

популярный и полезный журнал для аптек

# МИСТЕР БЛИСТЕР



№11 • ноябрь 2019

## Вернись, клиент, я все прощу!



**Даша Трегубова:  
«Давно никого  
не боюсь!»**

### ФАРМБИЗНЕС

Delta Medical:  
есть сертификат GDP!

### МИР МЕДИЦИНЫ

Важные функции  
«лишних» органов

### ПРОФИЛАКТИКА

Сто лет –  
не предел



SCHONEN

# Дефлю® Deflu®

ДОЛАЄ  
ДОПОМАГАЄ

ВІРУС  
ДОЛАЮ

ОДУЖАТИ  
ДОПОМАГАЮ



Представництво «Дельта Медікал Промоушнз АГ» (Швейцарія) в Україні: 08132, м. Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел.: +380 (44) 585 00 41.  
Реклама медичного виробу: **ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спрей**: Декларація про відповідність №01-18/02 в.2. **ДЕФЛЮ® порошок для орального розчину**. Не є лікарським засобом. Є протипоказання.  
За більш детальною інформацією звертайтеся до листків-вкладішів. На правах реклами. DM.Def.19.10.03

# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
**№11 (187) 2019**  
 Издаётся 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:**  
 08132, Украина, Киевская обл., г. Вишневы, ул. Черновола, 43,  
 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** 21.10.2019

**Подписано в печать** 22.10.2019

**Тираж** 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2019

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

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

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

## ФАРМБИЗНЕС

новини . . . . .	4
событие. Delta Medical: есть сертификат GDP! . . . . .	5
стратегия. Забота о денежном потоке . . . . .	7
есть способ! Аллергия? Достаточно одной таблетки . . . . .	10

## ПРАКТИКА

искусство продаж. Вернись, клиент, я все прощу! . . . . .	12
взгляд в историю. Самые важные лекарства . . . . .	16
nota bene. Непроста хвороба . . . . .	19
«модная» болезнь. Что обо мне подумают? . . . . .	20

## МИР МЕДИЦИНЫ

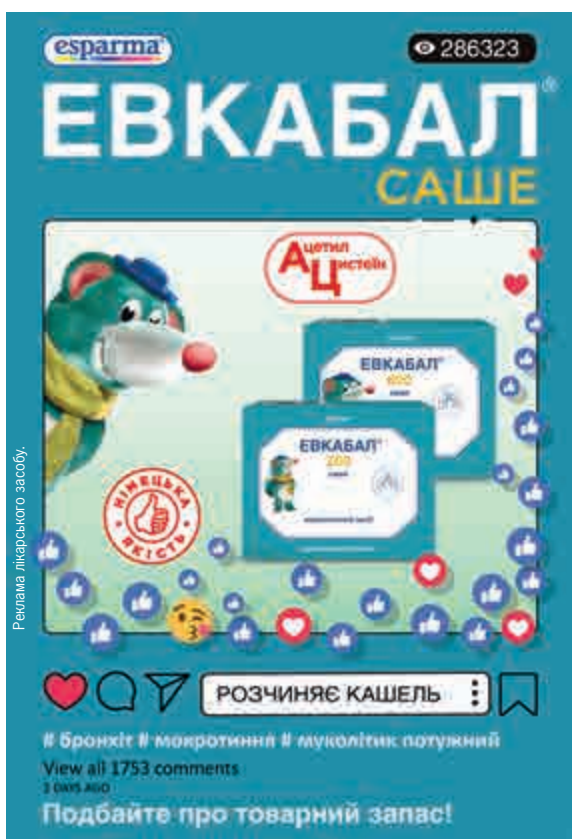
за семью печатями. Важные функции «лишних» органов . . . . .	24
консилиум. Отдыхать или лечиться? . . . . .	28
квартирный вопрос. Опасные соседи из ванной . . . . .	30
плюс и минус. Комбуча полезная и малоизученная . . . . .	31

## ПРОФИЛАКТИКА

узелок на память. Сто лет – не предел . . . . .	32
образ жизни. Лучше тратить деньги на путешествия . . . . .	34
кинозал. Рекомендовано к просмотру . . . . .	39
страна детства. Только не волнуйся . . . . .	40

## НА ДОСУГЕ

о звездах. Даша Трегубова: «Давно никого не боюсь!» . . . . .	42
ты и я. Замок эротических грез . . . . .	46
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	48
легкий взгляд. Сальная тарелка . . . . .	50



## Плюс ще 14 доступних ліків

Міністерство охорони здоров'я України розширило перелік препаратів програми «Доступні ліки» на 14 позицій, за які аптекам призначена компенсація. До оновленого реєстру увійшло 254 найменувань, з них 78 є безоплатними для пацієнтів, інші – з невеликою доплатою. Найдешевший препарат, що на 100% відшкодовує держава, коштує 5,22 грн, найдорожчий – 863,43 грн. До реєстру додали препарати для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями, діабетом II типу і бронхіальною астмою. Оновлений перелік можна переглянути на офіційному сайті МОЗ. До нього входять препарати не тільки українських фармвиробників, а й зарубіжних компаній з Європи, Ізраїлю та Індії.

## Ацетилцистеїн – муколітик №1

Багато гострих і хронічних запальних захворювань верхніх і нижніх дихальних шляхів супроводжуються кашлем і накопиченням у бронхах густого мокротиння, яке важко відділяється. Зменшенню його в'язкості сприяють муколітики. Один з найбільш вивчених і ефективних таких препаратів – ацетилцистеїн, який покращує ще і виведення мокротиння. Крім того, ацетилцистеїн має антиоксидантну і антитоксичну активність, а також перешкоджає закріпленню бактеріальних біоплівки на слизовій оболонці дихальних шляхів. Ці додаткові властивості значно підвищують ефективність терапії. Показаннями до застосування ацетилцистеїну є ГРВІ з кашлем, пневмонія, бронхіт, хронічна обструктивна хвороба легень, бронхоектази, бронхіоліт, муковісцидоз, гострий і хронічний синусит. Зручно, що препарат випускається в різних лікарських формах, наприклад саше для приготування приємного на смак напою.

## Ліцензування онлайн

Держлікслужба готує до запуску електронну систему подачі та відстеження заявок на ліцензування видів діяльності. Ця система дає можливість подати заявку на отримання ліцензії на виробництво та імпорт лікарських засобів, оптову та роздрібну торгівлю медпрепаратами у електронному вигляді на вебпорталі Держлікслужби, вносити в неї уточнення і відслідковувати її проходження у відомстві. Два українські виробники фармапрепаратів уже протестували систему, і наразі вона знаходиться в стадії доведення. Нова інтерактивна система спілкування чиновника і підприємця допоможе оптимізувати і зробити віддаленою взаємодію ліцензіатів з Держлікслужбою на всіх етапах розгляду заявок на отримання ліцензій. Модуль забезпечить внесення уточнень в разі зміни даних, каталогізацію відомостей про ліцензіатів та наданої ліцензійної документації. Проект допомагають реалізувати Державне агентство з питань електронного урядування України, агентство USAID і Фонд Східна Європа.

## Перекисом водню їх!

Фармацевтична компанія Aclaris Therapeutics оголосила про позитивні результати третього етапу клінічного випробування 45-процентного розчину А-101, нового експериментального препарату від бородавок. Місцеве його застосування дозволило досягти клінічно і статистично значущого результату вже на 29-й день. Усього в дослідженні взяли участь 502 людини з однією-шістьма бородавками, рандомізовані в групи контролю та експериментального препарату. Не було виявлено ніяких серйозних побічних ефектів, пов'язаних із застосуванням А-101, незначні побічні ефекти відзначалися у 53,4%. А-101 являє собою запатентований засіб на основі перексиду водню з високою концентрацією, який розробляється як рецептурний препарат для лікування звичайних бородавок.

## Нова властивість старого препарату

Блокатор калієвих каналів дальфампрідін, схвалений FDA майже 10 років тому для поліпшення здатності до пересування у пацієнтів з розсіяним склерозом (РС), виявляється, має ще одну позитивну властивість: він підвищує когнітивні функції. Це було доведено у рандомізованому контрольованому дослідженні. Його учасники, які отримували по 10 мг дальфампрідіну в формі з повільним вивільненням двічі на день протягом 12 тижнів, продемонстрували в тестах підвищення швидкості обробки інформації і зниження стомлюваності. Дослідники вважають, що це нова можливість для людей з РС, які страждають не тільки від основного захворювання, а ще і від зниження пам'яті, концентрації уваги тощо.



# Delta Medical: есть сертификат GDP!

Компания Delta Medical за 20 лет существования завоевала доверие у потребителей и операторов фармацевтического рынка Украины и СНГ. И это заслуженно. Все процессы – от проведения исследований и регистрации товаров до импорта продукции и ее реализации – четко отлажены и стандартизированы. Но... нет предела совершенству: в октябре Delta Medical подтвердила высокие стандарты своей дистрибьюторской деятельности и получила сертификат GDP.

## Конкурентное преимущество

Стандарт GDP – надлежащей дистрибьюторской практики – подразумевает единый подход к организационному процессу реализации лекарственных средств, принятый в ЕС и рекомендованный ВОЗ. Сертификат соответствия требованиям надлежащей дистрибьюторской практики – это по сути гарантия того, что обеспечение качества препаратов на всем пути от производителя до розничной сети и медицинских учреждений соответствует международным требованиям. Подтвердить это, к слову, в Украине смогли немногие: из 629 лицензиатов по опту и импорту сертификаты GDP имеют только 17. Среди них – и Delta Medical. И теперь это – несомненное конкурентное преимущество компании.

– К получению сертификата надлежащей дистрибьюторской практики мы тщательно готовились с 2013 года, – рассказывает Лариса Данилова, директор департамента склада компании Delta Medical. – Это при том, что наша компания одной из первых на фармацевтическом рынке Украины начала работать с соблюдением европейских стандартов. Мы постоянно аудлируем и совершенствуем процессы закупки, хранения, продаж и транспортировки продукции, качество ко-

В 2016 году Delta Medical получила сертификат соответствия требованиям стандарта ISO 9001:2015 (подтвержден в 2018 году) и сертификат соответствия системе менеджмента качества ДСТУ EN ISO 13485:2015.

торой для нас превыше всего. Например, контроль условий транспортировки, внедренный в Delta Medical, признан аудиторами Гослекслужбы Украины одним из лучших в стране.

## Современные технологии складской логистики

В компании тщательно проанализировали все рабочие процессы и внесли некоторые изменения. В большей части они связаны с оптимизацией товарных запасов и увеличением пропускной способности склада. Уже установлены две конвейерные линии сборки с использованием гравитационных стеллажей и пассивных рольгангов. В ближайшие полгода линии будут автоматизированы. Также планируется использование новой системы управления складом WMS и программного обеспечения по транспортной логистике. Такие нововведения позволят уменьшить затраты ресурсов на управление и повысить прозрачность складских операций, что положительно повлияет на сервисную составляющую работы Delta Medical с нашими стратегическими партнерами – аптечными учреждениями.

## Растут репутация и рейтинг доверия

Наличие сертификата GDP положительно повлияло на ответственность сотрудников независимо от их функциональных обязанностей. Все воодушевлены, ведь продвигать европейские стандарты в нашей стране – это признак того, что компания в тренде, идет в ногу со временем и даже в чем-то опережает



Елена Голубничая, начальник отдела продаж, Алена Задорожная, начальник отдела обеспечения качества, Ольга Чеботок, заведующая аптечным складом, Лариса Данилова, директор департамента склада

его. Кроме того, улучшается репутация Delta Medical на рынке – компанию будут рассматривать как достойного и надежного партнера и производители инновационных препаратов, и аптеки.

– На сегодняшний день количество наших покупателей увеличилось втрое по сравнению с началом 2019 года, при этом частота их обслуживания выросла в два раза, – говорит Лариса Данилова. – Мы предельно внимательны к каждому клиенту: Delta Medical сотрудничает со всеми, кто знает и ценит продукцию компании. ■



Інформація про лікарський засіб.

## Приймаєш одне, знадобиться інше

Фохівці Віденського медичного університету (Австрія) визначили, що існує зв'язок між широким використанням інгібіторів протонної помпи і зростанням потреби в антигістамінних засобах. Їхні висновки ґрунтуються на статистичному аналізі даних про фармакотерапію 8,2 млн пацієнтів. Простіше кажучи, якщо людині призначено омепразол, пантопразол або інші препарати цього класу, то ймовірність того, що знадобляться і протиалергічні засоби, в 2–3 рази зростає. Автори роботи пояснюють це тим, що зниження кислотності шлункового соку, зумовлене використанням інгібіторів протонної помпи, призводить до погіршення «нейтралізації» тригерів алергії в шлунково-кишковому тракті, тому підвищується ризик розвитку реакцій гіперчутливості. Цю ідею підтверджує і те, що прийом антисекреторних ліків інших класів, таких як сукральфат, антагоністи H<sub>2</sub>-гістамінових рецепторів, також корелює зі збільшенням частоти призначень протиалергічних ліків.

## Статини будуть без рецепта

У Великобританії низькі дози статинів мають ОТС-статус, проте таких препаратів украї мало. Планується зробити безрецептурними і більш потужні препарати цього класу, що дасть змогу запобігти тисячам смертей і знизити частоту інфарктів та інсультів. Так, за даними Національної служби охорони здоров'я країни, дві третини людей, схильних до високого ризику серцево-судинних захворювань, не приймають статини, а якби тільки 45% з них отримали доступ до своєчасної діагностики та лікування, можна було б запобігти 6 тис. інсультів і інфарктів протягом 10 років. У Великобританії визначають, які саме дози статинів можуть відпускатися фармацевтами без рецепта лікаря. Результати будуть представлені виробникам і Агентству з регулювання лікарських засобів і виробів медичного призначення, яке ухвалить остаточне рішення про те, яким чином буде здійснюватися нова політика профілактики.

## Небезпека від кишкової палички

Частота гострого циститу в Україні становить приблизно 315 випадків на 100 тис. населення. Не виключено, що справжні масштаби захворювання більші, оскільки пацієнти не завжди звертаються до лікаря. До гострого циститу схильні переважно жінки. У середньому кожен його епізод триває близько 6 днів, причому найчастіше з певним періодом втрати працездатності. Серед усіх збудників циститу найбільшу небезпеку становить кишкова паличка, стійка до антибактеріальних препаратів різних груп (фторхінолонів, нітрофуранів тощо). Однак вона чутлива до фосфоміцину. Саме цей антибактеріальний засіб рекомендують для лікування гострого циститу Американський конгрес акушерів і гінекологів, Європейське товариство мікробіології та інфекційних захворювань, а також МОЗ України. Застосування фосфоміцину дає змогу в короткі терміни усунути симптоми інфекції.

## «Вампіри» США отримають шанс одужати

Австралійська біотехнологічна компанія Clinuvel отримала від FDA схвалення на свій препарат для лікування ерітропоетичної протопорфірії – рідкісного спадкового захворювання, що зумовлює надзвичайну чутливість шкіри до світла. Симптоми людей, які на нього страждали, послужили у давнину основою появи міфів про вампірів. У цих хворих молекули протопорфірину накопичуються в шкірі та реагують на світло з утворенням вільних радикалів, що ушкоджують клітини. Це спричиняє сильний біль, набряки, пухирі й виразки, які можуть залишати після себе шрами. Новий препарат афамеланотид – це перший лікарський засіб, схвалений для терапії ерітропоетичної протопорфірії, зумовленої дефіцитом ферменту (ферохелатази), що призводить до високих рівнів протопорфірину IX у шкірі та інших тканинах, таких як кістковий мозок і кров. Його дія спрямована на збільшення рівня меланіну в шкірі, тобто на посилення захисту від ультрафіолетового випромінювання. Активна речовина доставляється в організм через підшкірний імплант розміром з рисове зернятко. Завдяки такій терапії збільшився час, який пацієнти з ерітропоетичною протопорфірією можуть провести на сонці без болю. В середньому вони здатні переносити шість годин денного світла. В Європі цей препарат компанії Clinuvel був схвалений раніше, ще в 2014 році, але там є проблеми з реімбурсацією. Наприклад, в 2017 році британське агентство NICE відхилило варіант використання препарату за страховкою, хоча відновило розгляд цього варіанту після апеляції, поданої минулого року.



# Забота о денежном потоке

Для многих руководителей прибыльность компании – синоним ее успеха. Однако иногда бывает так, что даже успешные предприятия становятся банкротами, если, к примеру, не могут оплатить текущие счета или выдать зарплату сотрудникам. Именно поэтому для краткосрочного планирования более важным показателем, чем бухгалтерская прибыль, является денежный поток.

## Важнее прибыли

В широком смысле денежный поток (англ. cash flow) включает все операции, которые отражаются на расчетном счете компании. Чем он мощнее, тем больше у вас средств, чтобы инвестировать в бизнес, платить за товары и услуги, готовиться к непредвиденным расходам. Брайан Кэрнс, основатель консалтинговой фирмы ProStrategix Consulting, приводит такую метафору: «Деньги – это воздух, а прибыль – еда. Вы можете выжить некоторое время без еды, но если вам не хватает воздуха, вы не можете дышать».

Основное различие между двумя понятиями – это время. Задержка для перевода прибыли в деньги может создать напряженность, повлияющую на бизнес-решения. Чтобы ускорить поток денежных средств, например для осуществления платежей, вам, возможно, придется пожертвовать прибылью. Так, уценив некоторые позиции ассортимента, вы быстрее продадите их и закупите за выручку новую партию товара с отличной скидкой за оперативное внесение средств.

## Средства измерения

Для расчета ежедневного и ежемесячного денежного потока в аптеке вы должны понимать, сколько времени в среднем занимает продажа различных товаров, какую сумму ежемесячно вы должны иметь, чтобы оплатить аренду помещения, зарплату сотрудникам, коммунальные услуги и пр.,

Главная задача финансового менеджмента сводится к тому, чтобы максимизировать прибыль при сохранении положительного денежного потока.

когда именно вам понадобятся деньги и т.д.

Провести быструю диагностику денежного потока или по крайней мере вашей способности перевести активы в финансы помогут две простые формулы:

- Коэффициент текущей ликвидности = оборотные активы ÷ текущие обязательства. Этот показатель характеризует платежеспособность организации. Грубо говоря, он отражает, сколько гривен активов аптека должна заплатить за каждую гривню обязательств. Это число должно быть больше двух.

- Коэффициент быстрой ликвидности = (оборотные активы + дебиторская задолженность – запасы) ÷ текущие обязательства. Этот показатель показывает, сможет ли аптека немедленно покрыть свои текущие обязательства, если это необходимо, без учета запасов, которые считаются наименее ликвидными активами. Это число должно быть больше одного, иначе вы рискуете потерять платежеспособность.

## От ручейка к полноводной реке

Существует несколько способов увеличить денежный поток компании.

- **Управляйте товарными запасами.** Вы не можете выплатить зарплату цитрамоном или коммуналку – настойкой эхинацеи, поэтому активное управление товарными запасами является ключом к долгосрочной стабильности денежных потоков. Аптеки должны использовать технологии для управления запасами, регулярно проводить инвентаризацию и избавляться от продуктов, которые слишком долго связывают деньги. Поможет в этом изучение спроса, правильная система мерчандайзинга и продуманные ре-



кламные акции, а также выстраивание отношений с поставщиками, чтобы регулярно на выгодных условиях получать только то количество товаров, которое вам необходимо.

- **Не бойтесь пользоваться кредитами.** Хотя кредитные средства достаточно дороги, иногда стоит воспользоваться ими для ускорения денежного потока. Эксперты рекомендуют открыть кредитную линию заранее, когда в дополнительных средствах еще нет острой необходимости. Финансовые учреждения охотнее кредитуют клиентов, бизнес которых идет вверх. Если вы обратитесь к ним, когда у вас возникнут проблемы, то рискуете получить отказ или будете вынуждены согласиться на невыгодные условия.

- **Взвешивайте соотношение прибыли и денежного потока.** Предположим, у вас есть два варианта: приобрести товар с полной предоплатой со скидкой в 5% или получить отсрочку платежа, но заплатить за него полную стоимость. Первый вариант увеличивает прибыль, второй – оставляет свободные средства. Можно попеременно использовать оба варианта.

Ольга ОНИСЬКО ■

## Лауреати Нобелівської премії

У 2019 році лауреатами Нобелівської премії з фізіології та медицини стали Вільям Келін, професор Гарвардської медичної школи (США), сер Пітер Реткліф, професор Оксфордського університету (Великобританія), і Грегг Семенца з Університету Джонса Хопкінса в США. Ці вчені отримали нагороду за відкриття механізму адаптації живих клітин організму до різних рівнів насичення киснем. Вони заклали основу для розуміння того, як обсяг кисню впливає на клітинний метаболізм і фізіологічні функції. У Нобелівському комітеті підкреслили, що це відкриття є фундаментальним. Завдяки йому з'явилися шанси знайти нові можливості для боротьби з такими захворюваннями, як рак і анемія. Вченим-лауреатам вдалося визначити молекулярний механізм, який відповідає за регулювання активності гена, що впливає на різні рівні насичення клітин киснем.



Грегг Семенца

Пітер Реткліф

Вільям Келін

## Спрощено доступ до результатів клінічних досліджень

Кабмін України вніс зміни до постанови №374 від 26 травня 2005 року. Тепер спрощено процедуру держреєстрації та перереєстрації ліків, зокрема щодо надання доступу до результатів їхніх клінічних досліджень. Кабмін також зобов'язав МОЗ оприлюднити всі результати доклінічного вивчення та клінічних досліджень лікарських засобів. Уряд продовжив дію реєстраційних посвідчень ліків, що підлягають закупівлі міжнародними організаціями за кошти держбюджету, і усунув принцип подвійного регулювання щодо надання документа GMP (належна виробнича практика) для перереєстрації. Відзначається, що зміни дадуть змогу забезпечити вільний доступ до інформації про препарат і зменшать ризики, пов'язані з перебоями в поставках ліків.

## Антибіотик з коренів рослин

Новий антибіотик – фазоліцин (*phazolicin*) – виявився унікальним. Крім ефективності проти ряду бактерій він має характерний механізм дії, що робить його дуже перспективним. Про це повідомили біологи американського Університету Рутгерса (Нью-Джерсі). Фазоліцин виробляє симбіотична ґрунтова бактерія. Її основна роль полягає в переробці азоту всередині рослин і захисті їх від шкідливих мікроорганізмів. Новий антибіотик – це пептид, який виробляється в рибосомах. Вони здійснюють синтез білка з амінокислот у бактеріальних клітинах. До характерних властивостей нового антибіотика належить те, що він може потрапляти всередину бактерій, приєднуючись до їхніх рибосом і заважаючи синтезу білка, таким чином знищуючи патогени. На думку дослідників, фазоліцин варто спробувати генерувати в кореневих системах бобів, гороху та арахісу. Надалі можна буде створити лікарські засоби для людей на основі фазоліцину. Стійкість бактерій до існуючих антибіотиків – одна з основних проблем сучасної медицини. Поява нових антибіотиків – рідкісне явище в медицині й фармацевтиці, тому відкриття і вивчення фазоліцину дуже важливе. Це може сприяти створенню нового класу ефективних лікарських засобів.

