препарату на 44% підвищує ймовірність настання ремісії порівняно з плацебо. Огляд пацієнтів на 52 і 104 тижнях після введення дарвадстроцелу підтвердив його ефективність і безпеку. Компанії Takeda належать ексклюзивні права на розробку і комерціалізацію цього лікарського засобу за межами США.

Питання життя та смерті

Пацієнти, які тривалий час лікуються у одного і того ж лікаря, довше живуть. Огляд, який доводить це, опублікований в «Британському медичному журналі». У ньому проаналізовано результати 22 досліджень в дев'яти країнах з різними традиціями і системами охорони здоров'я. З них 18 досліджень показали, що регулярні контакти пацієнтів з одними і тими ж лікарями протягом тривалого часу корелюють зі значним скороченням смертності. Так звана безперервність медичної допомоги дає низку переваг: лікар і пацієнт періодично зустрічаються, вони добре знають один одного, що покращує комунікації між ними. В результаті пацієнт більш уважний до рекомендацій, дотримується профілактичних порад лікаря, частіше задоволений обслуговуванням у нього, тому рідше хвороби виявляються запущеними настільки, що потрібне стаціонарне лікування. Загалом, якщо раніше вибір лікаря пацієнтом вважався питанням зручності, то тепер зрозуміло, що це буквально «питання життя і смерті».

Чоловікам корисніше сидіти на дієті

Низькокалорійна дієта більше допомагає чоловікам, ніж жінкам, зазначається в новій науковій роботі, опублікованій в журналі Diabetes, Obesity and Metabolism. Щоб дійти такого висновку, вчені з Копенгагенського університету (Данія) провели дослідження за участю 2 тис. осіб з предіабетом. Для цього стану властиве істотне підвищення рівня цукру в крові, проте сама хвороба ще не розвивається. Усі учасники дотримувалися низькокалорійної дієти. Через вісім тижнів вони втратили приблизно 10% маси тіла, контроль над рівнем цукру у них покращився. Але виявилось, що корисна дія такого раціону на чоловіків не обмежується схудненням. Вони втрачали більше ваги саме за рахунок жиру, ніж жінки, у них поліпшувалися показники серцевого ритму, знижувався рівень «поганого» холестерину, зменшувався обхват талії. А ось у жінок на тлі втрати ваги були й негативні ефекти: зменшувалися рівень «хорошого» холестерину в крові, вміст мінералів у кістках і м'язова маса. Дослідники зауважують: це не означає, що жінки повинні відмовитися від низькокалорійної дієти. Однак їм слід бути під наглядом лікарів для контролю за здоров'ям. Люди з предіабетом повинні пам'ятати, що він легко переходить у діабет, і бути особливо пильними.

Драконівські заходи

Американська медична асоціація схвалила програму зі зниження споживання населенням солодких безалкогольних напоїв, щоб запобігти розвитку низки хронічних захворювань. Відповідно до науково обґрунтованої стратегії дій, програма пропонує підвищити податкові ставки на солодкі безалкогольні напої, заборонити їх продаж біля шкіл, використовувати попереджувальне маркування про можливу шкоду для здоров'я. Крім цього, асоціація виступає за зменшення обсягу пляшок з солодкими безалкогольними напоями та скорочення їх доступності в дитячих центрах та громадських місцях.

Микроорганизмы в биодизайне

Биодизайн – это удивительный симбиоз традиционной промышленности и биотехнологий, способный изменить привычные способы взаимодействия человека с окружающей средой и материалами. Ради этого ученые при помощи генной инженерии придают уникальные свойства бактериям, дрожжам и другим микроорганизмам.

Бактерии на службе ЗОЖ

Летом 2018 года специалисты Лаборатории дизайна Массачусетского технологического института совместно со спортивным брендом Puma представили экспериментальную коллекцию Adaptive Dynamics. Ее «лицом» стали кроссовки, которые, отслеживая физиологические показатели атлетов, обеспечивают им индивидуальную настройку «климат-контроля». Верхняя часть этой обуви сделана из материала, поры которого заполнены бактериальной культурой. При повышении температуры тела бактерии начинают размножаться и «прогрызают» в кроссовках воздушные ходы для отвода тепла. Чем больше тепла генерирует спортсмен, тем шире становятся отверстия в ткани и тем больше воздуха пропускает обувь. Со временем каждый кроссовок приобретает уникальный вид, основанный на особенностях своего владельца.

Другой интересной разработкой в коллекции стали одноразовые стельки на основе силикона, в который включена культура микробов. Эти микроорганизмы способны обнаруживать в составе пота химические вещества, указывающие на усталость, и сигнализировать о них специфическим изменением pH. Повышение кислотности замыкает электрические цепи, соединенные с микрочипом. Он обрабатывает информацию и передает ее на смартфон пользователя. Данные, полученные от биотехнологических стелек, можно использовать для оптимального режима тренировок.

Дополнением коллекции Adaptive Dynamics стали «микробиологически активные» наклейки для одежды из морских водорослей, меняющих цвет

при поглощении CO₂. Если такая наклейка из темно-желтой превращается в светло-фиолетовую, атлет получает сигнал, что продолжать спортивные занятия в этом помещении не стоит, поскольку концентрация углекислого газа слишком высока.

Ароматные дрожжи

Сотрудники биотехнологической компании Ginko Bioworks (Бостон, США) на основе микроорганизмов создают уникальные субстанции для производства продуктов питания и косметики. Например, по заказу французского парфюмерного бренда Robertet они вырастили дрожжи, которые воспроизводят запах розового масла. Для этого биодизайнеры внедрили в них гены роз, ответственные за производство аромата.

Сегодня в парфюмерной промышленности используются натуральные эссенции из экстрактов растений или секрета животных, а также синтетические ароматы. Применение генно-модифицированных дрожжей позволяет существенно сократить расходы производителей. Колония дрожжей, источающая аромат роз, самостоятельно размножаясь и требуя для этого лишь подкормки, избавит их от необходимости закупать дорогостоя-



Кроссовки Adaptive Dynamics

Помимо «ароматных дрожжей» компания Ginko Bioworks ищет способы заставить микроорганизмы воспроизводить маслянистую текстуру и аромат кокосового масла, персика, абрикоса и манго, а также работает с бактериями, имитирующими вкус дорогих сортов сыра и вина.

щее натуральное сырье и промышленное оборудование.

Да будет свет!

Голландский производитель электроники Philips создал лампу, которая работает на биолюминесцентных бактериях. Эти микроорганизмы размещаются в стеклянных ячейках, каждая из которых соединена с основным резервуаром лампы тонкими силиконовыми трубками. По этим трубкам бактериям подается пища – метан, который образуется из компоста пищевых отходов. В благодарность за кормежку бактерии производят люминесцентное свечение. Пока оно недостаточно яркое, чтобы полностью заменить традиционные лампы, но Philips полагает, что эта технология перспективна для предупреждающих полосок на бордюрах и ступенях, на вывесках и дорожной разметке в ночное время.

Несколько научных лабораторий в разных странах работают над внесением генетического материала, отвечающего за биолюминесценцию, в растения, которые обычно не светятся в темноте. Их цель – вывести светящиеся деревья, которыми можно будет заменить уличные фонари, а также комнатные растения, играющие роли домашних светильников.

Ольга ОНИСЬКО ■

Про користь поганого настрою

Завдяки рекламі та соціальним мережам люди помилково стали сприймати щастя як якийсь товар, як кінцеву мету або перманентний стан. Той, хто нещасливий, вважає себе невдахою. Але, виявляється, постійне «позитивне мислення» неможливе, а короткі періоди смутку, злості й туги, які бувають у кожного, – дуже корисні. Так стверджують автори канадського дослідження з Університету Ватерлоо. Вони встановили, що, як правило, люди не усвідомлюють, що саме є джерелом їхнього поганого настрою. І довели, що ті з них, які сильніше за інших переживають негативні емоції, краще проходять тести на пам'ять. Ймовірно, погані настрої спонукає нас до аналітичного мислення, і ми більше уваги приділяємо деталям, що допомагає уникнути неприємностей. У мозку людини негативні емоції пов'язані з наявністю загрози, що підвищує її увагу до оточення, тобто змушує під час спілкування краще помічати соціальні сигнали, мову тіла тощо. Цей ефект часто допомагає точніше розпізнавати чийсь наміри, зокрема, помічати, що хтось намагається обдурити нас.



Кисень повертає потенцію

Основна фізична причина еректильної дисфункції – це проблеми з судинами, пов'язані, наприклад, з високим кров'яним тиском або підвищеним рівнем «поганого» холестерину. Тому ізраїльські лікарі використовують гіпербаричну терапію, яка забезпечує проникнення в тканини чистого кисню. Це сприяє зростанню нових кровоносних судин і покращує сексуальну функцію. У дослідженні вчених з Тель-Авівського університету взяли участь 30 чоловіків, які щодня проходили 90-хвилинні сеанси гіпербаричної терапії протягом двох місяців. Результат позитивний: вдихання 100% кисню під високим тиском подвоїло кількість випадків тривалої ерекції у чоловіків, які давно страждають на порушення потенції. Цікаво, що лікування виявилось успішним і для тих з них, кому раніше не допомагали навіть такі препарати, як силденафіл.

Нові смаки Септолете тотал

Розпочинається сезон застуд, тож до нього слід підготуватися. Для цього компанія KRKA d.d. (Ново Место, Словенія) пропонує дві новинки – ледянники від болю та запалення в горлі Септолете тотал лимон та бузина і Септолете тотал лимон та мед. Обидва препарати будуть до вподоби українцям, які в переважній більшості шанують давні традиції народної медицини із застосуванням при застуді саме цих компонентів. Лікувальні властивості новинок – такі ж, як у решти засобів з лінійки ледяників Септолете тотал. Відповідно, Септолете тотал лимон та бузина і Септолете тотал лимон та мед містять антисептик широкого спектра дії цетилпіридинію хлорид та протизапальний засіб бензидаміну гідрохлорид, що сприяє усуненню болю, почервоніння та набряку в горлі. Новинки стануть у пригоді як дорослим, так і дітям віком від шести років.



Реклама лікарського засобу.

Оновлена класифікація хвороб

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) випустила нову міжнародну класифікацію хвороб (МКБ-11). Вона містить близько 55 тис. унікальних кодів травм, захворювань і причин смерті. Така класифікація формує спільну мову для медиків всього світу. Вперше вона представлена повністю в електронному вигляді і має набагато зручніший формат. У розробці МКБ-11 брали участь багато лікарів: у штаб-квартиру ВООЗ надійшло понад 10 тис. пропозицій про перегляд певних положень. МКБ-11 буде представлена на Всесвітній асамблеї охорони здоров'я (World Health Assembly) у травні 2019 року для ухвалення державами-членами ВООЗ і набуде чинності 1 січня 2022 року. Нова версія класифікації хвороб відображає прогрес у медицині та наукові досягнення. Наприклад, коди, які стосуються стійкості до протимікробних препаратів, більшою мірою відповідають Глобальній системі епідагляду за стійкістю до протимікробних препаратів (GLASS). Включає МКБ-11 і нові розділи, присвячені традиційній медицині та сексуальному здоров'ю. А в розділі про порушення, що викликають звикання, додано ігроманію.

Сезон розпочався – СептаНазал® наготові!

Разом з вереснем розпочався сезон застуд – до аптек звертається дедалі більше покупців, що хлюпають носами. Для них в аптеках, звичайно, є спрей СептаНазал® (KRKA d.d., Ново Место, Словенія). Цей засіб відновлює вільне дихання завдяки ксилометазоліну та сприяє загоєнню пошкоджень на слизовій оболонці за рахунок декспантенолу. СептаНазал® починає діяти через 5–10 хвилин після впорскування, а зберігається його ефект протягом 8–10 годин. Для маленьких пацієнтів створено СептаНазал® для дітей (від 2 до 6 років), що також має подвійну дію: сприяє усуненню нежитю та нормалізує стан слизової оболонки носа. Перевагою обох препаратів є відсутність у складі консервантів, насамперед бензалконію хлориду, який додають у судинозужувальні краплі для збереження активної речовини. Саме такі консерванти можуть пригнічувати функцію самоочищення слизової оболонки. Отже, СептаНазал® – це продуманий склад, комплексна дія та відсутність консервантів.



Реклама лікарського засобу.

Еспумізан®

симетикон 40 мг, капсули



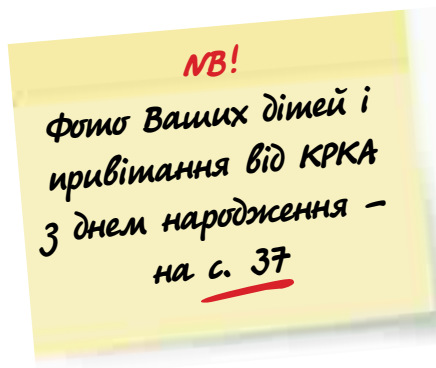
**Коли живіт вам дує,
Еспумізан® рятує!**

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Діюча речовина – симетикон. Перед прийомом ознайомтесь з інструкцією для медичного застосування Еспумізан® від 18.12.15 №880 та проконсультуйтеся з лікарем.
Показання. Симптоматичне лікування при скаргах з боку травного тракту, спричинених підвищеним накопиченням газів, наприклад, при метеоризмі.
Протипоказання. Підвищена чутливість до діючої речовини симетикону, метилпарабену (Е 218), жовтий захід FCF (Е 110) або до інших компонентів препарату. Побічні реакції. До цього часу не було помічено ніяких побічних реакцій, пов'язаних із застосуванням капсул Еспумізан®, РП. МОЗ України № UA/0152/02/01.
Виробник: БЕРЛІН-ХЕМІ АГ, Глінікер Вер 125, 12489 Берлін, Німеччина.
Адреса Представництва «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ» в Україні – м. Київ, вул. Березняківська, 29. тел.: +38 (044) 494-33-88, факс: +38 (044) 494-33-89.
UA-Esp-12-2017-V1-press від 14.11.2017



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Еліксир молодості?

Учені з Массачусетського технологічного інституту (США) і Університету Південного Уельсу (Австралія) стверджують, що м'язові тканини, які слабшають при старінні, можна відновити. Для цього в організм необхідно ввести білки сиртуїни, що сприяють зростанню нових кровоносних судин, якими кров постачає необхідні речовини до м'язів. Після двох місяців застосування сиртуїнів у літніх лабораторних мишей щільність капілярів відновилася до рівня, характерного для молодих особин, а витривалість підвищилася на 56–80%.

Одна упаковка – 10 днів лікування

Часто кашель триває дуже довго. Нібито ГРВІ вже минула, але кашель не відпускає десь 2–3 тижні, бо у бронхах накопичилося мокротиння. Його виведенню сприятиме сироп Гербіон® плющ (KRKA d.d., Ново Место, Словенія), який спеціально створений для застосування при вологому (продуктивному) кашлі у дорослих і дітей віком від двох років. Препарат має муколітичні, спазмолітичні та бронхолітичні властивості, сприяє розслабленню бронхів та зменшенню в'язкості слизу. Флакон із сиропом Гербіон® плющ досить великий – 150 мл. Тож при застосуванні препарату по 5 мл тричі на день однієї упаковки вистачає на повноцінний курс із 10 днів лікування і дітям, і дорослим. Дозувати препарат дуже зручно, бо в коробочці є мірна ложка.



Реклама лікарського засобу.

Шановні колеги!

Прийміть найщиріші вітання із професійним святом від «Містера Блістера». Символічно, що День фармацевта ви відзначаєте саме у вересні, коли на зміну легковажному літу приходить мудра осінь. Так само щедро, як вереснева природа приносить нам свої дари, ви віддаєте людям тепло своїх сердець!

Ваша професія – одна із найбільш шанованих у суспільстві. І це цілком справедливо: відповідальність, компетентність та небайдужість – ось три головні риси фармацевта.

Низький уклін вам за постійну працю заради збереження здоров'я та життя людей! Нехай вона дає гарні плоди – слова подяки відвідувачів та постійне зростання вашого добробуту.



Усі клініки світу...

Популярність медичного туризму з року в рік збільшується. Фахівці, які організують лікування за кордоном, пов'язують це з кількома факторами: люди більше подорожують, інформація про сучасні методи лікування та їхню вартість завдяки Інтернету стала доступною, з'явилася можливість порівнювати та обирати медичні послуги. Крім того, є сервіси, які спеціалізуються на медичному туризмі. Для пацієнта це означає, що спеціально для нього лікар-координатор підбере кілька варіантів терапії в клініках різних країн. Людині залишиться тільки зробити вибір. Компанія повністю супроводжує пацієнта, купує йому квитки на літак чи потяг, бронює готель, оформляє необхідні документи. З моменту звернення людина може коли завгодно зателефонувати особистому ліка-



рю-координатору, щоб отримати роз'яснення щодо будь-яких питань. Зазвичай такі посередницькі послуги для пацієнта безкоштовні. За статистикою, з України 22% пацієнтів, які бажають лікуватися за кордоном, їдуть до Польщі, стільки ж – у Німеччину, 14% – в Ізраїль, 13% – в Туреччину, 4% – в Індію. Наших співвітчизників для медичного туризму приваблюють 13 країн.

Що корисніше – біг або ходьба?

На це запитання важко відповісти, особливо при необхідності враховувати такі фактори, як індекс маси тіла і стан здоров'я людини. «Копенгагенське дослідження серця» виявило, що біг підтюпцем подовжує життя на кілька років. Звичайно, він значно більше стомлює, ніж ходьба, зате і результати з'являються швидше, наприклад, знижується надмірна вага і зменшується кількість вісцерального жиру. Однак, за даними Центру профілактичної медицини клініки Купера (США), бігуни піддаються підвищеному ризику травм порівняно з тими, хто займається ходьбою. Люди, які страждають від артриту або інших проблем з суглобами, повинні заздалегідь порадитися з лікарем, оскільки при бігу збільшується навантаження на суглоби, що може погіршити їхній стан. А ось за даними Національної лабораторії імені Лоуренса в Берклі (США), у ходьби і бігу практично рівноцінна ефективність щодо зниження ризику гіпертонії, рівня холестерину, діабету і серцевих захворювань. Той, хто хоче отримати більше переваг від ходьби, може пересясти відносно повільно вгору і вниз пологим схилом.



ЛІМФОМІОЗОТ

Вироблено в Німеччині

ЛІМФА-
«ЖИВА ВОДА»
ВАШОГО
ОРГАНІЗМУ



Показання у комплексній терапії

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

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.Л. №UA/6673/01/01 від 25.07.2017р. 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, Lavothyroxinum D12, Myosotis alpestris D3, Nasturtium officinale D4, Natrium sulfurosum 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 Хель ГмбХ», Німеччина

Макет затверджено замовником – 25.04.2018 р.

Шпионские игры

Разработка нового лекарства занимает как минимум 10 лет, и все это время фармкомпания должна тщательно защищать сведения о нем от посягательств промышленных разведчиков и шпионов. Утечка или кража конфиденциальной информации может просто уничтожить предприятие. Длительный и капиталоемкий процесс доклинических исследований окажется напрасным, а компания потеряет не только несколько миллиардов долларов, но и свою репутацию.

На разведку становись!

Коммерческая, конкурентная или промышленная разведка, т.е. сбор и анализ информации о соперниках на рынке, – рутинная процедура для большинства компаний. В небольших фирмах она, как правило, является дополнительной задачей сотрудников отдела маркетинга, а в крупных корпорациях разведкой занимаются целые подразделения. Собранная ими информация считается очень ценной, ведь она часто становится базой для принятия стратегических решений, определяющих будущее организации. Именно поэтому даже после кризиса 2008 года, который заставил многие компании урезать свои затраты, расходы на конкурентную разведку продолжали расти. Опрос, проведенный Fuld&Company, показал, что в течение первой посткризисной пятилетки количество компаний, которые тратят на нее более 1,1 млн долларов в год, увеличилось с 5% до 10%. Не стала исключением и «большая фарма»: ее представители составили почти треть от общего числа фирм, выделяющих на разведку более 2 млн долларов в год.

Несмотря на столь внушительные бюджеты, для проведения большинства «разведывательных мероприятий» достаточно иметь доступ к Интернету и обладать некоторыми исследовательскими навыками. Сбор сведений осуществляется путем анализа газетных статей, корпоративных публикаций, веб-сайтов, судебных документов, патентных заявок, специализированных баз данных, отчетов и пр. Другими словами, в сфере конкурентной разведки используются только

открытые источники и юридически чистые способы получения информации. В этом-то и заключается ее главное отличие от промышленного шпионажа, который по определению лежит вне закона и этики. На практике уловить эту разницу удастся не всегда. Компании часто используют впол-

не законные, но не совсем честные и к тому же весьма агрессивные способы сбора информации. Например, одним из самых простых и вместе с тем эффективных приемов может стать обычный телефонный звонок в службу маркетинга конкурирующей компании. Звонящий сообщает заведомо



ложную информацию и заставляет менеджеров опровергать ее, надеясь на то, что они выболтают какие-нибудь коммерческие секреты. В современной бизнес-практике таких примеров немало.

Линию разграничения между законными и незаконными методами сбора информации провести сложно, а когда речь заходит об этической стороне вопроса, определения «разведка» и «шпионаж» становятся еще более схожими. Так, в 2001 году компания Procter&Gamble была поймана на том, что в течение полугода собирала содержимое мусорных баков чикагского офиса своего конкурента, компании Unilever, в надежде раздобыть ценную информацию о ее продуктах. Это была инициатива отдела корпоративной разведки, которая просто вышла из-под контроля. И хотя с юридической точки закон нарушен не был, Procter&Gamble официально заявила, что не использовала информацию, полученную вопреки внутренним правилам, уволила трех со-



трудников, замешанных в скандале, вернула компании Unilever около 80 документов, найденных в мусоре, и, по неподтвержденным данным, выплатила ей 10 млн долларов, чтобы не доводить дело до суда.

