

МИСТЕР БЛИСТЕР



№12 • декабрь 2019

Правила душевных подарков



Михайло Кукук:
«Усі мої ролі – провокативні»

ФАРМБИЗНЕС

Украинский фармрынок:
вперед и вверх

МИР МЕДИЦИНЫ

Эффект
доктора Гугла

ПРОФИЛАКТИКА

Молодость
forever!

TOPICREM



LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE PARIS



АД ПОМ'ЯКШУВАЛЬНИЙ БАЛЬЗАМ

ЗАСПОКОЮЄ СВЕРБІЖ

УСУВАЄ ПОДРАЗНЕННЯ

чутлива, дуже суха та atopічна шкіра

олія льону 100% природного походження

НАУКА ЗВОЛОЖЕННЯ

МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек
№12 (188) 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. Вишневый, ул. Черновола, 43,
 тел./факс: (044) 593-38-85
 info@misterblister.com.ua
 www.misterblister.kiev.ua

Редакционная коллегия
Главный редактор Людмила Гурина
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 22.11.2019

Подписано в печать 25.11.2019

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
 следующую информацию:

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

ФАРМБИЗНЕС

новини	4
актуально. Докорінна реформа у лікуванні інсульту	5
клиент аптеки. Рациональное невежество – двигатель торговли	7
перспектива. Украинский фармрынок: вперед и вверх.	10

ПРАКТИКА

энергетический обмен. Правила душевных подарков	12
стратегия. Сколько тратить на рекламу?	14
по пунктам. 6 советов для роста продаж БАДов.	15
есть способ! А наутро случилось похмелье	16
технологии. Заменить кровь слезами	20
квартирный вопрос. Ни жарко, ни холодно	22

МИР МЕДИЦИНЫ

за семью печатями. В мире бактерий закон Дарвина не действует.	24
консилиум. Вы тоже боитесь проктолога?	26
правила безопасности. Пищевое отравление «под елочку»	28
узелок на память. Эффект доктора Гугла	30
консультация. Иго витилиго: все, что важно знать	32

ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Счастливые и Несчастливые	34
время для себя. Молодость forever!	36
радимо прочитати. Книжкове асорті.	38
плюс и минус. Некоторые любят погорячее	39
страна детства. С чего в семье случится гению?	40

НА ДОСУГЕ

про зірок. Михайло Кукук: «Усі мої ролі – провокативні»	42
ты и я. Что за тип лежит в постели?	46
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей.	48
легкий взгляд. Русалка из Северного моря	50



Актуально для дорослих і дітей

Узимку дуже актуальним є лікування гострих та хронічних захворювань бронхолегеневої системи. Для цього з успіхом застосовують препарати ацетилцистеїну. Це відхаркувальний засіб, призначений для розрідження мокротиння при захворюваннях дихальної системи, що супроводжуються утворенням густого слизу. Ацетилцистеїн також сприяє відхаркуванню та відходженню бронхіального секрету і зберігає активність навіть за наявності гнійного мокротиння. Крім того, цей засіб має антиоксидантні властивості, сприяє захисту легень і підвищенню синтезу глутатіону – важливого фактора детоксикації організму. Дітям віком від 6 до 14 років слід приймати двічі на день по 200 мг ацетилцистеїну, а дорослим та підліткам віком від 14 років – по 600 мг ацетилцистеїну один раз на день.

Триває проект QR-кодування ліків

Відповідно до Концепції реалізації держполітики щодо запобігання фальсифікації лікарських засобів МОЗ України розпочало пілотний проект з маркування упаковок лікарських засобів спеціальним QR-кодом, або двомірним штрих-кодом, як його ще називають. Цей проект триватиме рік, і в ньому вже беруть участь 12 контрагентів, у тому числі найбільші вітчизняні виробники та дистриб'ютори ліків, а також аптечні мережі. За власною ініціативою до нього можуть приєднатися й інші учасники фармринку. Практично всі імпортні медикаменти, які можна придбати в Україні, вже оснащені QR-кодами. У майбутньому нанесення такого кодування на упаковки лікарських засобів буде передбачено для рецептурних препаратів. У пілотному проекті передбачено створення та функціонування єдиної державної системи моніторингу обігу лікарських засобів. За допомогою кодування покупець через мобільний додаток може перевірити автентичність ліків, термін придатності та легальність ввезення в Україну. Вся інформація після сканування коду відобразиться на екрані смартфона. Маркування ліків QR-кодами дасть змогу простежити всю логістику їх поставки – від виробника або імпортера до продажу в аптеці, а також оперативно реагувати на різні порушення. Усі ці транзакції міститимуться в єдиній базі даних.