## Гранти на 15 млн доларів

Управління з продуктів і ліків США FDA виділило 15 млн доларів на дослідження орфанних препаратів. Цю суму буде розподілено на 12 грантів, які присуджують за програмою, що фінансується американським конгресом. Цього року понад 100 фахівців з рідкісних захворювань оцінили 89 заявок на гранти для клінічних досліджень щодо їхньої науково-технічної значущості. Конкурс виграли низка компаній, клінік, медичних центрів і університетів США. Програма грантів для клінічних досліджень орфанних продуктів сприяє розробці ліків, біологічних препаратів, медичних виробів і продуктів лікувального харчування для терапії рідкісних захворювань. За цією програмою, розпочатою в 1983 році, вже виділено понад 400 млн доларів на фінансування 600 клінічних досліджень, які сприяли маркетинговому затвердженню понад 60 засобів для терапії рідкісних захворювань.

## Нова лікарська форма

Німецькі вчені заявляють, що їм практично вдалося вирішити проблему комплаєнсу за допомогою нової лікарської форми. Дослідники з Мюнхенського технічного університету продемонстрували прототип препарату, що «працює» на взаємодії особливого гідрогелю та синтетичної ДНК, яка не несе генетичної інформації, а просто створює міцні зв'язки з різними молекулами. Прототип уміє послідовно вивільняти три активні інгредієнти в різний час, причому в суворій послідовності. Усі вони пов'язані між собою двома фрагментами штучної ДНК і нерухомі, поки не вмикається певний тригер, щоб руйнувати задану ділянку ДНК, тим самим ініціюючи вивільнення чергового компонента. На думку розробників, нова лікарська форма врятує пацієнтів від необхідності постійно відслідковувати час прийому препаратів. Цей принцип може лягти в основу виробництва як пероральних, так і топічних лікарських форм.





# ЕНГІСТОЛ

Лікарський засіб

У комплексному лікуванні грипу та інших вірусних захворювань\*

- **Гострі та хронічні інфекційні захворювання вірусного походження\*\*:**

- гепатит
- цитомегаловірусна інфекція
- герпес
- бронхіт
- пневмонія
- коклюш
- грип, ГРВІ

- **Нейродерміт, екзема, ендокардит, міокардит, захворювання нирок, ревматичні захворювання\*\***

## Дія\*\*

- Імунокоригуюча (непряма протівірусна)
- Протизапальна
- Дезінтоксикаційна
- Регенеруюча SH-групи ферментів при інтоксикаціях



Інформація про лікарські засоби призначена для медичних і фармацевтичних працівників. З повною інформацією про лікарські засоби, в тому числі повним переліком можливих побічних реакцій, можна ознайомитись в інструкціях для медичного застосування лікарських засобів.

\* Engystol, таблетки. Р.п. UA/2053/02/01 від 20.02.2018 № 290. Склад: діючі речовини: 1 таблетка містить: Sulfur D4 – 37,5 мг, Sulfur D10 – 37,5 мг, Vincetoxicum hirundinaria D6 – 75 мг, Vincetoxicum hirundinaria D10 – 75 мг, Vincetoxicum hirundinaria D30 – 75 мг; допоміжні речовини: магнію стеарат, лактоза, моногідрат. Побічні реакції. В окремих випадках можливі реакції гіперчутливості. Протипоказання. Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату.

\*\* Engystol, розчин для ін'єкцій. Р.п. UA/2053/01/01 від 04.07.2016 № 669. Склад: діючі речовини: 1,1 мл розчину містить: Sulfur D4 – 3,3 мкг, Sulfur D10 – 3,3 мкг, Vincetoxicum hirundinaria D6 – 6,6 мкг, Vincetoxicum hirundinaria D10 – 6,6 мкг, Vincetoxicum hirundinaria D30 – 6,6 мкг; допоміжні речовини: нітрату хлорид, вода для ін'єкцій. Побічні реакції. У поодиноких випадках можуть виникати висипання на шкірі, свербіж, кропив'янка. Протипоказання. Підвищена чутливість до будь-якого компонента препарату. Виробник: Біологіше Хайльмпфел Хеель ГмбХ/ Biologische Heilmittel Heel GmbH. Маркет затверджено замовником 16.08.2019 р.

# Аллергия? Достаточно одной таблетки

Специалисты утверждают, что сейчас распространение аллергии в мире получило статус эпидемии. В странах Европы, в том числе и в Украине, примерно 30% населения страдает аллергическими заболеваниями. Чем их лечить? Проблема в том, что лекарств на нашем фармрынке очень много и зачастую трудно выбрать самое оптимальное.

## Недостатки препаратов первого поколения

Среди аллергических заболеваний чаще всего диагностируют сезонный и круглогодичный ринит (риноконъюнктивит), спровоцированный пыльцой растений, пылевыми клещами, плесенью, шерстью животных, и крапивницу, вызываемую разными факторами, например резким похолоданием. Для устранения симптомов этих и других аллергических заболеваний применяют, прежде всего, антигистаминные препараты (АГП). Дело в том, что именно гистамин отвечает за появление сыпи и зуда на коже, ринореи, отека слизистой носа, покраснение глаз, слезотечение и др. Это вещество воздействует на 4 типа рецепторов (H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>, H<sub>3</sub> и H<sub>4</sub>) в разных органах и системах. Антигистаминные препараты первого поколения (неселективные) блокируют их всех (и заодно многие другие рецепторы), поэтому вызывают такие побочные реакции, как жажда, задержка мочеиспускания, тахикардия. Мало того, эти препараты легко проникают в ЦНС и провоцируют сонливость, заторможенность, нарушение концентрации, что порой перевешивает пользу от их применения.

## Критерии выбора оптимального средства

Всех перечисленных выше недостатков лишены АГП второго поколения, которые избирательно связыва-

Для пациентов пожилого возраста, а также больных с нарушениями функций внутренних органов корректировать дозу биластина не нужно.



ются только с H<sub>1</sub>-гистаминовыми рецепторами и блокируют их. Именно эти рецепторы играют важнейшую роль в «запуске» аллергических процессов. Соответственно, селективные АГП эффективнее и безопаснее своих предшественников. Тем не менее, большое их количество в аптеке и некоторые различия в свойствах создают проблему выбора: какой препарат лучше? Чтобы найти правильный ответ, следует учитывать такие критерии: эффективность, отсутствие влияния на ЦНС и на метаболизм других лекарств, быстрое начало и большая длительность действия, малая кратность приема, возможность значительно повышать терапевтическую дозу. Этим требованиям полностью соответствует биластин – новый АГП второго поколения, появившийся на фармрынке в 2010 году.

## Преимущества биластина

Для оценки потенциального нежелательного седативного эффекта АГП ученые определяют, в какой степени они захватывают H<sub>1</sub>-рецепторы в ЦНС, с помощью позитронно-эмиссионной томографии. Получаемые показатели зависят от конкретной молекулы и ее дозировки. В ходе этих исследований

биластин в стандартной дозе 20 мг продемонстрировал наименьшую способность связываться с церебральными H<sub>1</sub>-рецепторами, т.е. он вообще не проникает в головной мозг, поэтому не угнетает психомоторные функции и не влияет на способность управлять автомобилем и прочими сложными механизмами. Более того, такой же результат биластин продемонстрировал и в экспериментах с увеличением дозы до 40 мг (как правило, это бывает необходимо при лечении крапивницы). Иными словами, риск заторможенности на фоне приема препарата минимален. При этом биластин имеет высокую специфичность к H<sub>1</sub>-рецепторам, поэтому его действие начинается примерно в течение часа после приема и длится 26 часов: симптомы аллергии уменьшаются и исчезают, что значительно повышает качество жизни. Для эффективного их купирования достаточно принимать препарат всего 1 раз в сутки!

На прочие рецепторы гистамина и еще более чем на 30 типов других рецепторов биластин не влияет, а значит, он имеет высокий профиль безопасности. Так, его прием в дозах от 20 до 100 мг здоровыми добровольцами никак не отразился на функции сердца. К преимуществам биластина следует отнести и то, что он не метаболизируется в организме и выводится полностью в неизменном виде. Соответственно, он не имеет значимых взаимодействий с большинством лекарственных средств, в том числе с этанолом.

Таким образом, для лечения аллергических заболеваний следует отдавать предпочтение АГП второго поколения, а среди них обращать особое внимание на биластин. ■





# Вернись, клиент, я все прощу!

Подсчитано, что примерно половина владельцев скидочных карточек не принимают участия в бонусных программах лояльности. Продавцы становятся заложниками таких программ, продолжая тратить на них деньги, из опасения потерять постоянных клиентов. А те не видят ценности в предложениях, позволяющих им сэкономить несколько гривен в год, и освобождают свои кошельки от лишнего пластика. Если это происходит и с вашей аптекой, пришла пора либо отказаться от программы лояльности, либо вдохнуть в нее новую жизнь.

## Суть программ лояльности

Главная задача программы лояльности – увеличить число постоянных покупателей, стимулируя их вновь и вновь возвращаться в аптеку. По статистике привлечение нового клиента обходится в 5–10 раз дороже, чем удержание существующего. Другими словами, ваш бизнес процветает благодаря повторным визитам, а не разовым покупкам. К тому же вероятность продажи существующему лояльному клиенту значительно выше, чем новому.

Еще одно преимущество хорошей программы лояльности – увеличение продаж. Средний чек постоянных покупателей примерно на 67% выше, чем случайных посетителей, т.е. вознаграждение, которое вы предлагаете своим клиентам, дает им стимул совершать как можно больше покупок именно в вашей аптеке.

Согласно результатам опроса, проведенного компанией Virtual Incentives среди 1 тыс. респондентов, 75% потребителей отдают предпочтение компаниям, которые предлагают бонусы за покупки, а 69% рекомендуют самые лучшие программы лояльности своим друзьям и родственникам. Таким образом, лояльность не только удерживает деньги клиентов в вашей аптеке, но и стимулирует их тратить больше.

## Причины ухода

Однако при всех очевидных выгодах программы лояльности многих компаний сводятся к еще одной бесполезной карточке в кошельке покупателя. По статистике, собранной Maritz Loyalty Marketing, в течение прошлого года почти 50% клиентов перестали участвовать

в одной или нескольких программах лояльности. Вот основные причины, которые заставили их сделать это:

- **Слишком долго.** Сбор баллов, необходимых для получения бонуса или поощрительного приза, занимает много времени. Некоторые программы лояльности ощущаются как бесконечный квест.

- **Слишком много.** 50% покупателей покидают программы лояльности из-за чересчур плотного потока писем, СМС и звонков, которые получают от продавцов. Навязчивый маркетинг вызывает у них раздражение, которое перевешивает потенциальные преимущества от участия в программе.

- **Слишком сложно.** Недавнее исследование, проведенное Edgell Knowledge Network, показало, что 81% участников программы поощрения лояльности не знают, как и когда они получают вознаграждение. Эксперты Visa и Bond Brand Loyalty, которые оценили 900 разных таких программ в Европе, Азии, Северной и Южной Америке и опросили более 55 тыс. покупателей, отметили, что всего 34% компаний отправляют новым участникам приветственное письмо с подробным описанием условий накопления бонусов и получения выгод.

- **Слишком непостоянно.** Если продавец часто без объяснений меняет основную механику программы, покупателю легче отказаться от нее, чем вникать в подробности.

## Сначала надо оценить эффективность

Маркетинговое исследование, проведенное Colloquy Customer Loyalty

Census, показало, что в среднем 13 из 30 программ лояльности перестают работать уже спустя год после запуска. Компании не сворачивают их, но сосредотачиваются на самой лояльной части потребителей, которые активно пользуются бонусами, тратя таким образом существенную часть времени на взаимодействие с небольшой горсткой клиентов и игнорируя отток остальных участников.

Чтобы понять, не попала ли в такую ловушку и ваша компания, нужно рассчитать коэффициент погашения лояльности, который является лучшим показателем «здоровья» бонусных программ, действующих не ме-





нее полугода. Он показывает, сколько очков на самом деле используют ваши клиенты, т.е. позволяет оценить, насколько привлекательна ваша программа и способна ли она побудить покупателей возвращаться в аптеку. Итак, коэффициент погашения – это количество баллов, потраченных на вознаграждение, разделенное на общее количество выданных баллов. Хорошим показателем считается коэффициент погашения равный 20, средним – 14. Если ваш результат еще ниже, клиенты просто не обменивают свои бонусные баллы – фактически не участвуют в программе.

### Как исправить ситуацию?

Обнаружив, что ваша программа лояльности не работает, держаться за нее нет смысла. Либо вовсе отменяйте ее, либо попробуйте увеличить привлекательность для клиентов. Вот несколько способов, которые позволят это сделать:

- **Предложите разные способы зарабатывания бонусных очков.** Дополнительные баллы можно давать не только за регистрацию в программе и совершение покупок, но и за участие в опросах, заполнение анкет, написание отзывов, подписку на новости, активность в соцсетях. Так, по статистике, собранной сервисом Smile.io, вознаграждение клиентов за то, что они следят за аккаунтами компании в Instagram, Twitter и

### Возможности технологии GPS

Развитие технологий быстро меняет ситуацию в сфере программ лояльности. Смартфоны с постоянным доступом в Интернет позволяют покупателям всегда оставаться на связи, размывая границы между виртуальным и физическим миром. Компаниям же они позволяют формировать индивидуальные предложения в режиме реального времени. Так, сеть кофеен Starbucks, используя геолокацию в своем приложении, присылает своим клиентам push-уведомления, когда они находятся неподалеку от ее торговых точек. А компания Meat Pack, торгующая модной обувью в Гватемале, при помощи GPS отслеживает, когда ее клиенты заходят в магазины конкурентов. В этот момент в их мобильном приложении активируется скидка на товары Meat Pack, размер которой составляет 99%, но снижается с каждой секундой до тех пор, пока покупатель не заходит в магазин компании. Такой маркетинговый ход не только привлекает внимание покупателей, но и заставляет конкурентов сворачивать торговые точки, расположенные что называется дверь в дверь с магазинами Meat Pack.

Facebook, может увеличить ваш коэффициент погашения более чем на 16%.

- **Используйте разнообразные пути вовлечения.** Золотой стандарт программ лояльности – обмен определенным количеством бонусных баллов на скидки. Это практично, но не слишком увлекательно. Предложите клиентам и другие награды, например, бесплатные продукты, индивидуальные консультации, возможность сделать предзаказ и пр. Поощряйте лояльных покупателей за образ жизни, а не только за покупки. Убедитесь, что любой участник программы лояльности сможет обменять накопленные и заработанные баллы на что-то ценное конкретно для него.

- **Добавьте промежуточные цели и элементы игры.** Людям нравится достигать результатов, поэтому сделайте свою программу лояльности многоступенчатой, предлагая на каждом уровне все более интересные привилегии. Отправляйте клиентам поздравительные сообщения, когда они достигнут какого-нибудь порога, например, в 500 или в 1000 баллов. Поощрите их дополнительным купоном на скидку, подарком или возможностью поучаствовать в лотерее.

- **Персонализируйте коммуникации.** Не отправляйте общие сообщения большому сегменту аудитории слишком часто только для того, чтобы стимулировать продажи. Содержание ваших рассылок всегда должно быть актуальным для каждого отдельно взятого клиента. Формируйте рассылки с учетом анализа истории покупок и анкетной информации, а также указывайте в них достижения покупателя в бонусной программе.

- **Не переусердствуйте.** В общении с клиентами важно выбирать качество, а не количество. Эксперты рекомендуют отправлять рекламные письма не чаще, чем один раз в две недели. Конечно, вы можете создать и свой, индивидуальный график. Однако, если заметили всплеск отписки, примите это как знак, чтобы отсылать меньше писем, или поработайте с содержанием рассылки.

- **Загляните в прошлое.** Большинство программ лояльности сосредоточены на сегодняшнем («на вашем счету X бонусов») и завтрашнем дне («собрав еще Y бонусов, вы увеличите свою скидку до 2%»). Но забывая о дне вчерашнем, продавцы совершают серьезную ошибку. Напоминайте клиентам о времени, проведенном вместе, подсчитайте, сколько они смогли сэкономить за этот период, постоянно подчеркивайте связь между их покупками и заработанными бонусами.

- **Привлекайте партнеров.** Разрешите своим клиентам тратить накопленные баллы не только в вашей аптеке, но и в других компаниях. Создайте пусть и небольшую партнерскую сеть, предложив сотрудничество салону красоты, косметологическому кабинету, частной лаборатории, магазину спортивного питания и пр. Такие союзы – самый лучший способ разнообразить вознаграждения для ваших клиентов.

- **Применяйте новые технологии.** Сегодня среднестатистический потребитель зарегистрирован в нескольких десятках дисконтных программ, каждая из которых привязана к собственной пластиковой карте. Постоянно таскать с собой такое количество пластика просто неудобно, да и





быстро найти карту среди десятков других удастся не всегда. Добавьте в свою программу лояльности возможность идентифицировать ее участников другими способами, например по номеру телефона. Создайте собственное мобильное приложение или присоединитесь к уже существующим программам, позволяющим хранить пластиковые карты в электронном виде в памяти смартфона.

• **Используйте программу лояльности с выгодой для себя.** Предлагайте клиентам получить больше бонусных очков за покупки, совершенные в аптеке в «мертвые часы», когда поток клиентов минимален. Увеличивайте вознаграждение за приобретение товаров, которые нужно побыстрее распродать. Дополнительно поощряйте клиентов, приобретающих лекарственные средства для лечения хронических заболеваний, запас которых нужно постоянно пополнять.

### Успешный пример: Balance Rewards от Walgreens

Конечно, описать оригинальную и эффективную программу лояльности для аптеки или аптечной сети гораздо проще, чем ее создать. И все же это возможно. В качестве наиболее удач-

Оценивать эффективность программы лояльности при помощи коэффициента погашения имеет смысл только в том случае, если она работает хотя бы шесть месяцев. Покупателям требуется время, чтобы приспособиться, накапливать очки и получать награды.

ного примера можно привести систему Balance Rewards аптечной сети Walgreens (США). Сегодня она насчитывает примерно 150 млн зарегистрированных участников, 88 млн из которых являются активными клиентами. В целом около 70% продаж этой аптечной сети приходится на участников программы лояльности.

В основе этой программы – классическая схема начисления бонусов, которые затем можно обменять на скидки. За каждый потраченный в торговых точках сети доллар клиент получает 10 баллов, а каждую накопленную тысячу баллов может поменять на 1 доллар. Другими словами, Walgreens предлагает участникам своей программы лояльности скидку в 1%. Помимо базового вознаграждения компания также предлагает клиентам дополнительные баллы за покупку акционных товаров, пополнение рецептов (30-дневный рецепт – 100 баллов, 90-дневный – 300 баллов), а также прививки, сделанные в аптеках сети.

Однако это еще не все. Walgreens также предоставляет уникальные награды, не привязанные к покупкам, которые позволяют создавать дополнительную ценность и для покупателя, и для продавца. Каждый участник бонусной программы может скачать на свой телефон специальное приложение (за его установку начисляется 250 баллов), которое будет отслеживать его здоровье и физическую активность, а затем принять участие в месячном марафоне здорового образа жизни. Программа интегрирована с соцсетями, поэтому ее участники де-

лятся достижениями с друзьями и даже соревнуются. Ежедневно выполняя определенные задания, например, взвешиваясь, измеряя давление, занимаясь спортом, клиент получает дополнительные бонусные очки. Продержавшись неделю соревнования, он собирает 250 баллов и возможность выиграть поощрительный приз, прокрутив колесо фортуны.

Безусловно, создание такой системы требует дополнительных затрат, но в то же время позволяет компании собирать уникальную статистику об образе жизни, привычках и заболеваниях своих покупателей. Эта информация представляет немалую ценность и для самой аптечной сети, которая может использовать ее для корректировки ассортимента и маркетинговой политики, и для фармацевтических компаний, которые с ней сотрудничают. Естественно, что каждый участник бонусной программы предварительно дает свое информированное согласие на обработку его персональных данных, а Walgreens, в свою очередь, обязуется сохранять конфиденциальность.

В программе лояльности Balance Rewards огромную роль играют не только вознаграждения, но и коммуникации. Компания широко использует персонализацию: представляет соответствующие предложения на основе истории покупок клиентов, регулярно сообщает им о количестве накопленных баллов или переходе на следующий уровень программы, информирует о рекламных акциях, которые могут иметь отношение к покупателю, например, о мероприятиях, проходящих в ближайших аптеках.

Walgreens тщательно следит за тем, чтобы не перегружать клиентов сообщениями, соблюдать баланс между креативностью и информативностью, использовать наиболее удобное время рассылок, выбирать правильные каналы (электронная почта, традиционная рассылка, уведомления в мобильном приложении, SMS-сообщения и пр.). Для этого часть участников программы лояльности выступает в качестве контрольной группы, на которой тестируется любое нововведение. Если эта группа начинает демонстрировать постепенный рост продаж или дополнительное вовлечение, тест считается успешным и новшество распространяется на всех.

Ольга ОНИСЬКО ■



# 7 ЕВКАБАЛ® САШЕ цінностей

ФАРМ



ДОСЬЄ

esparma

## 1 Відновлює нормальну роботу дихальної системи

Містить муколітик прямої дії ацетилцистеїн, що сприяє розрідженню і виведенню мокротиння з дихальних шляхів при гострому та хронічному бронхіті, а також при ГРВІ, що супроводжується зтяжним кашлем. Гармонійно доповнює протизастудну серію Евкабал (esparma GmbH, Німеччина), препарати якої давно користуються великим попитом в аптеках України.

## 2 Стає все більш популярним у світі

Евкабал САШЕ є новинкою у лінійці Евкабал, а його молекула (ацетилцистеїн) найчастіше призначається серед муколітиків у всьому світі. Активна речовина препарату досконало вивчена, його властивості науково доведені. При прийомі ацетилцистеїну кашель зменшується зазвичай вже на третю добу лікування. Евкабал САШЕ містить ацетилцистеїн європейської якості від відомої німецької компанії, одного з найбільших виробників ацетилцистеїну в Європі.

## 3 Перешкоджає утворенню бактеріальних біоплівок

Нещодавні дослідження довели, що ацетилцистеїн запобігає розростанню у дихальних шляхах колоній бактерій (так званих біоплівок, які важко піддаються лікуванню, бо створюють власну систему захисту від ліків та факторів імунітету). Більше того, він скорочує їхню площу в бронхах та зменшує життєздатність багатьох патогенів, а також сприяє виведенню мокротиння разом з біоплівками.

## 4 Сприяє зменшенню ризику ускладнень

За рахунок очищення дихальної системи (відновлення нормальної роботи війок-щіточок на слизовій оболонці) Евкабал САШЕ перешкоджає зтяжному перебігу застудних захворювань та суттєво зменшує ризик ускладнень, які трапляються внаслідок активізації бактерій, зокрема, стійких до імунного захисту організму.

## 5 Запобігає пошкодженню легень у курців

Зазвичай курці гірше переносять ГРВІ з кашлем, ніж ті, хто не палить. Однак більшість з них навіть під час хвороби не здатні втриматися від своєї шкідливої звички. Евкабал САШЕ для таких людей – препарат вибору, оскільки він захищає дихальні шляхи не тільки від респіраторної інфекції, а й від пошкодження тютюновим димом.

## 6 Посилює ефективність бронхолітиків

Евкабал САШЕ має муколітичну, відхаркувальну, антиоксидантну, детоксикаційну, протимікробну дію, тому він синергетично збільшує ефективність бронхолітиків та деяких антибіотиків, а також зменшує токсичний вплив парацетамолу на печінку.