Шантаж, слежка и кибератаки

Инструментарий настоящего промышленного шпиона куда богаче и ярче, чем рядового коммерческого разведчика. Одним из распространенных приемов здесь является сбор инсайдерской информации. Даже самые передовые с точки зрения безопасности компании, которые выделяют огромные ресурсы для защиты от внешних угроз, легко упускают из виду риск внутренней утечки информации. К тому же надежных способов обезопасить себя от инсайдерских угроз просто не существует.

Используя социальные сети, различные форумы и блоги, шпионы ищут недовольных сотрудников и вербуют их при помощи подкупа. Находкой для них, как известно, могут стать и самые обычные болтуны. Сначала такой сотрудник (в английском шпионском жаргоне его называют ratsy, что значит лопух или простофиля) по своей глупости выбалтывает сведения, которые не представляют особой ценности. Но шпион цепляется за них, раздувает их важность, запугивает и начинает шантажировать владельца длинного языка, заставляя его выдавать все более и более важные секреты под угрозой разоблачения.

Но, пожалуй, наиболее ценными источниками информации являются «кроты», которые могут годами работать в компании, сливая информацию конкурентам. При этом они не обязательно занимают высокие должности. Шпионом может быть любой сотрудник (менеджер, инженер, монтер, уборщик), у которого есть законный доступ в помещения компании.

В сфере промышленного шпионажа применяются и классические приемы: кража документов, установка жучков и видеокamer, слежка, дезинформация и пр. Однако в последнее время они отходят на второй план, уступая место кибершпионажу – значительно более универсальному, простому и дешевому методу хищения информации.

Для проникновения в корпоративные компьютерные системы чаще

Шпионаж способен повлиять на будущее любой компании, а в некоторых случаях – и на экономику целой страны. Так, ежегодный ущерб от кражи технологий, изобретений и интеллектуальной собственности в США, по оценкам ФБР, достигает 400 млрд долларов.

всего используется фишинг (англ. phishing от fishing – «рыбная ловля, выуживание») – вид мошенничества, целью которого является получение доступа к логинам и паролям пользователей. Например, под видом корпоративной рассылки или письма от банка, провайдера или телефонного оператора злоумышленники рассылают электронные сообщения, в которых содержится ссылка на поддельный сайт, внешне неотличимый от настоящего. Переходя по ссылке и пытаясь зайти на сайт, пользователь сам вводит в нужные формы логин и пароль доступа, которые тут же становятся добычей хакеров, позволяя им получить доступ к корпоративным сетям, почтовым аккаунтам или банковским счетам.

Истинные масштабы кибершпионажа оценить сложно. Дело в том, что по законам, действующим, например, в Европе и США, производственные предприятия и исследовательские компании (в отличие от торговых и финансовых) не обязаны сообщать о совершенных против них киберпреступлениях. Поэтому многие игроки рынка, опасаясь за свою репутацию, предпочитают сохранять вторжения в свою компьютерную систему в тайне. Однако, согласно опубликованному в 2017 году отчету Verizon Data Breach, они, безусловно, являются наиболее распространенным объектом атак. При этом более 90% данных, украденных у производителей, связаны с интеллектуальной собственностью, т.е. главным источником жизненной силы компаний.

Лакомый кусок

Промышленный шпионаж чаще всего связан с высокотехнологичными отраслями, в которых значительная сумма денег расходуется на НИОКР – научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы (англ. research and development, R&D). Наиболее привлекательными здесь считаются IT-технологии, автопром, энер-



гетика, биотехнологии и, конечно же, фармацевтика. В этой отрасли целевые IP-адреса включают в себя программы клинического развития, заявки на регистрацию лекарств, молекулярные формулы, записи пациентов, производственные записи, сведения о качестве и т.д. Ситуация усугубляется тем, что фармацевтический сектор все больше зависит от аутсорсинга. Во время работы над препаратом ключевые данные о нем могут быть разбросаны по нескольким подрядчикам, партнерам, регулирующим органам, юридическим фирмам, маркетинговым организациям, лечебным учреждениям, что облегчает к ним доступ.

Поскольку коммерческий успех фармацевтических компаний во многом зависит от защиты их интеллектуальной собственности и корпоративных секретов, проблемы промышленного шпионажа, с которыми они сталкиваются, с каждым годом становятся все серьезнее. Это подтверждает хотя бы тот факт, что глобальные страховые компании, например Lloyds of London и Heath Lambert и Samian, создали целые подразделения, ко-

торые защищают их клиентов, работающих в сфере фармацевтики, от корпоративного шпионажа.

Воровство как главный вектор экономики

Некоторые страны сделали промышленный или экономический шпионаж неотъемлемой частью своей национальной политики. Во времена холодной войны такую стратегию выбрала для себя Восточная Германия, за спиной которой стоял Советский Союз. Эрик Мейерссон, доцент Стокгольмской школы экономики, и Альбрехт Глитц, адъюнкт-профессор Университета Помпеу Фабра, проанализировали 189725 отчетов информаторов Министерства государственной безопасности Восточной Германии (известного как Штази) с 1969-го по 1989 год и сопоставили их с экономическими показателями промышленного сектора ГДР. Исследователи пришли к выводу, что в свете соотношения затрат и прибыли государственный шпионаж был для страны более выгодным, чем собственные усилия по НИОКР. Однако эта стратегия сыграла с ГДР злую шут-

ку. После падения берлинской стены, когда шпионаж потерял актуальность, ее предприятия стали безнадежно отставать от западных соседей, поскольку в стране не осталось ни кадров, ни технических ресурсов для научных исследований.

В наши дни получить экономическое преимущество перед более развитыми странами с помощью различных незаконных и неэтичных методов неоднократно пытались Иран, Российская Федерация, Северная Корея и некоторые страны Южной Америки. Грешат шпионажем и более успешные державы. Например, в мае 2001 года США обвинило Такаши Окамото и Хироаки Серизава в хищении интеллектуальной собственности, принадлежащей научно-исследовательскому институту Лернера при клинике Кливленда, в пользу исследовательского учреждения правительства Японии.

Но самым крупным и опасным шпионом сегодня считается Китай. Эта страна была вовлечена в сотни, а то и тысячи скандалов, связанных с воровством технологий и интеллектуальной собственности в различных отраслях, в том числе и в фармацевтике. Так, по данным Bloomberg News, в 2010 году жертвами китайских хакеров стали производитель медицинской техники Boston Scientific, фармацевтические компании Abbott Laboratories и Wyeth, а также компьютерный центр Parkland в Роквилле, штат Мэриленд, используемый Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США. Такое внимание Китая к новым разработкам в сфере медицины и фармацевтики неудивительно. Стране необходимо лечить свое огромное население, достигающее 1,4 млрд человек, из которых 167 млн составляют пожилые люди. Естественно, что решение этой задачи требует эффективных и относительно недорогих препаратов, которые можно либо импортировать, либо разработать и начать производить самим, либо украсть их формулы и технологии выпуска. И Китай явно предпочитает третий путь.

Ольга ОНИСЬКО ■

ГОЛОВНИЙ БІЛЬ?



Імет®

ібупрофен 400 мг



**СИЛА та
ШВИДКІСТЬ
проти болю!**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Р.П. № UA/4029/01/01. Лікарська форма. Таблетки, вкриті плівковою оболонкою. Показання. Симптоматичне лікування головного болю, в тому числі при мігрені, зубного болю, дисменореї, невралгії, болю у спині, суглобах, м'язах, при ревматичних болях, а також при ознаках застуди і грипу. Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Протипоказання. Підвищена чутливість до ібупрофену та інше. Спосіб застосування. Дорослі та діти старше 12 років по 1 таблетці кожні 4 години. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією для медичного застосування Імет® та проконсультуйтеся з лікарем. За детальною інформацією звертайтеся до інструкції для медичного застосування Імет® наказ МОЗ України № 915 від 29.12.2015 р. Виробник – Берлін Хемі АГ. Представництво «Берлін Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ». Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29, 7-й поверх. Тел.: +38 (044) 494-33-85, факс: +38 (044) 494-33-89. UA_IME-06-2017_V1_Visual. Затв. до друку 29.08.2017.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Пути фармацевта НЕИСПОВЕДИМЫ

Очень часто кажется, что лучше там, где нас нет. И воздух чище, и трава зеленее. А еще – халаты белее, первый стол шире. Ну, и зарплата выше. Предлагаем не гадать, «как там у них», а ознакомиться с условиями труда своих коллег в трех дальних странах. Кто знает, может, после этого больше будем ценить то, что имеем? А еще – повышать квалификацию, не забывать о фармопеке и модернизировать рабочее место. Итак, поехали!

Япония: минимальный контакт с посетителем

Как ни парадоксально звучит, но в Японии дефицит провизоров и фармацевтов. Возможно, не все готовы учиться долгих шесть лет и обязательно за это время – практиковаться в аптеке и клинике. Суровые условия продиктованы большей частью тем, что большинство аптек здесь госпитальные или внутрибольничные, и практически все препараты отпускают строго по рецепту.

В свободной продаже могут быть жаропонижающие средства, мази с НПВС, лечебная косметика, глазные и назальные капли, некоторые другие товары. Все это представлено вместе с ценами на витринах. Если покупателю требуется что-то из этой категории, задача провизора – объяснить, что для какой ситуации лучше купить и как использовать. При этом первостольник обязан улыбаться и общаться только по-японски. Если же посетитель интересуется рецептурной груп-

пой (таких препаратов здесь подавляющее большинство: от антибиотиков и гипотензивных средств до антидепрессантов), то необходимо его вежливо перенаправить к врачу: даже рассказать что-то о таком товаре нельзя. На вопрос о цене – тоже вежливый отказ. И никаких переговоров! Сначала – визит к доктору, а потом – в аптеку.

На практике отпуск лекарств выглядит так: после приема врача пациент идет в регистратуру больницы, оплачивает стоимость визита и предъявляет назначение. Большинство лекарств по рецептам входят в медицинскую страховку, поэтому в кассу надо внести только 30% реальной стоимости. Рецепт незамедлительно передают в аптеку, чтобы провизор собирал заказ. А пациенту вместе с чеком вручают номерок. Когда на электронном табло появляется указанное число, он подходит к первому столу и получает все, что прописано, в пакете со своим именем и фамилией, а также с инструкциями по применению.

В Японии часть медицинских изделий могут выдавать условно бесплатно. Например, шприц-ручки для инсулина предоставляют нуждающимся в бессрочную аренду. Если же пациент – иностранец, то он должен вернуть прибор при выезде из страны.

В большинстве аптек провизор по желанию клиента выдает маленький буклет, в котором удобно вести персональный учет всех назначений врача. При каждой покупке по рецепту первостольник наклеивает в эту книжечку стикер. Получается история болезни и перечень принимаемых препаратов, с которыми может ознакомиться лечащий врач или фармацевт в будущем. В таком буклете кроме личных данных есть графа, в которой пациент указывает, желает ли он пользоваться генериками. На каждого пациента в аптеке заведены персональные файлы, а с врачами в случае необходимости фармацевты связываются молниеносно по Skype.

Фармацевты в Японии кроме непосредственного отпуска лекарств имеют дополнительную санитарную нагрузку в... средних школах. Их задача – следить за чистотой воды, воздуха и туалетов, а также за освещением и уровнем шума в классах, проводить с учениками беседы о профилактике болезней и лекарствах. Нередко такую работу выполняет по совместительству фармацевт аптеки, находящейся неподалеку от школы.

Много обязанностей у японского фармацевта, не правда ли? А вот заработная плата при этом, по местным меркам, не такая уж высокая: в сред-



Таблеток – строго на 5 дней, как прописал доктор: блистеры порезаны и скреплены. Справа пластырь, клеить раз в день

нем эквивалент 45–60 тыс. долларов США. Обычный парикмахер в японском салоне красоты зарабатывает примерно 65 тыс. долларов и более.

Республика Гаити: тазик лекарств и крепкие ноги

Это все, что требуется, дабы вести отпуск лекарств на Гаити. Покупать таблетки и мази у уличных разносчиков здесь норма. Стационарные аптеки встречаются редко, и такие уличные «профилактории» являются основным источником медпомощи для местных жителей. Данный вид деятельности в Республике Гаити запрещен законом, но торговцев это редко останавливает. К тому же в стране практически отсутствует контроль за фармацевтической отраслью. На улицах можно купить все что угодно – от поддельных фармбестселлеров для мужской потенции до противоопухолевых средств. Большинство лекарств в тазиках – китайские генерики или просроченные таблетки из соседней Доминиканской Республики. Поэтому успех лечения пациента и даже сохранение его жизни зависят от компетентности и добропорядочности продавца лекарств. Последний, к слову, по совместительству выступает еще и врачом. В доверительной беседе, без обследований и анализов, он определяет заболевание и назначает курс лечения из того, что есть в арсенале его переносной аптеки.

Ножницы – необходимый атрибут каждого продавца, потому что клиентам зачастую нужны несколько таблеток, а никак не упаковка. Тем не менее, уличным фармацевтам островитяне доверяют. И непременно находят «своего» аптекаря. Как? Да по раскраске! Считается, что идеальная



Типичная выкладка препаратов уличных фармацевтов Республики Гаити

Практически все аптеки Монголии сосредоточены в Улан-Баторе



«витрина» та, где таблетки размещены строго по цвету и выстроены высокой башенкой. Чем стройнее цветочные ряды и крепче «сооружение», тем компетентнее «фармацевт». Конечно же, каждый торговец лекарствами вкладывает капитал в приобретение лучшего ведра или тазика и часами собирает «мозаику» из блистеров.

Монголия: за инъекцией – в аптеку

Фармацевт – пожалуй, самая востребованная специальность в Монголии. На данный момент в стране с населением 3,2 млн человек насчитывается порядка 900 дипломированных провизоров и более 1,5 тыс. ассистентов фармацевтов (специалистов со средним специальным образованием).

Чтобы работать в аптеке, необходимо не только получить соответствующее образование в одном из четырех фармацевтических колледжей страны, но и три года попрактиковаться в качестве ассистента. Впрочем, несмотря на такие требования, профессиональный уровень большин-

ства монгольских аптекарей оставляет желать лучшего. Принято считать, что причиной всему довольно невысокие зарплаты: 200–400 долларов в месяц – недостаточная мотивация к качественной работе за первым столом.

Несмотря на то, что в Монголии самый низкий показатель плотности населения – 1,8 человека на один квадратный километр, аптеки расположены нерационально и непропорционально. Из 900 аптек страны более 600 находятся в столице, Улан-Баторе. Из них лицензии на продажу лекарств по социальной страховке имеют только 102.

С отпуском рецептурных средств здесь тоже не все гладко. Многие лекарства, в том числе антибиотики, бесконтрольно используют даже в виде инъекций: пациенты просят аптекарей делать им уколы, несмотря на повышенный риск внесения инфекции.

По данным ВОЗ, Монголия – самая «инъекционная» страна: здесь делают в среднем 13 уколов в год на человека. Специалисты объясняют это последствиями длительного периода советского влияния. В годы становления монгольской медицины и активной помощи СССР в борьбе с множеством самых разных заболеваний, включая опасные инфекции, преимущественным методом лечения было использование сильнодействующих лекарств в инъекционной форме, и население привыкло к такой медицинской помощи. Теперь специалисты прилагают усилия, чтобы приучить людей к более рациональным методам лечения и не прибегать к инъекциям без острой необходимости. Конечно же, особые предписания получают и первостольники. Впрочем, многие до сих пор не могут отказать своим клиентам и так... делают уколы.

Анна ДОВГАНЬ ■

4 ПСИХОТИПИ

пізнати клієнта – продати йому

З людиною легко знайти порозуміння, якщо вдається налаштуватися на її хвилю. При цьому слід урахувувати, що всі ми належимо до різних психотипів, серед яких переважають чотири – «аналітик», «директор», «артист» та «добряк». Якщо працівники аптеки навчаться їх розпізнавати з перших слів спілкування з клієнтами, то будуть легко знаходити вагомі аргументи для кожного з них індивідуально. Як на сто відсотків задовольняти потреби відвідувачів різних психотипів, покажемо на прикладі продажу препарату СЕДАРИСТОН (esparma GmbH, Німеччина).

«Аналітик»



На спілкування з клієнтами цього типу ви витрачаєте найбільше часу, бо вони ставлять багато запитань. Перш ніж купити щось в аптеці, «аналітик» усе обмірковує та зважує, а для цього йому потрібна об'єктивна інформація – факти, цифри та логічні докази. Він не метушиться, говорить спокійно та розсудливо. Не піддається впливу емоцій і не любить, коли на нього тиснуть. Віддає перевагу препаратам, що відповідають його вимогам за критерієм «ціна – якість». Коли «аналітик» врешті приймає якесь рішення, то абсолютно впевнений, що вчинив правильно.

– Доброго дня! – привіталася з аптекаркою жінка років 35–40, за стилем одягу схожа на офісну працівницю середньої ланки. – Навіть не знаю, що мені потрібно. Може, щось для загального зміцнення організму? Ніяк не можу увійти в нормальний робочий ритм після літнього відпочинку.

– Що конкретно вас турбує? – уточнила провізор.

– Післявідпусткова депресія! – сумно посміхнулася клієнтка. – На морі, мабуть, я за три тижні надто розслабилася. Тепер не можу набрати колишній темп – нічого не встигаю. А головне, що повсякчас дратуюся через дрібниці. Навіть злюся на колег, хоча вони непогані, та на близьких людей – аж серце тьопає та у животі якось млосно. З цими нервами ледь не щодня ввечері довго не можу заснути, а вранці почуваюся геть розбитою...

– Раджу вам заспокійливий засіб СЕДАРИСТОН.

– А який його склад?

– Активними речовинами СЕДАРИСТОНУ є природні компоненти – стандартизовані екстракти валеріани та звіробою.

– Такі прості рослини? Сумніваюся, що їхня дія буде достатньо ефективною.

– І дарма! СЕДАРИСТОН потужніший навіть за деякі синтетичні препарати. При регулярному застосуванні протягом двох тижнів по 2 капсули двічі на день він кращий за діазепам за силою дії та рівнем безпеки. Це було доведено в науковому дослідженні, проведеному в Німеччині. У цьому експерименті СЕДАРИСТОН показав ефективність у 77% випадків, а синтетичний препарат – лише у 54%. І до того ж СЕДАРИСТОН значно краще переноситься.

– Ну, добре, щодо сили препарату переконали. А який його механізм дії?

– У складі СЕДАРИСТОНУ валеріана покращує стан центральної нервової системи, знижує дратівливість, нормалізує сон, роботу серця та шлунково-кишкового тракту. Звіробою же гармонізує емоційний стан, надає людині жвавості та бадьорості.

– Точно? Я не хочу через заспокійливий препарат перетворитися на мляву медузу. Маю бути у тонусі...

– Спільна дія валеріани та звіробою у складі СЕДАРИСТОНУ збалансована настільки тонко, що препарат не лише заспокоює, а й допомагає людині уникнути вдень небажаної сонливості, зберегти високу працездатність та

швидкість реакції.

– Що, можна, приймаючи СЕДАРИСТОН, кермувати автомобілем?

– Так, якщо не перевищувати рекомендоване дозування, – до 4 капсул на добу, тобто 2 рази по 2 капсули.

– Приймати капсули – це для мене зручно. А скільки їх в упаковці та яка вартість СЕДАРИСТОНУ?

– Упаковка досить велика – 60 капсул, цього вистачить на півмісяця, а ціна помірною, – провізор назвала її.

– Добре, давайте спробуємо СЕДАРИСТОН. Якщо відчую, що він мені допомагає, прийду до вас знову по другу упаковку.

– Будь ласка! Ми впевнені у високій якості та дієвості цього препарату, тому будемо вас чекати і тримати СЕДАРИСТОН напоготові.





«Артист»



Людей, у яких переважають риси цього психотипу, «вирахувати» серед відвідувачів аптеки легко. Незалежно від статі, вони емоційні, говіркі та імпульсивні. Деякі з них і за зовнішнім виглядом вирізняються серед натовпу. «Артист» бажає привернути до себе увагу співрозмовника, здобути його прихильність. Щоправда, не з любові до мистецтва, а щоб вирішити якусь свою проблему. Таку людину легше «підвести» до потрібної їй покупки, ніж аналітика, але теж потрібен певний підхід.

– Добрий вечір! – привітався біля аптечного віконця хлопець, схожий на «вільного художника», але дещо засмученого. – Хоча який він з біса добрий? Дівчино, дайте-но мені отрути!

– Отрути в нас немає, – фармацевт посміхнулася, щоб підбадьорити клієнта. – Ми тут людям допомагаємо. Що у вас трапилось?

– Розігралася алергія на роботу! Цілий день бився, мов риба об лід, а результату – нуль. Не хочу туди завтра йти.

– І де ж ви працюєте?

– У рекламній агенції. Я сьогодні сотню неймовірно креативних ідей видав, а замовник усе зарубав. Копірайтери наші теж мені... Ну, тупі... Повбивав би!

– Не переймайтеся так, відпустіть ситуацію – принаймні до ранку. Може, вашому замовнику просто потрібно трохи часу, щоб зробити вибір між класним та бездоганним? А щоб не нервувати та сконцентруватися, візьміть у нас СЕДАРИСТОН.