Чарівний крем усуває плями

Крем на основі руксолітинібу показав відмінні результати у пацієнтів з вітиліго. Згідно з даними дослідження фази 2, представленими на конгресі Європейської академії дерматології та венерології, у більш як 50% пацієнтів з вітиліго, які наносили цей крем двічі на день, вже на 52-му тижні відновилося більше половини пігментації на обличчі. Новий засіб продемонстрував дозозалежну ефективність, при цьому важливо, що крем використовувався без додаткової фототерапії. Також дослідники зазначили, що зони на обличчі краще реагували на терапію, а ділянки шкіри на шиї лікувати виявилось важче. Руксолітиніб є селективним інгібітором двох янус-кіназ (janus associated kinases) – JAK1 і JAK2. Ці кінази сприяють передачі сигналів від численних цитокінів і факторів росту, що відіграють важливу роль у регулюванні функції імунної системи. Отже, крем впливає на патогенез вітиліго, оскільки його дія спрямована на сигнальний шлях, що провокує імунну атаку на меланоцити пацієнтів.

У плацебо побічних реакцій більше

Найпопулярніші протигрибкові засоби, що використовуються сьогодні в лікуванні кандидозу, з'явилися ще в 1980-х роках. Ці препарати неухильно втрачають ефективність, оскільки грибові патогени, як і небезпечні бактерії, стають все більш стійкими. Американська компанія Scynexis – один з небагатьох виробників, що працюють у цьому напрямку – надала дані про свій антимікотичний засіб айбрексафунгерп (ibrexafungerr, SCY-078), який продемонстрував ефективність проти широкого спектра грибових інфекцій, зокрема резистентних штамів. Scynexis повідомила, що цей експериментальний препарат показав відмінний результат у плацебо-контрольованому дослідженні за участю 376 пацієнок з гострою вагінальною інфекцією *Candida auris*. Розробник протигрибкового препарату заявив, що пероральне використання айбрексафунгерпу забезпечило «клінічне одужання» зі зниженням грибка в 50,5% випадків. Що стосується профілю безпеки, серйозні побічні ефекти відзначалися рідко, при цьому в групі плацебо було зареєстровано більше випадків небажаних реакцій, ніж в групі айбрексафунгерпу. Зараз проводиться ще одне дослідження айбрексафунгерпу, його результати очікуються в наступному році. Якщо вони будуть позитивними, дані обох досліджень використають для подання заявки на офіційну реєстрацію засобу в другій половині 2020 року.

Докорінна реформа у лікуванні інсульту

Щороку 29 жовтня відзначається Всесвітній день боротьби з інсультом, тому того дня представники лікарської спільноти та влади на спільній зустрічі шукали рішення цієї медичної проблеми в Україні. Адже щороку в нашій державі стається до 150 тис. інсультів, і смертність після них у рази вища, ніж у країнах Західної Європи.

Половина лікарень без діагностичного обладнання

У 2018–2019 роках у МОЗ було розроблено Вимоги до надання медичної допомоги при гострому інсульті за Програмою медичних гарантій у 2020 році. Суть цього документа – впровадження європейського досвіду, наприклад, нормативів щодо вчасного направлення хворого до спеціалізованого медичного закладу, проведення невідкладної та адекватної діагностики, а також тромболізу, тобто введення лікарського засобу, що руйнує у судинах головного мозку тромбоемболі – головну причину ішемічного інсульту.

Крім цього, був проведений аудит клінік. І з'ясувалося, що з понад 500 відділень, які надають допомогу при гострому інсульті в Україні, більше половини не мають устаткування для його діагностики. Отже, вони просто не можуть правильно визначити хворобу, і тим більше – провести необхідне лікування.

– Ми просимо очільників охорони здоров'я змінити те, що зараз інсульти лікують у загально-неврологічних відділеннях, – зазначає Микола Поліщук, лікар-нейрохірург, професор, президент громадської організації «Українська асоціація боротьби з інсультом». – Статистика і світові дані свідчать, що терапія у спеціалізованих інсультних центрах суттєво зменшує смертність й інвалідність після інсультів.