## 7 Має два дозування – для дітей та дорослих

Приймати препарат достатньо лише раз на день. У саше міститься порошок для приготування приємного на смак напою. Евкабал САШЕ з 200 мг ацетилцистеїну можна давати дітям віком від 6 років. А дорослим краще приймати Евкабал САШЕ 600 мг, що має полегшити навіть сильний кашель за кілька днів.

РОЗЧИНЯЄ  
КАШЕЛЬ

Ацетил  
Цистеїн



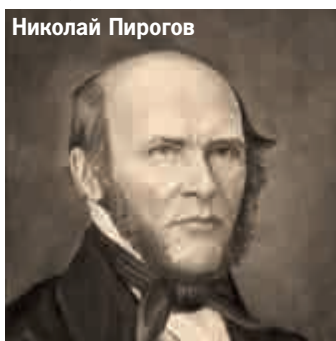
# Самые важные лекарства

Появление любого нового лекарства – значительное событие. Не так уж важно, предназначено оно для облегчения симптомов простуды или терапии крайне редкого, орфанного заболевания. Главное, что оно действует и улучшает жизнь пациентов. Однако в истории были особенно выдающиеся препараты, которые не только лечили людей, но и коренным образом влияли на развитие медицины и фармацевтики. Именно о таких лекарствах и пойдет речь.

## Эфир и анестезия

Впервые диэтиловый эфир был открыт то ли в IX веке Джабир ибн Хайяном, то ли в XIII веке алхимиком Раймундом Лулием. В 1540 году его синтезировал немецкий ботаник и фармацевт Валерий Корд, который также отметил его анестезирующие свойства. В 1680 году еще раз синтезировал эфир английский ученый Роберт Бойль. А в 1704 году Исаак Ньютон открыл это вещество уже в четвертый раз, занимаясь поиском методов создания золота.

Только 90 лет спустя, в 1794 году, эфир был испытан для вдыханий с целью уменьшения болей, но даже после этого еще 53 года хирургические операции, включая ампутации конечностей, проводились безо всякого наркоза. Первым в истории медицины хирургом, который начал широко использовать анестезию, стал Николай Пирогов. Во время Крымской войны, а затем и Русско-турецкой в полевых условиях он провел около 10 тыс. операций под эфирным наркозом. И хотя сегодня эфир уступил место более современным и безопасным препаратам, он, без сомнения, заслуживает внесения в список



Николай Пирогов

самых важных лекарств для человечества.

## Морфин и обезболивание



Фридрих Сертюрнер

Не менее значительную роль в истории медицины сыграл и морфий, который был открыт в 1804 году немецким фармацевтом Фридрихом Сертюрнером. Работая учеником фармацевта в Падерборне, он впервые выделил чистый морфин из опия. Кстати говоря, это вообще был первый в истории алкалоид, выделенный из растения. Полученное вещество он испытал на себе и своих друзьях и назвал «морфий» в честь греческого бога сновидений Морфея. Современное же название «морфин» ввел в обиход французский химик Жозеф Луи Гей-Люссак.

В отличие от эфира, морфин сразу нашел широкое применение. Уже два десятилетия спустя компания Merck наладила его промышленное производство, а в 1852 году с появлением шприца для подкожных инъекций популярность этого лекарства резко возросла.

Хотя морфин имел множество побочных эффектов и вызывал зависимость, его преимущества перевешивали недостатки. Он избавил от нестерпимой боли миллионы людей. Кроме того, его использование проло-

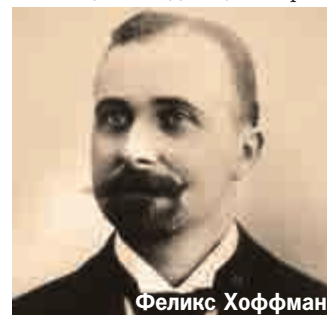
жило путь к открытию нового поколения более безопасных обезболивающих препаратов.

## Ацетилсалициловая кислота и здоровье сердца

Лекарства, изготовленные из коры ивы и других богатых салицилатами растений, использовались еще в древнешумерской, древнеегипетской и древнегреческой медицине, а также входили во многие средневековые фармакопеи. Однако все они обладали очень серьезным побочным эффектом – вызывали сильную боль в животе и тошноту.

В пригодной для очистки форме салициловая кислота была выделена из ивовой коры в 1838 году итальянским химиком Рафаэлем Пириа, в 1853 году француз Шарль Федерик Жерар впервые ее синтезировал, а в 1859 году профессор Герман Кольбе из Марбургского университета (Германия) раскрыл химическую структуру салициловой кислоты, что позволило начать ее промышленное производство.

10 августа 1897 года Феликс Хоффман, работавший в лабораториях фирмы Bayer AG, пытаясь помочь своему отцу, страдавшему ревматизмом, при помощи метода ацетилирования



Феликс Хоффман



получил образцы ацетилсалициловой кислоты в форме, возможной для медицинского применения. Он стал первым в истории химиком, кому удалось получить салициловую кислоту химически чистой и стабильной. Компания Bayer зарегистрировала новое лекарство под торговой маркой Аспирин, открыв эру нестероидных противовоспалительных препаратов.

Изначально ацетилсалициловую кислоту использовали в качестве жаропонижающего и обезболивающего средства, однако со временем стало известно, что область ее применения значительно шире. Так, в 1971 году фармаколог Джон Вейн доказал, что она подавляет синтез простагландинов и тромбоксанов, и получил за это открытие Нобелевскую премию по медицине. Сегодня врачи рекомендуют ежедневно принимать низкие дозы ацетилсалициловой кислоты для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний всем людям старше 40 лет.

### Инсулин и заместительная гормональная терапия

В 1869 году в Берлине 22-летний студент-медик Пауль Лангерганс, изучая с помощью нового микроскопа строение поджелудочной железы, обратил внимание на ранее неизвестные клетки, образующие «островки» – группы, равномерно распределенные по всей железе. Позднее было установлено, что именно в этих «островках Лангерганса» образуется секрет, играющий важную роль в регуляции пищеварения.



Пауль Лангерганс

Тридцать лет спустя немецкий физиолог Оскар Минковский обнаружил связь между работой поджелудочной железы и сахарным диабетом. Еще несколько десятилетий понадобилось ученым, чтобы понять, что островковый секрет содержит активное гормональное вещество и является потенциальным лекарством, а также научиться его выделять и очищать. Все эти задачи на практике решили канадский ученый Фредерик Бантинг и

### Роль вакцины в победе над оспой

Хотя вакцины не являются лекарствами, они играют громадную роль в профилактической медицине. Первым и пока, к сожалению, единственным заболеванием, стертым с лица земли, стала натуральная оспа. Произошло это именно благодаря вакцинопрофилактике. Эксперты подсчитали, что если бы не прививки, сегодня оспа была бы также смертельна, как рак или сердечно-сосудистые заболевания, убивая во время каждой вспышки примерно 10% сельского и 20% городского населения планеты. Искоренение оспы считается одним из величайших достижений человечества. И ученые надеются, что в самом ближайшем будущем массовая вакцинация также поможет полностью уничтожить полиомиелит.

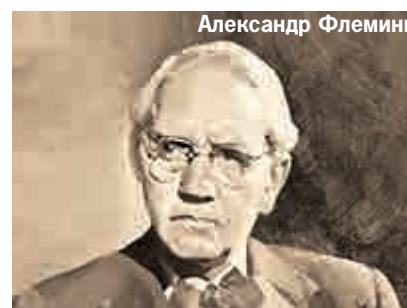
шотландский физиолог Джон Маклеод. Первую успешную инъекцию инсулина (от лат. *insula* – «остров») они сделали в январе 1922 года страдающему диабетом 14-летнему Леонарду Томпсону. Ученые продали патент на инсулин Университету Торонто (Канада) за один доллар. Уже в следующем, 1923 году, фармацевтическая компания Eli Lilly and Company начала промышленное производство инсулина под торговой маркой Илетин, а ученые получили Нобелевскую премию по физиологии и медицине.

То, что их революционное открытие получило столь быстрое признание, неудивительно. Ведь до появления инсулина в 1922 году пациентам с сахарным диабетом предписывали голодную диету для предотвращения симптомов заболевания. Инсулин не только спас жизнь миллионам людей с этим диагнозом, но и проложил путь к будущей заместительной гормональной терапии.

### Стрептоцид и другие антибиотики

В 1842 году американский врач и поэт Оливер Уэнделл Холмс старший заявил, что «если бы все лекарства в мире были выброшены в море, это было бы лучше для человечества и хуже для рыб». И действительно, в XIX веке по-настоящему эффективных лекарств было совсем немного. Все изменилось в начале XX века, между Первой и Второй мировыми войнами, когда на медицинской арене впервые появились антибактериальные сульфаниламидные препараты. Это произошло в 1932 году благодаря немецкому патологу и бактериологу Герхарду Домагу, который обнаружил, что сульфаниламид пронтозил (красный стрептоцид) является эффективным средством против стрептококка, и спас с его помощью свою дочь от ампутации руки. Сульфаниламид пронтозил стал первым в мире синтетиче-

ским антибактериальным препаратом. Подсчитано, что его введение в медицинскую практику позволило вчетверо снизить смертность от пневмонии в США.



Александр Флеминг

Пенициллин, открытый Александром Флемингом в 1928 году и нашедший применение в 1942 году, обеспечивал более широкий спектр активности по сравнению с сульфаниламидными препаратами и имел меньше побочных эффектов. Он стал самым знаменитым антибиотиком в истории и спас более 80 млн жизней. Огромную роль в медицине сыграл также найденный в 1942 году стрептомицин – он оказался первым лекарством, эффективным против возбудителя туберкулеза. Вообще, если бы не антибиотики, население Земли сегодня было бы на 75% меньше. Большинство живущих на планете людей просто не родились бы, поскольку их предки погибли бы от инфекционных заболеваний.

### Метотрексат и лечение рака

Одним из первых химиотерапевтических средств для лечения рака был горчичный газ – тот самый, который использовался в качестве оружия во время Первой мировой войны. Он убивал раковые клетки, однако также значительно повреждал здоровые, что сводило на нет выгоды от лечения.

Первым препаратом, доказавшим свою эффективность против рака, стал метотрексат, синтезированный индийско-американским биохими-



ком Йеллапрагадой Суббарао в 1940-х годах в Лаборатории Ледерле (сегодня часть компании Pfizer). Этот цитостатический препарат из группы антиметаболитов, антагонистов фолиевой кислоты оказывает выраженное иммуносупрессивное действие даже в относительно низких дозах, которые не обладают заметной гематологической токсичностью. В 1956 году с его помощью впервые излечили опухоль под названием хориокарцинома. Метотрексат широко используется и сегодня. Но главное, что именно этот препарат дал толчок к разработке различных лекарств для химиотерапии, что позволило значительно повысить выживаемость пациентов с онкологическими заболеваниями.

### Психофармакологический переворот

В 1933 году французская фармацевтическая компания Laboratoires Rh ne-Poulenc (в будущем часть компании Aventis, сегодня – Sanofi) начала поиск новых антигистаминных препаратов. В 1947 году ее специалисты синтезировали прометазин, который обладал значительно более выраженным седативным действием, чем остальные препараты. Его стали использовать во время операций для усиления анестезии, и вскоре хирург Анри Лабори обратился в Rh ne-Poulenc с просьбой разработать смесь, способную обеспечить лучшую стабилизацию центральной нервной системы. В ответ на его запрос в декабре 1950 года химик Поль Шарпантье создал серию соединений, в которую входил и хлорпромазин.

Laboratoires Rh ne-Poulenc начала продавать этот препарат как средство от рвоты, боли, тошноты и конвульсий, а Анри Лабори предложил провести его испытания для уменьшения шока у раненых солдат, людей с тяжелыми ожогами, а также для лечения пациентов с психическими расстройствами. Первое же клиническое испы-

тание хлорпромазина, проведенное в 1952 году в больничном центре Сент-Анн в Париже с участием 38 пациентов с психотическими расстройствами, дало поразительный результат. Действие препарата выходило за рамки простого седативного эффекта, пациенты демонстрировали улучшение мышления и эмоционального поведения, а также полностью избавлялись от маний, преследовавших их долгие годы.

Таким образом, хлорпромазин стал первым официальным нейролептиком, который помог изменить подход к лечению психических заболеваний и позволил множеству пациентов жить за пределами психиатрических больниц. С появлением этого средства в США число стационарных учреждений подобного рода сократилось с 55,9 тыс. в 1955 году до 45,2 тыс. в 1965-м. К этому моменту во всем мире хлорпромазин принимали около 50 млн человек.

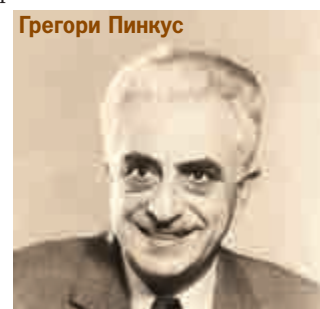


Появление этого средства привело к «психофармакологическому перевороту». Изучение механизма его действия позволило исследователям выяснить функции нейротрансмиттеров и процессы передачи импульсов между нейронами. Эти открытия были ключевыми для понимания психических заболеваний и послужили толчком для развития психофармакологии. В течение всего 10 лет после разработки хлорпромазина было создано шесть важнейших классов психотропных средств: нейролептики, антидепрессанты и нормотимики, транквилизаторы, стимуляторы, ноотропы.

### Эновид и права женщин

Американский биолог Грегори Пинкус всю свою жизнь изучал гормоны и то, как они влияют на репродуктивную систему млекопитающих. В 1951 году он приступил к созданию орального контрацептива, однако лаборатория, в которой он работал, вскоре прекратила финансирование его исследований в связи с их бесперспективностью: в те

годы в США действовали довольно жесткие законы, ограничивающие возможности контроля над рождаемостью. Закончить работу Грегори Пинкусу помогла встреча с двумя суфражистками. Сначала он познакомился с Маргарет Сэнгер, выбившей для него небольшой грант, а затем с Кэтрин Маккормик, которая в 50 раз увеличила финансирование исследований из собственных средств и продолжала щедро спонсировать ученого вплоть до самой своей смерти.



В результате первый оральный контрацептив эновид, представляющий собой комбинацию местранола и норетинодрела, был разработан в 1957 году. Он подавлял овуляцию и предотвращал зачатие значительно эффективнее, чем все доступные в то время альтернативы, включая презервативы и диафрагмы. Однако поначалу он был зарегистрирован только как препарат «для облегчения менструальных болей». Понадобилось три года, чтобы его «побочный эффект» – противозачаточное действие – был признан важным и полезным для женщин.

В 1961 году оральные контрацептивы начали выпускать многие фармацевтические компании. Однако еще 11 лет в США их могли получать лишь замужние дамы. Только в 1972 году после громкого судебного дела, вошедшего в историю как «Айзенштадт против Байрда», их разрешили назначать всем независимо от семейного положения. Женщины наконец-то обрели свободу, которая заключалась в маленькой таблетке легкого в применении, доступного по цене и имеющегося в неограниченном количестве орального контрацептива. Это открытие полностью изменило представление о сексуальности, отношениях между полами и независимости представительниц прекрасного пола, которые получили возможность самостоятельно планировать свою жизнь.

Ольга ОНИСЬКО ■



# Непроста хвороба

Тривалий час atopічний дерматит (АД) вважався проявом алергії. Нині відомо, що це окреме, генетично зумовлене дерматологічне захворювання. Повністю вилікувати його, на жаль, неможливо. Але є спосіб суттєво поліпшити стан шкіри.

## І старий, і молодий

Атопічний дерматит проявляється з раннього дитинства, у малюків до 5 років. Його симптоми – червона висипка і подразнення на щоках, внутрішній частині передпліч і ніг (зона під підгузком зазвичай залишається чистою). У дітей старшого віку і дорослих АД зачіпає бічні сторони шиї, внутрішні ділянки згинів ліктів і колін, зап'ястя, кисті та обличчя. Шкіра стає сухою, схильною до почервоніння, лущення і свербіжу. Симптоми АД можуть виникати через контакт тіла з одягом, подразнення слі-

дами миючих засобів з постільної білизни і одягу, вплив жорсткої або гарячої води тощо.

## Зволожувати постійно

Який алерген зумовлює АД, встановити не вдавалося. Дієта для усунення можливих харчових «провокаторів» хвороби допомагала не всім малюкам. У дорослих періоди ремісії незмінно змінювалися загостреннями. Учені шукали причину АД і в 2000-х роках з'ясували, що він пов'язаний з порушенням захисних властивостей шкіри. У людей, що на

нього хворіють, через генетичні особливості в шкірі менше білків, які допомагають зберігати вологу.

Універсальної «чарівної таблетки» від АД не існує. Є тільки один спосіб допомагати шкірі: регулярно давати їй те, чого бракує. Йдеться про емолієнти – речовини, які зберігають природний захисний бар'єр шкіри, щоб вона залишалася зволоженою. Це натуральні жири, ланолін, віск, ефіри і силікони. Завдяки косметичним засобам з емолієнтами уже після першого застосування шкіра стає м'якою і шовковистою. ■

## Рішення – HIRUDO DERM. Atopi Program

При atopічному дерматиті важливо знайти засіб, який забезпечить догляд за шкірою. Причому це актуально як для малюків, так і для старшого покоління. Спеціально для сухої, дуже сухої, чутливої та схильної до atopії шкіри розроблено косметичні засоби HIRUDO DERM. Atopi Program, які підходять дорослим та дітям. Застосування цієї серії сприяє відновленню бар'єрної функції шкіри, швидко усуває сухість і дискомфорт, забезпечує інтенсивний догляд за сухою та схильною до atopії шкірою.

Активні компоненти серії Atopi Program – це сечовина, фітосквалан, кераміди, омега-3 та омега-6 кислоти, амінокислоти, олія каріте та оливи. Для щоденного догляду розроблено два засоби:

ніжна емульсія LIPO COMFORT та крем АТОPI EXPERT. Емульсія покращує стан сухої шкіри, сприяє відновленню її бар'єрної функції, захищає від наслідків впливу несприятливих зовнішніх факторів. Крем АТОPI EXPERT розроблений за спеціальною рецептурою зі зволожувачами і оліями. Він покращує стан шкіри за багатьма критеріями: підтримує гідробаланс і живить її, перешкоджає лущенню і стягненню, зменшує свербіж і подразнення та сприяє регенерації.

При появі значного дискомфорту рекомендується використовувати насичений крем АТОPI INTENSIVE, який має виражену заспокійливу дію, пом'якшує шкіру та перешкоджає її лущенню.



# Что обо мне подумают?

Социальная тревога, т.е. страх оказаться в стыдном, смешном или глупом положении, обычно появляется в детстве как нормальная часть развития личности. Сохраняется он и во взрослой жизни. Многие нервничают перед публичными выступлениями, соревнованиями, свиданиями и важными деловыми встречами, и это вполне нормально. Однако когда сильный, почти непреодолимый страх и смущение вызывают повседневные ситуации, предполагающие взаимодействие с людьми, обычная тревога перерастает в социальное тревожное расстройство и становится медицинским диагнозом.

## «Провал» неизбежен!

Социальное тревожное расстройство (СТР), которое иногда называют социофобией, – это иррациональный страх каких-либо взаимодействий с другими людьми, например боязнь взглядов прохожих на улице, страх находиться в обществе, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны. От обычной застенчивости это состояние отличается тем, что затрагивает все сферы жизни человека. Он начинает избегать любых ситуаций, провоцирующих у него тревогу, что неизбежно ведет к проблемам в учебе, работе и личной жизни. По некоторым оценкам СТР проявляется примерно у 12% людей.

Социофобы испытывают настоящий ужас от того, что они будут нега-

тивно оценены со стороны. Они всегда сосредоточены на себе, на том, как выглядят и как себя ведут. Из всех сил пытаются произвести хорошее впечатление на окружающих, они заранее уверены, что у них ничего не получится. Люди с СТР постоянно проигрывают в голове возможные сценарии развития ситуаций, концентрируя внимание на возможных «провалах», что провоцирует у них тревогу. Реальные же обстоятельства, в которых что-то пошло не так, приобретают у них характер навязчивых мыслей и месяцами не выходят из головы.

Часто СТР соседствует с другими психологическими проблемами, например повышенной чувствительностью к критике, мнительностью, низкой самооценкой, плохими социаль-

ными навыками, неумением отстаивать свое мнение и пр. Социофобы всегда склонны видеть себя в плохом свете и преуменьшать свои возможности. В серьезных случаях у них развиваются и другие заболевания – депрессия или генерализованное тревожное расстройство.

## Предательский румянец

Для человека, пораженного СТР, непосильными становятся тривиальные задачи. Ему тяжело находиться в людных местах, и он всеми силами пытается избежать подобных ситуаций. Старается не заговаривать с незнакомцами, вплоть до того, что не может спросить дорогу у прохожего или задать вопрос официанту или продавцу. Ему тяжело знакомиться, поддерживать разговор и зрительный контакт с собеседниками.

Естественно, наличие СТР сильно влияет на личную жизнь, учебу и работу. Такие люди часто нарочно скрывают свои способности, предпочитают числиться посредственными учениками или сотрудниками, чтобы избежать внимания к собственной персоне или необходимости участвовать в решении групповых задач. Им по-настоящему страшно оказаться в центре внимания, и они проживают свою жизнь серенькими мышками.

Триггеры и частота проявления СТР меняются в каждом конкретном случае. При этом большинство людей отлично понимают, что их тревога иррациональна, однако ничего не могут с ней поделать. Более того, их расстройство проявляется не только эмоциональными и поведенческими, но и





физическими симптомами. Ключевым из них является предательский румянец, который моментально заливает щеки в любой ситуации, которая вызывает беспокойство или смущение. В сложных ситуациях сердце социофоба начинает биться быстрее, ладони становятся липкими и холодными, появляются тошнота, боль в животе и мышечное напряжение с мелкой дрожью. Человек с тревожным расстройством часто настолько сильно беспокоится о том, как он пройдет мимо группы людей, что теряет равновесие, спотыкается и падает, чем еще сильнее усугубляет свои переживания. Иногда он физически не может заговорить с кем-то даже не из-за застенчивости, а из-за чрезмерной сухости во рту, спазма голосовых связок или слишком сильного дрожания голоса.

### В поиске причин

Ученые считают, что социальное тревожное расстройство возникает в силу сочетания различных факторов. Известно, что по статистике оно чаще встречается у женщин, чем мужчин, но причины этого пока не ясны. Сегодня специалисты изучают случаи наследования СТР, пытаются понять, в какой мере оно обусловлено генетически, а в какой – приобретено. Они также исследуют, какие химические вещества в организме могут способствовать его развитию. По их мнению, ведущую роль здесь играет серотонин. Некоторые ученые считают, что причина этого расстройства в повышенной активности миндалевидного тела мозга, которое играет ключевую роль в формировании эмоций, в том числе и чрезмерного страха.

Примечательно, что распространенность социального тревожного расстройства зависит от региона. В средиземноморских странах она, например, значительно ниже, чем в Скандинавии. Исследователям пока не понятно, с чем именно это связано.

По статистике у 50% пациентов симптомы социофобии проявляются до 11 лет, а у 80% – до 20. Дети с таким расстройством в сложных ситуациях впадают в истерику, безутешно плачут, цепляются за родителей. Примечательно, что они боятся выставить себя в неприглядном виде только перед сверстниками, но не перед взрослыми.