– О, а кажете немає отрути!

– Це не отрута, а супервий натуральний засіб з Німеччини! Валеріана вас заспокоїть, а звіробій підбадьорить. СЕДАРИСТОН допоможе замінити «мінус» на «плюс», щоб знову мати сили для творчості та радити кожному новому дню.

– А швидко подіє?

– СЕДАРИСТОН починає діяти з першого дня прийому, а стійкий результат досягається за 10–14 днів.

– Ну, хай буде СЕДАРИСТОН. І дякую, що вислухали.

«Директор»



З людиною психотипу «директор» спілкуватися досить просто. Бо відомо, чого від нас прагне начальство: працюй старанно, виконуй належне – і будеш на доброму рахунку. «Директор» вимогливий, він цінує свій час та акцентує на високому статусі. Пропонуйте такому клієнту аптеки відомі та престижні торговельні марки за середньою ціною та вище – і не помилилися. І обов'язково покажіть себе професіоналом: тримайтеся спокійно та упевнено.

Жінка, що увійшла до аптеки, ледь помітно кивнула у відповідь на привітання першостольника і відразу перейшла до справи:

– Які у вас є заспокійливі?

– Дуже широкий вибір...

– Хіба не зрозуміло, що я маю на увазі щось якісне, європейського виробництва? – перебила клієнтка.

– Так, звичайно, – фармацевт від несподіванки дещо знітилася, а клієнтка опанувала себе:

– Вибачте, це в мене нервово. У нас велика плінність кадрів. От і сьогодні звільнила працівницю та ще й нагримала на неї, чого раніше зі мною не траплялося.

– У таких випадках тримати себе в руках допоможе СЕДАРИСТОН німецької компанії «Еспарма». Це препарат високої якості – зі стандартизованими рослинними екстрактами. Проблема надмірної дратівливості СЕДАРИСТОН вирішує за допомогою екстракту валеріани. А звіробій у високій концентрації – 100 мг в одній капсулі – надасть життєвого тону та гарного настрою.

– Яка ціна питання?

– На курс прийому бажано було б узяти дві упаковки, – і провізор озвучила загальну вартість.

– Дякую! – сказала клієнтка, розкриваючи гаманець.

«Добряк»



Люди цього психотипу стримані, неконфліктні та поступливі. Може, навіть дещо занадто м'якотілі. Вони вміють контролювати свої емоції, бо бояться когось засмутити чи образити різким словом. «Добряки» – це стала основа суспільства, більшість, де кожен насамперед прагне бути «як усі». Вони швидше наслідуватимуть когось, аніж проявлять власну ініціативу. Їм до душі усталені у суспільстві традиції та розумні поради, особливо від фахівців. При виборі ліків «добряки» віддають перевагу тим, що мають великий і успішний досвід клінічного застосування.

– Добрий день, – привіталася молода жінка і попросила: – Дайте мені щось від стресу.

– Заспокійливе? – перепитала провізор.

– Ну, мабуть. Я мріяла бути вчителем математики, але перші тижні у школі змусили засумніватися – а чи правильно вибрала професію? Діти погано мене слухають, перешіптуються на уроках. Сьогодні я не змогла написати завдання для контрольної роботи крейдою на дошці – хтось з 8-А натер її сухим милом. Я ледь не розплакалася просто перед тими бешкетниками.

– Вам треба бути до них суворішою та вдавати, що вас це не обходить. Хоча дійсно це стрес. Щоб протистояти йому, пропоную СЕДАРИСТОН. Цей препарат не тільки підтримає розхитані нерви та заспокоїть, а й дасть змогу бути зібраною та готовою до різних дитячих витівок.

– Нічого не чула про цей засіб...

– СЕДАРИСТОН містить екстракти добре відомих в Україні та перевірених часом лікарських рослин – валеріани та звіробою.

– Так, ще моя бабуся їх використовувала. Але чи не буду я сонлива?

– Ні, вчителька моєї доньки купує СЕДАРИСТОН у нас і каже, що після прийому нерви мов сталеві канати і немає ні загальмованості, ані зайвої сонливості вдень.

– Дякую за добру раду!

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

СЕДАРИСТОН – седативний засіб №1, що підходить усім, незалежно від статі, віку та роду занять.

Поєднання його здатності заспокоювати та зберігати бадьорість – це неперевершена перевага!

СЕДАРИСТОН:

пізнай клієнта

Диета каменного века

Одной из самых спорных систем питания считается палеодиета. Она возвращает нас к рациону далеких предков – охотников и собирателей эпохи палеолита. Их меню состояло из мяса, рыбы, овощей, фруктов, орехов и семян, в нем не было зерновых и бобовых культур, сахара, молочных продуктов, рафинированных масел и полуфабрикатов. Многочисленные сторонники палеодиеты (только в США таких от 1 до 3 млн) рассматривают ее как возвращение к простому и здоровому питанию, а не менее многочисленные критики – как причуду, способную навредить здоровью.

Польза

- **Можно все, что можно.** Палеодиета станет отличным вариантом для тех, кто отчаялся похудеть. Придерживаться ее очень просто, достаточно запастись подходящими продуктами и убрать с полок холодильника все, что нельзя есть. Высокое содержание белка позволит довольствоваться меньшими порциями, а исключение продуктов, полученных путем промышленной переработки, избавит от «пустых» калорий и поможет сбросить вес.

- **Рекомендовано при диабете.** Исследования показывают, что палеодиета может оказаться полезной людям, страдающим метаболическим синдромом и сахарным диабетом второго типа. По сравнению с традиционным рационом, включающим молочные продукты, зерновые и бобовые, палеодиета всего за несколько недель нормализует артериальное давление и уровень сахара в крови, повышает чувствительность к инсулину, улучшает липидный профиль, в частности, снижает количество триглицеридов – находящихся в крови жиров, которые значительно увеличивают риск инсульта и сердечного приступа.

- **Польза для кишечника.** Отдельные исследования подтверждают, что палеодиета помогает улучшить состояние людей, страдающих такими воспалительными заболеваниями кишечника, как болезнь Крона и язвенный колит. Специалисты полагают, что это связано с отказом от полуфабрикатов и фаст-фуда.



Золотая середина

Главный аргумент приверженцев палеодиеты заключается в том, что геном человека сформировался именно под влиянием первобытной пищи, ведь эпоха палеолита длилась 2,5 млн лет, а закончилась всего лишь 10 тыс. лет назад. Диетологи не отрицают, что краткосрочный ее курс полезен для здоровья, но не рекомендуют использовать как постоянную систему питания. Стоит помнить, что люди эпохи палеолита не страдали болезнями цивилизации, поскольку просто не доживали до их появления (средняя продолжительность их жизни была меньше 30 лет). С другой стороны, они регулярно совершали длительные прогулки по пересеченной местности, много ходили босиком, обходились почти без одежды и не имели таких вредных привычек, как курение и употребление алкоголя. Поэтому если кто-то решит перейти на меню далеких предков, пусть перенимает и эти правила. Вполне вероятно, что они принесут куда больше пользы здоровью, чем сама палеодиета.

Вред

- **Нехватка кальция.** Чтобы соблюдать палеодиету, нужно исключить из рациона целые группы продуктов, а это может привести к нехватке основных питательных веществ. Особенно опасным, по мнению экспертов, является отказ от молочных продуктов, который потенциально ведет к дефициту кальция и витамина D, что повышает риск развития остеопороза и переломов костей в зрелом возрасте.

- **Не мясом единым.** Специалисты предупреждают, что палеодиета может стать опасной, если использовать ее как предлог для того, чтобы есть слишком много мяса и мало растительной пищи. Красное мясо содержит большое количество насыщенных жиров, поэтому его чрезмерное употребление повышает уровень холестерина в крови и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Только по рецепту.** Несмотря на потенциальную пользу палеодеты для людей с сахарным диабетом, прежде чем переходить к ней, необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Сокращение количества углеводов может привести к резкому падению уровня сахара в крови, что опасно потенциальным развитием гипогликемической комы, инсульта и отека мозга. Консультация специалиста также требуется страдающим заболеваниями почек, поскольку чрезмерное потребление белка негативно влияет на их функцию. ■

Смарт Омега для відмінників і чемпіонів

Початок осені – це час карколомних змін у житті для першокласників, сумне прощання з канікулами для дітей, що старші, та період нервування для батьків. Які нові предмети очікують на дитину, як навчити її не відкладати «домашку» до останнього, як, зрештою, самим тримати себе в руках і не зриватися на крик, побачивши зауваження в щоденнику? Такі запитання виникають у дбайливих мам і тат ще напередодні 1 вересня, але відповіді на них знають не всі.

А чи винен хлопчик?

Перш за все, варто зрозуміти, що неуспішність, неуважність та проблеми із запам'ятовуванням матеріалу – це не провина дитини, а її біда. Молодшим школярам буває складно всидіти на місці та опанувати великий обсяг інформації, а у підлітків зносить дах від гормонів – яке вже тут навчання. І в тому, і в іншому випадку потрібно переглянути дитячий раціон. Приборкати гормональне шаленство, підвищити увагу і полегшити засвоєння матеріалу допоможуть омега-3 поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК), які не виробляються організмом, зате є в морській рибі. Її потрібно давати школярам і дошкільнятам не рідше двох разів на місяць. Якщо моря під боком немає, заміною рибних страв стане комплекс Смарт Омега. Він виробляється з тушок глибоководної морської риби та містить омега-3 ПНЖК.

Корисні властивості

Дитячому організму омега-3 кислоти потрібні постійно, зокрема, докозагексаєнова – це одна з важливих ПНЖК, що входить до складу клітин мозку. Вона забезпечує передачу нервових імпульсів від одного відділу мозку до іншого. Достатня кількість омега-3 ПНЖК у раціоні допомагає дітям зосередитися під час навчання. Особливо це актуально для гіперактивних хлопчиків і дівчаток, дітей з дислексією (складнощами з читанням та вимовою), синдромом дефіциту уваги.

Омега-3 ПНЖК необхідні, щоб дитина легше запам'ятовувала інформацію (так-так, вам не доведеться вечорами безперервно вчити з чадом вірші!), набувала нових навичок. Потре-



ба у цих кислотах підвищується у дітей з великими навантаженнями: відвідуванням гуртків, секцій. Юним спортсменам і вундеркіндам потрібно більше омега-3 кислот. Дослідження показують: достатня їх кількість допомагає м'язам відновитися після навантажень, підвищує енергійність.

Не обійтися без омега-3 ПНЖК і підліткам. Ці кислоти регулюють вироблення гормонів, знижують агресивність. Приемний бонус – вони нормалізують роботу сальних залоз, сприяють зменшенню запалення, допомагають позбутися юнацьких прищів і проблеми жирності волосся.

Омега-3 ПНЖК покращують кровопостачання, мають знеболювальну дію, тому підтримують у боротьбі з вегетосудинною дистонією та іншими прикрощами. Ці жирні кислоти незамінні для здоров'я очей: вони входять до складу сітківки і сприяють збереженню гостроти зору.

Жирні кислоти омега-3 відіграють важливу роль у формуванні імунітету. Вони допомагають клітинам імунної системи ефективно взаємодіяти між собою, стимулюють вироблення антитіл. Так організм зможе активно боротися з вірусами і мікробами, з якими дитина «зустрічається» в школі.

Не зайвим буде курс Смарт Омега і для батьків: омега-3 жирні кислоти допоможуть упоратися зі стресом від батьківських зборів, з дратівливістю від невивчених уроків. Вони стимулюють вироблення гормонів щастя, знижують тиск, захищають серце і не дають стресу руйнувати організм.

Від першачка до випускника

У лінійці Смарт Омега є продукти для дітей будь-якого віку.

- Смарт Омега для дітей – це жувавальні капсули для дошкільнят і школярів, які містять жирні кислоти омега-3, отримані з тушок морської риби, а також вітаміни А і D. Таке тріо допомагає малюкам рости здоровими, забезпечує правильний розвиток організму, полегшує адаптацію до школи.

- Смарт Омега – для дітей від 12 років. Капсули містять 300 мг активних жирних кислот омега-3, які зміцнюють здоров'я, забезпечують роботу мозку, захищають організм від стресів.

- Смарт Омега Q10 – це дуєт омега-3 ПНЖК і коензиму Q10, який допоможе організму підлітків перебудуватися. Прийом цього комплексу – один зі способів зміцнити здоров'я та забезпечити дитину енергією.

Щоб початок навчання став святом, а не приводом для нових стресів і сварок з дитиною, турботливі батьки страхуються заздалегідь. Складіть список усіх необхідних покупок і включіть до нього Смарт Омега. Позбавивши себе та свою родину від дефіциту омега-3 ПНЖК, ви зможете насолоджуватися життям, а син або донька принесуть щоденник з відмінними оцінками і неодмінно подякують вам! ■

Первое полугодие 2018-го: ЦЫПЛЯТ ПО ОСЕНИ СЧИТАЮТ

Вот и прошла половина непростого 2018 года. Если раньше бизнес опирался на годовичную динамику, то сейчас за полгода происходят столь значимые события, что, пропуская их, можно очутиться на обочине. Что же самое главное в трендах года? Помните, мы говорили, что 2017-й прошел под знаком потребителя? Мы неоднократно видели тому подтверждение в политике фармрынка, особенно в плоскости ценообразования. События текущего года формируют новый тренд: правила игры начинают диктовать аптеки.

Общие показатели розничных продаж

Денежный объем фармацевтической розницы в первом полугодии 2018-го составил 42,8 млрд грн. за 0,8 млрд упаковок со средневзвешенной ценой 55,8 грн. за упаковку. Это на 35% больше стоимостного объема аналогичного периода прошлого года, на 4% выше в натуральном объеме и на 30% больше по уровню средневзвешенных цен.

Ценовая динамика

Значительный прирост средневзвешенных цен (+30%) имеет три составляющие:

- Повышение цен на товары постоянного спроса на 9%. Оно не обусловлено колебаниями валютных курсов. Боюсь, это возврат к тенденции прошлых лет, к получению дохода самым простым способом – увеличением цены на товар.

- Влияние новых товаров, которые заходят на рынок по более высоким ценам. Их средневзвешенная цена в рознице – 85 грн. за упаковку.

- Сдвиг потребления в сторону более дорогих товаров демонстрирует нелекарственная розница. В лекарственном сегменте этот тренд более умеренный и обусловлен увеличени-

Таблица 1. Динамика цен в первом полугодии 2018-го

Ценовые диапазоны	Индекс товарооборота	Индекс цен	Индекс спроса
Высоких цен	1,29	1,08	1,23
Средних цен	1,31	1,10	1,20
Низких цен	1,51	1,11	1,17



ем продаж в аптеках традиционно госпитальных, дорогих товаров – онкопрепаратов, вакцин.

Если структурировать продажи первого полугодия по ценовым диапазонам, мы получим яркую демонстрацию законов спроса и предложения. В кластере низких цен средневзвешенные цены увеличены больше всего, поэтому динамика спроса самая умеренная. Правда, пока такая ценовая политика оправдывает себя – динамика дохода низкоценового кластера наиболее высокая, 51%. Диапазон высоких цен показал самый умеренный

рост цен и, соответственно, самый высокий прирост в упаковках (табл.1).

Ассортиментная динамика

Тренд замены ассортимента сохраняется с прошлого года, причем новые товары увеличивают товароборот и влияют на динамику средневзвешенных цен. Потери от покинувших рынок товаров не заметны в целом, но есть сегменты, где они существенно снизили товароборот. Например, противоопухолевые лексредства потеряли 6%, безрецептурные

лекарства для улучшения пищеварения – 5%, спортивное питание – 9%. Такие потери говорят о неэффективной ассортиментной тактике.

Рецептурный сегмент по-прежнему демонстрирует лучшую динамику аптечных продаж. Безрецептурный пул товаров все сильнее отстает (табл. 2). В нелекарственной части OTC-сегмента сказывается увеличение оттока покупателей в другие точки продаж, в том числе в аптеки онлайн. Так, в оффлайне снизился спрос на подгузники, заменители молока, лейкопластыри. Аптечные сети сами активно развивают онлайн-диалог с потребителем и, похоже, эти взаимоотношения удовлетворяют обе стороны.

Таблица 2. Динамика аптечной розницы OTC/Rx (первое полугодие 2018 vs аналогичный период 2017-го)

Прирост	Вся розница, %	OTC, %	Rx, %
Сумма продаж в гривнях	35	31	40
Товарооборот в упаковках	4	-1	21
Средневзвешенные цены в гривнях	30	32	16

Особая часть безрецептурного сегмента аптечных продаж – средства для здорового образа жизни (ЗОЖ*). Эти товары относятся к разным категориям, аптеки не выделяют их в отдельную группу. Но такие средства для профилактики болезней и повышения качества жизни пользуются большим спросом. По совокупному объему в стоимостном выражении их продажи сопоставимы с расходами населения на средства для купирования боли! Итоги первого полугодия 2018 года показали, что аптечный сегмент

Таблица 3. Динамика ТОП-10 потребительских групп сегмента ЗОЖ в первом полугодии 2018 года

Потребительская группа	Рейтинг по объему продаж, грн	Доля в стоимостном объеме розничных продаж, %	Индекс товарооборота	Индекс цен	Индекс спроса
Средства для улучшения пищеварения и метаболизма (пре- и пробиотики, витамины, минералы)	1	57,1	1,36	1,10	1,15
Средства для ухода за глазами	2	10,0	1,66	1,06	1,48
Средства по уходу за зубами и полостью рта	3	7,5	1,20	1,08	1,11
Диетические добавки для нервной системы	4	4,9	1,54	1,06	1,32
Аромамасла и аромакомпозиции	5	4,8	1,11	1,09	0,99
Общеукрепляющие диетические добавки	6	5,8	1,38	1,07	1,22
Растительные чаи	7	4,3	1,26	1,13	1,09
Специальное питание	8	2,3	1,20	1,01	1,16
Средства для регуляции веса	9	1,4	1,16	1,03	1,09
Диетическое и специальное питание	10	0,9	1,15	1,03	1,12

Таблица 4. Объемные и динамические показатели розничных продаж ТОП-10 потребительских категорий

Потребительская категория	Место в рейтинге по стоимостному объему розничных продаж		Доля в стоимостном объеме розничных продаж, %		Индекс товарооборота	Индекс цен	Индекс спроса
	первое полугодие 2017-го	первое полугодие 2018-го	первое полугодие 2017-го	первое полугодие 2018-го			
Лекарственные средства рецептурные	1	1	47,5	49,1	1,40	1,08	1,26
Лекарственные средства безрецептурные	2	2	32,7	32,8	1,36	1,11	1,22
Диетические добавки	3	3	6,2	6,5	1,40	1,07	1,23
Товары для мам и малышей	4	4	2,9	2,2	1,04	1,08	0,93
Косметика и косметцевтика	5	5	2,3	2,1	1,24	1,10	1,07
Медицинская техника	7	6	1,2	1,5	1,58	1,07	1,42
Товары медицинского назначения	6	7	1,4	1,2	1,12	1,07	1,09
Перевязочные материалы	9	8	1,0	0,9	1,11	1,06	1,01
Изделия для ухода за больными	11	9	0,8	0,7	1,25	1,02	1,22
Средства для планирования семьи	10	10	0,8	0,7	1,19	1,03	1,12

средств для ЗОЖ составил 1,4 млрд грн. (за 24 тыс. упаковок со средневзвешенной ценой 57 грн.). Динамика продаж за шесть месяцев оптимистичная: товарооборот сегмента вырос на 39%, спрос – на 15%, что говорит о лояльности потребителя.

Средневзвешенные цены товаров для ЗОЖ увеличились на 21%, что ниже общерыночной тенденции. Сегмент инвестиционно привлекателен, новые товары обеспечили ему 7% прироста товарооборота. Причем средневзвешенная цена зашедших товаров – 30 грн., что ниже аналогичного показателя для безрецептурного ассортимента в целом. По градации стоимости товары ЗОЖ удовлетворяют запросам всех покупателей, распределение дохода от их продаж по ценовым кластерам равномерное, хотя рост потребления более характерен

для дешевых средств. Все динамические показатели говорят о том, что в этом сегменте преобладает влияние потребителя на продажи.

Сохраняется тенденция увеличения спроса на товары самоконтроля: автоматические тонометры, тест-полоски, медицинские маски. Повышение внимания населения к своему здоровью подтверждают в первом полугодии динамично растущие продажи про- и пребиотиков, гипополидемических диетических добавок, презервативов, ингаляторов. После долгой стагнации опять пошли вверх продажи витаминных комплексов, среди которых лидируют витамины для беременных (табл. 3).

В рецептурном сегменте значительно выросли продажи в упаковках противоопухолевых, противовирусных, антацидных, противоастматических препаратов. К слову сказать, средневзвешенные цены в успешных группах увеличились умеренно, от 1% до 16%. Самая крупная по стоимостному объему продаж рецептурная группа товаров – антибиотики. Они потеснили лидера объема 2017 года – «Препараты для снижения артериального давления», которые перешли на второе место в рейтинге (табл. 4).

Что ожидает фармацевтический рынок к концу года? При дальнейшем бурном росте розничных цен, конечно, уменьшится спрос, особенно в безрецептурном сегменте. Получат ли аптеки при этом планируемую прибыль? Цыплят, как говорится, по осени считают...

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

* В сегмент ЗОЖ вошли следующие аптечные продажи: витамины, минералы, спортивное и диетическое питание, средства для борьбы с курением и ожирением, для ухода за полостью рта, стимуляции иммунитета, общеукрепляющие диетические добавки.