Тромболізіс роблять вкрай рідко

За словами Миколи Поліщука, нині лише 20% українців, які ще не досягли пенсійного віку, повертаються до роботи після інсульту. Перед урядовцями та медичною спільнотою стоїть завдання створити умови, щоб більшість із них

відновлювали здоров'я і могли працювати. Для цього потрібно не лише створити мережу інсультних центрів, забезпечити їх апаратурою, а й знайти кошти на проведення тромболізу.

– Ще з 2011 року ми розпочали проводити системний тромболізіс і побачили різницю між цим сучасним і рутинним методом лікування, – розповідає Людмила Липовенко, лікар-невролог і завідувача інсультним блоком міської лікарні в Білій Церкві. – Зараз всі хворі з інсультом з Білої Церкви та прилеглих районів скеровуються в наш заклад. Кожен пацієнт оминає приймальне відділення і одразу позачергово їде на комп'ютерну томографію, після якої проходить процедуру тромболізу. Ми зробили все потрібне по організації допомоги, але стикаємося з нестачею тромболітичного препарату, який закуповується державою. У 2019 році ми провели 55 тромболізісів, при цьому отримали препарат лише на 10 процедур.

На жаль, правильне лікування інсульту отримують дуже мало людей в Україні.

– Нам потрібно суттєво збільшити кількість тромболізісів, тоді це буде впливати на популяційну ситуацію та рівень смертності. Приміром, у Польщі щороку роблять 10 тис. тромболізісів, а у нас – 400, – наголошує Сергій Московко, лікар-невролог, науковий керівник інсультного блоку (Вінниця), член робочої групи МОЗ України з питань інсульту.

30–40% людей, у яких стався інсульт, помирають протягом першого місяця після перенесеного гострого стану. Третина пацієнтів – люди працездатного віку.



Гроші дасть реформа?

То де ж урядовці планують знайти кошти для хворих з гострим інсультом? Передбачається, що з квітня 2020 року за надання їм медичної допомоги сплачуватиме Національна служба здоров'я.

– Тариф становитиме 19,5 тис. гривень. У його межах покривається підтвердження діагнозу, лікування та реабілітація у гострому стані, – пояснює Оксана Мовчан, заступниця голови Національної служби здоров'я України (НСЗУ).

За її словами, отримати таку оплату зможуть лікарні, які відповідатимуть вимогам до надання допомоги при гострому мозковому інсульті. Вони повинні мати усе необхідне обладнання, наприклад КТ і МРТ, та фахівців. НСЗУ не тільки сплачуватиме за послугу, а й контролюватиме, чи лікарні дотримуються умов договору. Зокрема, за тим, щоб у них не вимагали грошей від пацієнтів, для яких все має бути безоплатним.

Підготовано за матеріалами, наданими «Українською асоціацією боротьби з інсультом» ■

Вакцина від туберкульозу

Під час глобального саміту зі здоров'я легень в індійському місті Хайдарабад міжнародна група дослідників повідомила про розробку вакцини від туберкульозу. Вона створена на основі білків бактерій, які зумовлюють імунну відповідь при зараженні туберкульозом, і може захищати людину тривалий час. Цікаво, що препарат ефективний у дорослих, які вже інфіковані збудником туберкульозу. При створенні вакцини вчені виходили з того, що більшість людей, заражених *Mycobacterium tuberculosis*, не хворіють на туберкульоз. Вони знайшли захисний механізм організму і зуміли його поліпшити. Поки успішні випробування нової вакцини відбулися за участю 3,5 тис. людей, які проживають у Кенії, Замбії та інших країнах Південної Африки. Якщо припустити, що результати підтвердяться в наступних випробуваннях, то ця вакцина може зробити революцію в профілактиці туберкульозу. У 2018 році, за інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, 10 млн осіб у світі захворіли на туберкульоз.

Причини болю в спині

Від болю в спині різної інтенсивності і локалізації страждає більшість людей. Він може бути зумовлений різними причинами, однак найчастішою є остеохондроз хребта. У такому випадку помірний тягнучий біль посилюється при фізичних навантаженнях, кашлі, чханні, може віддавати в ногу. За наявності міжхребцевої грижі спина зазвичай болить при нахилах або поворотах тіла. Радикуліт дає про себе знати болем, який може віддавати в сідницю, стегно, а також посилюватися при ходьбі та інших рухах, спричиняти оніміння ноги, відчуття поколювання або печіння. Якщо спина болить постійно, необхідно проконсультуватися з лікарем, бо це може бути пов'язано із запальними та інфекційними захворюваннями, а також пухлинами внутрішніх органів. Залежно від причини лікування болю в спині проводиться різними методами. Найефективніші і найпоширеніші з них – фізіотерапія, лікувальна фізкультура, плавання, а також використання лікарських засобів. Серед них на особливу увагу заслуговують багатокомпонентні мазі з розігрівальною і протизапальною дією.