Возможно, причиной является более высокая плотность населения в южных регионах, которая увеличивает количество социальных контактов. А может быть, более мягкий климат, ведь в теплую погоду человек больше времени проводит на улице в окружении других людей. Также существует гипотеза, что на уровень распространенности социальной фобии сильно влияют факторы культуры.

Спровоцировать развитие социофобии может отрицательный опыт социализации. Примерно у половины людей с СТР психологи обнаруживают четкую связь между психологической травмой, вызванной унижительным или травмирующим событием, и прогрессированием симптомов. Причем такой опыт необязательно должен быть личным. Чтобы стать социофобом, чрезмерно чувствительному человеку достаточно быть свидетелем неприятной ситуации, в которую попал кто-то другой.

### Как взять социофобию под контроль

Социальное тревожное расстройство всегда движется по кругу. Чем больше человек обеспокоен ситуациями, которые потенциально могут стать причиной волнения, тем больше он старается их избегать. Но чем плотнее становится его изоляция от общества, тем сильнее нарастает тревога. Поэтому для избавления от социофобии важно разорвать круг негативных мыслей. Этому могут помочь занятия или действия, которые успокаивают, дарят ощущения покоя и

счастья, например прослушивание любимой музыки, просмотр сериала, физические упражнения, медитация.

Отличные результаты дает когнитивно-поведенческая терапия, а точнее, один из ее методов, который называется рефрейминг. Он позволяет отделить собственные негативные мысли от того, что на самом деле видят и чувствуют окружающие. Так, если пациент с социальной фобией говорит: «Я застенчивый человек», это усугубляет его состояние, но если он переформулирует свою мысль: «Я действовал как застенчивый человек», это может помочь изменить собственное восприятие себя и свое поведение в будущем.

Впрочем, в тяжелых случаях не удастся обойтись без профессиональной помощи. Могут понадобиться консультации психотерапевта, который использует когнитивно-поведенческую или контактную терапию, во время которой пациент постепенно проходит через все ситуации, вызывающие у него проблемы, часто в компании врача. Для лечения СТР может понадобиться и медикаментозная терапия. Как правило, при этом расстройстве применяются селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, короткие курсы бензодиазепинов и бета-блокаторы, которые помогают нейтрализовать стимулирующие эффекты адреналина. Препараты последней группы назначают только для конкретных ситуаций, например перед ответственным выступлением на публике.

Ольга ОНИСЬКО ■

# 4 ПСИХОТИПИ

## краще пізнати клієнта – легше продати йому

Коли ви на одній «хвилі» з відвідувачем аптеки, допомогти йому легше. А для цього бажано щоразу розпізнавати умовний психотип клієнта, коли почнете розмову з ним. Уважному й спостережливому першостольнику неважко стати трошки психологом і визначити, хто саме звертається по ліки та консультації: «аналітик», «директор», «артист» або «добряк». Прикладом буде наш опис спілкування з відвідувачами аптеки, яким стане у пригоді Евкабал БАЛЬЗАМ.

### «Аналітик»



Люди цього типу завжди послуговуються голосом розуму: розмірковують, зважують «за» і «проти», оцінюють альтернативи. В аптеці зазвичай вони ставлять багато запитань, щоб все для себе з'ясувати. Не можна квапити «аналітика» і намагатися нав'язати йому власну думку. Тож глибоко вдихніть і спокійно та аргументовано дайте відповіді, не виказуючи зайвих емоцій.

– Доброго дня, – привіталася біля вікна аптеки інтелігентна жінка років 60. – Я до вас з рекомендаціями педіатра. Щоправда, не можу розібрати, що саме вона нам виписала для лікування застуди. Ось, погляньте.

– Евкабал БАЛЬЗАМ, – провізор з легкістю прочитала надпис на папірці. – Інгаляції робити тричі на день, а розтирання – двічі. Впродовж тижня.

– А що це за препарат?

– Не знаєте? – щиро здивувалася першостольник. – Я думала, що він добре відомий уже всім матусям та бабусям.

– Вибачте, – невдоволено стисла губи жінка. – Я лише місяць як полишила роботу заради догляду за онуком. Донині невістка опікувалася ним сама і мене щодо ліків зі своєї аптечки не інформувала. До того ж вона в них, мабуть, розбирається гірше за вас.

– Перепрощую, – зняквола провізор. – Зараз усе розповім! Отже, Евкабал БАЛЬЗАМ містить хвойну та евкаліптову олії. Хвойна олія багата терпеновими сполуками, які мають різнопланову цілющу дію: протизапальну, антимікробну, імуномодулювальну, спазмолітичну та заспокійливу. Є в ній також фітонциди, згубні для вірусів, що передаються повітряно-крапельним шляхом, і багатьох бактерій. А ефірна олія евкаліпта складається в основному з евкаліптолу, якому притаманні властивості потужного антисептика. Ця речовина активна щодо хвороботворних бактерій, багатьох вірусів і грибів. Завдяки такому складу Евкабал БАЛЬЗАМУ інгаляції з цим препаратом добре допомагають у лікуванні кашлю при застуді.

– А чому, на вашу думку, потрібні саме інгаляції? Маю розуміти принцип їх дії.

– Для подолання кашлю і нежитю важливо, що активні речовини Евкабал БАЛЬЗАМУ при інгаляції розпорошуються на дрібні частки. Завдяки цьому вони контактують з великою поверхнею слизових оболонок дихальних шляхів. Крім того, за рахунок інгаляційного введення препарат легше всмоктується в кров і швидше діє.

– У нас є інгалятор, і онук у свої 7 років уже нібито вмів ним користуватися. Але нагадайте ще раз, як це робиться.

– Потрібно налити в прилад гарячої води, видавити туди смужку Евкабал БАЛЬЗАМУ завдовжки 1–2 см та дати дитині подихати паром впродовж 5–10 хвилин.

– Якої саме температури має бути вода?

– Десь градусів 70–80, далеко не окріп.

– Так, а тепер щодо розтирань: як саме їх проводити?

– Смужку Евкабал БАЛЬЗАМУ приблизно в 2–3 см видавити з тюбика і розтерти долонею на грудях і спині дитини, особливо в зоні коміра. При нанесенні препарату його активні речовини вбираються шкірою і надходять у кровоток. Це покращує кровообіг в органах дихання і сприяє виведенню з організму токсичних продуктів життєдіяльності хвороботворних мікроорганізмів. Крім того, хвойна та евкаліптова олії частково випаровуються з поверхні шкіри і вдихаються дитиною, що забезпечує додатковий терапевтичний ефект.

– Добре, це з'ясували. А як щодо алергії? Чи не виникне кропив'янка після розтирань?

– Педіатр вам порадив і я раджу Евкабал БАЛЬЗАМ, тому що він створений на основі лікарських рослин, властивості та рівень безпеки яких досконало вивчені. Важливо й те, що складових у цьому препараті лише дві. Адже чим їх менше, тим нижча ймовірність того, що в дитини з'являться алергічні реакції. У бальзамі немає камфори та ментолу, що могли б спровокувати небажані ефекти. Він дуже добре себе зарекомендував саме в педіатрії, причому не тільки у нас, а й у країнах Європи.

– Цікаво! – дайте-но мені Евкабал БАЛЬЗАМ і розкажіть докладніше, що це за серія...







## «Артист»



До цього психотипу відносять не тих людей, що завжди грають якусь роль, а просто емоційних, товариських та говірких. Їм приємно бути в центрі уваги, вони прагнуть завоювати прихильність співбесідника. «Артист» може вирішити зробити покупку під впливом миттєвого імпульсу, хоча вважати його геть нерозважливим все ж не варто. У спілкуванні з ним аптекаря треба уникати надмірної серйозності та використання незрозумілих медичних термінів.

– Здрастуйте, – привітався в аптеці молодик. – У мене така ситуація, що шоу «Хата на тата» просто відпочиває! Жінка поїхала на весілля подружки, її мама – на курорт, малу залишили на мене – і вона тут же захворіла! Я вчора змушений був брати її з собою до офісу. Няньчили всі, кому не лень!

– Який вік вашої доньки і які в неї симптоми?

– Та кажу ж – мала! Лише три роки. Зранку носом шмигати почала, вогкість розводити. Як думаєте, це з моєї вини вона від когось підхопила вірус?

– Не картайте себе, – посміхнулася провізор. – У застудах малюків винні не тільки всюдисущі мікроорганізми і холоди, а й те, що з осені до весни вони багато часу проводять в приміщеннях, де через центральне опалення вологість повітря нижча за норму. Через це дихальні шляхи стають сухішими, а отже – гірше захищеними від хвороботворних вірусів та бактерій. У офісах повітря дуже сухе, тому застуди не минути нікому. Краще би вам показати доньку лікарю. А до того можете взяти у нас Евкабал БАЛЬЗАМ – для розтирання та ванн.

– Бальзам – це, мабуть, щось приємне?

– Так, до його складу включено натуральні хвойну та евкаліптову олії, він має чудовий аромат. Будете розтирати доньці спину, груди та додавати Евкабал БАЛЬЗАМ у дитячу ванночку, коли купатимете малу. Це поліпшує кровообіг та посилює потовиділення, що має покращити самопочуття дитини.

– Дякую, давайте Евкабал БАЛЬЗАМ!

## «Директор»



Представник цього психотипу не завжди керує великим колективом, але тими, хто поруч, – обов'язково. Він лідер, начальник, коротше – «директор». Така людина ставить завдання і вимагає підзвітності у їх виконанні. «Директор» усіх вишиковує, бо йому до вподоби ерудитія, освіченість, уміння відстоювати власну думку. Покажіть йому, що це саме про вас, і отримаєте постійного клієнта.

– Доброго дня, – привіталася жінка, що мала схвильований вигляд. – Знову потрібен засіб для інгаляцій для чоловіка. Я колись у вас його купувала від кашлю – такий... З простим та природним складом. А ну, нагадайте який саме!

– Мабуть, Евкабал БАЛЬЗАМ?

– Дівчино, хіба я можу тримати в голові всі ці назви? У препараті має бути тільки два компоненти, якісь духмяні олії.

– Тоді це точно Евкабал БАЛЬЗАМ з ефірними оліями хвої та евкаліпта.

– Схоже на те. А розкажіть-но мені про їхні властивості.

– Хвойна олія має протизапальну, антимікробну, імуномодулювальну, спазмолітичну та заспокійливу дію. А ефірній олії евкаліпта притаманні властивості потужного антисептика. Завдяки такому складу Евкабал БАЛЬЗАМ добре допомагає у лікуванні кашлю при застуді.

– А хто випускає цей препарат?

– Солідна німецька компанія – esparma GmbH. Евкабал БАЛЬЗАМ входить до її популярної протизастудної серії, засоби якої є у нас в аптеці вже кілька десятиліть і користуються незмінно великим попитом.

– Так, справді, я брала тоді чоловікові саме цей засіб. Візьму його і зараз. І спасибі вам за нагадування!

## «Добряк»



Серед усіх відвідувачів аптеки переважну більшість становлять «добряки». Це ті самі «звичайні люди», середнячки. Вони в міру обізнані, не надто впевнені у собі, але завжди спокійні та доброзичливі. «Добряк» поважає традиції і водночас цінує розумні аргументи, хоча й не схильний до експериментів. Йому важливо бути «таким, як усі», наприклад, застосовувати ті ліки, які інші купують найчастіше.

– Вітаю вас, – звернувся до фармацевта чоловік років за 50. – У мене сильний кашель – нібито й вологий, але мокротиння щось не відходить. У дитинстві, пам'ятаю, у таких випадках бабуся мене лікувала інгаляціями з травами. А тепер у вас тут самі лише таблетки...

– Ви помиляєтеся! Метод вашої бабусі досі дуже актуальний. Перевагою інгаляцій порівняно з прийомом ліків усе-редину є передусім те, що це місцева терапія. Якщо патогенні мікроорганізми «колонізували» дихальні шляхи, то логічно спрямувати туди лікарський засіб найкоротшим шляхом. Саме такий результат дають інгаляції: мікроскопічні частки препарату контактують з максимально великою поверхнею бронхів і легень та одразу діють.

– А хіба є такий препарат на рослинній основі?

– Звичайно! Це Евкабал БАЛЬЗАМ з хвойною та евкаліптовою оліями, що швидко розчиняється в гарячій воді. Використовувати його під час інгаляцій – то класика жанру! Його застосування тричі на день сприяє зменшенню набряку та запалення бронхів, тому усувається їх звуження й полегшується відходження густого мокротиння. Отже, кашель відчутно слабшає і зовсім минає.

– Мабуть, і справді це добрий засіб. Однак напевно дорогий, як усе в аптеці?

– Ні, він має помірну ціну, – і фармацевт назвала її. – До того ж однієї упаковки об'ємом 40 мл вам вистачить для інгаляцій на кілька разів. Але я раджу ще розтирати Евкабал БАЛЬЗАМОМ груди і спину перед сном – це посилить лікувальний ефект.

– О, бабуся мене чимось теж розтирала! Дякую, спробую цей Евкабал БАЛЬЗАМ – його ціна і справді приємно дивує.

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

**Евкабал БАЛЬЗАМ – препарат від кашлю, що бореться з інфекцією та покращує виведення мокротиння. Для дітей та дорослих – цілющі інгаляції, приємні розтирання та корисні ванни.**

# Евкабал БАЛЬЗАМ:

## пізнай клієнта

# Важные функции «ЛИШНИХ» органов

Все анатомические структуры в организме любого животного или человека когда-то были полезны. Однако изменения в окружающей среде и моделях поведения привели к тому, что некоторые из них утратили свое значение. Естественный отбор вынес часть из них на обочину эволюции, и они исчезли или по каким-то причинам все-таки сохранились, но стали рудиментами (от лат. *rudimentum* – зачаток, первооснова), не имеющими функций.

## От Аристотеля к Дарвину

Существование рудиментарных органов и структур было замечено задолго до рождения Чарльза Дарвина и появления его теории эволюции. Еще в 4 веке до нашей эры Аристотель прокомментировал в своей «Истории животных» рудиментарные глаза моли, назвав их «задержанными в развитии». А первые целостные концепции рудиментарных структур появились в XVIII веке. Так, изучавший их французский натуралист Этьен Жоффруа Сен-Илер писал, что даже если в определенных условиях рудименты оказываются бесполезны, они сохраняются, поскольку природа никогда не движется быстрыми прыжками и всегда оставляет следы того или иного органа.

Чарльз Дарвин был знаком с концепцией рудиментарных структур. Он перечислил некоторые из них в своей книге «Происхождение человека», включив в этот список мышцы уха, зубы мудрости, аппендикс, копчик, волосы на теле и полулунную складку в медиальном уголке глаза, представляющую собой остатки мигательной перепонки, или третьего века.

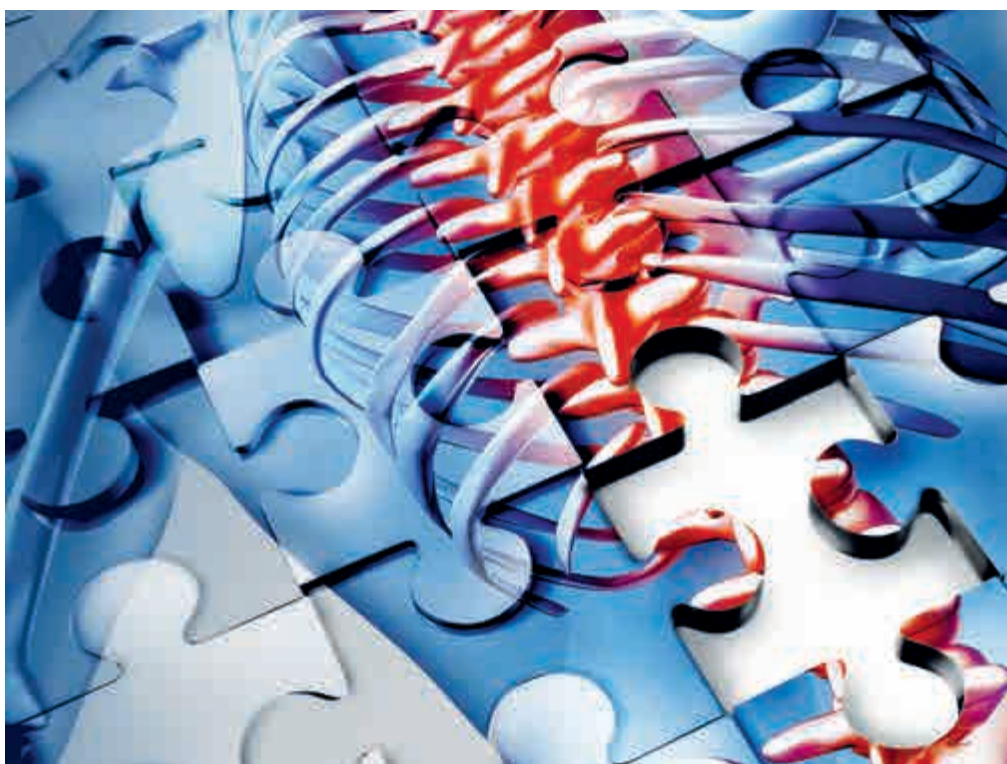
## Аппендикс – не рудимент

Впрочем, в вопросе, какие органы человеческого организма считать рудиментарными, а какие нет, полной ясности не существует и сегодня. В 1893 году немецкий анатом Роберт Видерсхайм в своей книге «Структура человека: указатель к его прошлому» насчитал 86 рудиментарных органов. Его последователи расширили этот список до 180 позиций, превратив человека по меткому выражению американского зоолога Горацио Ньюма-

на в «настоящий музей древностей». Однако в конце XIX века гормоны и механизмы действия иммунной системы еще не были изучены, поэтому функции многих органов оставались нераспознанными. В результате в список рудиментов попали, например, гипоталамус, гипофиз, шишковидная и вилочковая железы.

Похожая ситуация произошла и с аппендиксом. До недавнего времени его считали рудиментарным органом, который выполнял у наших предков пищеварительные функции, помогая им усваивать целлюлозу и другие неперевариваемые растительные ком-

поненты. Однако недавнее исследование американских ученых из Медицинского центра Университета Дьюка, результаты которого были опубликованы в 2013 году, подтвердило, что аппендикс не является рудиментом. Исследователи пришли к выводу, что он обладает способностью защищать полезные бактерии в кишечнике. Когда человек страдает от диареи или другого заболевания, которое разрушает биоценоз кишечника, полезные бактерии все же сохраняются в аппендиксе, а затем вновь заселяют пищеварительную систему, поддерживая здоровье.





## Смена назначения

Еще одна интересная особенность рудиментарных органов заключается в том, что далеко не все из них совершенно бесполезны. Это отметил еще Дарвин, который в «Происхождении видов» писал, что орган, служащий двум целям, может стать рудиментарным для одной из них и оставаться эффективным для другой. К примеру, у людей затылочная мышца утратила первоначальное значение, которое сводилось к тому, чтобы оттягивать назад череп. Благодаря прямохождению наша голова уравнилась на позвоночнике и затылочной мышце осталось только менять выражение лица – именно с ее помощью мы морщим лоб и хмурим брови.

В ходе эволюции рудименты также могут приобретать совершенно новые функции, что называется экзапацией. Например, оперение птиц, которое первоначально использовалось для регуляции температуры, было адаптировано для полета. Крылья пингвинов, утратившие свое значение для полета, превратились в плавники. А крылья еще одних нелетающих птиц – страусов – продолжают служить им для поддержания равновесия при беге.

Экзапация затрагивает и организм человека. Так, копчик, который представляет собой несколько срос-



## Рудименты генома

Рудиментарными могут быть не только анатомические, но и молекулярные структуры. Один из примеров – L-глюконолактоновая оксидаза, синтезирующая витамин С. У большинства животных ген, ответственный за выработку этого фермента, активен, а у человека он отключился в результате мутаций. Однако его остатки все еще есть в человеческом организме в виде рудиментарной генетической последовательности, называемой псевдогеном.

шихся рудиментарных хвостовых позвонков, продолжает выполнять важные функции. К нему крепятся мышцы и связки, участвующие в работе органов мочеполовой системы и дистальных отделов толстого кишечника, а также часть пучков большой ягодичной мышцы, отвечающей за разгибание бедра. Кроме того, наш рудиментарный хвост играет большую роль в распределении физической нагрузки на анатомические структуры таза, служа важной точкой опоры при наклоне сидящего человека назад.

## Исчезнуть, чтобы вернуться

Но, пожалуй, самый удивительный факт, связанный с рудиментарными органами, отметили ученые из Департамента биоинженерии Имперского колледжа (Лондон, Великобритания). Проанализировав около 70 исследований за последние 145 лет, они пришли к выводу, что фабелла, или маленькая бобовая кость, которая, как считалось, была утрачена человеком в результате эволюции, возвращается.

Фабелла относится к сесамовидным костям, которые расположены в толще сухожилий на поверхности других костей. Она находится в задней части колена, за латеральным мышечком бедра. Эта кость есть практически у всех млекопитающих животных, но вот у людей она встречается не всегда. В разных популяциях ее обладателями являются от 3% до 87% человек. Но если считать в целом, то количество людей, имеющих фабеллу, в последнее время резко растет. Если в 1900 году таких было всего 7,6% от общего числа популяции, то к 2000 году их стало в 3,5 раза больше – 31%. При этом точное назначение фабеллы пока остается загадкой. Ученые могут только предполагать, что ее возвращение связано с глобальным увеличением роста и веса человека (благодаря улучшению питания), которое приводит к удлинению большеберцовой кости и росту нагрузки на сухожилия и мышцы нижних конечностей.

## Есть чем, но зачем?

Помимо рудиментарных органов у человека имеются так называемые рудиментарные ответы – рефлексы, которые утратили свою первоначальную функцию. К ним обычно относят:

### • Сокращение мышц ушей.

Считается, что наши предки утратили возможность шевелить ушами так, как это делают кошки или собаки, когда начали вести преимущественно дневной образ жизни и стали больше полагаться на зрение, чем на слух. И хотя ушная раковина современного человека достаточно плотная и жесткая, мышцы, расположенные за ухом, все равно рефлекторно сокращаются в ответ на громкий звук или смещение глаз в одну сторону, пытаясь «наострить уши».

• **Мурашки на коже.** Ощущение мурашек, бегущих по коже, или пиломоторный рефлекс, сохранился с тех времен, когда тела наших предков были покрыты шерстью. Его функция состояла в том, чтобы поднять волосы на теле. Это нужно было для того, чтобы утеплиться, наполнив мех воздухом, или выглядеть крупнее при встрече с врагом.

• **Хватательный рефлекс.** Он обнаружен у детей и большинства приматов. Если поместить в руку младенца какой-то предмет, его пальцы рефлекторно сожмутся, причем с силой, способной удержать вес ребенка. Биологи обнаружили, что этот примитивный рефлекс значительно чаще встречается у младенцев мховых приматов, что позволяет им держаться за мать. А вот для людей он является рудиментом, ведь наше тело не покрывает мех.

• **Гипнический толчок.** Непроизвольное сокращение мышц рук или ног, возникающее, когда человек засыпает – это тоже рудиментарный рефлекс, который развился у наших предков, когда они спали на деревьях. Возможно, он был нужен для того, чтобы занять более устойчивое положение на ветке или крепче схватить ее, чтобы избежать падения.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Щоденник підлітка: у пошуках смарт-буднів

Підлітковий вік – складне випробування не лише для батьків, а й для самої дитини. Можливо, особистий щоденник семикласника Сашка допоможе мамам і татам зрозуміти, що відбувається з їхніми доньками та синами?