Блеск и нищета офисного «мыла»

Если раньше бурную жизнедеятельность человеческого улья-офиса обозначал глагол «гудит», то сегодня его заменил другой – «клацает». Живое общение между коллегами все чаще заменяют использование мессенджеров и электронной переписки. Фармацевтам в этом смысле повезло больше: специфика работы не позволяет утонуть в пучине бесконечных и-мейл-сообщений. И все же служебные отчеты, электронные директивы и прочее общение онлайн никто не отменял. Итак, что следует знать об этикете электронной переписки?

Связанные одной сетью

Свежее исследование, проведенное по заказу компаний Experian и Direct Marketing Association, подтверждает тенденцию электронизации общения. Около 60% служащих офисов в Великобритании регулярно отправляют и-мейлы коллегам по работе, сидящим... всего лишь в метре от них! А каждый шестой назначает свидание или приглашает на обед по корпоративной почте или в мессенджере.

Феномен замены живого общения электронным Евгений Пестерников, коуч, организационный психолог, вице-президент Киевской бизнес-школы, считает своеобразной чертой нашего времени.

– В некоторых компаниях разговоры в рабочее время строго запрещены, – рассказывает Евгений. – В банковских структурах, колл-центрах у сотрудников есть несколько пятиминуток в день, не считая обеда, на то, чтобы выпить кофе и перекинуться парой фраз. Нужно о чем-то сообщить, пиши по электронной почте. И это вовсе не жесткая эксплуатация кадров, а научный, западный подход к организации труда, когда у каждого сотрудника есть строго очерченный фронт работ и не должно быть никаких отвлекающих обстоятельств.

Впрочем, у корпоративной почты есть свои преимущества. Представьте, если в большом «аквариуме» типа «ореп спассе» заговорят сразу сорок человек. О какой производительности труда может идти речь? Или вот ситуация: вы спрашиваете коллегу о дате сдачи отче-

та, но в ответ выслушиваете пятнадцатиминутный монолог о состоянии здоровья его родственников. Электронка в общении с некоторыми личностями здорово экономит эмоциональные силы. И по-настоящему выручает застенчивых людей и интровертов. Не каждому ведь повезло со смелостью и голосовыми связками, чтобы перекричать всех на собрании. Перед монитором легче сосредоточиться и спокойно аргументировать свою позицию. Да и с бумажками по кабинетам теперь почти никто не ходит: электронная переписка заменила внутренний документооборот. Удобно? Однозначно! Корпоративному и-мейлу (в просторечии – «мылу») мы обязаны экономией времени, скоростью передачи информации, возможностью отследить хронологию событий, презентовать сложные идеи, изложить цифры, фактаж и призвать к ответу безответственных личностей: уж если зафиксировал свое обещание письменно – будь добр, выполняй. Связь по электронке расширила наши возможности во всем. Включая ведение офисных войн.

Ужас, летящий на крыльях почты

Если ты хороший шеф, никогда не сообщай плохую новость голодному сотруднику. Стресс натошак, особенно регулярный, грозит гастритом и язвой желудка. А кому нужны немощные работники? Если ты хороший шеф, не передавай плохих новостей по электронной почте. Послания от начальства со строгими замечаниями, предупреждениями, угрозами

резко повышают давление и провоцируют так называемую «и-мейл-асфикию», т.е. непроизвольную задержку дыхания. Такими результата-



ми исследований своей команды поделился с коллегами на конференции британских психологов в Стафорде-на-Эйвоне профессор социальной психологии университета Ланкастера Кэрри Купер. Ученое собрание назвало непродуктивной работу топ-менеджеров, рассылающих своим подчиненным агрессивные письма. Уж если хочешь сообщить дурные вести или призвать к ответу нерадивого сотрудника – сделай это лицом к лицу. В чем разница между живым взаимодействием и электронным? Живой разговор, даже самый острый, к концу может поменять тональность: к примеру, не обделенный эмоциональным интеллектом начальник увидит, что подчиненный покаялся, и сменит гнев на милость. Тогда как обезличенная переписка, начавшаяся в духе критики, скорее всего так и будет продолжаться.

– Самое неприятное свойство электронной почты – перевод изначально

пустяковых споров в глобальные противостояния, – считает Эндрю Кинсел, учредитель киевской консалтинговой компании «Kinsel&Co». – Предположим, человек запускает «в эфир» не совсем продуманный ответ (в копии 50 человек). Спустя минуту он жалеет об отправленном сообщении, но оно уже стало достоянием общественности и автоматически его позицией. Он вынужден отстаивать ее, спорить с оппонентом – не менять же на глазах у всех свою точку зрения! Тут бы руководителю, если он стоит в копии, прекратить этот спор и отправить противоборствующие стороны в комнату переговоров (при личном контакте конфликт давно был бы исчерпан), но часто руководство сидит и смотрит, как двое публичных спорщиков «развлекают» весь офис.

Правила хорошей переписки

Несколько лет назад Эндрю Кинсел резко изменил свое отношение к электронной переписке: от позиции «всегда» до «в редких исключениях». Все обсуждения – только по телефону или при личной встрече.

– В моей практике была ситуация, когда человек меня попросту недопонял, поскольку читал и-мэйл по диагонали. Электронная почта – не настолько уважаемый канал общения, как бумажное письмо или личная беседа, – считает он. – Но для тех, кто регулярно пользуется этим средством связи, советую придерживаться нескольких правил: обозначать реальную тему письма, вкладывать по возможности общий смысл послания в первую фразу (люди зачастую не читают дальше 3–4 строчки), перед отправкой прочесть письмо еще раз, сократить в два раза и только после этого отправлять.

По наблюдениям Оксаны Марусич, коуча, специалиста по сервисам, ведущей тренинга «Этикет деловой переписки», из 100 писем, которые ежедневно пишут в наших офисах, всего лишь четыре соответствуют канонам электронного этикета. Обычно не соблюдаются простейшие правила: поздороваться, поблагодарить, попроситься. Часто живость общения подменяется фривольностью: «Доброе утречко! Как у тебя делишки? Подгони мне по быстрячку отчетик». Уменьшительно-ласкательная интонация письма автоматически снижает его

Электронный этикет рекомендует не злоупотреблять количеством восклицательных знаков: ставьте один, когда хочется написать три. И по возможности избегайте смайликов.

важность и зачастую приводит к невыполнению задания. «Ой, ты просила? А я не заметила!» – спохватывается второй участник переписки.

– Иногда, получив письмо, человек не может сообразить, что делать, – делится Оксана. – Поэтому важно всегда обозначать цель послания – либо это информирование, либо побуждение к действию. Оптимально, если в компании установлены правила: по какому поводу мы пишем друг другу. Ведь порой из средства быстрой коммуникации электронная переписка превращается в пожирателя времени. Обсуждать творческие проекты, спорные и конфликтные вопросы лучше в живой беседе, тогда как утверждать процедурно урегулированные вопросы быстрее по электронке. И будьте осторожны с людьми-процессами, которые просто любят переписываться. Для человека-результата переписка – тяжелый труд, гораздо проще ведь позвонить и выяснить вопрос сразу. А человек-процесс с удовольствием будет втягивать себя и других в электронные дебаты.

Многих неприятностей можно было бы избежать, если бы авторы гневных писем не отправляли их сразу, а позволили «отлежаться» какое-то время. Большинство из этих посланий, скорее всего, так и остались бы в папке «Черновики». В ответ на стрессовое сообщение Оксана Марусич рекомендует сначала написать все, что человек по этому поводу думает, а через пару часов или на следующий день убрать из письма претензии и оскорбляющие прилагательные, вычеркнуть критику, оставив только констатацию фактов. Если в копии конфликтного письма присутствуют коллеги, есть смысл попросить их высказать свою точку зрения на ситуацию. И еще одно важное правило: никогда не отправляйте тяжелых писем на ночь. К концу дня из-за усталости мухи часто превращаются в слонов. Дождитесь утра. Возможно, то, что вечером выглядело фатальным, в лучах солнца окажется пустяком.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Как в Запорожье королеву аптек выбирали

«Каждая женщина, независимо от возраста и места работы, хотя бы на один вечер хочет стать королевой» – под таким неформальным девизом прошел первый в Украине конкурс «Мисс Аптека 2018». Перед тем как поведать о самом главном летнем вечере в жизни фармацевтов Запорожья, нужно рассказать, что ему предшествовало.

Счастливые 12

Идея проведения «Мисс Аптеки» пришла к инициативной группе организаторов во главе с Владимиром Николайчуком после успеха конкурса «Мисс и Мистер Медпредставитель» в 2017 году. Работницы аптек сразу же выразили желание заявить о себе в подобном формате. И уже в марте этого года началась подготовка. Информация о предстоящем конкурсе аптеки получали из социальных сетей и от медицинских представителей. Провизоры и фармацевты, претендующие на звание лучшей, отправляли свои фото организаторам. На страничке конкурса в сети Facebook появилась настоящая галерея: за своих фавориток могли проголосовать все желающие. Таким образом определили 12 лучших. Право на участие в финальном вечере получили: Арина Родимина, Наталья Прийменко, Марина Калиничева и Виктория Чирко («АНЦ»), Вероника Кузиванова («Социальная аптека №1»), Анастасия Карташова и Нина Саблина («Копейка»), Оксана Зозуля («Мед-Сервис»), Елена Клокова («Народная аптека»), Анастасия Вольнец («Формула Здоро-

вья»), Юлия Чепель («Примула») и Алина Педяш («Живая вода»).

После определения финалисток началась подготовка: репетиции дефиле, которые помогали ставить хореографы Елена Бережная и Светлана Белинская, примерки в магазинах-партнерах, подбор образов, а также отработка собственных номеров участниц.

Ах, дефиле, дефиле!

Результатом кропотливой работы стал грандиозный финал, проходивший под открытым небом на территории отельного комплекса в Запорожье. Оценивали участниц профессионалы из индустрии моды, фотографы и партнеры конкурса. А открывал его невероятно красивый и чувственный номер в стиле стрип-пластики. После под бурные овации гостей на сцене появились участницы конкурса в нарядах casual-стиля.

Пока девочки готовились ко второму выходу, зрители наслаждались вокалом певицы Oleksa. Подбор образов на второй выход участниц взял на себя магазин стильной медицинской одежды, благодаря чему девушки показали, что профессиональный наряд может быть изысканным.

Гордость без преубеждения

Далее в конкурсе наступило время самого волнующего блока выступлений «Моя гордость», где девушки демонстрировали свои таланты, увлечения и достижения. Зрители, знавшие участниц до конкурса, открыли их для себя с новой стороны. Вероника Кузиванова продемонстрировала собственноручно вышитые иконы. Анастасия Вольнец раскрыла таланты своей со-

И участницы, и зрители с нетерпением ждут следующих подобных конкурсов. Это значит, что «Мисс Аптека» будет проводиться ежегодно.

баки, показавшей невероятные трюки. Даже для коллег стало откровением, что Виктория Чирко и Лена Клокова обладают прекрасными вокальными данными, Нина Саблина и Арина Родимина изумительно танцуют, а Наталья Прийменко как футбольный фанат объездила всю Украину! Марина Калиничева показала мастер-класс по изготовлению бумажного зонта, Анастасия Карташова выплела красивые косы, Юля Чепель и Алина Педяш продекламировали свои стихи. Оксана Зозуля удивила... собственного мужа, прочитав ему музыкальный речитатив в свадебном платье спустя три года после торжества!

Впереди зрителей ждали выходы участниц в нарядных платьях, концертная программа и яркое фаер-шоу. Кроме того, среди зрителей были разыграны подарки от партнеров конкурса.

И вот пришло время финального выхода девушек в шикарных вечерних платьях на церемонии награждения. Абсолютно все участницы получили подарки и сертификаты от магазинов-партнеров. Примечательно, что вручали их «Мисс и Мистер Медпредставитель» – Анастасия Пронтенко и Алексей Котелевский.

Распределились номинации таким образом: «Мисс Овации» – Нина Саблина, «Мисс Подиум» – Вероника Кузиванова, «Мисс Фотомодель» – Алина Педяш. А победительницей и обладательницей титула «Мисс Аптека» стала Марина Калиничева. ■





Налгезін у «сімейній» упаковці

Динаміка аптечних продажів свідчить, що зараз люди прагнуть заощаджувати свої кошти та ретельно зважувати критерії «ціна» та «якість» при виборі ліків. Найдешевші засоби купують переважно ті, хто перебуває у сильній фінансовій скруті. А більшість споживачів віддають перевагу європейським брендам середньої вартості, особливо універсальним, що стануть у пригоді всім членам родини. Яскравим прикладом тут може бути Налгезін (напроксен натрію) від KRKA, d.d. (Ново Место, Словенія).

Жінка років 40 зайшла до аптеки з похмурим виразом обличчя та, привітавшись, запитала:

– Не підкажете, чи є у вас таке добре знеболювальне, що підходить на різні випадки? Його рекламу зараз по телебаченню показують, але назву я не запам'ятала.

– Який саме біль ви хочете усунути? – уточнила провізор.

– У мене голова зараз просто розколюється – ось тут на чолі. Так завжди буває, коли наближається циклон.

– Головний біль при зміні погоди відчувають, як правило, люди, що мають якісь хронічні захворювання, – кивнула провізор. – Раджу вам пройти медичне обстеження. А безпосередня причина цієї реакції – порушення в судинах через зміни атмосферного тиску. Можу вам порадити... – і вона вибрала з електронної аптечної бази даних традиційний дешевий засіб.

– А доньці моєї він допоможе при болю у критичні дні? – засумнівалася клієнтка.

– Мабуть, не дуже. Їй краще приймати... – провізор назвала спеціальний засіб та його вартість.

– Ой, ні, це надто дорого. Ще ж треба й чоловікові щось взяти, бо зуб у нього, здається, почав боліти, а він на роботі зараз зранку до ночі, ніяк не може врятуватися до стоматолога. Якщо кожному в родині купувати знеболювальне окремо, то грошей нам і на хліб не вистачить. Ці два засоби, що ви пропонуєте, може, й добрі, але хотілося б знайти той, про який був рекламний ролик. Він має допомогти усім і незалежно від того, де болить... Але ж яка його назва?

– Може, Налгезін? – раптом здогадалася провізор.

Налгезін застосовують також для вгамування болю у м'язах і суглобах, що виникає внаслідок травм, розвитку захворювань опорно-рухового апарату, а також після операцій.

– Точно! – зраділа відвідувачка. – Є у вас?

– Звичайно. Він має помірну ціну і справді універсальний – застосовується при головному, зубному, менструальному та інших видах болю. І як я відразу не здогадалася? Адже саме Налгезін діє і на дуже сильний біль, і на не такий інтенсивний. Приймати його можна підліткам від 16 років, дорослим і літнім людям.

– А свекрусі від болю в колінах допоможе? Вона замучилася вже зі своїм остеоартрозом...

– У комплексній терапії разом із ліками для суглобів Налгезін буде дуже доречний.

– Поясніть мені, будь-ласка, як один засіб може допомагати при абсолютно різних видах болю?

– Незалежно від того, що болить, у кого, як сильно і скільки часу, механізм появи болю в людському організмі

завжди однаковий. Саме цей патогенний механізм і «вимикає» Налгезін.

– У рекламі щось було про те, що він дає результат ледь не миттєво. Це правда?

– Так, – підтвердила провізор, – його активна речовина напроксен натрію швидко та повністю всмоктується з кишечника, незалежно від вживання їжі, тому вже приблизно за 15 хвилин з'являється стійкий анальгетичний ефект. А зберігається він десь 12 годин, тобто для позбавлення від болю потрібно зазвичай не більше двох таблеток на добу.

– Варто спробувати! Хоча аж не віриться, що чоловіку цього вистачить. Минулого разу, коли у нього зуб болів, то за добу він ледь не цілу упаковку анальгетика з'їв...

– Якщо біль дуже сильний, то є сенс прийняти 2 таблетки Налгезіну по 275 мг. Кількість таблеток в упаковці 10 або 20 штук. То яку візьмете?

– Давайте для початку велику, «сімейну», так би мовити, пачку Налгезіну по 275 мг. І дякую за консультацію.

– Немає за що! І будьте здорові!

Ганна ПЕТРЕНКО ■



Лечение ударной звуковой волной

При помощи ударно-волновой терапии (УВТ) успешно лечат целый ряд заболеваний. Действует она за счет инфразвука – низкочастотных акустических волн, которые отличаются высокой амплитудой, краткой длительностью импульса и не воспринимаются человеческим ухом.

История вопроса

Разработка метода ударно-волновой терапии началась в 1969 году по заказу Министерства обороны Германии. В 1980 году инженерам компании Dornier Medical Systems совместно с врачами университетской больницы Гроссхадерн (Мюнхен, Германия) удалось провести первую успешную литотрипсию – процедуру дробления камней в почках при помощи инфразвука. Его биологический эффект определяется разницей сопротивлений тканей организма. Жидкие среды пропускают создаваемые инфразвуком ударные волны без помех, а твердые – поглощают их энергию. Соответственно, чем плотнее ткань, тем больше она подвержена воздействию УВТ. Встречая на своем пути твердый конкремент, ударная акустическая волна разбивала его на мелкие части, превращая в песок, который выводился из организма, не причиняя вреда пациенту.

Первые аппараты для экстракорпоральной ударно-волновой литотрипсии представляли собой ванну, в которую погружали пациента на время проведения процедуры. Вода создавала проводящую среду для акустической волны, помогала человеку расслабиться и уменьшить возможный дискомфорт, ведь в первых аппаратах инфразвук не всегда попадал точно в цель. Со временем устройства для литотрипсии были значительно усовершенствованы. Сегодня они напоминают компактные рентгеновские аппараты. Пациент ложится на кушетку под муфту, в которой размещены акустическая линза, генератор ударной волны и силиконовая втулка, заполненная водой, выполняющей роль проводника. Муфта плотно прижима-

ется к телу, а кожу смазывают проводящим гелем на водной основе, чтобы обеспечить хороший контакт и плавное прохождение ударной волны. Современные устройства автоматически обнаруживают местонахождение камней, что позволяет скорректировать положение пациента, если камень слегка сдвигается под воздействием инфразвука. Это гарантирует, что окружающие его ткани не пострадают во время процедуры.

Неожиданный эффект

Литотрипсия, ставшая отличной альтернативой хирургическому вмешательству при мочекаменной болезни, получила официальное одобрение во многих странах Европы и в США.

Со временем УВТ стали применять для дробления камней в желчном пузыре, поджелудочной и слюнных железах, а также для разрушения любых патологических скоплений кальция. Так, в 1993 году впервые были опубликованы результаты клинических испытаний, подтвердивших эффективность этого метода в лечении кальцифического тендинита вращательной манжеты плеча, представляющей собой группу из четырех мышц. Это распространенное заболевание считается одной из ведущих причин боли в плече и ограничения его подвижности.

Успехи УВТ, достоверность которых подтверждена как субъективными ощущениями пациентов, так и



объективными рентгенологическими исследованиями, вдохновили специалистов еще больше расширить область ее применения. С помощью УВТ они начали лечить пяточные шпоры – костные наросты, которые образуются вследствие плантарного фасциита. Здесь обнаружилось интересное и очень полезное побочное действие процедуры. Оказалось, что она не только уменьшает нарост, но и снимает воспаление и боль, возникающую при ходьбе. Такой эффект отмечали более 80% пациентов¹, и это наблюдение значительно расширило возможности применения метода в ортопедии.

Возможности в ортопедии

В отличие от литотрипсии, задача которой – разрушить твердые образования, в ортопедии используются акустические волны более низкой интенсивности, которые создают микроскопические повреждения, запускающие каскад биологических реакций. Так, при помощи УВТ эффективно лечат несросшиеся переломы и псевдоартрозы (ложные суставы), когда между фрагментами кости образуется фиброзная или хрящевая ткань, мешающая заживлению. Под воздействием ударных акустических волн на поврежденных костях возникают микротрещины, что стимулирует процесс остеосинтеза – образования костной тка-



ни. Кроме того, УВТ стимулирует рост капилляров и улучшает кровообращение в месте перелома, а также уменьшает болевые ощущения.

Отличные результаты метод показывает при боковом эпикондилите (локоть теннисиста). Это состояние возникает при избыточной нагрузке на сухожилия локтя, что обычно связано с повторяющимися движениями запястья и руки. Человеку становится сложно выполнять самые простые действия: пожимать руку, поворачивать ручку двери, держать чашку. При боковом эпикондилите боль возникает в месте прикрепления сухожилия мышц предплечья к костному выступу (надмыщелку плечевой кости) на внешней стороне локтя, а также может распространяться на предплечье и запястье. УВТ значительно облегчает ее. Почти 60% пациентов отмечают улучшение своего состояния уже после первого сеанса².

При помощи этого метода успешно лечат и другие ортопедические заболевания, например, тендинит ахиллова сухожилия, хронический тендинит колена и подколенный тендинит. Однако, согласно международным протоколам, УВТ используют в качестве второй линии лечения. Дело в том, что на первых этапах такие заболевания, как тендинит, эпикондилит, фасциит, считаются острыми. Как правило, они сопровождаются воспалением тканей, устранить которое помогают нестероидные противовоспалительные препараты или инъекции глюкокортикоидов. Однако если лечение не дает результата и боль не проходит, можно говорить о хронической форме заболевания, которая связана с травматическими или дегенеративными изменениями тканей. И именно в таких случаях альтернативой хирургической операции является УВТ, поскольку она помогает восстановить поврежденное сухожилие, сустав или фасцию.