Долає мігрень, не звужує судини

Пацієнтів з мігренню лікують різними засобами, зокрема триптанами (суматриптан і елетриптан). Однак препарати цього класу звужують кровоносні судини, що може бути небажано для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями. Виведення на фармринок нових препаратів, які діють на кальцитонін-ген споріднений пептид (CGRP), відкрило нову еру в лікуванні цього захворювання. CGRP – це нейропептид, який бере участь у патогенезі мігрені. Напад мігрені супроводжується значним його викидом. Інгібітори CGRP ефективні у 40–75% випадків (з часом терапевтична відповідь знижується), але, на відміну від триптанів, не звужують мозкові і коронарні кровоносні судини. Отже, для пацієнтів, яким протипоказані триптани, краще застосовувати препарати цього нового класу. Очікується, що до 2026 року ринок засобів для лікування мігрені досягне 8,7 млрд доларів США.

Клінічний успіх не гарантує успіх комерційний

Світу потрібні нові антибіотики – це загальновідомий факт. Однак багатьом компаніям не вистачає коштів для їх створення та промоції, тобто навіть наявність клінічного успіху не гарантує успіх комерційного. Так, компанія Iterum Therapeutics, за словами її керівництва, «готова проявити творчий підхід до фінансування» і розглядає можливості партнерства на не настільки розвинених ринках, як американський. Її єдиний актив – антибіотик сулопенем – зараз оцінюється в трьох дослідженнях. Керівництво компанії визнає, що навіть якщо результати будуть позитивними, постане проблема браку грошей для подальшого просування нового антибактеріального препарату. Проте Iterum Therapeutics вважає, що у неї є унікальна перевага: компанія готується до затвердження перорального пенему, а цей клас антибіотиків вважається найпотужнішою зброєю проти резистентних видів бактерій. Сулопенем може отримати кілька показань. По-перше, його можна використовувати при неускладнених інфекціях сечовідних шляхів, де зараз застосовують антибіотики різних класів, але не пенемі. У цьому напрямі Iterum Therapeutics планує зосередити свої зусилля на пацієнтах з високим ризиком ускладнень (літні люди та особи з діабетом). Крім цього, сулопенем міг би використовуватися внутрішньовенно у пацієнтів, госпіталізованих з приводу більш серйозних інфекцій, і скоротити час перебування в медичних закладах. Тільки на цих двох ринках Iterum Therapeutics сподівається охопити близько 10 млн пацієнтів у США щороку.

Рациональное невежество – двигатель торговли

Психологам, изучающим механизмы принятия решений, хорошо известен феномен под названием «рациональное невежество». Не понаслышке знакомы с ним и первостольники. Ведь большинство клиентов аптек при выборе безрецептурных средств руководствуются именно этим принципом или прислушиваются к рекомендациям фармацевта.

Цена знаний – время и деньги

Чем больше мы знаем, тем лучше для нас – это аксиома. Однако получение любых сведений имеет свою цену, которая, как правило, выражается в затратах времени, хотя иногда речь может идти и о финансовых расходах. Именно поэтому люди обычно ищут, получают и анализируют информацию ровно до того момента, пока затраты на это не превысят ожидаемые выгоды. Некоторая степень невежества неизбежна, но принцип рациональности помогает каждому из нас. Так, если вам понадобится перевести страницу текста с корейского языка, вы вряд ли займетесь его изучением, предпочтя обратиться к переводчику или воспользоваться машинным переводом.

Не в курсе, пока здоров

В вопросах медицины рациональное невежество встречается повсеместно. Здоровый человек не готовится к болезням заранее, ведь это было бы нерационально, поэтому, сталкиваясь с недугом, он оказывается перед проблемой. Самый логичный способ ее решения для рационального невежды – обратиться к эксперту, фармацевту или врачу. Однако визит к доктору (как и самостоятельный поиск информации) может быть весьма за-

Чтобы человек безоговорочно последовал совету эксперта, он должен доверять ему на 100%. А людей, способных полностью положиться на врача или фармацевта (особенно, если речь идет о дорогостоящем лечении), немного.