**4 листопада.** *Посварився з мамою. Каже, що я ледар і посуд після себе не мию. А я так стоимвся у школі, що вирішив трохи перепочити після обіду. Заснув... А мама з роботи раніше прийшла... Не розумів вона мене: на уроках – працюю, після уроків – на секцію, удома – допомагаю...*

**7 листопада.** *Сьогодні Анька із 7-Б назвала мене сутулим незграбою, бо я ненавмисно зачепив її рюкзак. Останнім часом щось часто то перечеплюся, то об щось вдарюся. Раніше такого наче не було, а тут... Ноги стали якимись довгими, руки, мов граблі.*

**11 листопада.** *Жахливий день! З хлопцями посварився... Вони кажуть, що наша команда через мене восьми-класникам у баскетбол програла. Ну, не вдалося закинути м'яч. А після гри ми ледь не побилися. Прийшла класна, розіграла, нагримала.*

**13 листопада.** *Денис запропонував ходити з ним на секцію боротьби. Я поговорив з мамою, але вона наполягає на басейні. Але там не так цікаво! Та і взагалі – у мене таке негарне тіло, якесь непропорційне, – соромно в басейні показувати. А боротьба – це круто, і роздягатися там не треба. І вмязати можна раптом що.*

**17 листопада.** *Капець, так швидко промайнули вихідні... Завтра знову до школи. Зовсім не хочу. Вчителька математики задаватиме купу задач, жахатиме різними ДПА і ЗНО. І по літературі знову напам'ять вчити, а мені воно у голові не тримається. І очі частенько стомлюються.*

**18 листопада.** *Погано написав контрольну. Класна дзвонила мамі, казала, що я з'їхав у навчання. А я не з'їхав! То вони у своїй програмі з вимогами переборщили! Мама у всьому звинувачує комп'ютер, каже, що вона в моєму віці гарно вчилася. Може, я й справді ні на що не здатен?*

**20 листопада.** *Сьогодні дуже боліла і паморочилася голова на уроці, вчителька навіть у медпункт відправила. Медсестра сказала, що температура нормальна, і навіть щось тиск поміряла. Зате потім додому відпустила і мамі подзвонила. Мама розхвилювалася не на жарт: завтра йдемо до лікаря. От у нього я й розпитаю, що робити з ногами-руками незграбними. І про боротьбу питаю!*

**21 листопада.** *Ура, я не хворий і не незграба! Це просто перехідний вік. Так лікар сказав! І ще дав книжку почитати. У ній описано, що відбувається з організмом підлітка.*

**23 листопада.** *Виявляється, мої довгі ноги і руки – це нормально. Просто відбувається швидка перебудова організму: я стаю чоловіком. За рік-два пропорції повернуться. У книжці написано, що спочатку видовжуються кінцівки, а мозок за ними не встигає, тому і з'являється незграбність. Розкажу у понеділок Аньці із 7-Б, щоб вона більше не насміхалася.*

**24 листопада.** *Мама теж просить книжку, що дав лікар. Каже, що їй цікаво дізнатися, чому її син став їжачком. Хай читає, хоча там про їжака жодного слова. Лише про організм: що з ним відбувається, що робити, скільки спати.*

**26 листопада.** *Був у лікаря: віддав книжку й заодно розпитав про те, що не зрозумів. Так от, головний біль, прискорене серцебиття – це результат швидкого розвитку серцево-судинної системи. Виявляється, на кожен сантиметр зросту в мене формується аж п'ять кілометрів судин! Це ж майже дорога до школи і додому. А за рік я можу вирости і на п'ять сантиметрів! Лікар порадив ходити в басейн і не кидати секцію боротьби. І менше сидіти перед комп'ютером. Що тим дорослим комп'ютер зробив поганого?*

**30 листопада.** *Мама принесла мені капсули Смарт Омега Тінейджер – лікар порадив, щоб легше пережити підлітковий вік. Мама каже, що у Смарт Омега найголовніша омега-3 – це така кислота, яку не виробляє організм. Вона потрібна очам, мозку, кровоносним судинам. Нашим батькам у моєму віці давали рідкий риб'ячий жир. Для підлітків ефективніше поєднують цей жир, тобто омегу-3, із антиоксидантами. Так можна покращити зір і навіть інтелектуальні здібності. Ну що ж, перевіримо.*

**15 грудня.** *Писати щоденник ніколи: готуюся до семестрових контрольних. Виявляється, не така вже складна наша програма. А ще вчителька літератури похвалила, коли вірша декламував.*

**22 грудня.** *Сьогодні ми виграли у баскетбол аж у 9-А! Ми круті, дуже круті! І Анька з 7-Б дивилася на мене захоплено: ще б пак, я ж закинув вирішальний м'яч на останніх секундах!*

**24 грудня.** *Все, канікули! Контрольні написав гарно, і оцінки у табелі такі, що хоч даруй його батькам на свято. Класна знову телефонувала мамі, розпитувала, до яких я репетиторів ходжу, що так змінився. Мама не розкрила нашу маленьку таємницю: Смарт Омега Тінейджер. Сказала, що справа у тому, що я – розумник. Отож бо й воно!*





# Смарт Омега®

омега-3 ПНЖК та вітаміни

~ 3і ~  
Смарт Омега  
вчитися легко!



Вправно «будує»  
мозок дитини  
та нервову систему



Допомагає  
при розумових  
навантаженнях



«Вчить» концентруватися  
і не здаватися



Береже  
гостроту зору



Зміцнює імунітет



Захищає серце

# Отдыхать или лечиться?

Утомление после долгого и сложного дня известно каждому. Но некоторые люди испытывают приступы очень сильной усталости безо всякой на то причины. Они определяют ее как состояние подавляющего, изнурительного устойчивого истощения, которое не дает возможности выполнять повседневные действия и не снимается ни сном, ни отдыхом. Такую усталость врачи считают опасным симптомом, который может свидетельствовать о наличии серьезных заболеваний.

## Недостаток и избыток железа



Одной из самых распространенных причин хронической усталости и недостатка энергии является железодефицитная анемия. Более всего ей подвержены беременные, женщины с тяжелыми, обильными менструациями, а также те, кто имеет проблемы с желудком или кишечником или постоянно принимает нестероидные противовоспалительные препараты.

Помимо недостатка железа вызвать усталость может и его избыток, возникающий при гемохроматозе. Это относительно редкое наследственное заболевание, которое поражает мужчин и женщин в возрасте от 30 до 60 лет и без надлежащего лечения может привести к повреждению печени, суставов, поджелудочной железы и сердца.

Выяснить, пониженный у вас или, напротив, повышенный уровень железа, поможет общий анализ крови, а нормализовать его – здоровая сбалансированная диета и прием специальных препаратов, назначенных врачом по результатам обследования.

## Нехватка гормона щитовидной железы

Причиной хронической усталости и мышечной слабости может быть нару-

шение функции щитовидной железы и снижение ею синтеза гормона тироксина. Среди других симптомов этого заболевания, называемого гипотиреозом, следует отметить беспричинную прибавку в весе, сухость кожи и волос, повышенную чувствительность к холоду. В среднем гипотиреоз поражает примерно 2% людей, но чаще встречается у женщин (5–8%), причем риск развития этого заболевания увеличивается с возрастом.

Единственный точный способ выяснить, есть ли у вас проблемы со щитовидной железой, – сдать анализ крови для определения уровня тиротропного гормона (ТТГ), тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3). При гипотиреозе уровень ТТГ резко повышен, а содержание в крови Т3 и Т4 снижается пропорционально тяжести заболевания. Если результат анализа крови подтвердит гипотиреоз, недостаток тироксина придется в течение всей жизни компенсировать при помощи заместительной терапии гормонами, например левотироксином.



## Нарушения сна

Хроническую усталость и чувство истощения может вызвать регулярная нехватка сна или плохой сон, связанный с апноэ или синдромом беспо-



койных ног. При синдроме апноэ во сне, который часто сопровождается храпом, происходят короткие остановки дыхания, что приводит к снижению уровня кислорода в крови. Из-за этого человек чувствует усталость после пробуждения. А синдром беспокойных ног проявляется непроизвольными мышечными сокращениями, которые заставляют ноги двигаться во сне. Это состояние может вызывать мышечные боли или просто будить человека в течение ночи, провоцируя усталость на следующий день.

Чтобы убедиться в отсутствии серьезных нарушений сна, лучше всего обратиться в специализированную сомнологическую клинику. А если такой возможности нет – воспользоваться одним из современных носимых устройств, например умным будильником или фитнес-браслетом, которые умеют отслеживать фазы сна, контролировать сердцебиение, дыхание, двигательную активность.

## Уровень сахара и пищевая непереносимость

Чувство сильной усталости является одним из основных симптомов са-





харного диабета. Другие ключевые признаки этого заболевания – постоянная жажда, частое мочеиспускание (особенно ночью) и колебания веса. Если вы замечаете у себя эти проявления, обязательно проконсультируйтесь с терапевтом и сдайте анализ крови на сахар.

Впрочем, даже при отсутствии сахарного диабета усталость может быть связана с резкими изменениями уровня сахара в крови, возникающими при употреблении рафинированных углеводов. Они усваиваются невероятно быстро, что заставляет поджелудочную железу вырабатывать большое количество инсулина. Вслед за этим неизбежно происходит падение его уровня, которое вызывает чувство истощения. Желая пополнить запас энергии, человек снова съедает порцию быстрых углеводов, и порочный круг замыкается.

Изнуряющее чувство слабости и усталости также может быть связано с пищевой непереносимостью некоторых продуктов питания. Чаще всего это молочные продукты, соя, яйца, кукуруза и другие злаковые. Целиакия является, пожалуй, самым опасным типом пищевой непереносимости, поскольку может привести к необратимым повреждениям кишечника. В любом случае, если вас преследуют приступы необъяснимой усталости, особенно часто возникающие после еды, и вы замечаете у себя любые расстройства пищеварения, стоит пройти обследование у гастроэнтеролога и аллерголога.

### Проблема кровообращения

Еще одной причиной чрезмерной усталости может быть синдром постуральной ортостатической тахикардии (СПОТ). Им преимущественно страдают молодые женщины от 15 до 40 лет, хотя он может возникать и у мужчин и проявляться в любом возрасте. Главный диагностический критерий

### Как распознать чрезмерную усталость?

Объективных критериев для оценки уровня усталости не существует, все зависит от конкретного человека. Тем не менее, большинство людей легко отличают обычную усталость, которая требует сна и отдыха, от усталости патологической. Специалисты отмечают, что многие пациенты могут вспомнить даже день и час, когда их накрыло чувство невероятного переутомления и полной потери энергии. У одних людей это состояние сохраняется постоянно, у других накачивается время от времени. В любом случае чрезмерная усталость не зависит от времени суток, не уходит после сна или чашки кофе, чрезвычайно изнуряет и значительно ухудшает качество жизни.

этого синдрома – увеличение частоты сердечных сокращений более чем на 30 ударов в минуту при ортостатическом стрессе, т.е. переходе из горизонтального в вертикальное положение тела. Дело в том, что у людей, страдающих СПОТ, при стоянии в нижней части тела находится больше крови, чем у остальных. Это заставляет сердце биться быстрее, чтобы перекачать ее вверх. Кроме основного клинического проявления – выраженной тахикардии при переходе в вертикальное положение и постоянной усталости – СПОТ дополняют такие симптомы, как тошнота, головокружение, головная боль, чрезмерное потоотделение, предобморочные состояния, которые также заметно усиливаются, когда человек резко поднимается на ноги.

Причины СПОТ достоверно неизвестны, но считается, что проблема кроется в нарушении связи между мозгом и сердечно-сосудистой системой из-за дисфункции вегетативной нервной системы. Также до конца не изучен механизм, лежащий в основе связанной со СПОТ усталости. Ученые считают, что она носит физический характер, и, вероятно, вызвана тем, что организм тратит слишком много энергии на кровообращение.

Хотя эффективного лечения синдрома постуральной ортостатической тахикардии не существует, есть способы, позволяющие смягчить его проявления. В первую очередь, это диета,

которая включает увеличение потребления соли и воды, что помогает организму удерживать жидкость и увеличивать объем крови. Еще одним средством может стать лечебная гимнастика с упражнениями низкой интенсивности, которые нужно выполнять лежа, прежде чем встать на ноги, чтобы улучшить кровообращение.

### Депрессия и тревожность



Время от времени беспокоиться или пребывать в плохом настроении – это вполне нормально. Но у некоторых людей такие эмоции не проходят практически никогда и определяют повседневную жизнь. В этом случае психологи говорят о генерализованном тревожном расстройстве (ГТР) и депрессии, которые также часто становятся причинами постоянной изнуряющей усталости.

Тревожными симптомами, которые свидетельствуют о необходимости серьезного лечения, являются апатия, грусть, плаксивость, раздражительность, беспокойство, бессонница или, напротив, постоянная сонливость, приступы паники, мысли о самоубийстве и пр. Кроме того, в Интернете можно найти диагностические опросники, позволяющие оценить риск депрессии или ГТР. Если он довольно высок, не стоит медлить с консультацией психотерапевта, ведь чем раньше вы начнете получать лечение, тем быстрее ваше состояние пойдет на поправку.

Ольга ОНИСЬКО ■



# Опасные соседи из ванной

Слишком сухой воздух в жилых помещениях вреден, но и высокая влажность опасна для здоровья. Дело в том, что она способствует развитию плесневых грибов, выделяющих в воздух биологически активные микотоксины и споры, которые могут вызывать различные патологии у людей.

## Сожители-старожилы

Плесневые грибы – одни из древнейших жителей нашей планеты, они существуют на Земле миллионы лет. Они распространены повсеместно и очень живучи. Споры плесени могут выдержать даже самые суровые условия, но сама она предпочитает теплую и влажную среду.

Поскольку споры таких грибов очень маленькие и легкие, они проникают в дома и квартиры через открытые двери, окна, вентиляционные отверстия, системы кондиционирования, а также заносятся на одежде, обуви, шерсти домашних животных и пр. Впрочем, споры плесени сами по себе не опасны, пока они не попадут в условия повышенной влажности, где начнут интенсивно расти. Чаще всего плесень оккупирует места протечек воды: сырые стены и потолки, подтекающие крыши и трубы, ванные комнаты и подвалы. Особенно хорошо она растет на материалах с высоким содержанием целлюлозы: бумаге, картоне, обоях, дереве, ДВП и ДСП. Ей также подходят интерьерные краски, гипсовая штукатурка, гипсокартон, ковры, ткани и мебельная обивка. Черная плесень (*Aspergillus niger*) предпочитает влажные стены под обоями, в связи с чем ее сложно вовремя обнаружить.

## Кто особенно рискует?

Плесень действует не на всех, но некоторые люди очень чувствительны к ней. В первую очередь, это касается аллергиков, у которых контакт с плесневыми грибами вызывает симптомы, напоминающие сенную лихорадку. В тяжелых случаях аллергия на плесень сопровождается лихорадкой, одышкой, хрипами и кашлем. Воздействие плесени может привести к развитию бронхиальной астмы, особенно у людей, имею-

щих генетическую склонность к этому заболеванию, а также значительно усугубить ее симптомы. Регулярное вдыхание спор и токсинов, выделяемых плесневыми грибами, увеличивает частоту и усугубляет течение инфекционных заболеваний дыхательных путей, например бронхитов и пневмоний. Особенно опасна плесень для детей до семи лет и людей с ослабленной иммунной системой, в частности для проходящих курс химиотерапии или принимающих иммуносупрессоры. Грибок также может провоцировать различные заболевания кожи, например дерматиты.

## Борьба с плесенью и влажностью

Чаще всего о появлении в доме плесени сигнализируют затхлый запах и характерные пятна разных цветов: от черного до розового или салатного. Впрочем, цвет пятен не так уж важен, поскольку вне зависимости от типа плесени и места ее локализации от нее нужно избавиться.

Удалить плесень можно при помощи специальных средств, 3% перекиси водорода, 6% столового уксуса, нашатырного спирта, 1% раствора медного купороса, а также хлорного отбе-



Если в доме есть сырая внешняя стена, ее придется утеплить снаружи. Это поможет сдвинуть так называемую точку росы, и стена перестанет мокнуть из-за образования конденсата.

ливателя, который нужно развести в воде в пропорции 1:10.

Хорошей мерой профилактики является регулярная обработка помещений УФ-лампой. Однако для долгосрочного решения проблемы нужно устранить очаги сырости. Прежде всего стоит обзавестись гигрометром – прибором, измеряющим влажность, и поддерживать ее на уровне 50–60%. Добиться этого можно при помощи бытовых осушителей воздуха или кондиционера. Помещения, которые плохо проветриваются, например, ванные комнаты и кухни, нужно оснастить вытяжными вентиляторами. Подсчитано, что их использование способствует сокращению количества случаев респираторных заболеваний на 57%. Заведите привычку протирать сухой тряпкой ванну и плитку после душа, уделяя особое внимание углам и стыкам. И ни в коем случае не стелите ковры и не размещайте мягкую мебель во влажных помещениях.

Особенно опасные для здоровья грибы, например черные дрожжи, часто селятся под уплотнителями посудомоечных и стиральных машин, где за счет использования моющих и смягчающих воду средств создается благоприятная для них щелочная среда. Они не боятся высоких температур, поскольку выделяют полимерные вещества, которые образуют жесткую защитную биопленку. Поэтому посудомоечные и стиральные машины нужно регулярно мыть при помощи специальных средств и протирать насухо.

**Ольга ОНИСЬКО** ■



# Комбуча полезная и малоизученная

На Западе напиток комбуча на основе чайного гриба, или чайный квас, находится на пике популярности. Например, в 2017 году объем глобального рынка комбучи оценивался в 1,5 млрд долларов, из которых примерно треть приходилась на классический чайный гриб, а остальная часть – на готовые напитки на его основе. Они позиционируются как «эликсир здоровья» и приносят производителям огромную прибыль. Однако ученые предупреждают, что целебные свойства комбучи клинически не доказаны.

## Польза

- **Симбиоз преимуществ.** Благодаря дрожжевым грибам чайный квас богат витаминами группы В. Исследования на крысах показывают, что его употребление снижает повреждение печени токсинами на 70%. Одним из основных веществ, образующихся при ферментации чайного гриба, является уксусная кислота, способная убивать многие вредные микроорганизмы. Наконец, комбуча наследует все полезные свойства чая, из которого он приготовлен. Особенно хорош напиток на основе зеленого чая, богатого антиоксидантами.

- **Кишечник, суставы и сердце.**

Как и любой другой ферментированный продукт, чайный квас – богатый источник пробиотиков, улучшающих функционирование кишечника. Этот напиток также содержит глюкозамин, полезные для профилактики и лечения артрита и артроза (увеличивают выработку организмом гиалуроновой кислоты, защищающей суставы). Некоторые исследования подтверждают антимикробные свойства комбучи, а также способность этого напитка снижать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и уровень сахара в крови.

- **Против рака.** Исследования *in vitro* показывают, что чайный гриб останавливает рост раковых клеток. Ученые полагают, что это происходит благодаря высокому содержанию антиоксидантов и глюконовой кислоты. Считается, что именно чайный квас помог излечиться от рака писателю и лауреату Нобелевской премии Александру Солженицыну.



## Золотая середина

Пить комбучу можно как обычный прохладительный напиток, однако злоупотреблять им не стоит. Специалисты считают, что оптимальная доза – не больше стакана в день, и предупреждают: все преимущества этого напитка в лучшем случае доказаны только в пробирке или в экспериментах на лабораторных животных. Пока наука не располагает результатами клинических испытаний, комбучу следует считать средством альтернативной медицины.

## Вред

- **Расстройства пищеварения.**

Поскольку комбуча – газированный напиток, его чрезмерное употребление может привести к избытку углекислого газа в пищеварительной системе и вызвать вздутие живота. Кроме того, этот напиток содержит соединения, называемые FODMAP – короткоцепочечные углеводы, которые не полностью всасываются в тонком кишечнике и могут вызвать расстройство пищеварения, особенно у людей, страдающих синдромом раздраженного кишечника.

- **Лишние калории.** Комбуча, приготовленная в промышленных условиях, – достаточно калорийный напиток. Поэтому ежедневное его употребление может привести к увеличению веса. С «жидкими» калориями, как правило, значительно проще выйти за рамки диеты, а насыщают они хуже, чем калории, полученные из твердой пищи.

- **Нарушение технологии.** Домашняя комбуча также имеет свои недостатки. Этот напиток ни в коем случае нельзя готовить в металлической или керамической посуде. Дело в том, что уксусные кислоты вступают в химическую реакцию с металлом, а из глазури, покрывающей керамику, в напиток попадает свинец. Если ферментация длится слишком долго, то чайный квас становится опасным из-за избытка уксусной кислоты. При неаккуратном приготовлении домашний чайный квас часто заражается условно-патогенными бактериями и грибка *Aspergillus* – черной плесенью. ■

# Сто лет – не предел

Парадокс: наша пища полна пестицидов и нитратов, экология – врагу не пожелаешь, стрессы атакуют со всех сторон, бактерии приспособились к лекарствам, а жить за последние 100 лет люди стали в два раза дольше. Но и этого им мало! Человек без устали ищет ключи к долголетию.

## Три возраста старости

Для начала стоит определиться с терминами. Жить долго – это вообще сколько?

– Терминология такова: люди в возрасте 60–74 лет именуется пожилыми, с 75 до 89 относятся к долгоживущим, а после 90 считаются долгожителями, – объясняет Николай Ахаладзе, геронтолог, доктор медицинских наук. – В Книгу рекордов Гиннесса попадают лишь те, кто переступил 110-летний порог.

Самой возрастной жительницей планеты, согласно книге рекордов, сегодня признана японка Канэ Танака. Ее возраст – 116 лет. Она живет в доме для престарелых, рано встает, любит сладкое и увлекается настольными играми. В 103 года она перенесла операцию по удалению раковой опухоли, с тех пор серьезные недуги ее не беспокоили.

Что же нужно делать или чего не делать, чтобы жить долго, как Канэ

Танака? Ученые выделяют семь критериев долголетия.

## Гены & благополучие

Раньше считалось, что первое слово за генами. Однако, согласно последним исследованиям геронтологов, багаж долголетия предков влияет на продолжительность жизни потомков не более чем на 25–30%.

– Прекрасно, если родители, дедушки и бабушки живут долго, но это не гарантирует долгий век их внукам, – объясняет Николай Ахаладзе. – Дело в том, что гены долголетия не суммируются, а модифицируются, видоизменяются. Гораздо в большей степени, на 50%, продолжительность жизни зависит от социальных условий и личных качеств: психологического и материального благополучия, уверенности в завтрашнем дне, стабильности в обществе, состояния нервной системы.

## Специфический климат

Больше всего долгожителей в горных районах – и это неспроста. Высокогорный климат действительно обладает омолаживающим эффектом. Пониженное парциальное давление кислорода в воздухе высвобождает скрытые резервы организма. Этот эффект подобен тому, что достигается при алиментарной депривации. Ее действие наглядно было продемонстрировано на животных. Оказалось, что лабораторные мыши, получающие корм по физиологическим потребностям, живут 2–2,5 года, тогда как жизнь животных на полуголодном пайке (70% от необходимой калорийности) продлевается на целый год. Ограничения в кислороде дают похожий результат. Например, максимальная продолжительность жизни в Швейцарии зарегистрирована на высоте 2500–2800 метров. Кроме того, горный воздух начисто лишен аллергенов, поэтому дышать им необычайно полезно всем, кто имеет проблемы с дыхательной системой. Но и для жителей равнин есть хорошие новости. Отечественные геронтологи, проанализировав истории долгожителей Украины, пришли к выводу, что наиболее благоприятствуют долголетию лесистые местности.