Обычно показанием к применению этой процедуры служит болевой синдром, длящийся не менее полугода, который не помогли снять три курса консервативной терапии. Однако лечение акустическими волнами можно начинать и раньше, ведь непрерывная нагрузка на поврежденные ткани причиняет дополнительный вред. Например, каждый раз, когда человек чувствует боль, наступая на пятку или поднимая какой-то пред-

Курс УВТ состоит из 5–7 сеансов, которые проводят 1–2 раза в неделю. Процедура считается безболезненной, но она противопоказана детям и подросткам, беременным женщинам, людям с заболеваниями системы кровотока и вживленными кардиостимуляторами.

мет рукой, он растягивает и без того поврежденные сухожилия или фасции. Кроме того, испытывая неприятные ощущения, он неосознанно стремится уменьшить их, например, начинает прихрамывать или неправильно ставить ногу. Эти аномальные движения вызывают чрезмерное напряжение в коленях, тазобедренных суставах и пояснице, что чревато возникновением новых заболеваний.

Перспективные исследования

Снижая интенсивность акустических волн, специалисты добиваются того, чтобы они не повреждали ткани, но сохраняли свои полезные свойства: обезболивали, стимулировали кровообращение и неангиогенез, снимали воспаление. Все эти эффекты полезны не только при костно-мышечных заболеваниях, но и при некоторых проблемах мягких тканей. Так, УВТ сегодня вполне успешно применяется для лечения диабетической стопы – одного из поздних осложнений сахарного диабета, при котором на стопах пациента развиваются гнойно-некротические процессы. Наблюдения показывают, что эта процедура ускоряет заживление ран на стопах и повышает их чувствительность, однако для окончательной оценки ее эффективности данных пока недостаточно.

Чтобы получить недостающие доказательства, в Великобритании в 2012 году был запущен масштабный проект под названием «Оценка эффективности УВТ для повреждения мягких тканей»³, а в 2018 году начались исследования использования этого метода для лечения простатита, эректильной дисфункции и синдрома хронической тазовой боли. Первые результаты оказались весьма оптимистичными: в трех небольших исследованиях зафиксированы краткосрочные улучшения при практически полном отсутствии побочных эффектов.

Ольга ОНИСЬКО ■

1. Metzner G., Dohalek C., Aigner E. High-energy Extracorporeal Shock-Wave Therapy (ESWT) for the treatment of chronic plantar fasciitis // *Foot Ankle Int.*, 2010; 31(9):790–796.
2. Richter D., Ekkernkamp A., Muhr G. Extracorporeal shock wave therapy – an alternative concept for the treatment of epicondylitis of the humerus and radius? // *Orthopade*, 1995; 24(3):303–306.
3. Maffulli G., Hemmings S., Maffulli N. Assessment of the Effectiveness of Extracorporeal Shock Wave Therapy (ESWT) For Soft Tissue Injuries (ASSERT): An Online Database Protocol // *Translational Medicine*, 2014; 1(0): 46–51.

Тихая эпидемия остеопороза

Отношение к остеопорозу у нас несколько легкомысленное. Принято считать, что рак – это страшно, инфаркт – важно, а остеопороз – терпимо. К сожалению, такая точка зрения ошибочна. Развитие остеопороза ведет к повышенному риску переломов и в дальнейшем к инвалидности. Об этом заболевании, современных принципах его диагностики и лечения нам рассказала Ирина Головач, профессор, доктор медицинских наук, руководитель центра ревматологии клинической больницы «Феодания».

Хрупкая, как китайская ваза

Остеопороз – это системное, поражающее весь скелет, метаболическое заболевание, которому свойственно снижение костной массы и нарушение микроструктуры кости. Его последствия весьма тяжелые, чего многие не осознают, пока не случится, например, перелом шейки бедра у кого-то из близких. Такой человек может годами оставаться прикованным к постели или, наоборот, преждевременно, буквально через несколько дней, уйдет из жизни по причине застойной пневмонии, тромбэмболии или сердечной недостаточности, которые становятся результатом травмы и потери способности двигаться.

Ощутить утрату костями прочности невозможно, поэтому специалисты говорят, что эпидемия остеопороза «тихая». На самом начальном этапе вероятны микропереломы костей, поскольку внутри они становятся слишком пористыми. Накопление таких незначительных повреждений позднее приводит к явному перелому, причем этому обычно не предшествует значительная травма: человек может оступиться и упасть с высоты своего роста или просто сделать неловкое движение.

– Мужчина, сидя на стуле, сильно чихнул и сломал себе позвонок, – привела примеры из практики Ирина Головач. – Приехал взрослый сын, обнял старенькую маму и сломал ей три ребра. Женщина с остеопорозом занималась собой, укрепляла здоровье – плавала в бассейне на спине. Не рас-

считала движение и слегка ударилась головой о бортик. Пошла вибрация по телу, сотрясение, из-за чего сломался 12-й грудной позвонок. Выйти из воды она уже не смогла...

Распространенность остеопороза весьма велика. Так, количество компрессионных переломов позвоночника (один позвонок сдавливается двумя соседними и в нем возникает трещина) по причине этого недуга – примерно такое же, как инфарктов миокарда и мозговых инсультов, и больше, чем число случаев рака молочной железы. Каждой третьей женщине в постменопаузе будет поставлен диагноз остеопороза, и у каждой второй возникнет остеопоротический перелом.

Знаменитую актрису Элизабет Тейлор называют «лицом остеопороза». В своих мемуарах она описала, что перенесла 26 переломов. В ее жизни было много боли, операций, она носила стабилизирующие системы и корсет, а в последние годы жизни передвигалась в инвалидном кресле. Множественные переломы позвонков привели к тому, что ее туловище укоротилось по отношению к длине ног – она потеряла до 10 см роста. Именно ей принадлежат слова: «Я стала хрупкой, как китайская ваза».

Точная диагностика

По мере полового созревания примерно к 25 годам человек достигает пика костной массы, а затем начинается ее спад. И чем выше его персональный максимум, тем лучше – это запас прочности на всю жизнь. Тогда меньше вероятность того, что физиологические потери костной ткани, со-

ставляющие 1–2% в год, приведут к ломкости костей. А чтобы резерв был значительным, следует употреблять богатые кальцием продукты и достаточно времени проводить на воздухе (ультрафиолет способствует синтезу витамина D, без которого кальций не усваивается). Еще одно непереносимое условие – физические нагрузки. Важ-



но также, чтобы в норме были уровни половых, тиреоидных гормонов и паратгормона, отвечающего за обмен кальция и фосфора.

В отличие от других тяжелых заболеваний, остеопороз легко диагностируется, хорошо поддается профилактике и достаточно эффективно лечится. Быть к себе внимательнее стоит, прежде всего, женщинам в постменопаузе, мужчинам старше 60 лет и всем, кто не менее трех месяцев принимает глюкокортикоиды по 2,5 мг в день для лечения ревматоидного артрита, системной красной волчанки, бронхиальной астмы и т.д.

– Женщинам старше 45 лет, имеющим в анамнезе нетравматические, т.е. остеопоротические, переломы, особые манипуляции-консультации по большому счету не нужны: это кандидаты на лечение остеопороза, – объясняет Ирина Юрьевна. – Если же переломов не было, людям из группы риска необходимо пройти исследование методом двухфотонной рентгеновской абсорбциометрии. Особый аппарат определит минеральную плотность кости, сравнит ее с пико-

вой костной массой и рассчитает индивидуальную потерю. Фиксация двух и более стандартных отклонений от пикового значения является условием для постановки диагноза остеопороза. Бывает, что результат -1,8 – до двух отклонений не дотягивает. В таких случаях используется система FRAX – расчет риска остеопоротических переломов в течение 10 лет. Это тест из семи вопросов (он есть в Интернете, где представлена и украинская версия), на которые нужно ответить «да» или «нет» и указать плотность костной ткани. Затем FRAX выдает результат в процентах. Если 5–10% – все нормально, низкий уровень риска, 15% – средний, а выше 20% – это показатель высокого риска переломов костей, что несомненно требует медикаментозного лечения.

Три класса препаратов

Основная цель терапии остеопороза – предотвращение переломов. Это означает, что в доме, где живет пожилой человек, не должно быть скользких полов, ковриков, которые могут поехать под ногами. Важно хорошее освещение, наличие поручней в ванной комнате и туалете, отсутствие неудобных ступенек и т.п. ВОЗ подготовила целый перечень рекомендаций по обустройству дома, где живет больной остеопорозом.

Эксперты подчеркивают, что физические упражнения снижают потерю костной массы, а курение и злоупотребление алкоголем, наоборот, повышают ее. Для защиты от остеопороза в рационе должно быть достаточно продуктов, богатых кальцием. Если это не так, нужен ежедневный дополнительный прием препаратов, содержащих кальций и витамин D.

Для лечения остеопороза в мире применяют препараты трех классов: аналоги паратиреоидного гормона (терипаратид), бисфосфонаты (золедроновая, алендроновая, памидроновая, ибандроновая кислота) и моноклональные антитела (деносумаб). Механизмы их действия привязаны к естественному процессу обновления костной ткани. В организме «старые» кости подвергаются резорбции с помощью остеокластов – это клетки, которые разрушают их. Затем наступает черед действовать остеобластам, которые синтезируют новую костную ткань. Нарушение соотношения активности клеток этих двух типов – ос-

Если нет возможности сделать рентгеновскую абсорбциометрию, желательно пройти хотя бы ультразвуковую денситометрию: определить плотность костной ткани при обследовании пяточной кости. Так нельзя установить диагноз, но можно вовремя выявить склонность к остеопорозу.

нова остеопороза. Например, остеокласты работают слишком усердно и остеобласты не успевают восстанавливать костную ткань, или первые разрушают ее нормально, но усилия вторых недостаточны. Соответственно, паратиреоидный гормон стимулирует остеобласты, а бисфосфонаты и моноклональные антитела снижают активность остеокластов.

В нашей стране применяют в основном бисфосфонаты, так как препараты паратиреоидного гормона официально не зарегистрированы. Начинают с пероральных форм и оценивают через год, есть ли прирост костной массы. Если его нет или у пациента случился перелом, его переводят на парентеральное лечение бисфосфонатами (примерно раз в месяц) или на деносумаб (раз в полгода). Это инновационный препарат, который в 10-летнем исследовании показал достоверное повышение минеральной плотности костной ткани, причем и трабекулярной (позвонок) и кортикальной (шейка бедра). Рекомендуемая длительность применения бисфосфонатов – три года, деносумаба – пять лет.

– Согласно данным последнего мета-анализа 2011 года, препараты всех трех классов имеют идентичные показания и одинаковую эффективность, – отметила Ирина Головач. – Вопрос выбора – в доступности и переносимости конкретного препарата. Но в любом случае должна быть приверженность лечению. Если бисфосфонат следует принимать раз неделю, а человек одну неделю пропустит, то защита от остеопороза снизится на 64%. Бывает, что пациенту «прокапали» препарат и назначили повторное обследование через год, а он не явился, т.к. ничего не почувствовал. Такое поведение – большая ошибка. Надо ежегодно отслеживать изменения в костной ткани, это позволит вовремя корректировать терапию и предотвращать переломы.

Инна МУДЛА ■



Все, что нужно знать о демпинг-синдроме

Если после еды вы часто чувствуете слабость, головокружение, тошноту и желание прилечь, возможно, это связано с демпинг-синдромом. Он имеет две формы с одинаковыми признаками, но разной этиологией. По данным Национального института диабета, болезней пищеварения и почек США, примерно в 75% случаев речь идет о раннем демпинг-синдроме, когда симптомы возникают через 10–30 минут после еды. Остальные 25% приходятся на его позднюю разновидность, которая заявляет о себе через 2–3 часа после приема пищи. Впрочем, некоторые «счастливыцы» страдают от обеих форм болезни.

Ранняя форма болезни

У здоровых людей еда перемещается из желудка в кишечник в течение нескольких часов. Однако при демпинг-синдроме (от англ. dumping – сброс) недостаточно переваренная пища слишком быстро транспортируется (или «сбрасывается») из желудка в первую секцию тонкого кишечника – двенадцатиперстную кишку. Слишком концентрированный химус (полужидкое содержимое желудка) вызывает химическое, физическое и осмотическое раздражение ее слизистой, что, в свою очередь, приводит к резкому увеличению кровотока в тонком кишечнике. Этот процесс сопровождается уменьшением кровоснабжения мозга, нижних и верхних конечностей, а также гиповолемией, т.е. уменьшением общего объема циркулирующей крови.

К симптомам раннего демпинг-синдрома относят приступы общей слабости после еды на фоне ощущения вздутия и распирания в эпигастральной области. Обычно они сопровождаются головокружением, тахикардией, одышкой, потливостью, шумом в ушах, дрожанием конечностей и ухудшением зрения. Иногда эти симптомы достигают такой интенсивности, что человек просто вынужден лечь, чтобы не упасть и не потерять сознание. Быстрое расширение тонкой кишки часто вызывает болезненные спазмы, тошноту или даже рвоту, а также осмотическую диарею.

Ранний демпинг-синдром чаще всего возникает как осложнение после хирургических вмешательств, на-

пример резекции желудка, эзофагэктомии (удалении части пищевода), желудочного шунтирования и некоторых других. Он наблюдается примерно у 15–30% таких пациентов, причем зачастую проявляется не сразу, а спустя несколько лет после операции.

Демпинг-синдром также может быть связан с анатомическими особенностями пилорического сфинктера между желудком и двенадцатиперстной кишкой, а также некоторыми заболеваниями, нарушающими его нормальную работу. Вероятен он и при таком состоянии, как функциональная

диспепсия, когда из-за повышенной сократительной способности желудка его содержимое слишком быстро поступает в двенадцатиперстную кишку.

Поздние проявления

Несколько другую природу имеет поздний демпинг-синдром. Он также связан с ускоренной эвакуацией содержимого желудка, однако его пусковым механизмом служит то, что в ответ на поступление в кишечник большого количества еды, особенно углеводов, поджелудочная железа начинает очень интенсивно вырабатывать инсулин –



гормон, который помогает организму поглощать сахара, высвобождаемые из пищи. Повышенный уровень инсулина приводит к резкому снижению уровня сахара в крови в течение 2–3 часов после приема пищи, вызывая состояние, известное как пищевая гипогликемия. Обычно она сопровождается такими же симптомами, как и ранний демпинг-синдром: слабость, головокружение, тахикардия, чрезмерное потоотделение. Характерной особенностью этого состояния является мучительное чувство голода.

Поздний демпинг-синдром, как правило, связан с сахарным диабетом и некоторыми другими гормональными нарушениями, а также приемом определенных лекарств, стимулирующих функцию поджелудочной железы. А если на этом фоне у пациента имеется еще и функциональная диспепсия, он может одновременно испытывать как ранние, так и поздние симптомы заболевания. В любом случае следует помнить, что они заметно усиливаются при употреблении пищи, богатой сахарозой, фруктозой или лактозой, т.е. мучных, сладких и молочных продуктов.

Основы диагностики

Для диагностики демпинг-синдрома врач, прежде всего, должен собрать полный медицинский и семейный анамнез (анатомические дефекты пилорического сфинктера часто



Демпинг-синдром может влиять на усвоение различных питательных веществ. В частности, он бывает причиной недостатка витамина B12, фолиевой кислоты или железа, что ведет к развитию анемии, а из-за проблем с абсорбцией кальция – становится причиной остеопороза. Поэтому людям, страдающим демпинг-синдромом, часто назначают витаминно-минеральные комплексы.

бывают наследственными), а также провести ряд тестов.

Раннюю форму позволяет выявить специальная демпинг-проба – измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений до и после приема пищи. Если она дает положительный результат, для подтверждения диагноза пациенту могут назначить рентгенологическое исследование желудка с бариевым контрастом или сцинтиграфию, при которой в пищу добавляют радиофармпрепараты, позволяющие отследить ее прохождение через ЖКТ специальным сканером.

Поздний демпинг-синдром помимо прочего выявляют при помощи глюкозотолерантного теста. У пациента сперва измеряют уровень сахара в крови натощак, а затем просят его выпить стакан раствора глюкозы и спустя некоторое время (полчаса, час и два часа) повторяют измерение. Слишком высокий уровень глюкозы в крови (более 11,0 ммоль/л) оценивается как наличие сахарного диабета, а слишком низкий (менее 3,5 ммоль/л) может говорить о пищевой гипогликемии и позднем демпинг-синдроме.

Как уменьшить неприятные симптомы?

В большинстве случаев проявления демпинг-синдрома можно устранить, изменив диету и образ жизни. Главное правило – не переедать и не наедаться, что называется, до отвала. Вместо трех приемов пищи лучше есть пять или шесть раз в день небольшими порциями. Слишком значительный объем и вес содержимого желудка будет сильно давить на пилорический сфинктер, ускоряя переход химуса в двенадцатиперстную кишку. По этой же причине не стоит запивать еду водой. При демпинг-синдроме рекомендуется выпивать достаточное количество воды и других жидкостей (до 1,5–2 литров) в течение дня, но делать это только между приемами пищи. Помочь пищеварению можно и тщательным пережевыванием пищи. Кроме того, после еды полезно прилечь на 10–30 минут, это также уменьшит нагрузку на пилорический сфинктер.

В рационе желательно ограничивать или вовсе избегать употребления белого хлеба, риса, макаронных изделий, а также продуктов с высоким содержанием сахара: конфет, пирожных, фруктовых соков. Лучше всего полностью отказаться от сладкой газировки и алкоголя, а также уменьшить количество молочных продуктов, которые богаты лактозой. Вместо этого полезно есть больше белковой пищи: постного мяса, рыбы, тофу, а также ввести в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки: овсянку, хлеб из цельной пшеницы, фасоль, чечевицу и овощи.

Если диетические изменения не помогают, можно попробовать облегчить неприятные симптомы демпинг-синдрома при помощи диетических добавок, например пектина или псиллиума (шелуха семян подорожника овального или блошного, которую еще называют исфагула или испагол), которые замедляют скорость прохождения пищи через ЖКТ. Хорошие результаты дает применение средств на основе экстракта гуаровой смолы, или камеди, из семян индийской акации, которая значительно продлевает время опорожнения желудка и замедляет абсорбцию углеводов в тонком кишечнике. При позднем демпинг-синдроме врач может назначить инъекции октреотида. Этот препарат также снижает скорость поступления пищи в тонкую кишку и подавляет секрецию инсулина, уменьшая риск развития пищевой гипогликемии.

Если демпинг-синдром связан с предыдущим хирургическим вмешательством, врач может назначить повторную операцию. Тем не менее, эксперты Национального института диабета, болезней пищеварения и почек США предупреждают, что оперативное лечение демпинг-синдрома часто оказывается неэффективным. Прибегать к нему они рекомендуют только в крайних случаях, когда симптомы заболевания прогрессируют, а ни диетические изменения, ни медикаментозное лечение не дают результата.

Ольга ОНИСЬКО ■

Прекрасное и ужасное «если бы»

«Вот если бы тогда я осталась с ним, а не ушла, как феерично и сказочно сложилась бы жизнь!»
«А вдруг, если бы я обратилась к другому врачу, отец остался бы жить?» «Эх, нужно было не спешить увольняться, тогда бы и карьера пошла в гору!» Подобные сожаления о несделанном в прошлом судьбоносном выборе на чем-то горизонте лишь изредка проплывают легким облаком, на чем-то висят, как фон, свинцовой тучей. Радости жизни, понятно, не добавляют. Как поступать с этим атмосферным явлением? Стоит ли сожалеть о том, что могло бы быть, но в силу неверного, как нам кажется, выбора не произошло?

Облако в штанах

У меня тоже есть такое облако с определенным мужским именем. История семнадцатилетней давности, когда человек вошел в резонанс со мной всем своим набором качеств и талантов – от чувства юмора до темперамента. Влетел в жизнь, как бильярдный шар в лузу, но так же быстро и вылетел. Увы, стремительность – не мой темпоритм, и, выбирая между уйти или остаться, я хлопнула дверь. Со временем стали появляться сомнения, что, возможно, мы совсем немного недотянули вместе до поворота, за которым расцвел бы Прекрасный Сад. Смутные сожаления преследовали меня несколько лет, а потом я написала ему письмо – без подписи, изложила свою теорию Прекрасного Сада. Кстати, это его манера – писать значимые слова с большой буквы. Он меня сразу узнал, но переписка была короткой: спустя годы магнитные поля притяжения уже не срезонировали. Прошло еще лет семь, и я встретила его в соцсети (чего-чего, а лысины от него не ожидала!), но в друзья не зову. Так, захожу иногда – посмотреть, чем живет. Часто вижу те же ссылки, что и на моей страничке – все-таки тот магнетизм не на пустом месте возник, было, было у нас много общего и объединяющего. Но воображаемый сад завял, так и не распустившись. Хотя пару листочков-сомнений, наверное, еще зеленеют. Когда спрашивала экспертов о грузе несделанного выбора, все пыталась понять, стоит ли дважды вступать в

одну реку, и могло ли прекрасное «если бы» существовать в реальности. Аргументы моих собеседников сейчас разложу по полочкам.

Полка с иллюзиями

Психотерапевт Инна Дидковская меня утешила:

– В последнее время коллеги подерживают идею о том, что большинство людей, осознанно относящихся к выбору, выбирают лучшее из возможного. По крайней мере, те, которые не спят ночами, тщательно взвешивают все «за» и «против», пишут на листке

аргументы в два столбика, советуются с друзьями и близкими. Так что не изводите себя зря. Вы все сделали правильно. И потом нет вообще никакого второго выбора, он виртуален. Есть только тот, который сделан. Хотя на иллюзорный, несостоявшийся, легко проецировать любые позитивные фантазии.