тратным. С этой точки зрения совет сотрудника аптеки лучше, т.к. он бесплатен. Однако компетенция фармацевта не всегда позволяет дать исчерпывающую консультацию, к тому же первостольники часто предлагают своим клиентам выбор из нескольких безрецептурных средств. Это не значит, что рациональный невежда уйдет из аптеки без покупки. Просто для успешных продаж первостольнику стоит знать его мотивацию.

Дешево, удобно и на слуху

Психологи отмечают, что чаще всего неинформированные покупатели руководствуются вопросами цены, удобства и доступности. Если, по мнению покупателя, разница в стоимости между продуктом А и продуктом В меньше, чем субъективная цена получения и анализа информации, необходимой для понимания различия между ними, он выберет более удобный и доступный из них. Именно поэтому производители генериков чаще представляют широкие линейки продуктов, предлагая самые различные комбинации и дозировки. Этим приемом могут воспользоваться и работ-

ники аптек, сделав упор на удобство приема препарата, подходящую лекарственную форму и приемлемую цену.

Еще одним распространенным мотивом может стать личная предвзятость клиента или то, что психологи называют смещением когерентности. Люди склонны принимать аргументы, которые хорошо вписываются в их убеждения. Поэтому даже во время беседы с первостольником они будут упускать ту информацию, которая не ложится в их картину мира и, напротив, прислушиваться к тезисам, подкрепляющим ее. Так, человеку, уверенному в том, что «всякая химия вредна», проще продать препарат на основе растительных экстрактов, чем убедить его в эффективности и безопасности современных лекарств.

Выбор в условиях рационального невежества также может быть своеобразным конструктором самооценки. Люди предпочитают выбирать те продукты, которые лучше всего соответствуют их образу себя или портрету социальной группы, с которой они себя идентифицируют. Так, мужчина средних лет, который хочет казаться моложе и спортивнее, скорее предпочтет препарат, в названии которого будет звучать «актив», а не «геронто».

Кроме всех перечисленных мотивов часто всплывает еще один, совершенно иррациональный. Неосведомленный покупатель скорее всего предпочтет препарат, название которого, что называется, на слуху. Поэтому надежный способ осуществить продажу – предложить ему известный товар или находящийся в активной промоции.

Ольга ОНИСЬКО ■

Вітамін D у формі спрею

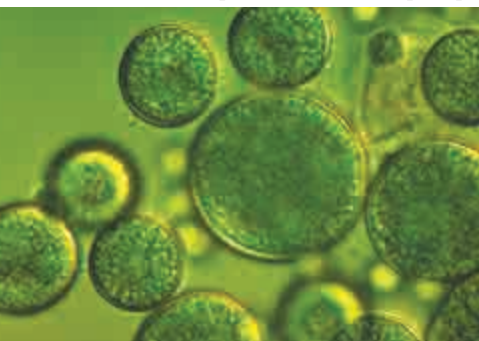
Людям, які не можуть ковтати таблетки і капсули, вітамін D можна отримувати за допомогою іншої лікарської форми – сублінгвального спрею. Його ефективність підтвердили результати невеликого рандомізованого дослідження, проведеного у Великобританії фахівцями Університету Шефільда. Вони вивчали здатність під'язикового спрею підвищувати концентрації вітаміну D у сироватці крові у 75 здорових добровольців за умови щоденного застосування. Виявилося, що препарат значно збільшив рівні вітаміну D порівняно з плацебо, а досягнутий ефект був приблизно такий самий, як при застосуванні стандартних капсул. Учасники дослідження також частіше воліли приймати спрей, ніж капсули з вітаміном, оскільки це зручніше. Клініцисти вважають, що нова лікарська форма покращує прихильність до лікування, особливо тих пацієнтів, які мають проблеми з ковтанням або змушені приймати одночасно кілька ліків.

Японський засіб виходить на ринок США

Препарат істрадефілін продається в Японії ще з 2013 року для допомоги людям з хворобою Паркінсона, але він ніяк не міг вийти на американський ринок. У 2008 році засіб був відхилений FDA: управління висловило сумніви з приводу його ефективності й запитало додаткові дані. Але нещодавно FDA, нарешті, схвалило істрадефілін, який буде застосовуватися як додатковий засіб до стандартної терапії леводопою/карбідопою. Цей антагоніст аденозинових А₂-рецепторів має допомогти пацієнтам, у яких виробилася толерантність до стандартних препаратів, краще контролювати тремор і труднощі при ходьбі, відомі як періоди «виключення». У першому півріччі 2019 року продажі істрадефіліну в Японії вирости і становили 45,4 млн доларів. Компанія-виробник очікує збільшення продажів на японському ринку і завоювання ринку американського.