## Преимущество пола

Не секрет, что женский век дольше мужского. Среднестатистический представитель сильного пола в нашей стране живет не дольше 62 лет, а слабого пола – 74 года. Возможно, секрет женского долголетия заключается в ежемесячных потерях крови. В критические дни организм женщины пребывает в состоянии гипоксии (нечто похожее происходит с человеком в горах). В таких условиях стартует рез-





кое омоложение всех кроветворных клеток, в артериях человека появляются новые формы крови, ядерные эритроциты. За свою жизнь женщина переживает до нескольких сот подобных кровопотерь – и это важный тренировочный момент для организма. Раненый мужчина, потеряв 20% крови, выживает с трудом, тогда как женщина переносит подобную утрату достаточно легко. И это не единственная версия в пользу женского долголетия. Есть мнение, что биологическую устойчивость женского организма обеспечивают две XX хромосомы. Если одна из них начинает мутировать, негативные последствия генетических изменений могут компенсироваться за счет второй X-хромосомы. Мужской хромосомный набор (XY) не предполагает такую подстраховку.

### Узы брака

Народную молву о том, что женатые мужчины живут дольше своих холостых собратьев, подтвердили американские ученые. И сделали сенсационное заявление: оказывается, узы брака не способствуют долголетию женщин. Исследователи собрали сведения о более чем 100 тыс. граждан обоих полов из разных стран Европы. Как выяснилось, брак увеличивает продолжительность жизни мужчин в среднем на 1,7 года и сокращает женский век на 1,4 года. Причина – постоянный стресс, вызванный совмещением работы и ведением домашнего хозяйства. Результат – замужние дамы живут меньше, чем незамужние. Но есть нюанс: мужчина, живущий на две семьи, «сгорает» намного быстрее, чем обе его женщины.

### Чувства и эмоции

Изучая психологический портрет долгожителей Абхазии, Армении и Азербайджана, украинские исследователи отметили несколько присущих им качеств: оптимист, приветливый, доброжелательный и почитаемый в семье человек. Злость, зависть, гнев и уныние не способствуют долголетию. Сжигают годы невыраженные эмоции, кроме разве что безответной любви. Отнюдь не добавляют лет хронические стрессы и неприятности, горе и безысходность. И тут мужчины тоже сдают позиции первыми. Скажем, мужу гораздо труднее адаптироваться к смерти жены, чем наоборот. В аналогичной ситуации женщина



берется за условную соху или за управление бизнесом и переживает утрату. А вдовец впадает в депрессию и даже накладывает на себя руки.

### Выбор профессии

До обидного мало живут шеф-повара ресторанов. По крайней мере, для американской действительности этот факт актуален. Во-первых, переедание, во-вторых, жаркий, пропитанный гарью воздух кухни. Хотя ситуация может измениться, если повар обожает свою работу. Люди, получающие удовольствие от своего труда, – потенциальные долгожители. Об этом говорит статистика и добавляет: лентяи живут меньше работяг, особенно если последние трудятся на интеллектуальном фронте.

### Содержимое тарелки

В черном списке продуктов, украшающих жизнь, все кондитерские изделия, богатые легко усваиваемыми углеводами, сладкие напитки и промышленные соки, большинство современных молочных продуктов (кефиры, йогурты) с примесью крахмала и модифицированной муки. К перечню можно добавить рафинированные растительные масла и маргарины. Союзники преждевременной старости – лишние килограммы из-за привычки переедать.

Компонентами эликсира молодости могли бы быть цельномолотые зерновые продукты, сырые яйца (в них содержатся необычайно полезные для организма вещества метионин и фосфолипиды). И еще один ингредиент

«волшебного напитка» – растущие на поверхности (не корнеплоды) низкокрахмалистые овощи: все виды капусты, зелень, перец, помидоры.

### Позитивный настрой

Люди гораздо быстрее стареют и сдают позиции, если в их душе поселяется ощущение, что жизнь не удалась, или они останавливаются в развитии. Часто из-за этого разрушаются семьи: один из супругов застыл на месте, другой значительно обогнал его.

Равносильна душевной старости роль жертвы. Кстати, изучение социальной позиции советского человека показало, что две трети взрослых людей в СССР считали себя «жертвами обстоятельств». Покорность судьбе, уверенность в плачевном финале («все равно погибать»), нежелание принять обстоятельства как данность (развод, диагноз «рак» и др.) намного ускоряют приход старости и смерти.

А вот способность не сдаваться даже в самых критических ситуациях продлевает жизнь и молодость. «Омолаживающими» свойствами обладают светлые ожидания: надежда, вера, предчувствие того, что жизнь не исчерпана и обстоятельства непременно переменятся в лучшую сторону. Кроме того, внутренний выбор – стареть или нет (жить или умирать) – зависит от ощущения собственной «нужности». Предположим, взрослый и одинокий сын пожилой матери тяжело заболел. Женщина будет жить и сохранять силы столько, сколько будет лечить своего ребенка.

**Виктори КУРИЛЕНКО ■**

# Лучше тратить деньги на путешествия

Если бы в нашей стране кто-то догадался учредить премию «За развитие хорошего вкуса у соотечественников», ее главным лауреатом – однозначно – стала бы дизайнер Лилия Пустовит. В вульгарные 90-е, эпоху популярности «варенок» и малиновых пиджаков, она первая заявила на весь мир о существовании другого украинского стиля – самобытного, романтического, с этническим подтекстом. С тех пор вкусы менялись чаще, чем времена года, но модный бренд Poustovit по-прежнему в топе.

## Почти заново

Творческий беспорядок в офисе-мастерской Лилии Пустовит чем-то сродни креативному хаосу редакции: только вместо россыпей журналов с закладками, распечатанных черно-белых полос и кофейных чашек – образцы тканей, прозрачные чехлы для одежды и развешанные повсюду платья на плечиках. Лилия не изменяет черному цвету – черная туника, черные брюки, черный смартфон. Контрастируют с нарядом массивные металлические часы Swatch. На них Лилия иногда бросает беглый взгляд: теперь ее время еще больше уплотнилось, ведь дома ее ждет пятилетняя дочка Лиза. Не скрою, смотрела на Лилию с любопытством. Первый ребенок в 46 лет – это смело! Сложившиеся привычки в момент летят в тартарары, надежно выстроенная система приоритетов переворачивается с ног на голову, и часть твоей души – где бы ты ни был – уже тебе не принадлежит. Приходится перестраивать свою жизнь почти заново. Что непросто вдвойне, когда ты – одна из ведущих дизайнеров страны. Но маленький жизненный переворот по имени Лиза ничего не

разрушил, наоборот, заострив все рецепторы Лилиной души, вдохновил ее на новые идеи.

## Дитя перфекционизма

Каждый год институты легкой промышленности выпускают сотни талантливых дизайнеров и модельеров, но создают собственные бренды с мировым именем единицы. Что же такого особенного в этой команде избранных? Почему при равных возможностях один вырывается далеко вперед, а другие сходят с дистанции? Возможно, есть смысл поискать ответ в детстве. У Лилии оно прошло под знаком спортивных побед, которыми дирижировал папа – спортсмен, учитель физкультуры, и учебы в музыкальной школе, на которой настаивала мама – преподаватель немецкого языка и эстетики. Все, за что бы ни бралась Лилия, в итоге отмечалось почетной грамотой, вымпелом или золотой медалью – на это ее нацеливали родители-педагоги. Перфекционизм стал ее сильной и слабой стороной: она не могла не побеждать, но и не могла ни на минуту расслабиться.

– Меня постоянно чем-то загружали: я занималась волейболом, легкой атлетикой, ходила в музыкальную школу, изучала латынь, – вспоминает Лилия. – Родители всегда ориентировали меня на победу. В итоге ни спортсменом, ни музыкантом не стала, но широкий круг интересов и спортивная закалка остались при мне. А еще мы постоянно переезжали – из Крыма в Молдавию, из Кишинева в Винницу – родители, молодые специалисты, искали лучшее место для реализации своих педагогических талантов. Я без проблем привыкала к новым городам и коллективам. Легкость на подъем очень пригодилась мне в профессии. Для свежих идей и решений в дизайне важно не бояться взять и все круто изменить, быть открытой новым переживаниям и впечатлениям. Когда в 1996-м после победы моей коллекции на международном конкурсе молодых дизайнеров «In Vogue» в Вильнюсе председатель жюри, француз Даниэль Эштер пригласил меня на работу в свой модный дом Daniel Hechter в Париж, я только и спросила, какого числа нужно приступать.

Вообще-то родители хотели, чтобы Лилия стала экономистом. Но у Пустовит было еще одно детское хобби, повлиявшее на выбор профессии. Когда ее подруги увлеченно шили платья для кукол, Лиле нравилось рисовать одежду,





вырезать и наряжать в нее картонные фигурки. Бумага и карандаши давали полную свободу в разработке фасона и расцветках тканей. В 21 год девушка с внутренней дисциплиной спортсменки и тонкостью восприятия музыканта стала дипломированным специалистом по швейному производству. В 22 она создала свою первую коллекцию, а в 28 почти на два года стала стилистом женской одежды парижского дома Daniel Hechter. Почему Даниэль Эштер выбрал именно ее? Французскому дизайнеру нужна была свежая кровь, а то, что делала Лилия, было по-настоящему свежо.

### Детали стиля

Когда живешь в доме на бульваре Сен-Жермен, пьешь по утрам кофе на открытых террасах под парижскими каштанами и получаешь зарплату в эквиваленте \$3000, можно идеализировать родину, скучать по ней, рисовать в воображении прекрасные перспективы. Приближение развеивает иллюзии. На волне энтузиазма Лилия вернулась домой и попала прямиком в лихие 90-е. После романтично-утонченной атмосферы Парижа постсоветская разруха повергла в тоску. У Пустовит не было стартового капитала, чтобы создать свой бренд, да и целевая аудитория для ее дизайнерских идей просматривалась с трудом. Деньги водились в основном у публики, носившей леопардовые лосины и золотые цепи. В Киеве Лилию накрыла депрессия. Спасалась от нее разными способами, но помог один – увлечение медитацией по методу сахаджи-йоги:

– Мне стало легче уже после второго занятия, через год я бросила употреблять спиртное и курить. Поддержку для себя нашла в одном из принципов этой восточной философии: не жди признания плодов своей работы, просто отдавай и иди дальше. Помню, как после одного из своих первых показов в Киеве прорыдала целую ночь. Мне казалось, я проделала такой колоссальный труд, но, кроме похвалы пары друзей, не получила никакой отдачи. Я спрашивала себя: «Зачем это делаю? Кому это нужно?» Регулярные медитации помогли понять: самое большое удовольствие мы получаем в процессе пути.

В ответ на внутренние перемены стали налаживаться и внешние обстоятельства: тканевая фирма «Nota Bene» предложила Лилии совместный проект, и в 1998-м появилась торговая марка NB Poustovit (после 2008-го Poustovit). Теперь у Пустовит был надежный финансовый тыл, и, в отличие от своих украинских коллег (спасибо Парижу), она знала, как строить рабочий процесс. Осталось разра-



ботать стилистику бренда и собрать команду. Штрихами-ориентирами стиля Poustovit стали минимализм, этничность, универсальность и урбанистичность. А главными критериями подбора команды единомышленников – профессионализм и позитивная энергетика.

– Успех невозможен без эгрегора, внутренней энергетика бренда, – уверена Лилия, – а ее аккумулируют люди. Все наши мастера – славные, добрые женщины – это очень важно. Имеет значение внешнее пространство, в котором создаются коллекции – в нашей студии много света, простора. Ну и, конечно, мой энергетический заряд играет роль. Я не слишком драматичная личность, поэтому в моем творчестве нет какого-то надлома, пессимизма. Наши вещи приятны на ощупь, многие несут позитивную информацию, зашифрованную в этнических принтах. Я обожаю черный цвет, но в коллекциях его использую по минимуму, предпочитаю радостные, но не кричащие цвета: желтый, коралловый, бирюзовый. Покупатели признаются, что хорошо себя чувствуют в нашей одежде, хранят ее, как талисман, не передаривают.

Стать первой на украинском модном рынке Пустовит было не так уж и сложно: в начале «нулевых» ей просто не с кем было конкурировать. В киевской дизайнерской тусовке даже не возникло разногласий, кто будет президентом Синдиката моды Украины и главой экспертного комитета Совета моды. Пустовит по сей день рулит на обеих должностях. Ее одежда продается в лондонском и токийском Dover Street Market, в сеульском 10 Corso Como и самом желанном для Лилии – парижском L'Éclairer. При этом модельер никогда не стремилась заниматься частным пошивом. Принцип работы прост: «Я шью коллекцию, если вам нравится – покупайте».



### Новые роли

К сорока годам Лилия была состоятельным востребованным дизайнером-трудооголиком. Но все, что в жизни считала важным, касалось исключительно работы. Пустовит утверждает, что не комплексовала по поводу своего свободного статуса и уж тем более отсутствия детей:

– В детстве я никогда не играла в дочки-матери, чужие дети мне были не интересны, и без них в жизни хватало увлечений. И потом я просто не встречала мужчины, от которого захотела бы родить ребенка. Разных отношений было много, я вообще очень увлекающаяся натура, но все иллюзии по поводу перспектив быстро развеивались, как только с человеком начинались более тесные отношения. У меня очень завышенная планка в отношении мужчин. Сначала я идеализирую человека, а потом натыкаюсь на несоответствия идеалу. Понимаю, что изменить характер невозможно, но и мириться тоже не могу. Для меня очень важен внутренний стержень в мужчине, возможность почувствовать себя рядом с ним слабой женщиной. Но сильный пол как-то измельчал за последнее время, и я предпочитала оставаться одна.

Все лучшее с нами случается неожиданно. С Игорем Кириковым, ресторатором, владельцем киевских кафе-пироговых «Николай» Лилия познакомилась прямо в пироговой. Поначалу отношения с ним классифицировала как мимолетный роман. Хотя бы потому, что Игорь оказался на шесть лет моложе, а выглядел вообще до неприличия юно. Но потом поняла: это серьезно. У Кирикова было то,



С мужем и дочерью

### 5 правил успеха Лилии Пустовит

- Не стоит ждать признания и благодарности за свой труд. Просто отдавай и иди дальше.
- Быть любознательной, легкой на подъем, открытой всему новому.
- Рядом всегда есть параллельная дорога, и если на пути появилось препятствие, иногда стоит свернуть на альтернативный путь и по нему быстрее дойти к цели.
- Любить то, что ты делаешь, верить в то, что твоя работа приносит пользу.
- Никогда не опускать руки. Препятствия – отличный способ выйти из зоны комфорта и создать что-то новое.

что Лилия ценила в мужчинах: чувство юмора, легкое отношение к жизни и крепкое мужское плечо, на которое можно опереться. Они встречались три с половиной года и расписались накануне рождения дочери.

Решиться родить в сорок с хвостиком, по признанию самой Лилии, было непросто. Но вариант прерывания беременности даже не рассматривался. А потом появилась Лиза, и Лилия, наконец, расслабилась.

– Я стала проще смотреть на многие вещи, – признается она. – Раньше для меня самым главным было сделать хорошую коллекцию, но теперь я понимаю, что самое важное – это здоровье моего ребенка. Я перестала замыкать на себе многие рабочие процессы, даю больше свободы команде. Думаю, они вздохнули с облегчением. Творчество тоже только выиграло. Я стала смелее, свободнее. Раньше отказывалась от хороших идей, если мне казалось, что они не совпадают со стилем марки, теперь больше позволяю себе экспериментировать. И еще я стала намного чувствительней, гораздо тоньше воспринимаю все происходящее. Толстой кожи нет вообще, а это для дизайнера очень важно.

### Одежда как позиция

Труднее всего было смириться с вынужденным домоседством. В прошлой Лилиной жизни путешествия были ее допингом, регулярной эндорфиновой подзарядкой. Прошло довольно много времени с момента рождения Лизы, пока она решилась на первую вылазку. За дочку была спокойна, ведь с ней остались муж и няня.

– Для девочки в эмоциональном развитии важнее папы человека нет, – рассуждает Лилия. – Лизе в этом плане повезло: каждый день муж выдает ей порцию восхищения. Из этого и складывается отношение девочки к жизни. Я от своего папы редко слышала одобрение, чаще должна была чему-то соответствовать, достигать результатов. Уверена, у Лизы будет больше уверенности в себе и самодостаточности, чем у меня.

Поездки всегда вдохновляют, окрыляют, рожают новые идеи. Сегодня Пустовит мечтает с помощью своей одежды изменить внешний вид киевских улиц.

– Очень хочу открыть новую линию качественной и доступной одежды, ведь за костюм нельзя платить месячную зарплату, – объясняет Лилия. – Вообще, в вопросе количества одежды я минималист. Мне претит современный подход к гардеробу: непременно каждый день одеваться во что-то новое. В итоге шкафы ломаются от плохой одежды, но, простите, это всего лишь тряпки! У меня немного одежды: черные брюки, черный трикотаж, кроссовки, белые футболки. Лучше иметь меньше вещей, но хорошего качества, а деньги тратить на путешествия!

Виктория КУРИЛЕНКО ■



УВАГА, КОНКУРС!

# Дефлю® De+flu® Défilé



Виграй  
**СУПЕРПРИЗ!**  
Стильний look\*  
від  
**ANDRE TAN!**

**Розігруємо 3 СУПЕРПРИЗИ  
і 210 подарункових карток MAKEUP!**

**Для участі в конкурсі зроби хоча б один із трьох кроків на нашому DEFLU-подіумі!**

Вересень 2019 р. **Крок 1.** «DEFLU – Défilé фото» – 100 карток MAKEUP номіналом **250 грн.**

Жовтень 2019 р. **Крок 2.** «DEFLU – Défilé вірші» – 100 карток MAKEUP номіналом **300 грн.**

Листопад 2019 р. **Крок 3.** «DEFLU – Défilé відео» – 10 карток MAKEUP номіналом **1 000 грн.**

**1 грудня 2019 р. незалежне журі визначить трьох найкреативніших учасників,  
які отримають СУПЕРПРИЗ!**

\* Look – образ, зовнішній вигляд.

Реклама медичних виробів: ДЕФЛЮ® Сільвер Ніс спрей: Декларація про відповідність №01-18/02 в.2; ДЕФЛЮ® Сільвер Горло спрей: Декларація про відповідність №04-18/02 в.2; Дефлю® Сільвер Ніс краплі: Сертифікат №PR.037-17. Дефлю® сироп, Дефлю® порошок для орального розчину, Дефлю® таблетки не є лікарськими засобами. Є протипоказання. За більш детальною інформацією звертайтеся до листків-вкладишів. На правах реклами. DM.Def.19.08.02

Дивись детальні умови





## КОНКУРС!

# Дефлю® Deflu Défilé

ДЛЯ УЧАСТІ В КОНКУРСІ ЗРОБИ КРОК НА НАШОМУ DEFLU-ПОДІУМІ!

**КРОК 3 • «DEFLU – DÉFILÉ ВІДЕО»** Листопад (1-29.11.19).

- Зніми креативне відео, присвячене Дефлю.
- Розмісти відео на своїй сторінці у Facebook або Instagram з хештегом **#Deflu**.
- На сторінці **facebook/provizorro** під постом конкурсу напиши коментар, що ти береш участь у конкурсі.

30 листопада 2019 р. за допомогою сервісу Random.org будуть визначені **10 переможців**, які отримають по **1 подарунковому сертифікату** інтернет-магазину MAKEUP номіналом **1 000 грн** кожен.

**1 грудня 2019 року незалежне журі визначить трьох найкреативніших учасників за весь період проведення конкурсу. Кожен з них отримає у подарунок СУПЕРПРИЗ – це вбрання магазину брендового і дизайнерського одягу ANDRE TAN, підібране для вас особисто. Їм будуть також запропоновані послуги професійного стиліста (візаж та зачіска) для персонального фото на пам'ять з Андре Таном.**

**ЗРОБЛЕНО ВЖЕ ДВА КРОКИ НА DEFLU-ПОДІУМІ  
УСІ ВОНИ – КРЕАТИВНІ, ЯСКРАВІ ТА ДОТЕПНІ  
ДЯКУЄМО ЗА ФОТО ТА ВІРШІ! ОСЬ КІЛЬКА ПРИКЛАДІВ ЧУДОВОЇ ТВОРЧОСТІ**



\*\*\*

Коли зашморгав  
Носик маленький –  
Мама вже знає,  
Що робити!  
До аптеки  
Біжить скоренько,  
Щоб Дефлю сільвер  
Дитині купити!



\*\*\*

Дефлю – чудові препарати –  
В аптеці завжди треба мати.  
Лікують нежить та застуду,  
Здорові всі в родині будуть.  
Сироп, таблетки, порошок та спрей  
В пригоді стануть для дорослих і дітей.



\*\*\*

Щоби горло не боліло  
І щоб нежить не здолав,  
Є Дефлю – це суперсила:  
Бризнув в горло – і погнав!

\*\*\*

Ой, які то страшні муки –  
Нежить, кашель, глюки.  
Каже лікар: «Це за те,  
Що Дефлю ви не п'єте!»





# Рекомендовано к просмотру

В ноябре на экранах Украины – фильмы, основанные на исторических событиях: крымчанин-мусульманин везет на родину тело своего сына, защищавшего Украину и погибшего в зоне АТО; валлийский журналист, охотник за сенсациями, открывает миру правду о Голодоморе; знаменитое аббатство Даунтон готовится к приему королевской семьи.



## «Домой»

РЕЖИССЕР: Нариман Алиев

В РОЛЯХ: Ахтем Сеитаблаев, Виктор Жданов

Премьера этой драмы состоялась на Каннском фестивале более чем удачно – режиссер Нариман Алиев\* был удостоен упоминания сразу в двух номинациях: «Золотая камера» (награда за режиссерский дебют) и «Особый взгляд». Потом были Гран-При Одесского международного фестиваля и попадание в лонглист «Оскара». О чем же эта история? О войне, потерях и людях, которым пришлось пройти через самое страшное. Крымский татарин Назим отправился воевать на Восток страны – и погиб как герой, защищая Украину. Его тело переправили в Киев и могли бы там похоронить, но отец Мустафа решил, что место его старшего сына на родине – в Крыму. Вместе с младшим сыном Алимом он едет за печальным грузом через всю страну и обратно – и эта поездка станет настоящим испытанием для обоих. И отцу, и сыну придется переосмыслить отношения с собой, миром и друг с другом и прийти к выводу, который поможет им принять неизбежное.

2019,  
Украина

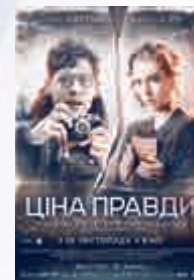
\* Сценарий картины режиссер написал в соавторстве с Марией Никиток («Коли падають дерева»).