Этим часто грешат молодые вдовы. Женщина переносит на покойного мужа все возможные блага мира, и, естественно, в сравнении с ним все его живые преемники безнадежно проигрывают. А ведь никто не знает,



как сложилась бы жизнь этой пары, если бы муж остался жив. Может быть, они бы и развелись через год.

– У меня была клиентка, – вспоминает Инна Дидковская, – которая много лет встречалась с женатым мужчиной. Наконец, он развелся, они поженились, а спустя три месяца он утонул. Иногда я думаю, возможно, он остался бы жить, если бы не сделал этот последний в своей жизни выбор...

Полка с предостережениями

Страдать годами о неверно выбранном жизненном маршруте непродуктивно и вредно для здоровья – и психического, и физического. Народная мудрость не даст соврать: «Сожалеть о прошлом – все равно, что плевать в будущее». Ирина Руденко, психолог, биоэнергетик киевского центра «Сотис», доходчиво объясняет, почему:

– Постоянный возврат к прошлому, сомнения – а верно ли был сделан выбор? – обессточивают нас в настоящем. Прошлое не изменить. Сожалея об утраченных возможностях, человек как будто распадается на части, какие-то отдельные фрагменты застревают в прошлом, в результате он теряет себя. А закон притяжения никто не отменял: мы становимся тем, на чем фокусируем внимание. Заикливание на иллюзиях капсулирует силу души в

«болевое тело». Нет сил двигаться, из жизни уходят перемены и события, в ней воцаряются хаос и постоянное напряжение. Болевое тело разрушает осознанность и радость.

Самое правильное в этой ситуации – сказать себе «спасибо» за все, что было, не углубляясь в подробности. Простить прошлое, перестать бояться будущего, и постараться жить душой: не просто плыть по течению, а выбирать то, что хочется испытать.

Полка с портретами

Залипание на прошлом – визитка людей, живущих без мечты, без большой цели, творчества, азарта, радости соиздания. Это психотип жертвы, съедающей себя изнутри, но постоянно оправдывающей свое бездействие: для изменений, как на зло, все время чего-то не хватает – то времени, то денег, то внешних данных, то связей, то молодости. Такая позиция удобна – можно списывать на несделанный выбор все неудачи жизни. Мечтала снимать фильмы, но выучилась на фармацевта, хотела выйти за Сашу, но стала женой Андрея, надеялась арендовать квартиру и начать жить самостоятельно, но так и осталась из соображений экономии в тесной двушке с мамой и бабушкой. На самом деле – и в этом мнении эксперты едины – никогда не поздно поменять профессию, развестись с нелюбимым мужем (раз уж мысли о Саше не дают покоя), переехать в новый город и двигаться в направлении своей мечты.

Полка со вторыми попытками

Несделанный выбор похож на открытые окна в компьютере: висит, грузит, занимает оперативную память и тормозит рабочий процесс. Надо все-таки их закрыть любым способом.

– Людям, склонным к сожалениям, по возможности стоит вернуться и попробовать сделать то, что, по их мнению, упущено, – считает Дидковская. – Хотя бы для того, чтобы убедиться: несостоявшийся выбор был всего лишь иллюзией. Это очень действенное лекарство от напрасных сожалений. Второй роман с первой любовью, как и запоздалый секс с бывшим коллегой, редко оправдывает ожидания. Мы склонны идеализировать людей из прошлого. Человеческой памяти свойственно фокусиро-

Пообещайте себе не сожалеть о сделанном выборе – каким бы нелогичным и неожиданным он ни оказался, и помните об этом.

ваться на приятных воспоминаниях, а ведь дважды в одну реку войти невозможно.

Но тут Инна Дидковская на минуту задумывается и добавляет:

– Правда, иногда, возвращаясь, люди находят то, что искали. Но только изредка.

Полка с ориентирами

Предположим, мы всегда отдаем предпочтение лучшему из возможного. Но на пороге выбора все-таки хотелось бы получить подтверждение собственной правоты, убедиться, что внутренний компас указывает верное направление. На распутье Ирина Руденко советует чутко прислушиваться к движениям души. Если мысль о переменах дает приток сил и энергетический подъем, ощущается воодушевление; если, двигаясь в этом направлении, мы получаем на пути позитивные знаки: важную информацию, книгу, встречаем нужного человека, даже случайно услышанная строка из песни оказывается в тему, – это тот самый судьбоносный выбор.

– Душа всегда точно знает, чего хочет, – уверена Ирина Руденко. – Если идешь к цели через свою дверь, препятствия преодолеваются легко, любой труд не в тягость и кажется, что помощь поступает отовсюду. Но если при мысли о выборе приходится себя уговаривать, убеждать, появляется ощущение дискомфорта – это не ваш путь.

Определяясь с собственным выбором, Инна Дидковская всегда спрашивает себя: «Как будет лучше?» и «Как я хочу?» Обычно правильным оказывается второй вариант. Наглядная иллюстрация – выбор в пиццерии начинки для пиццы. Лучшей с точки зрения фигуры и здоровья, конечно, будет диетическая (в идеале – вообще ограничиться салатиком), но больше удовольствия и приятных эмоций обычно получаешь от той пиццы, которой по-настоящему хочется – да-да, с калорийными колбасками и беконом! Принцип начинки применим и к судьбоносным решениям: выбирайте то, чего хочется, а не как будет лучше, – не ошибетесь.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Сольная партия единственного ребенка

Ему не приходится делить игрушки и внимание родителей, отвоевывать территорию и искать компромиссы. Вся любовь и ресурсы семьи всецело принадлежат единственному ребенку. В этом его сила и слабость. Что в итоге перевесит в характере, зависит только от него самого.

Патология или преимущество?

Опытный психолог сразу вычисляет в группе детишек единственных в семье – вокруг них всегда чуть больше свободного пространства, на стульях сидят, будто на тронах. Когда всех детей чем-то угощают, они не бросаются, расталкивая других, а подходят по-царски, не спеша, потому что живут с устойчивым ощущением своего исключительного места в жизни.

Первенец в семье всегда считался «наследником престола» и традиций, а если он в итоге оказывался единственным, его уникальность возводилась в куб. В будущем особенности мироощущения такого человека нигде не исчезнут, разве что к портрету добавится несколько штрихов. На прием к психологу он приходит с заготовленными и пронумерованными вопросами. Получив ответы, будет их вычеркивать, а не ставить галочку или обводить кружком.

В начале прошлого века, когда пространство детской комнаты делили с десятью братьев и сестер, позицию «один дома» психотерапевты считали почти патологией. В специальной литературе постоянно цитировалась фраза американского психолога Гренвилла Стэнли Холла о том, что быть единственным ребенком – значит изначально быть проблемной личностью. Современная психология не столь радикальна на этот счет, но отличительные свойства таких детей однозначно подтверждает.

– Единственные не привыкли делить ресурс с другими, – объясняет Светлана Ройз, психолог, член Европейской психотерапевтической лиги. – Ситуация: родители или бабушки-дедушки дают малышу конфеты, он сначала пытается угощать ими всех, но взрослые отказываются. Спустя время он перестает делиться, поверив в миф: все в этой жизни принадлежит ему. Когда ребенок вырастает, он са-

дится за стол и съедает все котлеты, рассчитанные на компанию или семью. Не потому, что махровый эгоист, а из-за стереотипа поведения, заложенного в раннем детстве и работающего всю жизнь. Отсюда сразу совет родителям единственных: приучайте ребенка делиться, начиная с двух с половиной лет.

Кроме конфузоз с дележкой конфет и котлет, такие дети порой с трудом разделяют чужое мнение. Они упорнее других настаивают на своих правилах и готовы идти на конфликт, лишь бы последнее слово осталось за ними. Похожие качества присущи детям, у которых разница с братьями и сестрами переваливает за 10 лет. Их относят к смешанному психотипу – единственного и первого или второго ребенка. С одной стороны, они получают больше возможностей и потенциала, но с другой – могут испытывать большее напряжение от раздвоенности своего статуса.

На пороге выхода в мир

В конце прошлого века английский поэт Джеймс Киркап издал книгу «Единственный ребенок» со своими детскими воспоминаниями. На ее титульной странице изображен мальчик, который боязливо стоит у полуоткрытой двери своего дома и выглядывает в незнакомый мир. Складывается впечатление трагической изолированности от всего, что его окружает. По мнению австрийца Карла Кенига, врача и педагога, это и есть подлинный образ единственного ребенка – застрявшего на пороге отношений с миром. Ему уже не в радость покой и уют родного дома, но окунуться в водоворот жизни за его пределами он тоже не рискует, а занимает позицию наб-



людателя и сохраняет четкую дистанцию между собой и окружением.

Киркап так описывал свои детские ощущения: «Я был действительно одиноким ребенком. Хотя еще и не осознавал этого одиночества. Я всей душой стремился быть среди других людей, любил саму мысль о совместном пребывании с кем-либо. Но достаточно мне было провести некоторое время в кругу двоюродных братьев и сестер, как у меня снова возникало настоятельное желание побыть одному. Я не мог понять самого себя. Это было началом внутреннего конфликта, который долгие годы портил мою жизнь». Раздвоенность, по наблюдениям Карла Кенига, постоянно преследует единственного ребенка: он стремится быть таким, как другие, – непринужденным и эмоциональным, но все эти проявления ему чужды. В самой семейной истории заложена неразвитость его чувственной жизни. Он не дрался и не ссорился с братьями и сестрами, но и не ощущал приливов сердечного тепла и симпатии, как это случается в больших семьях.

Единственные дети часто обзаводятся воображаемыми друзьями: разговаривают с ними, ссорятся, путешествуют. В психологии такое состояние называется «синдромом Карлсона». Помните одинокого Малыша из советского мультфильма, который тщетно доказывал родителям, что к нему прилетает приятель с пропеллером? Причина – недостаток общения с друзьями, родителями, скука и дефицит впечатлений. Лучшее лечение в таком случае – помочь ребенку обзавестись реальными друзьями и разнообразить его досуг.

Повзрослев, единственные дети все равно нуждаются в большей личной территории.

– Они привыкли к уединению, научились играть сами с собой, поэтому быстро устают от общения с другими, – объясняет Светлана Ройз. – Хорошо, когда у них есть своя комната. Бывает, что, вернувшись со школы, ребенок жалуется: «Меня бьют». На деле оказывается, что под похлопыванием по плечу. Дружеская потасовка – норма жизни для выросших вместе братьев и сестер – одиночкам

Проявление рационализма и обособленности – второе «я» единственных детей.



кажется проявлением агрессии. Родителям стоит всячески обогащать тактильную жизнь своего чада: регулярно тискать, отдавать в спортивные секции, играть в псевдоагрессивные игры – броуновское движение, боулинг. Ведь впереди его ждут сексуальные отношения, и в них ему тоже придется преодолеть барьер прикосновений.

Три ошибки родителей

Часто, стараясь уберечь свое чадо от оплеух жестокого мира, родители не отдают его в детский сад. И этим оказывают медвежью услугу. С четырех до семи лет формируется межличностный контур развития, нарабатывается база навыков коммуникации. Ребенку просто необходимы друзья! Если в это время он общается исключительно со взрослыми, в школе может столкнуться с проблемой одиночества. Чаще всего именно единственные дети приносят в школу жвачки и конфеты, чтобы завоевать внимание сверстников. Стремясь быть удобными в общении, иногда они разучиваются говорить «нет».

Неумение отделяться от ребенка – проблема мам единственных детей. Такие обычно говорят о ребенке «мы»: мы покушали, покакали, закончили школу, мы поступили в институт, мы начали пить и курить... Как только ребенок сказал о себе «я», «мы» должно исчезнуть из активного лексикона.

Вся семья смотрит на единственного с надеждой и нередко навязывает ему свои невоплощенные мечты: от научиться играть на баяне до стать чемпионкой мира по художественной

гимнастике. В итоге ребенок может разлучиться со своей собственной мечтой, судьбой, потенциалом. У него развиваются перфекционизм и гиперответственность, из жизни уходит ощущение счастья. Важно, чтобы взрослые позволили ребенку идти своим путем.

Премиум-позиция

Впрочем, нежелание брать на себя ответственность за собственную жизнь и возложение вины за все свои проблемы и неудачи на родителей – инфантильная, неправильная позиция.

– Как сказал кто-то из психотерапевтов, никогда не поздно иметь счастливое детство, – комментирует Светлана Ройз. – Если брать 100% нашего потенциала, то 80% из него дает семья (с одной стороны, это поддержка, с другой – груз неразрешенных проблем), а еще 20% – наша свободная воля. Но эти 20% перевешивают 80%! Решив стать успешным и счастливым, человек использует свой ресурс и становится им, несмотря на семейные установки.

А вообще сочувствовать тем, кто вырос один в семье, явно преждевременно. Премиум-позиция дает единственному большие преимущества: ему достается вся любовь родителей, финансовый ресурс семьи и жизнеутверждающее ощущение «мир принадлежит мне». Для него неприемлемо быть одним из многих, он стремится к исключительному месту в жизни. И часто занимает его. Но когда единственного ребенка просят дать своим родителям совет, чаще всего он рекомендует... завести второго.

Виктория КУРИЛЕНКО

Рекомендовано к просмотру

В сентябре на экранах страны – украинское кино: историческая драма о последних годах жизни несостоявшегося творца независимости Украины 1918 года; страстная история о первой любви и ранах, которые никогда не заживут, а также комедия о том, как покорить столицу и стоит ли это делать.



«Тайный дневник Симона Петлюры»

РЕЖИССЕР: Олесь Янчук

В РОЛЯХ: Сергей Фролов, Ирма Витовская, Богдан Бенюк, Евгений Нищук

Имя главного атамана Украинской Народной Республики долгое время было запятнано советской пропагандой. Лидер УНР представлялся народу как бандит, разбойник и антисемит. Все эти мифы актуальны в историческом сознании и в наши дни, поэтому украинское кино решило, наконец, сломать стереотип. А заодно рассказать правду о том, как в начале XX века лучшие люди добились независимости для своей страны, но, к сожалению, не смогли ее удержать. После поражения политик эмигрирует в Париж. Но Москва разрабатывает коварный план – устраивает в Украине еврейские погромы, а вину за них сваливает на Петлюру. Находится человек, который воспринимает эту информацию всерьез: 26 мая 1926 года некто Самуил Шварцбард выпустил в опального атамана семь пуль. Потом его судили, но оправдали. «Дневник»*, в форме которого снят фильм, расставляет факты по своим местам.

2018,
Украина

* Дневник Петлюры как такового не было, но сценарий написан на основе реальных документов, которые создатели ленты раскопали в украинской библиотеке имени Симона Петлюры в Париже.

2018,
Украина,
Польша,
Македония

«Когда падают деревья»

РЕЖИССЕР: Марыся Никитюк

В РОЛЯХ: Анастасия Пустовит, Максим Самчик, Соня Халаимова

Мировая премьера полнометражного дебюта Марыси Никитюк состоялась на нынешнем «Берлинале», а это, согласитесь, уровень. Но и история хороша*. Лариса живет в селе с мамой, бабушкой и пятилетней сестрой. Девушка молода, хороша собой и влюблена. Вот только не в того. Ее избранник – местный бандит по кличке Шрам. Парень мужественной красоты и экстремального поведения, он участвует в криминальных разборках, а поэтому, конечно, ей не пара. Но сердцу не прикажешь. Любовь, как и положено первому настоящему чувству, горячая, страстная и абсолютно безнадежная. Парень вынужден уехать из села, девушка мечтает только об одном – чтобы он взял ее с собой, а что будет дальше, ее не волнует. Но родня категорически против. А тут еще на Ларису положил глаз другой, и все вокруг говорят ей: вот он, твой вариант, бери. Потому что сколько можно ждать своего бандита? Фильм снят очень красиво, мистика и символизм присутствуют.



Обзор подготовила Анастасия ХАРТАМЛОВА



«Герой моего времени»

РЕЖИССЕР: Тоня Ноябрьева

В РОЛЯХ: Евгений Бушмакин, Василиса Фролова, Олег Шевцов, Соня Забуга

Современная комедия* на тему «как покорить столицу», в данном случае – Киев. Жорик попал в город по случаю – присмотреть за квартирой тети, которая отбыла в заграничную поездку. Пожил немного и решил не уезжать. Но с чего начинать? Философия героя такова: определиться с жизненными приоритетами и идти до конца. В его списке значатся культурные мероприятия, элитные заведения и европейские ценности. Но пока что Жорик смог только найти работу по объявлению, сорванному со столба. И еще – познакомиться с бойкой девушкой из состоятельной семьи. Парень задумывает социальный проект, меняет работы, создает контакты с местной элитой, приобщается к миру высокого искусства и даже попадает однажды в полицию – и все это вызывает в нем чувство глубочайшего недоумения. Только девушка не разочаровывает, но между ними – социальная пропасть. Герой? Смотрите!

2018,
Украина

* У ленты – приз за режиссуру Одесского международного кинофестиваля.

З Днем Народження!



Вікторії Сокурєнко 12 вересня буде 11 років

Її хобі – це спорт та вивчення англійської мови, до чого Віку захоплює мама Вікторія Сокурєнко, провізор «Аптеки Низьких Цін» №11 (Дніпро).



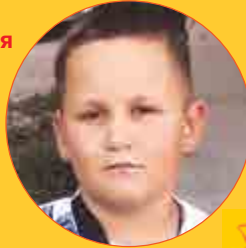
Тимур Станкевич 27 серпня відзначив ювілей – 10 років

Хлопчик обожає музику, любить грати на скрипці. Свого сина поздоровляє мама Рузана Станкевич, провізор аптеки «Ірис 5» (м. Кам'янське Дніпропетровської обл.).



Платонові Коблюку 10 вересня виповнюється 8 років

Він захоплюється футболом та водними видами спорту. Здоров'я та наснаги йому бажає мама Олена Коблюк, провізор «Аптеки Низьких Цін» №11 (Дніпро).



Сестрички Каражови – літні іменинниці. Олександрі 23 липня виповнюється 6 років, а Єві 28 серпня – 4

Дівчатка люблять співати й малювати, не дають сумувати мамі Світлані Каражовій, яка працює в мережі «Аптека Низьких Цін» (Одеса).



Мирославі Дяченко 13 липня виповнилося 5 років

Вона дуже любить природу та спілкування з домашніми тваринами. Вітає її тітка Юлія Роботнікова, яка працює в аптечній мережі КП «Фармація» (Одеса).



Михайло Фаркаш іменинник 22 вересня – йому буде 9 років

Головні хобі хлопчика – це карате та їзда на велосипеді. Вітають його Олена Фаркаш і тато Юрій Фаркаш, які працюють в «Аптеці Низьких Цін» №7 (м. Кам'янське Дніпропетровської обл.).

У Богдана Роботнікова день варення був 2 серпня

Хлопчику вже 11 років, він захоплюється футболом і карате. Поздоровляє його мама Юлія Роботнікова, яка працює в аптечній мережі КП «Фармація» (Одеса).



Мирослава Дежкіна відзначила свій 4 день народження 2 серпня

Вона росте веселою та допитливою. Щастя й радості їй бажає бабуся Олена Кулікова, провізор аптеки №10 ТОВ «Мрія-Фарм» (Маріуполь).



Данило Федосов 27 липня відсвяткував 5 років

Він дуже полюбляє дивитися мультики й танцювати. Коли виросте, мріє стати пожежником. З ювілеєм його вітає мама Інна Федосова, провізор аптеки №1 «Подорожник» (Новопсков Луганської обл.).



Тимофій Мельник 18 вересня святкуватиме маленький ювілей – 5 років

Хлопчик обожає їздити на конях та вчитися керувати автомобілем. Вітає його мама Світлана Мельник, провізор аптеки «Віса» (Рівне).

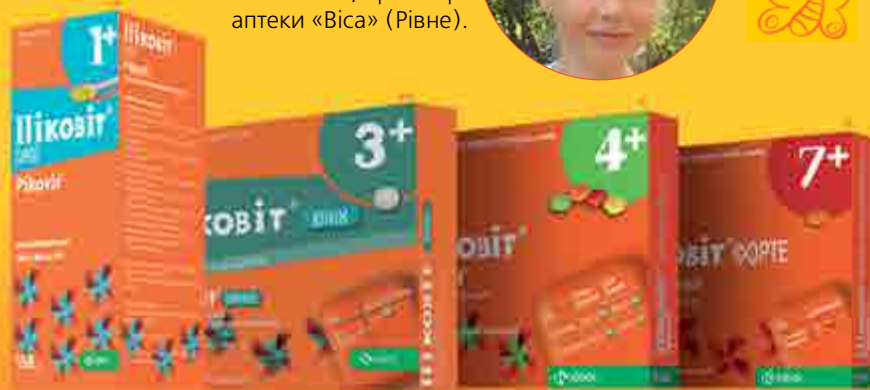
Божок Олександрі 21 серпня виповнилося 4 роки

Дівчинка любить танцювати і співати, мріє бути артисткою. Своє янголятко вітає мама Інна Божок, провізор аптеки «Віса» (Рівне).