Умовний дозвіл на продаж у Китаї

У Китаї дали «добро» на ліки з водоростей для терапії хвороби Альцгеймера різного ступеня тяжкості. Випадок унікальний тим, що це перший за 17 років препарат, схвалений китайською владою для лікування цього захворювання. Щоправда, Державне управління контролю за лікарськими засобами КНР дало препарату умовний дозвіл. Це означає, що він може надійти в продаж за підсумками додаткових клінічних досліджень. Його дія буде суворо контролюватися, а в разі виявлення проблем препарат відразу вилучать з продажу. Розробники нового препарату з Шанхайського інституту Materia Medica при Академії наук Китаю заявили, що вони зауважили низьку захворюваність на хворобу Альцгеймера серед людей, які регулярно вживають певні водорості. У статті в журналі Cell Research вчені описали благотворний молекулярний механізм дії компонентів водоростей на головний мозок. Цей механізм був підтверджений у клінічному випробуванні, проведеному Green Valley, шанхайською фармацевтичною компанією, яка буде виводити новий препарат на ринок. Ліки вже протестували на 818 пацієнтах з хворобою Альцгеймера. З'ясувалося, що у них покращилися когнітивні здібності через місяць після застосування ліків.



Статини + ЕПК = користь для серця

Прийом ейкозапентаєнової кислоти (ЕПК) у високих дозах (по 1800 мг на день) у поєднанні зі стандартною терапією статинами може бути дуже багатообіцяючою стратегією для зменшення ризику серцево-судинних захворювань. Це доведено в метааналізі, проведеному вченими США, які розглянули дані про більш як 27 тис. пацієнтів. Дослідники порівнювали режим лікування «ЕПК плюс статини» з режимом «плацебо плюс статини» і оцінювали вплив обох схем на результат серцево-судинних захворювань. Виявилося, що перша схема на 18% знижує частоту поширених несприятливих серцево-судинних подій (нападів, інфаркту міокарда). Ейкозапентаєнова кислота – поліненасичена жирна кислота класу омега-3. Крім дієтичних добавок ЕПК міститься в жирних видах морської риби (лосось, скумбрія, атлантичний оселедець).



Покарання за фальсифікат

За виготовлення, придбання, перевезення, пересилання, зберігання або збут фальсифікованих лікарських препаратів буде наставати кримінальна відповідальність у вигляді позбавлення волі від 5 до 8 років. Законопроект №1152-1, який передбачає такі заходи, підтримали 363 депутати Верховної Ради України. У разі, якщо згадані злочини будуть здійснені повторно або групою осіб за попередньою змовою, медичним або фармпрацівником, або в особливо великих розмірах (через Інтернет), санкції передбачають конфіскацію майна і відбування покарання в місцях позбавлення волі строком від 8 до 10 років. У разі, якщо фальсифіковані препарати призвели до летального результату або заподіяли інші тяжкі наслідки, винуватця притягнуть до кримінальної відповідальності у вигляді довічного ув'язнення з конфіскацією майна.



ВІБУРКОЛ

Вироблено в Німеччині



Лікарський засіб протизапальної, знеболювальної, седативної, дезінтоксикаційної, спазмолітичної дії

Показання:

Запальні процеси різної локалізації:

- лор-органів
- статевих органів у жінок

Нервові збудження

Інфекційні захворювання:

- ГРЗІ
- гострі інфекції в верхніх дихальних шляхах
- інфекційно-запальні процеси внутрішніх органів

Стан судомної готовності



З НАРОДЖЕННЯ

Інформація призначена для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників. Повна інформація про препарат міститься в інструкції для медичного застосування лікарського засобу.

Вібуркол супозиторії. Р.П. UA/6662/01/01 від 04.07.2017 № 761. Склад. Діючі речовини: Atropa bella-donna D2 – 1,1 мг, Calcium carbonicum Hahnemannii D8 – 4,4 мг, Matricaria recutita D1 – 1,1 мг, Plantago major D3 – 1,1 мг, Pulsatilla pratensis D2 – 2,2 мг, Solanum dulcamara D4 – 1,1 мг. Побічні реакції. У дуже поодиноких випадках можливі алергічні реакції, включаючи шкірні висипання, свербіж.

Виробник: «Біологіше Хайльміттель Хеель ГмбХ»/Biologische Heilmittel Heel GmbH. Макет затверджено замовником 23.04.2019 р.