## «Цена Правды»

РЕЖИССЕР: Агнешка Холл

В РОЛЯХ: Джеймс Нортон, Ванесса Кирби, Питер Сарсгаард, Джозеф Моул, Яков Ткаченко, Михалина Ольшанска, Селин Джонс

Эту историческую ленту, основанную на реальных событиях, стоит посмотреть хотя бы потому, что ее режиссер Агнешка Холланд, ученица легенды польского кинематографа Анджея Вайды, всегда снимает на мировом уровне. И на сей раз она выбрала темой своей картины печальную страницу нашей истории – Голодомор. Понятно, что сделать фильм об этом событии режиссеру со стороны трудновато, необходимо знать контекст. Но Холланд нашла свой ход. Ее главный герой – валлийский журналист Гарет Джонс – обожает сенсации мирового уровня. Он взял интервью у Гитлера и сейчас добивается интервью у Иосифа Сталина. В 30-е годы он совершает командировку в Москву и там знакомится с коллегой, которая посвящает его в нюансы советской действительности, способные привести в шок любого цивилизованного человека. Гарет решает написать об этом статью\* – и ставит свою жизнь под угрозу.



Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМОВА

\* Позже информацию, обнародованную журналистом, взял за основу для своего романа «Скотный двор» молодой писатель Джордж Оруэлл.

2019,  
Польша,  
Великобритания,  
Украина

## «Аббатство Даунтон»

РЕЖИССЕР: Майкл Энглер

В РОЛЯХ: Мишель Докери, Аллен Лич, Мэгги Смит, Элизабет МакГоверн, Джоанн Фроггатт, Хью Бонневиль, Джим Картер



Британский исторический\* драматический телесериал о жизни аристократической семьи Кроули и ее прислуги в вымышленном загородном поместье аббатство Даунтон выдержал шесть сезонов. Он продемонстрировал такое высокое качество, что 69 раз был номинирован на премию «Эмми» (рекорд для неамериканских шоу!) и получил три заслуженные статуэтки. А еще у него – три «Золотых глобуса» и строчка в Книге рекордов Гиннеса с формулировкой «сериал, получивший наивысшую оценку критиков». Имея такие заслуги, неудивительно, что создатели замахнулись на полнометражное продолжение истории на большом экране. О чем же фильм? Хозяев аббатства Даунтон поставили перед фактом – к ним едет сам правящий монарх! Естественно, не один, а с близкими, придворными и огромным штатом прислуги. Теперь владельцам поместья предстоит доказать, что они способны принять монаршую семью на самом высшем уровне.

2019,  
Великобритания

\* Действие сериала происходит с 1912 по 1926 год в Йоркшире (Англия).

# Только не волнуйся

«Другая девочка давно бы съела эту кашу, а ты!..» «Ну, что ты копаешься?! Все, кроме тебя, давным-давно оделись!» «Перестань плакать, ты уже взрослый!» В лексиконе родителей достаточно фраз, способных вогнать ребенка в состояние глубокого стресса. О том, как снизить стрессовую такую нагрузку в социуме и дома, рассказывает Наталья Толстова, психолог, инструктор по дыхательным практикам.

## Стресс-защита

Счастье, что до пяти лет дети обладают естественной защитой от стрессовых ситуаций: они умеют быстро переключаться. Только что ребенок плакал, а спустя минуту уже смеется. Дети владеют врожденной техникой, которой в будущем приходится заново учиться взрослым: это умение находиться в текущем моменте. К сожалению, со временем такая способность исчезает, а количество стрессов, наоборот, растет.

## Стресс от ожиданий и сравнений



Память взрослого и ребенка устроена по-разному. Взрослый держит в голове всю цепочку событий, фиксируясь преимущественно на негативных моментах. Если в прошлом, к примеру, его серьезно подвел «высокий блондин в желтом ботинке», в будущем он, вероятно, будет с недоверием относиться к людям подобного типажа. У детей стереотипное восприятие отсутствует. Ребенок смотрит на вещи прямо и не ждет чего-либо: плохого или хороше-

го. Если родители вносят в жизнь ребенка такие ожидания, они искусственно провоцируют стресс.

Большая ошибка сравнивать своего ребенка с другими. Стоит разобраться с истоками его поведения, почему он поступает неправильно с родительской точки зрения. И напроочь исключить из активного лексикона фразу типа: «Саша/Петя/Коля с этим справился, а ты – нет».

## Стресс и город

Отличная антистрессовая «прививка» для ребенка – это лето, проведенное в селе. Наблюдая за природой, ребенок постигает основы устройства мира. В селе он не только пьет парное молоко, но и видит, откуда оно берется. У тех, чье детство прошло вдали от города, проблема одиночества не столь актуальна – они чувствуют свою общность с природой, ощущают себя звеном одной большой цепи. Если с собственным загородным домом не сложилось, в любом случае можно снять на лето домик в селе или (на самый крайний случай) посадить се-



мена в ящике и выращивать вместе с ребенком разные растения.

## Стресс и дисциплина



Если дома не заведен жесткий распорядок дня, впервые дети сталкиваются с ним в детском саду, позже – в школе. Чтобы подготовить ребенка к чередованию дисциплины и хаоса, стоит пораньше записать его на занятия музыкой, живописью или спортом – сферы занятий, где важна дисциплина. Чем раньше ребенок поймет, что в жизни зачастую приходится следовать определенным правилам, тем меньший стресс переживет, впервые столкнувшись с социальными рамками поведения. Впрочем, эти правила не стоит навязывать слишком строго, ведь в жизни они меняются быстро и без предупреждений.

## Стресс и гнев

Чтобы уберечь ребенка от собственных негативных эмоций, стоит научить его правильно сердиться. Лучшее, что можно сделать в момент внутреннего кипения, – не открывать



рот (чтобы не обронить неосторожно-го слова) и не совершать никаких действий (чтобы никого не ударить). Гнев – это просто ощущение в теле (в лобной части головы), которое нужно «переждать» (пережить) внутри себя, понаблюдать за ним. В этот момент ребенок перестает быть щепкой в волнах эмоций, он как будто замирает, прислушивается и возвращается в ситуацию совершенно другим, с адекватным решением конфликта. Обученные контролю над гневом можно превратить в игру, к примеру, в супергероя. Кстати, умение это пригодится и во взрослой жизни.

### Стресс и истерика

Один легкий хлопок по попе выводит ребенка из состояния истерики, он срабатывает как переключатель, аналог пощечины, приводящей в чувство истеричную женщину. Но ни в коем случае не касайтесь области головы, лица (формирование комплекса неполноценности), рук (отбивает желание исследовать мир). Научите ребенка в преддверии истерики сделать носом несколько глубоких спокойных вдохов и выдохов, и тогда слишком высокие нотки в голосе исчезают.

### Стресс и дурная привычка

Не стоит отучать малыша от привычки сосать палец. Она появляется в материнской утробе в момент формирования спинного мозга. И в будущем, когда ребенок рождается, стимулирует развитие этой системы. Интересно, что девочки предпочитают левую руку, а мальчики – правую. Это можно назвать своего рода «детской мудрой». Малыши неосознанно скручивают из пальчиков дули. Эта мудра связана с формированием нервной системы. К слову, многие асаны – упражнения йогов – родом из детства. Например, научившись вставать, дети



любят стоять и раскачиваться из стороны в сторону – в это время они разрабатывают сухожилия. Не стоит одергивать ребенка, если он со «взрослой» точки зрения выбрал неправильную позу, движение или привычку.

### Стресс и домашние конфликты

Очень желательно оградить малыша от «итальянских сцен» в семье с криками, оскорблениями, битьем посуды и хлопаньем дверей. Психика ребенка плохо переносит конфликты, в будущем это может вылиться в истерики и нервные болезни. Если назрела необходимость выяснить отношения, стоит делать это, убедившись, что чадо вас не слышит.

### Секреты душевного покоя

Громкий, открытый плач – самый быстрый и безболезненный выход из стресса, он как бы покидает тело вместе с криком. Не стоит изо всех сил стараться заставить ребенка замолчать. Кроме того, крик – это отличная продувка легких. После ребенок практически сразу же успокаивается.



Прекрасное лекарство против стресса – песни на ночь. Причем петь их полезно до тех пор, пока ребенок не станет взрослым. Говорят, когда люди беседуют, они общаются на уровне интеллекта, а когда вместе поют, говорят на уровне сердца. Когда же люди молчат, соединяются их души. Общайтесь с ребенком на уровне сердца. Если вам кажется, что вы мало времени уделяете ему в последние дни, просто спойте ему на ночь колыбельную. И почаще берите на руки, даже если кажется, что ребенок уже подросток и совсем не ручной.

Хорошим антистрессовым эффектом обладают вещи, которые мама сшила или вышила для ребенка собственными руками (в них он будет



чувствовать себя уверенней в новом коллективе). Они как будто напоминают крохе о вашей любви. Прекрасно, если в доме есть игрушка, которую смастерил папа. И объясните ребенку, что где бы вы ни были, что бы ни случилось – в душе вы всегда рядом с ним. И любите его таким, какой он есть.

Отлично снимает стресс вечерний массаж рук и стоп (очень полезен детям до 10 лет). А если ребенок эмоциональный, делать его стоит еще и по утрам. Теплыми руками точечными движениями нужно прощупывать ладонь от запястий до кончиков пальцев, делая акцент на подушечках. Точно так же надо «пройтись» по боковым сторонам пальцев. Такой массаж успокаивает ребенка, снимает накопившуюся отрицательную энергию.

Важно, чтобы сами родители оберегали собственное спокойствие, ведь все душевные вибрации взрослых чувствуются и передаются ребенку. Правило №1 для мам в декрете, да и после него тоже – регулярно уделять время себе: читать хорошие книги, встречаться с друзьями, отдыхать, смотреть интересные фильмы, словом, не отказывать себе в каких-то приятных вещах. Если вы с мужем любите путешествовать, почаще позволяйте себе это удовольствие: бабушки и няни вам в помощь.

Бывает, женщине в декрете без профессиональной реализации очень дискомфортно, вплоть до депрессии, в таком случае, когда ребенку исполнится 1,5 года, лучше выйти на работу, взяв хорошую няню. Не столь важно, сколько именно вы уделяете ребенку времени, важно качество проведенных вместе минут и часов. Если вы пусть и недолго, но находитесь с ребенком на 100% и сердцем, и умом, не думаете о звонке или не висите в соцсетях в смартфоне, – этого будет достаточно.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# Даша Трегубова: «Давно никого не боюсь!»

Актриса и телеведущая Даша Трегубова – стопроцентный трудоголик. В этом году, по ее словам, уже отработала более чем в десяти проектах. И заслужила небольшой отпуск. Только в это время ей и удалось найти время для нашего интервью.



- Родилась 26 марта 1980 года в Киеве.
- Окончила специализированную школу №155 с английским уклоном. Обучалась в музыкальной школе по классу фортепиано.
- Получила диплом режиссера в Институте кино и телевидения.
- С 1998 года работает на ТВ. Ведущая телепрограмм: «Х-фактор» (СТБ), «Цієї миті рік потому» (СТБ), «Готуй!» («Новый»), «Утро с Интером» («Интер») и др.
- Снималась в фильмах и сериалах «Загадка для Анны», «Сердце Матери», «Лікар Ковальчук», «Сувенир из Одессы», «Дочки-матери», «Когда мы дома. Новая история», «Папа Дэн», «Проводница», «Катерина», «Восточные сладости», «Гречанка», «Территория красоты» и др.
- Лучшая ведущая 2007 года по версии журнала EGO.
- Дважды лауреат May Fashion – 100 самых красивых людей Украины.
- На ежегодной церемонии награждения самых успешных женщин года «Бал цветов» в Киеве дважды побеждала в номинации «Актриса года» – в 2017-м и 2019 году.

– Даша, в этом году у вас какое-то невероятное количество работы...

Мое лето было бурным – так сошлись звезды. И самый большой кайф не в том, что проектов много, а в том, что все они интересные. Например, «Первые ласточки» – достаточно жесткий, но полезный и для родителей, и для их детей-школьников триллер про серьезные проблемы подростков. Выйдет в ближайшее время, очень его жду. Видела трейлер – крутейший! Я знала об этой работе еще на этапе сценария и сразу сказала, что это очень интересно. Меня тут же обрадовали: «А у нас и для тебя роль есть». Согласилась тут же – и счастлива. Это тот случай, когда от задумки до реализации проект становился все лучше и лучше.

Потом появился шанс сняться в голливудском мистическом триллере, режиссером которого стал известнейший Анджей Секула (работал у Квентина Тарантино оператором в фильмах «Бешеные псы», «Криминальное чтиво» и «Четыре комнаты». – Авт.). Было очень приятно, что во время одного интервью Анджей сказал, что восхищен мной как актрисой. И мечтает увидиться еще в будущих проектах. Признаюсь, когда мне делают комплименты, я всегда немножко теряюсь. Кажется, что есть еще над чем работать. И все недостаточно хорошо. Все хорошо, но недостаточно (смеется)!

– Стать ведущей «Х-фактора» на телеканале СТБ – неожиданное предложение?

Моя бабуля любила говорить: «Завсватана дівка усім гарна». Так и у меня сейчас в работе: только одобрили на одном проекте, предлагают следующие. Принимаю эти подарки судьбы, зная, что много для этого работала. На том же СТБ шесть лет была экспертом



и гостей в разных проектах. Своего проекта у меня не было. Меня много пробовали, не проходила, но продолжала «лупати цю скалу». «Х-фактор» – это суперпроект. То, что мы видим по телевизору, всего лишь малая часть происходящего на съемках. Много остается за кадром. Все понимаем почему: эфирное время – не резиновое. Я там и хозяйка, и подруга, и наставница. А еще всех пытаюсь зарядить хорошей энергией. И, судя по тому, что и съемочная группа, и участники довольны, у меня получается.

**– Почему вы сказали в одном из интервью, что поначалу побаивались одного из судей – Андрея Данилко?**

Дело в том, что я знала лично всех судей проекта, кроме него. Возможно, потому на первых порах присутствовала какая-то робость. А он еще по поводу меня несколько раз забавно пошутил – он это умеет. Очень уважаю Данилко и отношусь с трепетом. Но не со страхом, как преподнесли в одном заголовке. Немного перефразировали мои слова. Я давно уже никого не боюсь!

**– Если очень хочется получить роль, что делаете на пробах?**

Пробы – всегда настроение. Если есть необходимость ярко нарядиться и накрастись, то я это сделаю. Но был период, когда мне нравилось приходить на пробы в черных брюках и гольфе. Собранные волосы и минимум макияжа. Это неплохая практика – чистый лист для режиссера.

Вообще, мне везет на роли – 90% из того, что предлагают, нравится. Я жадная к работе. В прошлом году был показательный случай. Снимали детектив «Загадка для Анны» – к слову, славный сериал. Хотя и не первая моя главная роль, но именно после этой работы не перестают спрашивать: когда будет продолжение? Пока шел тот проект, я знала, что должен сниматься еще классный детектив. Мне звонили, предлагали в нем работу, но в «Анне» каждый день были съемки. Меня не смогли ждать и взяли другую актрису. И вот это единственный раз, когда долго не могла успокоиться: ну как же так? Я бы могла ночью приехать на съемки. А в этом году все, что захотела, получила. Без накладок, все работы – одна за другой. Это период больших успехов, но и невероятной бессонницы. Когда спрашивают, чем жертвую ради работы, отвечаю: всем личным временем и сном.



Вот сейчас, осенью, этот период закончился. И даже удалось немного вырваться на отдых, чтобы поваляться на пляже. Абсолютная перезагрузка.

**– В одном интервью вы рассказывали, что много трудиться вас с детства учили родители. Три часа каждый день – занятия музыкой, много кружков. Свою дочку Полю так же воспитываете?**

В моем случае была немного муштра со стороны родителей. Я воспитываю Полю далеко не так строго. Но до сих пор не знаю, какой вариант правильнее. Большая часть черт характера, которые выработала дисциплина в детстве, здорово облегчает мне жизнь. Очень благодарна маме за это. То, что она выдрессировала во мне, уже никуда не денется. Скажем, я не могу сидеть за столом, который не убран. Как бы ни устала, всегда собираю посуду сразу после еды. Я поклонница чистоты – у меня в доме никогда ничего не валяется. Не припадочная чистюля, но все же. В возрасте Поли уже драила всю квартиру. Но у нас есть домработница. И мне так хочется баловать своего ребенка... У нас нет иерархии: взрослый – начальник, ребенок – подчиненный, как было в моем детстве. У Поли есть достаточно сильное право голоса в семье. И она им всю пользуется. Наша девочка самостоятельная, уже сама зарабатывает. Причем кино и съемки в рекламе появились в ее жизни неожиданно. Она нередко приходила со мной на работу. Меня часто спрашивали: «Почему не снимается? Надо к ней присмотреться». Я кивала, но ничего не предпринимала. А потом познакомилась с кастинг-директорами, которые занимаются деть-

ми. Они настояли на том, чтобы я выслала ее данные. И на первых же пробах ее утвердили на роль в рекламе. Она полетела на съемки в Грузию. Вернулась оттуда очень счастливой.

**– На что маленькая актриса тратит гонорары?**

Некоторое время просто собирала деньги. И вдруг спрашивает у меня: «Мама, тебе нужна финансовая помощь?» С таким же вопросом пошла к папе. Потом резюмировала: «Ну, тогда я куплю домик для кукол». Он, конечно, стоит недорого, но мы не вмешивались: это ее деньги.

**– Ваша Поля – уже ученица. Как выбрали школу?**

Очень просто: пошла в ту, которую окончила я сама. Это очень сильная школа, прекрасные преподаватели. Мне моего школьного уровня английского было настолько достаточно, что студенткой подрабатывала копирайтером в иностранном агентстве.

**– Одно время вы были соведущей проекта «Битва экстрасенсов». Изменилось отношение к тому, что нельзя объяснить?**

В этом проекте были люди, которые творили необъяснимые для науки вещи. Они никак не могли знать тех подробностей моей жизни, о которых мне рассказывали. После проекта я начала активно интересоваться экстрасенсорикой. Однако считаю, что испытывать судьбу – пытаться узнать свое будущее – можно крайне редко, чтобы не сбиться со своего истинного пути. Когда ты пытаешься переложить

ответственность за свои действия на кого-то, мол, ясновидящая сказала, что ничего хорошего в ближайшие годы ждать не стоит, значит, и не надо пытаться, то такие мысли, конечно, не добавляют оптимизма.

**– В вашей творческой копилке есть еще один интересный проект – «Даша читает», где декламируете произведения украинских поэтов. Спешим выразить признательность, очень трогательно звучат стихи в вашем исполнении.**

Я его сама обожаю! Это случай, когда сошлись все звезды. Иначе, как объяснить факт, что я, при огромном количестве знакомых, обратилась именно к команде режиссера Сергея Осокина? Мы на тот момент были едва знакомы. Почему именно к нему – не знаю. Как-то мелькнуло в голове: «Надо Сереже позвонить». А так как я человек импульсивный, подумала – и сразу набрала. Выяснилось, что Сереже тоже очень нравятся стихи. Мы записали несколько стихотворений, и сразу получили такой отклик, что я удивилась. В личку стали приходить тысячи благодарных комментариев. Я даже как-то пошутила, что проект надо было назвать не «Даша читает», а «До мурашек», потому что большинство восторженных писем начиналось с этих слов. Остальные со слов «до слез». Нередко встречаю на вечеринках очень известных серьезных людей, которые благодарят: «Мы всей семьей слушаем. Каждый выпуск сохраняем и с нетерпением ждем следующего». А я бы никогда даже не поду-



мала, что их интересует поэзия. Это лучшее, что со мной случилось за много лет. Поняла одну вещь: когда ты что-то делаешь с душой, обязательно найдутся люди, которых это глубоко тронет. Сейчас продолжаем эту работу, небольшой перерыв делали только летом. У нас прекрасная команда – оператор Максим Музычук, гример Алина Лыкова и организатор этих съемок Ольга Бех.

**– Как вспоминаете программу «Цієї миті рік потому», где были ведущей? Какая история героев поразила вас больше всего?**

Конечно, хотелось бы вспомнить о чем-то приятном, например, о девочках, которые своими силами очищали свой город. Наше молодое поколение – невероятное, искренне тянется ко всему хорошему. Инфантильности в них – ноль. Но было в нашей программе и много грустных историй. Чаще всего меня как маму цепляли истории о женщинах, которые не могут родить. И радует, что многие наши героини смогли это сделать. Трогательными получились и истории о поиске любви. Сама работа, надо сказать, очень сложная технически. Снимали год, а потом – еще через год, уже результат усилий того или другого участника. Это купленный формат, но адаптированный под нашего зрителя. Такая эмоциональная программа получилась. Многое поменяла в жизни героев. Некоторые мне до сих пор пишут, рассказывают о событиях из своей теперешней жизни. Спрашивают совета, и я не отказываю. Думаю так: если люди просят, значит, это им необходимо. И уже их дело, как посту-

пать. Я за это не несу ответственности. Наблюдаю за кем-то и, если чувствую, что могу помочь, не сдерживаю себя. И, знаете, это работает.

**– Вы любите путешествовать. Планируете поездки задолго?**

Ничего не планирую! Откуда я знаю, что будет со мной через полгода? У меня бывает так, звонят и говорят: «Кстати, мы забыли тебе сообщить, что утвердили на роль в нашем фильме. Предупреждаем, что все дни в последующих двух месяцах у тебя заняты». Я только успеваю выдохнуть: «В смысле?» Как в таком ритме что-то задолго планировать? Например, за неделю до этой поездки я поняла, что у меня «вырисовалось» пять дней, которые можно потратить на небольшой отпуск. Собрала дочку, маму и полетели. У меня есть подруга, которой просто физически некомфортно, если у нее не расписаны недели наперед. А я, наоборот, не могу спокойно жить, если у меня что-то запланировано. Обожаю сюрпризы!

**– Даша, вы живете в таком скоростном ритме, что даже ваша речь невероятно быстрая. Вот слушаю вас и думаю: как вы будете выдерживать длиннющие фирменные паузы, объявляя победителей в проекте «Х-фактор»?**

Мне этот вопрос уже задавали. Один киношный журналист тоже об этом спросил. Как планирую делать паузы? Понятия не имею. Мне трудно их держать, хотя нас учили этому в вузе. Мои паузы будут точно короче, чем у остальных коллег.

**Наталья ФОМИНА** ■







# ЗАПАЛИ ЗІРКУ

## НОВИЙ СЕЗОН



ДІЗНАЙСЯ ПЕРШИМ  
ІМ'Я ХЕДЛАЙНЕРА ВЕЧІРКИ

# Замок эротических грез

Что или кого вы представляете, когда думаете о сексе? У каждого в голове своя картинка, которая заводит и вдохновляет на подвиги. И чем ярче и богаче наши сексуальные фантазии, тем насыщенной и интересней может быть реальная сексуальная жизнь.

## Где ж ты ходишь, маньяк?

Стаж супружеской жизни Галины П. – восемь лет с хвостиком. Все у них с мужем вроде бы в норме: и отношения душевные, и половая жизнь регулярная: раз в неделю по субботам двадцать минут при выключенном свете. Вот только с недавнего времени стало преследовать женщину одно и то же виденье. Вечер. Лес. Она возвращается с дачи домой. И тут на нее из засады выскакивает таинственный незнакомец, срывает одежду и под крики протеста тащит в кусты. Там долго и с пристрастием насилует и, сделав свое темное дело, исчезает. Но больше всего пугала честную женщину ее реакция на картины собственноручно насилия – они ее возбуждали.