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

Адреса редакції: 03151, Київ, а/с 22,
email: info@misterblisters.com.ua



Піковіт®
Вітаміни і мінерали
для успіху Вашої дитини

www.krka.ua

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

KRKA

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

Воздух, свободный от инфекций

Стремясь защитить свое здоровье, люди внимательно следят за качеством воды и продуктов питания, моют руки, поддерживают чистоту в доме. При этом многие из них забывают о болезнетворных микроорганизмах, которые находятся в воздухе. А ведь среднестатистический взрослый человек в состоянии покоя пропускает через свои легкие семь литров воздуха в минуту, а при физической нагрузке объем дыхания возрастает в 10–15 раз. Как же гарантировать, что мы дышим действительно чистым воздухом?

Кварцевание: эффективно, но небезопасно

Самым известным способом обеззараживания воздуха является кварцевание, т.е. облучение помещений при помощи специальной лампы, испускающей ультрафиолет. В лечебных учреждениях его начали массово применять еще в 70-х годах прошлого века, а затем стали использовать и в квартирах. Стоит оговориться, что сам термин «кварцевание» не совсем верный. Хотя колба лампы действительно изготовлена из кварцевого стекла, кварц не участвует в процессе очистки. Этот материал выбран лишь потому, что, в отличие от обычного силикатного стекла, способен пропускать ультрафиолет, который, собственно, и убивает вирусы, бактерии, плесень, грибки, дрожжи, споры и другие микроорганизмы в помещении. При кварцевании все они, попадая в поле действия лампы, получают повреждения на генетическом уровне, которые лишают их возможности размножаться и в конце концов просто убивают.

В ртутных лампах низкого давления (их внутреннее пространство заполнено парами ртути), которые обычно используются для дезинфекции помещений, 86% излучения приходится на волны длиной 254 нм, что совпадает с пиком кривой бактерицидной эффективности. Другими словами, именно такие кванты света сильнее всего поглощаются молекулами ДНК микроорганизмов. Наиболее чувствительны к ультрафиолету вирусы и вегетативные формы бактерий (он убивает примерно 99,99% из

них), а менее чувствительны – грибы и простейшие, особенно в форме спор (выживаемость отдельных видов может достигать 10%). Таким образом, в среднем при кварцевании помещения погибает 95–99% микроорганизмов, присутствующих в воздухе, на полу, на поверхности стен и мебели.

При высокой эффективности этот метод обеззараживания воздуха имеет и ряд существенных недостатков. Разрушающее действие ультрафиолета распространяется не только на патогены, но и на любые другие живые существа. Следовательно, во время работы лампы в помещении не должны находиться люди, домашние жи-

вотные и даже комнатные растения. Ультрафиолет может вызвать ожог сетчатки глаз, поэтому на такую лампу нельзя смотреть без специальных защитных очков. Кроме того, побочным продуктом кварцевания является озон, который попадает в воздух во время работы лампы. Озон ядовит, поэтому после этой процедуры, которая в зависимости от мощности ламп длится от 15 до 40 минут, помещение нужно проветрить.

Новое поколение облучателей

Все недостатки традиционного кварцевания устранены в приборах



нового поколения, которые получили название облучателей-рециркуляторов. Общий принцип их работы остался неизменным, а вот конструкция претерпела целый ряд изменений. Чтобы снизить риск отравления озоном, вместо кварцевых ламп в них применяют лампы из увиолевого стекла (от лат. *ultra* – за пределами, *сверх* и *viola* – фиолетовый цвет), которое пропускает ультрафиолетовое излучение с длинами волн короче 400 нм и отфильтровывает ознообразующее излучение с длинами волн примерно 185 нм.

В современных облучателях лампы (их может быть несколько) заключены в непрозрачный кожух, который не пропускает ультрафиолет. Процесс дезинфекции происходит внутри прибора, куда воздух загоняется при помощи вентилятора, поэтому такие приборы можно держать включенными в присутствии людей и домашних животных. Наконец, в некоторых моделях современных приборов вместо ртутных установлены амальгамные лампы, более безопасные при использовании в домашних условиях.

Главный параметр при выборе облучателя-рециркулятора – его производительность, т.е. количество кубических метров воздуха, которые он способен прогонять через себя за определенное время. Так, для бытовых приборов хорошим показателем считается 30 кубометров в час. Для



Что делать, если разбилась ртутная лампа?

- Вывести из помещения людей и хорошенько его проветрить.
- Надеть резиновые перчатки и собрать осколки стекла на лист плотной бумаги или картона при помощи сухой губки.
- Протереть поверхность влажной тряпкой.
- Собрать все предметы, контактировавшие с ртутью (осколки, картон, губку, тряпку, перчатки), в герметичный пакет и выбросить его в контейнер для утилизации энергосберегающих ламп.
- В течение 3–4 дней проводить демеркуризацию помещения, обрабатывая место, где разбилась лампа, раствором перманганата калия (2 г на 1 л воды), пищевой соды и мыльного раствора (по 40 г соды и мыльного раствора на 1 л воды), йода (100 мл на 1 л воды) или хлора.

дезинфекции комнаты площадью 15–18 квадратных метров такой рециркулятор нужно будет включить примерно на 4–6 часов, тогда как менее мощному прибору придется работать дольше. Это достаточно важный показатель, поскольку ртутные лампы имеют ограниченный срок службы. Они рассчитаны примерно на 8 тыс. часов (2,5 года работы прибора по восемь часов в день), после чего их нужно менять.

По эффективности облучатели-рециркуляторы сопоставимы с традиционными кварцевыми лампами – 95–98%. Однако современные приборы уничтожают только микроорганизмы, находящиеся в воздухе. Замкнутые внутри защитного кожуха лучи ультрафиолета не попадают на стены и мебель. Впрочем, некоторые исследования показывают, что если рециркулятор непрерывно работает в помещении, пока в нем находятся люди, которые и являются источниками инфекции, он не только обеззараживает воздух, но и существенно снижает обсемененность поверхностей.

Где и когда использовать?

Конечно, бытовые рециркуляторы не должны превращать обычные жилые комнаты в стерильные помещения. Более того, многочисленные исследования доказывают, что непрерывная дезинфекция вредит иммунитету. Так, у маленьких детей иммунная защита развивается, только когда сталкивается с патогенами. Кроме того, некоторые микроорганизмы способны мутировать и вырабатывать устойчивость к разрушающему воздействию ультрафиолета.

Но использовать облучатель-рециркулятор дома в период вирусных инфекций можно и даже нужно, особенно если в семье есть люди, страдающие хроническими заболеваниями

ЛОР-органов и верхних дыхательных путей, маленькие дети и старики. Дезинфекция воздуха позволяет значительно снизить риск заражения болезнями, которые передаются воздушно-капельным путем.

Облучатель-рециркулятор может понадобиться, когда иммунитет человека ослаблен, например при восстановлении после тяжелой болезни или операции. Этот прибор также имеет смысл установить, если в вашей квартире высокая влажность: он поможет предотвратить или по крайней мере существенно замедлить развитие плесени и грибков.

По дизайну облучатели-рециркуляторы весьма разнообразны: настенные, потолочные, напольные. В любом случае, чтобы повысить эффективность работы прибора, его лучше размещать в тех местах, где есть естественное движение воздуха, например вблизи дверного проема. Более мощные модели можно использовать не только в квартирах, но и в детских садах, школах, офисах. Подсчитано, что в осенне-зимний период установка такого прибора в офисном помещении позволяет снизить заболеваемость сотрудников как минимум на 25%.

Рециркуляторы можно увидеть и в общественных местах с высокой проходимостью, например, в клиниках, магазинах, заведениях общепита, фитнес-клубах, салонах красоты. Они, безусловно, будут очень актуальны и в торговом зале аптеки, ведь именно здесь практически всегда можно встретить простуженных людей, которые являются переносчиками инфекций. Установка облучателя-рециркулятора позволит в прямом смысле слова оздоровить атмосферу в аптеке. Она подчеркнет вашу заботу о клиентах и сотрудниках и станет отличной инвестицией в имидж компании.

Ольга ОНИСЬКО ■

Михаил Присяжнюк: «Не люблю сюрпризы»

Один из главных экспертов в вопросах юриспруденции и защиты прав человека на проектах телеканала «СТБ», а с сентября – новый ведущий остросоциального реалити «Один за всіх» рассказал нам, как «пришел в телевизор», какой сложный период прошел до этого и кто помог ему его пережить.



- Родился 3 августа 1982 года в семье юристов. Его мама работала долгие годы судьей Верховного суда Украины, была первой женщиной-судьей Верховного суда Украины.
- После школы поступил на юридический факультет КНУ имени Тараса Шевченко.
- К концу первого курса начал карьеру: помощник юриста, юрисконсульт, начальник юридического отдела крупного предприятия.
- После окончания вуза пять лет руководил профессиональным изданием «Юридическая газета».
- С 2012 года – постоянный эксперт в телепроектах «Один за всех», «Беременна в 16», «Спасите нашу семью», «Дорогая, мы убиваем детей», «Детектор лжи», «Следствие ведут экстрасенсы», «Все буде добре», «Холостяк. Как выйти замуж», «Давай поговорим о сексе», «За живе!»
- Увлекается поэзией, пишет стихи, часть из которых уже вышла в трех сборниках.

– Сентябрь – очень знаменательный для вас: выходит новый сезон программы «Один за всіх», где теперь вы – ведущий.

В этом месяце я также стал папой десять лет назад. У Ваньки – первая круглая дата. Не верится, что мой маленький мальчик так быстро вырос. А еще 2 сентября, действительно, у меня первый выпуск в качестве ведущего. Ожиданий много. Для меня утверждение на роль ведущего – долгожданно и волнительно. Я понял, что хочу вести этот проект, когда стало известно, что Дмитрий Карпачев уходит. И сейчас, когда записали первые выпуски, чувствую, что каждую минуту «проживаю полной грудью и полным сердцем вдыхая». Для меня работа в таком проекте – огромное счастье, потому что мы делаем важное дело. Это то, что люблю и чем живу. Слегка переживаю, как зритель, привыкший к Диме, меня примет, и искренне верю в хорошую поддержку со стороны аудитории проекта.

– Теперь ваш рабочий график станет еще более плотным?

В последние шесть лет, когда я «пришел в телевизор», как говорят мои дети, у меня понятие «рабочий график» отсутствует. Свободного времени нет совершенно. За это время я стал экспертом более 20 проектов телеканалов «Новый», ICTV и моего любимого «СТБ». В большинстве – на постоянной основе. Время, которое остается от работы, провожу исключительно с семьей. Как будет теперь, пока не загадываю. Вот, например, завтра в шесть утра мы уезжаем в Сумскую область проконтролировать, какие решения принимаются правоохранителями в истории с жесточай-

шим убийством 4-летней девочки собственным отцом. Во время записи программы нам удалось прямо в студии раскрыть новые факты, и теперь принципиально важно, объявят ли всем причастным подозрения.

Послезавтра у меня съемки в проекте «Все буде добре», а это больше 12 часов. В пятницу – телеинтервью и несколько встреч по моему проекту, потом запись еще одной программы. В субботу – тоже интервью. В воскресенье – съемки новой истории проекта «Один за всіх».

– Как жена реагирует на то, что будет видеть вас еще реже?

В начале августа исполнилось 17 лет, как мы с Лерой вместе. И 11 из них – в браке. Я безгранично благодарен ей за то, что выбрала путь мамы и хранительницы домашнего очага. Она имеет свой небольшой бизнес, который ведет с моей младшей сестрой. Пока он не приносит ощутимой прибыли, но я счастлив, что обоим нравится им заниматься. Но все же главная работа Леры – быть матерью и женой. Конечно, ее мой график не очень радует. Ищем дополнительные возможности видаться как можно чаще. 2 сентября, к примеру, поедем на интереснейший форум, где прочитаю лекцию о том, как быть счастливым вместе. Лера тоже, думаю, расскажет там много интересного.

– На одну из годовщин свадьбы жена сделала вам необычный подарок – сборник ваших же стихов. Сюрприз удался?

Честно признаюсь: не очень люблю сюрпризы. Хотя сам частенько устраиваю родным приятные неожиданности. Но могу представить, как Лере было непросто: собирала стихи по разным тетрадкам. Начало могло быть на первом листе, а продолжение на 69. Разбирала мой корявый почерк. Я ей подарил свой сборник стихов «Музыка звучит» на свадьбу. А она мне новый – на десятилетие.

– У вас невероятная история любви. Сначала Лера встречалась с вашим лучшим другом, а потом ушла к вам. Но с другом вы так помирились и даже крестили его сына...

Я могу об этом сказать так: если бы наша с Лерой жизнь не сложилась, тогда бы у Дениса было полное моральное право на меня злиться. К

Семья в сборе



тому же он уже больше десяти лет счастлив со своей женой Аней. Звонил мне в день рождения, поздравлял. Кстати, с моим днем рождения связана и наша с Лерой история. Много лет назад она решила именно в этот день сообщить мне, что уходит от своего парня. А я уехал и ее предупредить не смог, мобильных тогда не было. Она дозвонилась мне по стационарной связи только 4 августа: «Я выбрала тебя». В тот же день я ей пообещал: «Ровно через пять лет я на тебе женюсь!» И с этого дня пошли годовщины нашей любви. В день нашего пятого юбилея, 4 августа, я пришел делать предложение. Лера боле-ла, было подозрение на воспаление легких. Злая невероятно! Я преподношу ей кулон, на котором написано: «Пять лет, как одна минута». И говорю: «Можно застегну?» Она в маске, сторонится меня: «Не подходи, заразишься!» Достая кольцо, становлюсь на колени... Через два дня они с моей мамой начали готовить свадьбу. Но так как обе еще те перфекционистки, приготовления затянулись чуть ли не на год. Зато наше бракосочетание было сказочным.

– У Леры, судя по всему, были очень хорошие отношения с вашей мамой.

Когда мама заболела десять лет назад, именно Лера взяла на себя абсолютное все: искала врачей, клиники, делала визы – мы лечили маму в Австрии. Нашла профессора, который подарил ей еще год жизни. Лера ездила с мамой на лечение за границу...

– Ваша супруга с открытым сердцем приняла и двух ваших сестер, которые теперь живут с вами.

Кроме сестер у меня есть родной брат, он живет в Харькове, но видимся мы редко. Одно время вообще не общались, он учился в другом городе, а я в Киеве. И до такой степени мне хотелось, чтобы он был рядом, так ждал его, что однажды решил: он меня предал. А он не стал выяснять подробности. Так и жили в разных городах, как чужие. Слава Богу, в прошлом году, после ухода нашего папы, мы приняли решение забыть обиды и беречь отношения.

А с сестрами у нас очень близкие отношения. Когда не стало мамы, многие родственники думали, что после ее ухода не смогу подняться – невероятно тяжелая утрата. Мама была моим лучшим другом, моей жизнью. Когда она заболела, нашу семью очень поддержала моя сестра Марьяна. Мы держались все вместе – мама, я, Лера, наш маленький Ванька и Марьяна. Когда мамы не стало спустя два года, я совсем опустил руки. Считал ее уход величайшей несправедливостью. Ведь я все ждал, что она вот-вот выйдет на пенсию, будет нянчить моих детей. Мы будем наслаждаться общением, ездить в гости. Но этого не случилось... В то время Марьяна и Лера, фигурально выражаясь, взяли меня за руки и провели через самый сложный период в жизни. Потом и младшая сестра Ксюша подключилась. Кроме огромных внутренних переживаний навалились проблемы с работой: я

лишился поста главного редактора юридического издания, которое возглавлял не один год. А потом в мою жизнь пришло телевидение. И начался совершенно новый этап: я снова поверил в себя, почувствовал силы и начал работать буквально без сна и отдыха. И мне это доставляло огромное удовольствие!

– Что вам помогает не выгорать эмоционально, работая над проектами, учитывая, что каждый герой программы имеет большие проблемы? Вам часто приходится видеть горе, слезы, непонимание...

Важно, для чего разведен огонь: ты хочешь греться или согреться? Меня моя работа согревает. Множество спасенных судеб – это до такой степени дает силы жить! Хотя иногда бывает очень непросто. И тогда я пользуюсь советом психолога, эксперта проектов «СТБ» Анны Кушнерук. После эфира, приходя домой, долго стою под душем, чтобы смыть весь негатив. Знаете, это работает.

– О сыне Ване вы уже немного рассказали, а о младшей Маше – ничего не известно.

Маша – это абсолютная копия моей мамы. Больше всего ее появления на свет хотела Марьяна. Я же, честно говоря, не представлял, как полюблю второго ребенка. У меня же был Ваня, в котором просто растворялся. А сестра говорила нам с женой: не тратьте



С сыном Ваней

На телеканале «СТБ»



время, ведь не становитесь моложе. Ксюша ее тоже поддерживала. И родилась Маша. Когда я впервые ее увидел, сразу бросились в глаза мамыны руки. Позже – мамин взгляд, манера говорить. Дочке сейчас три с половиной, но рассуждает, как взрослая. Когда еду за рулем, напоминает, чтобы не отвлекаться и смотрел вперед – это мамина фраза. А потом точно, как мама делала когда-то, сама же начинает меня отвлекать! А Ванька – это половинка меня и жены. Лера говорит, что у него ее улыбка, глаза. Соглашусь, но многое вижу в нем и от себя. В прошлом году мы перевели его в другую школу. До этого было сложно три года. Школа была тоже хорошей, но как-то не сложились отношения. Он мучился. Я сначала размышлял: пусть пройдет через это, закалит характер. А потом подумал: это же мой ребенок! Зачем над ним так издеваться? И мы поменяли школу. Теперь он бежит на занятия с удовольствием, перестал болеть, пропускать занятия.

– Кроме многочисленного семейства вас дома радует и четвероногий друг?

Этот пес появился у нас незапланированно. Семь лет назад мы поехали с женой на птичий рынок за рыбками. Я решил прогуляться, пока она делала покупки. И наткнулся на золотистого ретривера – кислого-кислого. Даже головы в мою сторону не повернул, когда заговорил с ним. Хозяйка рассказала, что всех его братьев-сестер разобрали еще три недели назад. «А можно его на руках подержать?» – попросил. Поднял, а отпустить уже не смог. И так он оказался у нас дома. Его обожают все, с Ксюшей, которая, кстати, в детстве очень боялась собак,

он вообще одно целое. Но главный хозяин у него я. У собаки все хорошо, только когда папа дома.

– Как так получается, что вы невероятно активный человек, но однажды в интервью признались: «Ненавижу выходить из дома»?

Потому что у меня дома нередко столько активности, что не хватает сил выбраться из него, если нет, конечно, важных дел по работе. Вот пока мы с вами говорим, уже четыре раза позвонила Марьяна и два раза Лера. И я только могу догадываться, что там у них случилось.

– Интересуетесь, как складывается жизнь героев проектов с вашим участием?

Со многими поддерживаю контакты, слежу за их судьбами. Есть одна интересная история. Ко мне в друзья в соцсеть «постучался» паренек лет пятнадцати. Как потом выяснилось, из детского дома. Мы начали общаться, он не раз просил совета, поддержки. Переписывались три года. А потом я совершенно неожиданно встретился с ним на записи программы «Один за всех». Его представили. Думаю: что-то знакомое. А он сходу: «Прежде всего, хочу сказать большое спасибо Михаилу! Я выжил в детдоме благодаря его советам». Я опешил, честно. Мы потом обнялись, поговорили после эфира. И продолжаем переписываться уже года два. После проекта «Спасите нашу семью» продолжаю общаться с двумя семьями, которые в нем участвовали. И со многими-многими другими тоже. А сейчас, думаю, таких связей станет еще больше.

Наталья ФОМИНА ■

БіоГая

ЕКСПЕРТ СЕРЕД ПРОБІОТИКІВ*



- Ефективність БіоГая доведена у 174 клінічних дослідженнях
- Довіра 90 країн світу вже понад 25 років

Секрет пальцев Николо Паганини

С момента последнего концерта скрипача Николо Паганини прошло почти два столетия. Но слухи и домыслы о природе необычного дара маэстро нет-нет, да и всплывают сегодня. Игра Николо была настолько прекрасной, что современники подозревали его в сделке с дьяволом. Медицина XXI века выдвинула более обоснованные предположения: своим талантом, а также странной, угловатой внешностью Паганини был обязан синдрому Марфана – врожденной генетической болезни.

Обратная сторона таланта

На пороге XX века первым эту редкую болезнь описал парижский профессор педиатрии Антуан Марфан. Недугу, по его наблюдениям, сопутствовали характерные внешние особенности: тонкие, удлиненные конечности, длинные «паучьи» пальцы, «птичье лицо» (большой нос при завалившем подбородке), высокая подвижность суставов, вогнутая грудная клетка и др. Медики прошлого могли только фантазировать на тему происхождения столь необычных скелетных аномалий. И лишь с развитием генетики стало возможно определить



истинную причину синдрома. Эту наследственную болезнь соединительной ткани (с ней рождается 1 из 100 тыс. детей) вызывает поломка гена 15 пары хромосом, отвечающей за продуцирование белка фибриллина – ключевого компонента соединительной ткани (именно он ответственен за подвижность и эластичность суставов). Судя по бюстам, портретам и дошедшим до нас описаниям внешности Паганини, генетическая поломка основательно подкорректировала его внешний облик.

В детстве Николо описывали не иначе как «хилую маленькую обезьянку с выдающейся челюстью, очень длинным носом, впалой грудью, угловатыми плечами и руками, достававшими почти до вывороченных наружу коленных чашечек». Один из первых его учителей игре на скрипке маэстро Козио отметил уродство пальцев юного Паганини: «Каждый из них похож на утиный нос». «Но для игры такие пальцы лучше всего», – добавил он же. Превращению врожденного дефекта в преимущество немало поспособствовал отец Николо. Алчный Антонио Паганини с четырех лет запирали своего сына в темном чулане до тех пор, пока тот не доводил до совершенства музыкальное упражнение на скрипке. Побои и подзатыльники были стимулом для маленького мальчика изо дня в день водить смычком.