Украинский фармрынок: вперед и вверх

Точные цифры, отражающие итоги работы фармацевтического сектора Украины в 2019 году, будут известны ближе к концу зимы. Однако уже сегодня можно выделить главные тенденции отрасли в уходящем году, попытаться спрогнозировать направления и движущие силы ее дальнейшего развития, а также рассмотреть угрозы ближайшего будущего.

Объем и структура

Украинский фармрынок переживает период бурного роста. На протяжении трех последних лет в денежном выражении он ежегодно «набирал в весе» в среднем 11%. А уходящий год обещает быть еще удачнее. Эксперты прогнозируют, что объем рынка по итогам 2019-го увеличится на 15–18%.

Потребление лекарств на душу населения в Украине также продолжает расти. Если в 2016 году этот показатель составлял 54 доллара США, то в 2018-м – уже 73. Это связано как с ростом покупательной способности и доходов населения, так и с внедрением государственной программы «Доступные лекарства». В первый год ее работы государством было выделено 627 млн гривен компенсации, в 2018-м – уже больше 1 млрд грн. Как результат – потребление лекарств, стоимость которых возмещается государством, в первый же год выросло на 65%, в следующем – еще на 36%.

Если эта программа будет расширяться, то и потребление лекарств продолжит расти.

Как и раньше, украинский фармрынок в основном финансируется из карманов потребителей – розничные продажи составляют 87%. По итогам прошлого года в упаковках они достигли 1,14 млрд, т.е. на 17,5% превзошли довоенный 2014 год. Правда, в долларовом выражении подобных успехов достичь пока не удалось. Впрочем, есть все шансы превзойти докризисные показатели уже в 2019-м или 2020 году.

В госпитальном сегменте успехи скромнее – за последние три года его среднегодовой прирост составил 7%. Однако и для него 2019 год может стать настоящим прорывом. Только за первый квартал бюджетные медицинские закупки в денежном выражении увеличились на 40% в сегменте централизованных закупок и на 19% в сегменте закупок медучреждений по

сравнению с аналогичным периодом 2018 года. Если такие темпы сохранятся, доля госпитального сегмента в структуре фармрынка Украины начнет увеличиваться. Пока же она составляет порядка 12% в денежном выражении (в остальных постсоветских странах этот показатель 25–35%).

Отечественный фармрынок остается очень конкурентным, доля 20-ти лидирующих компаний в его розничном сегменте составляет 47%, а десятке лидеров принадлежит примерно 30% аптечного рынка. Еще 10 лет назад здесь безусловно лидировали зарубежные производители, однако с 2010 года ситуация стала понемногу меняться, а девальвация гривны в 2014 году дополнительно укрепила позиции отечественных компаний. Сегодня в структуре розничных продаж их доля составляет 72% в объемном и 38% в стоимостном выражении.

В сегменте дистрибуции конкурентная борьба ведется между тройкой лидеров, которые в совокупности аккумулируют 83% поставок лекарств в аптечные учреждения. Продолжается и консолидация розницы: на тройку лидирующих аптечных сетей приходится 25% розничного товарооборота.

Окна роста

В прогнозах на будущее эксперты пока оптимистичны. Согласно оценкам Мирового банка, в ближайшие годы ожидается стабильный прирост мирового ВВП на уровне 3%, а Украина будет демонстрировать еще более впечатляющие показатели. Прогнозируемый рост ВВП в нашей стране 2,9% в 2019 году, 3,4% – в 2020 году и 3,8% – в 2021 году. Если правительству удастся оправдать надежды международных экспертов и покупатель-



ная способность украинцев продолжит увеличиваться, фармрынок будет расти впечатляющими темпами, что позитивно скажется на доходах всех его игроков. К тому же уже в 2020 году наша страна сможет снова войти в группу Pharmerging Markets – развивающихся рынков, которые являются наиболее привлекательными для международных инвесторов.

Фармацевтическая отрасль уже сегодня находится в тройке лидеров по инвестициям, разделяя второе место со сферой телекоммуникаций и лишь немного уступая пищевой промышленности. На каждые 100 гривен добавленной стоимости здесь приходится 19 гривен капитальных вложений. И хотя объем инвестиций в фармацевтическое производство еще не достиг докризисного уровня, уровень его интенсивности выше, чем в среднем по отраслям экономики Украины.