Галина пришла в кабинет сексопатолога в полной уверенности, что страдает тяжелой формой какого-то психического расстройства. Со стыдом призналась, что теперь во время близости с мужем она представляет на его месте того самого лесного разбойника. Да, с тех пор их сексуальная жизнь стала ярче, но ведь это же ненормально! Понадобилось несколько сеансов психотерапии, чтобы переубедить пациентку: сексуальные фантазии – это благо, а не вред, и они не имеют ничего общего с душевным расстройством. Впрочем, маньяк в воображении Галины появился неспроста: как правило, подобные фантастические сюжеты рождаются в головах женщин, неудовлетворенных своей интимной жизнью, жаждущих на интимном поприще новых открытий и ощущений.

В принципе, Галина неоригинальна в своих интимных грезах. Рейтинг самых популярных женских сексуальных фантазий, по версии американских сексологов, выглядит так: секс с несколькими партнерами, властный

или грубый секс со связыванием и элементами БДСМ, секс с незнакомцем – стремительный и внезапный. Причем не факт, что при возможности женщина рискнет претворить эти фантазии в жизнь, а вот помечтать – запросто.

Сексопатологи различают четыре вида эротических фантазий.

– Первые – интимные, – рассказывает Елена Голоцван, кандидат медицинских наук, психотерапевт, ведущая киевским Центром планирования семьи, сексологии, андрологии и репродукции человека. – Обычно это страстные глубокие поцелуи, оральные секс с конкретным партнером, особенно возбуждающие позы и приемы. Вторая категория – безликие фантазии: секс с незнакомцем, листание в воображении страниц из порножурнала или просмотр выплывшего из памяти сюжета порнофильма. Третья разновидность – экспериментальные грезы – групповой секс, интимная близость в незнакомом месте, обмен партнерами. Последняя категория – мечты из области БДСМ.

И, наконец, самая далекая и наименее доступная область страны грез – сексуальные сновидения. В средневековье были написаны целые тома и защищены докторские диссертации по демонологии (последняя – в конце XVIII века!) о мужском демоне инкубусе, нагло проникающем в постель приглянувшейся ему спящей женщины. Наше время напрочь вычеркнуло мистику из эротических снов и объясняет происхождение подобных сновидений компенсаторной реакцией организма на длительное половое воздержание.

## Бунт подсознания

В своих фантазиях прекрасный пол обожает отдаваться популярным ки-

ноактерам или просто известным людям. Довольно много места в прекрасных головках занимают фантазии о





сексе с представительницей своего же пола. Елена Голоцван считает их вполне нормальными. Во-первых, большинство из нас по природе бисексуалы. Во-вторых, никто не будет отрицать, что женское тело действительно прекрасно, поэтому ничего странного в том, что оно привлекает самих женщин, не было и нет. В-третьих, мечты о сексе «с ней» – это всего лишь мечты, которые говорят о богатой фантазии женщины и ее экспериментаторской натуре.

Другая особенность женских грез – их романтическая окраска. Эротические сцены в наших видениях, как правило, происходят на сказочных островах среди пальм и голубых лагун, в старинном парке или замке.



Тогда как для мужчин декорации не имеют никакого значения, и в воображении они делают «это» прямо в офисе, гараже или на заднем сидении автомобиля. Существует, по наблюдениям сексопатологов, еще одно загадочное свойство мужских сексуальных видений – их агрессивность, наполненность насильем. В своих фантазиях мужчины часто нападают на жертву, грубо срывают одежду, валят на пол, не обращая внимания на протестующие крики, затыкают рот, приковывают к кровати. И видится такое не только сексуальным террористам и половым разбойникам, но и очень мирным, мягким и нежным главам семейств. К тому же в своих грезах сильный пол редко ограничивается традиционными формами секса. Оральный и анальный секс в головах мужчин происходит в 10–20 раз чаще, чем в реальной жизни.

Откуда приходит насилие в фантастические миры мужчин – на эту тему сексопатологи спорят до сих пор. Впрочем, одна правдоподобная версия все же существует. Больше половины эротических фантазий у мальчиков рождаются в 13–15 лет, и отражают они не только сексуальное влечение, но и свойственный этому возрасту протест против женщины: матери, учительницы, одноклассницы. Взрослые дамы непростительно ограничивают свободу юных бунтарей, а сверстницы насмеяются и унижают, пробуждают желание, но не хотят его удовлетворить. В отместку в мальчишеских грезах возникают сцены, унижающие женщин, ставящие их в подчиненное, зависимое, беспомощное положение. Впрочем, у зрелого мужчины нет стремления жестко доминировать, даже наоборот, а вот в фантазиях оно по-прежнему осталось.

### Мечтать не вредно

О сексе фантазируют все без исключения. Правда, есть категории людей (часто из пуританских или религиозных семей), подавляющих в себе подобные мысли. Один из постулатов церкви гласит: картина, представшая в твоём воображении, произошла на самом деле. А значит, ты согрешил. Елена Голоцван считает подобное утверждение крайне деструктивным. И рекомендует всем ежедневно устраивать пятиминутки эротических фантазий. В женском теле матка и мозг находятся в резонансе. Если взять себе

С возрастом у мужчин сексуальные сновидения становятся более редкими, а у слабого пола – более частыми. Но и у тех, и у других эротические сны часто переходят в реальные сексуальные грезы.

за правило минут по 5–10 в день пробовать в мечтах с прекрасным незнакомцем то, что предложить мужу/любовнику как-то язык не поворачивается, очень скоро ваш реальный партнер почувствует перемены. Фантазии меняют стандартный ход мыслей, и это отразится в сексуальной жизни. Для вдохновения можно подслушать/подсмотреть чужие фантазии из эротической литературы: от маркиза де Сада до «Пятидесяти оттенков серого» Эрики Леонард Джеймс.

Вопрос: корить себя или нет за то, что во время секса с постоянным партнером женщина представляет себя с кем-то другим, давно решен. Нет и еще раз нет! Если при этом интимная близость наполняется новыми ощущениями, в выигрыше остаются оба партнера. Нужно ли считать сигналом SOS ситуацию, когда любимый мужчина исчез из эротических фантазий? По мнению Елены Голоцван, это не трагедия, а знак того, что пора бы уже и разнообразить сексуальную жизнь.

И вот, что еще интересно: стоит ли делиться интимными мечтами со своим партнером? С одной стороны – да, если в них вас привлекает некое новшество, и вы хотите реализовать его на практике. Другой вопрос – как это сделать? Наверняка не стоит говорить о грандиозных планах за завтраком, опаздывая на работу. Лучше подвести партнера к мечте во время близости, точнее, в ее начале, когда на помощь языку словесному может прийти язык тела. В этом случае у соучастника процесса вряд ли возникнет обидный вопрос: откуда ты это взяла?

Но с другой стороны, не всем, что возникает в вашем воображении, стоит делиться даже с самым близким человеком. Случается, партнер принимает фантазии за жизненные планы второй половинки, и между двумя людьми возникает непроницаемая стена. И совершенно напрасно! Сексопатологи убеждены: люди с богатой сексуальной фантазией – незаурядные натуры и прекрасные любовники!

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Кажется, люди начинают приходить в себя и искать выходы из сложных ситуаций. Кто индивидуально, кто сообща, но все же приходят к тому, что ждать милостей от властей не стоит. А значит, нужно действовать самим.

**Политика.** Активизируется тема защиты территорий, возможно, разработка и принятие законов и постановлений об укреплении границ.

**Экономика.** Усиливаются застойные тенденции. Речь не идет о развитии, тут лишь бы не слишком крутое пике нарисовалось. Конечно, будут попытки запустить новые механизмы, но пока это только пробуксовки.

**Международные отношения.** Наверное, мы выходим из периода проигрышей в международной политике. Более того, Украина снова в топовых новостях, но с положительными акцентами.



## Овен 21.03–20.04



**Работа.** Изменения в вашей деятельности могут быть очень значительными, вплоть до того, что вы займетесь совершенно незнакомой для себя сферой, немало удивив тем самым и себя, и свое окружение.

**Деньги.** Пока новых поступлений не предвидится, но вы не беспокоитесь по этому поводу, пожиная плоды прошлых достижений, поскольку насобирали уже кубышку, достаточную для спокойной жизни продолжительное время.

**Личная жизнь.** Вы сейчас открыты миру, и ноябрь для вас – это время

множества контактов с близкими людьми и новых знакомств. Встречи будут приятными, продуктивными и перспективными.

## Телец 21.04–20.05



**Работа.** Сейчас у вас активизируются международные связи. Возможны командировки за рубеж, а также встречи иностранных гостей.

**Деньги.** Скорее всего, придется тягеловато, но не из-за того, что средств не хватает, а потому, что потребуются дополнительные усилия по их обслуживанию – то счет открыть, то

проценты посчитать, то бюджет прикинуть.

**Личная жизнь.** Ожидаются сплошные праздники и торжества. Вы решите добавить в свою жизнь радости и начнете больше общаться с милыми вашему сердцу людьми, устраивая гулянья.

## Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** В этот не самый теплый и светлый месяц вам будет чем заняться. Работы ожидается много, и она потребует выкладываться по полной. Но и сам процесс, и его результаты вас порадуют.

**Деньги.** Поступает множество предложений от разных людей и структур, которые предлагают вам их осчастливить – принять деньги взамен на ваши товары или услуги. Остается только выбирать, кому отдать предпочтение.

**Личная жизнь.** Вас сейчас привлекают стабильные связи и прочные союзы, вы держитесь за семью и стараетесь всячески способствовать тому, чтобы все вокруг были счастливы. И от этого сами довольны и спокойны.

## Рак 22.06–22.07



**Работа.** Хотя вы не слишком любите лишний раз пересекаться с людьми, в этом месяце именно командная работа будет наиболее успешной и продуктивной. И вас это вдохновит и хорошо мотивирует.



**Деньги.** Главный посыл ноября – наслаждение средствами. И это вовсе не разбазаривание накоплений, а вложение их в себя, в свое удовольствие, радость, вдохновение, в праздники, сплочение семьи и друзей.

**Личная жизнь.** Где-то на горизонте забрежжат новые амурные истории. Влюбляетесь вы, влюбляются в вас, и хоть эти процессы не всегда пересекаются, вы чувствуете себя живыми и счастливыми.

### Лев 23.07–23.08



**Работа.** Может показаться, что вы сейчас трудитесь впустую – ничего особенного не происходит, много денег не предвидится. Но на самом деле вы работаете над своим именем и будущим, т.е. на перспективу.

**Деньги.** Почивать на лаврах и мешках с деньгами, когда-то заработанными, – это занятие покажется сейчас особенно актуальным. Поезжайте на отдых, насладитесь теплом там, где не бывает зимы.

**Личная жизнь.** Воспоминания о прошлом всколыхнут сердце и поднимут ностальгическую волну. Захочется встречаться со старыми друзьями и бывшими партнерами, которые вполне могут стать будущими.

### Дева 24.08–22.09



**Работа.** Кажется, пришло время задуматься, а тем ли вы занимаетесь? Приносит ли ваша деятельность пользу и удовольствие вам, семье и окружающему миру? И можно ли изменить что-то так, чтобы все были счастливы?

**Деньги.** Именно сейчас вы понимаете, насколько в ваших руках все финансовые рычаги, и именно от вас, а не от обстоятельств, зависит, сколько средств вы будете получать и насколько регулярно.

**Личная жизнь.** Процессы ускоряются, и все, что тянулось давно и непредсказуемо, сейчас разрешается. Ваши контакты могут или разрываться, или становиться еще более тесными и переходить на новый уровень.

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Планомерные и хорошо продуманные действия приводят к тому, что все производственные процессы вы-

страиваются четко по графику, приносят стабильный доход и предсказуемость.

**Деньги.** Не так-то просто вам сейчас достается честно заработанное. То конкуренты наступают, то партнеры закливают, то клиенты оттягивают платежи. Приходится выстраивать границы и требовать свое.

**Личная жизнь.** Вы больше склонны к созерцанию и спокойствию, сердце требует умиротворения, а тело – отдыха. Поэтому все личные контакты сокращены до строго необходимых, а воздержание сейчас – просто необходимость.

### Скорпион 24.10–22.11



**Работа.** Голова вам сейчас ой как понадобится, особенно ее способность продуцировать блестящие идеи, придумывать оригинальные ходы и создавать нечто выдающееся на совершенно пустом месте.

**Деньги.** Подвернется счастливый случай пополнить свой бюджет крупной суммой. Не исключено, что это будет выигрыш в лотерею или возврат старого и значительного долга, на который вы уже давно махнули рукой.

**Личная жизнь.** Просто расцвет чувств намечается! И это не зависит от того, знаете ли вы своего партнера 30 лет или вот-вот познакомились. Сердце сейчас бьется так пламенно, что соседям через стенку слышно...

### Стрелец 23.11–21.12



**Работа.** Не время сидеть на месте – вас ждет множество дорог и впечатлений, командировок и выездных заседаний. Кто-то переживет переезд аптеки на новое место или даже смену места работы.

**Деньги.** Позаботьтесь о том, чтобы все ваши имущественные дела были в порядке, и тогда смело рассчитывайте на новые поступления. Это могут быть средства от продажи недвижимости или внезапно свалившееся наследство.

**Личная жизнь.** Все, что от вас сейчас потребуется, – справедливость и умение равномерно распределять обязанности, не забывая об удовольствиях. Будьте вместе и в работе, и в отдыхе – и наслаждайтесь своим танцем.

### Козерог 22.12–20.01



**Работа.** Это не тот период, когда нужно выкладываться в полную силу. Просто четко выполняйте свои функции, придерживаясь штатного расписания и трудового кодекса, – вот и все, что от вас требуется.

**Деньги.** Готовьте свободные мешки и банковские счета – ибо средства к вам сейчас устремятся со страшной силой. Это будут не только финансы, но еще и различные материальные блага, а также новые возможности.

**Личная жизнь.** Вам захочется быть колючим ежиком – выставили свои иголки вперед, чтобы никто не приближался. Безопасность – это хорошо, но не слишком ли вы радикально обезопасили себя от когда-то причиненной боли?

### Водолей 21.01–19.02



**Работа.** Сейчас ваша деятельность сосредоточится на выполнении четких задач. Придется брать на себя ответственность и даже командовать коллегами. А что делать, если другие на это не способны?

**Деньги.** Пожалуй, это будет не самый финансово успешный месяц, но вы можете быть спокойны – все, что заработали, рано или поздно к вам придет. Ну, не теперь, так позже – просто запаситесь терпением.

**Личная жизнь.** Гарантированы радостные встречи и совместные праздники. А если свободного времени у вас маловато, пусть каждая минута с любимыми будет продуктивной и наполненной.

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** Может показаться, что это о-о-очень медленный месяц. Как-то все откладывается, задерживается или стоит на месте. В общем, не время сейчас торопиться.

**Деньги.** Тем, кто трудится в семейном бизнесе, сейчас предстоит пожинать плоды усилий прошлых лет. Финансы будут поступать систематически.

**Личная жизнь.** Ну, вот зачем выяснять, кто из вас прав, кто старше и главнее? Только взаимоотношения портить. Безусловно, стоит с партнерами говорить о своих потребностях, но в очень мягкой форме.

По картам таро подготовила  
**Соломия КОЛОСОК**, психолог ■



## Сальная тарелка

«К акими только «эпитетами» ни ругают ноябрь! И «бесприютный» он, и «депрессивный», и «самый мерзкий месяц в году». А ведь с ноябрем можно если не дружить, то договариваться. Лично я знаю один классный способ. Это – сало».

Настя оторвала взгляд от монитора и тяжело вздохнула – ей велено написать эссе о сале, но нет ни единой продуктивной мысли в голове – только легкая дурнота при воспоминании о жирной, склизко-белой субстанции, которая, кажется, даже на расстоянии источает солоноватый запах горелой соломы и еще чего-то такого утробного, сырого, неприятного... Настя содрогнулась, вспомнив, как состоялось ее знакомство с этим продуктом.

Киев цвел, пах и сиял – стоял солнечный и белоснежно-душистый май. «Город встречает тебя!» – нежно сказал новоиспеченный муж, ведя свою юную супругу знакомиться со столицей. Настя любовалась картинками, которыми приветствовал ее Киев, – золотое мерцание куполов на фоне нежной лазури неба, суматошное чириканье воробьев, отбирающих крошки батона у неповоротливых голубей, и ворох лиловой сирени, щекочущей ноздри райским ароматом. «А теперь ты увидишь главное гастрономическое достояние Киева!» – с гордостью сказал муж и повел Настю на рынок. Он был великолепен... Насте достаточно прикрыть глаза, чтобы вспомнить тот эстетически-культурный удар, который хватил ее, бледную уроженку северных широт, когда она впервые увидела щедроты украинско-

го плодородия. Лучисто-желтое, сочно-красное, опять желтое с вкраплением оранжевого и пурпурного, все оттенки зеленого – и все такое бескомпромиссно-яркое, что можно получить ожог сетчатки! У Насти закружилась голова от красок и запахов, и она потянула супруга в более спокойный отдел – молочный. Приветливая торговка протянула ложку творога на «попробовать». Вкусно... «А это что?» – спросила Настя, увидев в соседнем отделе бруски чего-то белого, незнакомого. Оказалось, это сало. «В смысле, жир?» – уточнила Настя. Муж обиделся – почему жир? Сало! И вознамерился тут же приобщить жену к истокам украинской кулинарии. Но Насте стало плохо при одной мысли о том, что «это» можно взять в рот.

Потом выяснилось, что Настя ждет ребенка, и резкую неприязнь к салу списали на беременность. Но маленький Степанчик давно родился и рос, а Настя так и оставалась несокрушима в своем нежелании отведать «хотя бы кусочек». А вот теперь ей приходится насиловать себя и писать о сале что-то креативное... С кухни донеслось звяканье посуды – 10-летний Степанчик выразил желание самостоятельно приготовить обед, раз мама занята срочной работой. «Тебе помочь?» – крикнула Настя, не вставая из-за стола. «Я сам!» – отозвался сын, у Насти сжалось сердце от нежности и гордости и она склонилась над клавиатурой...

«Да, последний осенний месяц – самое время вывести сало из «черного списка»! И не только потому, что Все-

мирная организация здравоохранения пересмотрела свои взгляды на этот продукт и признала несомненную пользу арахидоновой кислоты, содержащейся в сале. Но и потому, что вид, вкус, запах сала в комплексе создают в мозге картинку, которая лучше термобелья защищает организм в условиях ноября».

«Мама, обед готов!» Ого, Настя и сама не заметила, как проголодалась! Сияющий Степанчик с подносом в руках просит маму закрыть глаза и открыть рот – он хочет сделать сюрприз. Настя улыбается и принимает игру. На языке она чувствует взрыв букета вкусов и оттенков. Настя узнает кислинку бородинского хлеба, пряность укропа, зеленого лука... и что-то нежное, ароматное, тающее во рту... Такая легкая, приятная консистенция... Что это?! Настя в изумлении открывает глаза и смотрит на тарелку – на ней бутерброды, намазанные чем-то нежно-зеленым. «Правда, вкусно?» – радости Степанчика нет границ. Он говорит, что сам пропустил через мясорубку сало с зеленью – как бабушка. Настя слышит слово «сало», и оно никак не ассоциируется у нее с теми тошнотворными брусками на рынке. Значит, сало может быть изысканным?!

Если есть такое явление как «сырная тарелка», подумалось Насте, почему бы и не быть сальной? Поспешно откусив от очередного божественного бутерброда, она принялась дописывать свое эссе. Ее мысль текла легко и свободно!

Александра МИЛОВАНОВА ■



# ПЕРЕМОЖНА СИЛА 100% морської води



**П'ЯТИРАЗОВИЙ  
ВИБІР РОКУ**



Реклама медичних виробів Хьюмер 050 Гіпертонічний, Хьюмер 150 для дорослих, Хьюмер 150 для дітей. Декларації відповідності №Н050/01/UA\* №Н150/01/UA.  
Виробник «Лабораторія УРГО», Франція. Є протипоказання.

«Хьюмер 150 для дітей», «Хьюмер 150 для дорослих» та «Хьюмер 050 Гіпертонічний» є переможцями міжнародного фестивалю-конкурсу «Вибір року» у 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 роках.





# ТЕРАФЛЮ ЕКСТРА

## зі смаком лимона

### КОМБІНОВАНИЙ ПРЕПАРАТ

### ДЛЯ ЛІКУВАННЯ СИМПТОМІВ ГРИПУ ТА ЗАСТУДИ

Застуда та грип - це найбільш поширені захворювання, від яких щорічно страждає близько 48% дорослого населення.<sup>1, 2</sup>

Вони можуть негативно впливати на якість життя людини, знижувати працездатність і впливати на щоденну діяльність та настрій.<sup>3-7</sup>

Кожен пакет Терафлю Екстра зі смаком лимона містить:

3

- ▶ Парацетамолу 650 мг
- ▶ Феніраміну малеату 20 мг
- ▶ Фенілефрину гідрохлориду 10 мг

Потужна сила проти 7 симптомів грипу та застуди:

7

- ▶ Гарячка
- ▶ Озноб
- ▶ Головний біль
- ▶ Біль у тілі
- ▶ Нежить
- ▶ Закладеність носа
- ▶ Чхання

#### ПАРАЦЕТАМОЛ

Чинить аналгетичну, жарознижувальну та слабковиражену протизапальну дію\*

#### ФЕНІРАМІНУ МАЛЕАТ

Чинить протиалергічну дію, зменшує вираженість місцевих ексудативних проявів, зменшує слюзотечу, ринорею, свербіж в очах та носі\*

#### ФЕНІЛЕФРИНУ ГІДРОХЛОРИД

Усунення закладеності носа, зменшуючи набряк і гіперемію слизової оболонки носа\*<sup>8</sup>

У 2 РАЗИ СИЛЬНІШЕ\*\*\*



### ПРОТИ СИМПТОМІВ ГРИПУ ТА ЗАСТУДИ

\* Згідно з інструкцією для медичного застосування Терафлю Екстра зі смаком лимона. \*\* Після прийому внутрішньо парацетамол швидко і майже повністю всмоктується з травного тракту. Максимальна концентрація у плазмі крові досягається через 10-60 хвилин.

Посилання: 1. Netsonda Estudo Territórios Panadol 2015. 2. Eccles R et al. OJRD 2014; 4:73-82. 3. Dicipinigitis PV et al. Curr Med Res Opin 2015; 31:1519-1525. 4. Bramley TJ et al. J Occup Environ Med 2002; 44:822-829. 5. Drake CL et al. Physiol Behav 2000; 71:75-81. 6. Smith AP. Psychoneuroendocrinology 2013; 38:744-751. 7. Smith A et al. Psychoneuroendocrinology 1998; 23:733-739. 8. Eccles R. J Clin Pharm Ther 2006; 31:309-319.

Терафлю Екстра зі смаком лимона, порошок для орального розчину, Р. П. МОЗ України № UA/5797/01/01, від 19.08.2016. Імпортер та уповноважена організація в Україні: ТОВ «ГлаксоСмітКлайн Хелскер Юкрейн Т.О.В.», Україна. Адреса: 02152, м. Київ, проспект Павла Тичини, 1-В. Повідомити про небажане явище чи скаргу на якість продукту Ви можете в ТОВ «ГлаксоСмітКлайн Хелскер Юкрейн Т.О.В.» за тел. (044) 585-51-85 або на e-mail: oax70065@gsk.com. Інформаційний матеріал № СНУКР/СНТННРЛ/0016/19. Дата розробки: вересень 2019.

Інформація для медичних та фармацевтичних працівників, а також для розповсюдження в рамках спеціалізованих заходів з медичної тематики.