Собственно, у Паганини не оставалось выбора – уже в раннем детстве он сросся с инструментом, и когда в восемь лет впервые выступил на профессиональной сцене, эффект, произведе-

нный его игрой на публику, балансировал на грани между восторгом и суеверным страхом. Страницы полуистлевших газет в музейных архивах устами музыкальных критиков описывают необыкновенное впечатление посетителей его концертов: «...Это дьявольское наваждение. Слушатели охвачены каким-то сумасшествием, иначе не может быть. Когда он играет, дыхание захватывает, и самое биеение сердца отвлекает внимание человека. Собственное сердце раздражает и становится невыносимым. Собственная жизнь прекращается, когда начинаются эти звуки».

Сравнительная характеристика

Внешность маэстро в зрелые годы современники описывали приблизительно так: высокий рост и резкая худоба, чрезвычайная бледность, правая нога длиннее левой, левое плечо выше правого, ввалившаяся грудная клетка. Ярко выраженная мышечная слабость при железной силе кистей рук. Пальцы необычайно тонкие, суставы гнутся во всех направлениях (завистники Паганини распускали слухи, будто сверхгибкость его пальцев – результат сложнейшей операции), демонический взгляд. А теперь сопоставим приметы Паганини с симптомами болезни Марфана.

- Арахнодактилия – удлиненные кисти, «паучьи» пальцы рук и ног (параметры легендарного скрипача).
- Множественные костно-суставные аномалии (у Паганини – врожденный вывих коленной чашечки, кривая правая нога).

- Гипермобильность суставов (именно ею объясняют некоторые специалисты способность Паганини исполнять технически невероятно сложные произведения).

- Воронкообразная деформация грудной клетки (впалая грудь у маэстро).

- Высокий рост и худоба («самые узкие костюмы висели на нем мешком, рукава болтались, как на палках, всякий ворот оказывался слишком широким»).

- Различные нарушения зрения: подвывих хрусталика, миопия и сходящееся косоглазие – объяснение демонического взгляда Паганини.

- Аномалии черепа и лица (форма головы маэстро Николо была удлиненной и сплюснутой).

- Нарушения сердечно-сосудистой системы (поражение клапанного аппарата сердца и в итоге – разрыв аневризмы аорты) – предполагаемая причина смерти Паганини.

Роковой диагноз

– Судя по внешности легендарного скрипача, у него действительно был синдром Марфана, – говорит Руслан Осадчук, мануальный терапевт, врач-невролог высшей категории. – Соединительная ткань – это основа, которая совмещает клетки сосудов, мышц, связок. Когда она поражается, происходят системные нарушения в оболочках спинного мозга, глазах, суставах, сухожилиях суставов, костях черепа. Это то, что мы видим у Паганини: сдавленный череп, глубоко посаженные глаза, длинные и гибкие пальцы, впалая грудь. В медицине это называется габитус – наличие у больного нескольких типичных симптомов, по которым ставится ди-



агноз. Со временем болезнь Марфана прогрессирует: соединительная ткань разрушается, мышцы, сухожилия и суставы становятся избыточно эластичными, человек ощущает слабость в руках и ногах, они фактически отказывают ему. Но наиболее грозное осложнение синдрома Марфана – это расслоение аневризмы восходящей аорты. Соединительная ткань, входящая в стенки этого широкого кровеносного канала, постепенно истончается, разрушается и грозит разрывом. Ранние признаки возникающей катастрофы – охриплость голоса, боль за грудиной и в спине, кашель, одышка, рвота.

Приступы ревматических болей в суставах, кровавый кашель и слабость преследовали великого скрипача последние годы его жизни. Его неоднократно пытались лечить разные имени-

тые врачи, но никто не мог поставить диагноз. Известно, что в свои последние годы Паганини практически утратил голос, а каждый публичный концерт стоил ему, по его собственному выражению, года жизни. Официально смерть маэстро принял от загадочной «болезни горла», но, по всей видимости, причиной его гибели был разрыв аневризмы аорты – фатальное осложнение синдрома Марфана.

Утверждать, будто своим гением и мировой славой Паганини обязан исключительно болезни, было бы несправедливо. Детство Паганини прошло в изнуряющих репетициях, уличных концертах и турне, которые организовывал его отец, дабы заработать на таланте сына побольше денег. Детский труд маленького скрипача позволил ему в будущем с легкостью и виртуозностью исполнять любое произведение. И потом у Паганини был удивительно тонкий слух – он слышал голоса пешеходов, проходящих за два квартала от его дома, крики и плач детей, доносящиеся из подвальных помещений соседних переулков. Эта необыкновенная изошренность слуха казалась Паганини естественной. Но она была еще одним подтверждением его редкого музыкального таланта. Болезнь расширила его технические способности, но она никак не могла повлиять на красоту музыки, которую он писал. Дар Паганини не имел ничего общего с его телом, это было свойство его души.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Известные «марфанисты»

- **Ханс Кристиан Андерсен (1805–1875).** Автор всемирно популярных сказок был высок, длиннорук и длинноног, имел гротескно угловатое лицо, был нескладным и непривлекательным.
- **Авраам Линкольн (1809–1865).** Великий американский президент при всей своей безобразной худобе обладал огромной физической силой и выносливостью, находчивым умом и талантом оратора-импровизатора.
- **Корней Чуковский (1882–1969).** Внешность замечательного детского писателя была более чем своеобразной: высокий рост, длиннорукость, длинноноготь, крупные кисти рук и большущий нос. Чуковский – один из четырех русских писателей, удостоенных звания почетного доктора филологии Оксфордского университета.
- **Усама Бен Ладен (1957–2011).** При росте 190 см его вес не превышал 72 кг. Главный террорист мира имел непропорционально длинные конечности, продолговатую голову и узкое лицо, а при ходьбе опирался на трость.

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Начинается структуризация и объединение людей вокруг идеи сильного лидера, и возможно его появление – умного, уверенного, опытного и харизматичного. Впрочем, не без недостатков – готового все разрушить до основания.

Политика. Свою роль будет играть и весьма решительная женщина-политик, настроенная серьезно и даже воинственно. Она хорошо держит удар и быстро достигает своих целей.

Экономика. Наблюдается поворот к лучшему, который может выглядеть не так уж радужно, но у экономики свои законы, и мы понемногу выходим из кризиса и поднимаемся по всем показателям вверх.

Международные отношения. Заканчивается период слабости, и Украина начинает показывать зубы, даже огрызаться в ответ на невыгодные нам условия. В результате представители международного сообщества могут пожурить и не дать денег.

Сентябрь 2018 года



Овен 21.03–20.04



Работа. Удача должна преследовать вас буквально по пятам, например, могут предложить возглавить новый отдел или вдруг повысить зарплату за тот же объем работы. Словом, напрягаться не придется, будете только сливки снимать.

Деньги. Имея и так достаточно устойчивый финансовый фундамент, в этом месяце вы его еще более упрочите. И помогут вам в этом родственные связи, скажем, недавно организованный семейный бизнес даст первые плоды или родственники решат подкинуть немного денег.

Личная жизнь. Месяц ожидается не слишком богатый на проявление чувств, но это и к лучшему. Сейчас вы соблюдаете внутреннюю тишину и нейтралитет, набираетесь сил. Посвятите время тому, чтобы навести порядок в мыслях.

Телец 21.04–20.05



Работа. Предстоит пережить бурное начало осени, с «обострениями» на работе, когда от вас требуют быть безукоризненными. В общем, включайте голову и активизируйтесь, расслабляться некогда!

Деньги. Вы усердно трудитесь и получаете заслуженное вознаграждение. Но премий и повышений зарплаты не предвидится. Если вас не устраивает ее размер, то попробуйте поискать дополнительные источники дохода.

Личная жизнь. Вопрос станет ребром – или вы переходите на новый этап в отношениях, или прекращаете их и отправляетесь на поиски нового партнера. Выбор предстоит сделать непростой, но от него зависит ваша судьба.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Повседневная деятельность не особо вас напрягает, скорее, она будет похожа на прекрасный семейный досуг, чем на тяжелый труд. Вы отлично ладите со всеми коллегами, в том числе и с вышестоящими, поэтому можете рассчитывать на понимание и поправки.

Деньги. Сентябрь – один из самых прибыльных месяцев в этом году, когда средства приходят из множества разных источников. Не отказывайтесь ни от каких подработок.

Личная жизнь. Вас ждет гармония во всем, в том числе и в делах сердечных. Нынешнее состояние легкой влюбленности и удовлетворенности вам придется по душе.

Рак 22.06–22.07

Работа. Спокойствие, только спокойствие! Особых активностей не предвидится. Можете еще отдыхать, подзаряжаясь всеми доступными способами.

Деньги. Не исключены дополнительные поступления от консалтинговой деятельности, преподавания и пассивного дохода, о котором вы побеспокоились заранее. Вы – мастер своего дела, поэтому неудивительно, что к вам приходят ученики, готовые платить за знания.

Личная жизнь. Оставьте позади прошлые сложности и откройте сердце приключениям и удовольствиям. У вас впереди очень интересный период, когда новые знакомства могут принести весьма пикантную нотку.

Лев 23.07–23.08

Работа. От вас потребуются создание четкой структуры, на которой будет строиться система работы. Не обязательно все делать самостоятельно, можно привлечь помощников и потом управлять процессами.

Деньги. Вероятны задержки: то долги вам забудут вернуть, то с зарплатой повременят, словом, особо не рассчитывайте на календарную точность финансовых поступлений.

Личная жизнь. Столько будет вокруг всяких соблазнительных субъектов, что у вас просто глаза разбегутся. Вы настолько поразитесь широте предоставляемых возможностей, что даже растеряетесь. Соберитесь и определите критерии, по которым отберете достойных кандидатов на ваше сердце.

Дева 24.08–22.09

Работа. Будете долго раскачиваться, прикидывать прибыли и убытки, прежде чем войдете в нормальную колею. Не спешите, вы сейчас на подготовительном этапе, и от него зависит успех.

Деньги. Пусть ваши средства будут под присмотром, за надежными стенами и замками. Причем спрячьте их и от себя тоже, а то появится соблазн срочно потратить.

Личная жизнь. Пауза наступает и в отношениях, вы словно бы замерли, прислушиваясь к себе, к своим реакциям на определенного человека. Не спешите, а включите интуицию и приостановите все действия.

Весы 23.09–23.10

Работа. Придется подтвердить свое мастерство в бою с более резвыми, но менее опытными коллегами. Покажите всю свою мощь и профессионализм. Конкуренция поможет укрепить позиции.

Деньги. Ваши умелые действия по упрочению финансового положения помогут не только чувствовать себя увереннее, но и больше путешествовать, а не сидеть от звонка до звонка за зарплату.

Личная жизнь. Уже заметили, как хорошо на вас влияет человек, который рядом? Насколько вы стали спокойнее и увереннее в себе? И насколько раскрываются ваши таланты, когда на вас смотрят восхищенными глазами?

Скорпион 24.10–22.11

Работа. Обстоятельства требуют от вас много выступать перед большими аудиториями, купаться в лучах славы и вообще чувствовать себя победителем на белом коне. Популярность будет зашкаливать!

Деньги. Начнут приходить деньги от вашей бизнес-деятельности. У тех же, кто только собирается вложить средства, есть повод задуматься о том, что неплохо бы заработать на земле и всем с ней связанном – продуктах, семенах, выращивании лекарственных растений.

Личная жизнь. Ситуация сложится достаточно напряженная из-за недопонимания и резких слов. Поэтому сейчас лучше вести себя толерантно и сдержано.

Стрелец 23.11–21.12

Работа. Не удивляйтесь, если неожиданно решите сменить работу. На старом месте вам уже скучно, вы там выполнили все, для чего приходили, и самое время сейчас покорять новые вершины.

Деньги. Вы выходите на новые высоты, в том числе и финансовые. Денег станет значительно больше, так что и о жилье можно подумать, и машину посмотреть.

Личная жизнь. Можете быть совершенно спокойны – вы чувствуете свою защищенность, поскольку родные и близкие вас любят. Хорошее время для укрепления родственных связей.

Козерог 22.12–20.01

Работа. Ваши опыт, знания и мудрость очень понадобятся. За ними будут приходить и просить помочь разобраться. Не отвергайте просящих – участие и покровительство станут для вас полезным опытом.

Деньги. Все, что заработаете, сложите в кубышку и забудьте о ней на время. Очень скоро вам понадобится крупная сумма для важных и приятных трат.

Личная жизнь. Пока вам нужно разобраться во внутренних конфликтах и желаниях. Поэтому, даже если у вас есть пара, сентябрь больше подходит для отдыха друг от друга, чем для совместных развлечений.

Водолей 21.01–19.02

Работа. Деятельность дает все необходимое – приятные отношения, ощущение защищенности, исполнение задуманного. Словом, вы сейчас имеете все, что хотели, и даже больше – на работе возможен роман, который придаст вдохновения.

Деньги. К вам широким потоком идут деньги, которые завязаны на вашем хорошем настроении. И чем лучше вы себя чувствуете, чем радостнее воспринимаете мир, тем больше к вам будут стремиться средства и другие материальные блага.

Личная жизнь. Ваша уверенность в собственной неотразимости привлекает людей, которые захотят погреться в этой энергии. Так что выбирайте пару по сердцу и наслаждайтесь жизнью.

Рыбы 20.02–20.03

Работа. Открываются перспективы – вам могут сделать заманчивое предложение вроде предложения по карьерной лестнице. В любом случае ожидайте изменений, без должности и новых забот не останется.

Деньги. К уже имеющимся источникам доходов прибавится еще парочка. Вопрос только в том, чтобы определить, куда вы направите эти средства. Придумайте достойные цели!

Личная жизнь. Вас ценят и любят – и это главное. Ваши отношения развиваются и крепнут, поддерживая и давая силы для новых свершений.

По картам таро составила
Ольга СОЛОМКА, психолог ■



Может быть, в сентябре...

Когда трава была зеленее, а утро начиналось с непроизвольной улыбки навстречу новому дню, в один из тех казавшихся бесконечными лазурно-золотых дней, я услышала песню. Ее пел мужчина – таким сумрачно-бархатным голосом, что я немедленно приписала ему трехдневную небритость и синие глаза в обрамлении черных ресниц. Радио было настроено на Белград, а песня звучала на английском. Несмотря на школу с углубленным изучением оногo, я разобрала в припеве только два слова – «Maybe September».

А сентябрь, похожий на наполненную янтарным виноградом плетеную корзину, сквозь щели которой щедро струится почти осязаемый аромат, уже топтался на пороге. Примерные девочки достали из кофров школьные формы, до хруста накрахмалили белые фартучки и обернули разноцветной бумагой новенькие учебники. А я до одури крутила ручку настройки на старенькой радиоле, не желая отпустить последнее лето детства... Мне казалось, вот еще немного, еще один поворот, и мир явит истину, которая поведет за собой во взрослую – столь же пугающую, сколь и притягательную – жизнь. И вот как раз в одну из этих томных звездных ночей радиола запела голосом утомленного менестреля...

И сентябрь тотчас сбросил с плеч скучный пиджак формул и уравнений, сменив его на д'артаньянский плащ с дерзко развевающимися по ветру фалдами! «Может быть» очень быстро и незаметно превратилось в «непремен-

но». Отныне первый осенний месяц был обещан мне синеглазым певцом как время открытий и подвигов.

С тех пор прошло много лет. Я уже давно выяснила, что «усталый менестрель» – это Тони Беннет (без намека на небритость и синеву глаз). И текст перевела. «Невероятно прекрасная» банальщина о голубом небе, нежных губах и сладких поцелуях. Я, 12-летняя, была бы разочарована... Я, 42-летняя, тоже уже разочарована. Обещание по сути оказалось пшиком, пустотой, превосходящей по бестелесности даже эфирную паутину из того далекого сентября... И тот факт, что между 12 и 42 было несколько чудесных лет, где отчетливо пульсировала любовь, – слабое утешение сегодняшней опустошенности. Да, волной той любви к моему берегу прибило и корабль с собственным синеглазым бородачом, и люльку с крошечной синеглазой девочкой, и ящик с книгами с моим именем на обложке. И каждый сентябрь утверждал:

*«Осень не властна над теми, кто верит,
Что южный ветер еще вернется,
Кто, глядя под ноги, видит небо
И точно знает: любовь – не листья,
Чтоб, золотея, увядать...»*

Он бессовестно врал мне! Все, все увяло – и любовь, скукожившись от бытовухи, и привязанность ребенка, превратившегося сначала в ершистого подростка, затем в девушку со своими «сентябрями» в голове, и рифмованные строчки, сочащиеся замысловатой заурядностью, и отражение в зеркале, бесстрастно демонстрирую-

щее горечь, притаившуюся в жесткой складке у рта. Где та улыбка, которая когда-то слетала с губ, стоило солнечному лучу коснуться ресниц?..

Упиваясь сентябрьской меланхолией, я сидела за ноутбуком, бездумно уставившись на экран. Там не происходило ничего увлекательного. За окном тоже неинтересно стучал дождь, до краев наполняя лужи печалью. Я вяло попыталась срифмовать печаль с вертикалью и хлопнула крышкой ноутбука. Как насмешка над моментом вдруг зазвучала та самая песня. Maybe September... Только почему-то не фирменным голосом Тони, а...

Я стремительно оборачиваюсь – на пороге стоит мой персональный менестрель. Я и не знала, что он умеет петь!.. За спиной мужа раздается звонкий голос. Это дочь. И о ее вокальных способностях я раньше не подозревала. Они поют, и с каждой секундой пространство наполняется светом и почему-то виноградным духом. И мир вдруг перестает быть в фокусе – это не дождь на стекле, это слезы на моих очках. «Maybe September I'll love again», – подхватываю я, мгновенно проникаясь законом космической гармонии: сентябрь нужен для того, чтобы оценить апрель, слезы – чтобы дорожить смехом, а проблемы – чтобы подчеркнуть полноту жизни и подготовить почву для счастья, которого скоро будет так много, что хватило б сил унести! И на моих губах рождается улыбка – та самая улыбка 12-летней девочки, встречающей утро нового дня.

Александра МИЛОВАНОВА ■

КРЕКС-ПЕКС-ФЕКС!

ПРИ ЗАСТУДІ ПИЙ ФЕРВЕКС!





ШВИДКО* УСУВАЄ ЗАКЛАДЕНІСТЬ НОСА ТА ДОПОМАГАЄ ПОПЕРЕДИТИ ГАЙМОРИТ^{1,2}



ЗАКЛАДЕНІСТЬ
НОСА



АЛЕРГІЧНИЙ
РИНІТ



СИНУСИТ

- Полегшує дихання **НА 70%** протягом декількох хвилин³
- Не зафіксовано випадків медикаментозного риніту при використанні під час застуди протягом 10 днів⁴
- Містить охолоджувальні ароматні речовини, які допомагають покращити відчуття прохідності повітря через ніс⁵⁻⁷

ШВЕЙЦАРСЬКА ЯКІСТЬ



* Для препарату починається протягом 2-х хвилин, згідно з інструкцією для медичного застосування.

ОТРИВІН З МЕНТОЛОМ ТА ЕВКАЛІПТОМ, спрей назальний, дозований 0,1%, Р.Л. МОЗ України №UA/5416/01/01, Наказ №273 від 28.03.2016. Інформаційний матеріал №СНУКР/СНОТРУ/0001/17. Дата виготовлення: вересень 2017. Повідомити про небажане явище чи скаргу на якість продукту Ви можете в ТОВ «ГлаксоСмітКлайн Хелскаер Юкрейн Т.О.В.» за тел. (044) 585-51-85 або на e-mail: oax70065@gsk.com.

ПОСИЛАННЯ: 1. S. CHADHA ET AL. PREVENTION OF BLINDNESS AND DEAFNESS, WHO, 2012; 2. А. С. ПОПАТИН И ДР. ОСТРЫЙ РИНОСИМУСИТ: ЭТИОЛОГИЯ, ПАТОГЕНЕЗ, ДИАГНОСТИКА И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ, КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, 2009 ГОД; 3. ECCLES R, ET AL, AM J RHINOL 2008;22:491-496; 4. GRAF P, ECCLES R, CHEN S. EFFICACY AND SAFETY OF INTRANASAL XYLOMETAZOLINE AND IPRATROPIUM IN PATIENTS WITH COMMON COLD. EXPERT OPIN PHARMACOTHER. 2009;10(5):889-908; 5. EUCALYPTUS. EHRLICH S, 2011. AVAILABLE AT: HTTP://AVERA.ORG.ADAM.COM/CONTENT.ASPX?PRODUCTID=107&PID=33&GD=000241 [LAST ACCESSED 4 APR 2012]; 6. CERMELLI C, FABIO A, FABIO G, QUAGLIO P. EFFECT OF EUCALYPTUS ESSENTIAL OIL ON RESPIRATORY BACTERIA AND VIRUSES. CURR MICROBIOL 2008; 56:89-92; 7. BURROW A, ECCLES R, JONES A. THE EFFECTS OF CAMPHOR, EUCALYPTUS AND MENTHOL VAPOUR ON NASAL RESISTANCE TO AIRFLOW AND NASAL SENSATION. ACTA OTOLARYNGOL 1983; 96(1-2):157-161.