Бурный рост рынка, безусловно, привлекает инвесторов, но они принимают во внимание и другие факторы. Серьезные геополитические риски, нестабильная государственная политика в сфере здравоохранения, несовершенная система налогообложения, отсутствие обязательного медицинского страхования, коррупция – вот только некоторые негативные моменты, которые могут заставить потенциальных инвесторов отложить свой выход на украинский рынок.

Внешние угрозы

На развитие отечественного фармрынка могут повлиять не только внутренние, но и внешние факторы. Так, после долгого перерыва летом текущего года «Нова Пошта Интернешнл» совместно со своим партнером ком-

Факторы роста

По мнению экспертов, основными драйверами роста украинского фармацевтического рынка сегодня являются:

- прирост ВВП;
- инфляция;
- повышение реальных доходов населения;
- перераспределение потребления в пользу более дорогостоящих препаратов;
- увеличение объема государственных закупок;
- развитие программ реимбурсации;
- рост потребления в упаковках.



панией Voxberry снова начала доставлять заказы iHerb – одного из самых известных онлайн-ритейлеров диетических добавок. Он может составить достойную конкуренцию отечественным аптекам хотя бы потому, что имеет огромный ассортимент – более 35 тыс. наименований товаров, цены на которые часто ниже, чем в Украине, а срок доставки относительно короткий – всего 7–10 дней.

Уже сегодня спрос на товары iHerb достаточно большой. По данным «Новой почты», средний чек посылки составляет 76 долларов США, а средний вес – 2,4 кг. Чаще всего заказывают киевляне 25–34 лет, также активно делают покупки жители Харькова, Днепра, Одессы и Львова. Самые востребованные категории: конфеты, диетические добавки, витамины и косметика.

Еще одной серьезной угрозой, впрочем, уже не столько для украинского, сколько для мирового ритейла является получение компанией AMAZON лицензии на торговлю лекарственными средствами в октябре 2017 года. Правда, пока эта крупнейшая в мире платформа электронной коммерции не спешит осваивать новую нишу. Но когда это произойдет, аптеки получат серьезного и высокотехнологичного конкурента с клиентской базой в 100 млн человек, осуществляющего доставку практически во все страны мира.

Новые возможности

Все более плотная интеграция в мировой рынок несет не только угрозы, но и новые возможности. В первую очередь, речь идет об экспорте отечественных лекарств. Сегодня

Украина занимает 61-ю строчку в мировом рейтинге экспортеров фармацевтической продукции, продавая лекарств за границу на 180 млн долларов в год. Основными зарубежными рынками для нас остаются постсоветские страны, однако украинские производители пробиваются и в другие государства. Так, в десятку самых прибыльных экспортных направлений по итогам 2018 года неожиданно попали Бразилия и Ирак.

С точки зрения экспорта наиболее перспективной является инновационная продукция с высокой добавленной стоимостью. Однако пока доля ее производства составляет не более 9%, что в первую очередь связано с дороговизной и длительностью клинических испытаний.

К слову, клинические испытания – еще одно перспективное направление развития для фармотрасли. По данным Экспертного центра Минздрава, на конец февраля 2019 года в Украине проводилось всего 1,2 клинического исследования на 100 тыс. населения, тогда как в Польше – 4,3, а в Швейцарии – 23,4. Рост числа клинических испытаний вряд ли существенно повлияет на финансовые показатели рынка, однако повысит престиж Украины и даст множество других преимуществ: доступ к инновационным препаратам, подготовка и повышение квалификации специалистов, внедрение международных стандартов и практик, обновление оборудования, приток инвестиций.

При подготовке материала использованы данные, приведенные в инфографическом справочнике «Фармацевтика Украины 2019», подготовленном компанией Top Lead при поддержке фармацевтической компании «Дарница», юридической фирмы Aequo и Торгово-промышленной палаты Украины ■

Правила душевных подарков

Конец старого года, начало нового – сплошная череда праздников, походов в гости и вручения подарков. И вот тут актуализируется вопрос: а что, собственно, дарить родным, близким, коллегам? Можно впасть в искушение выбрать что-то шаблонное или вообще вручить деньги в конверте. Но лучше не искать легких путей, ведь от уместности подарка порой зависят наши отношения с адресатом.

Почему мы ошибаемся

Однажды компания MasterCard решила изучить особенности и предпочтения своих клиентов в теме «подарки», и вот что выяснила. Оказывается, 50% респондентов считают неудачным подарком деньги, 58% участников опроса признались, что получали (и не раз!) непродуманный подарок, 9% мужчин и 5% женщин покупают подарки в последний момент и только 9% получателей считают цену подарка важным критерием.

Психолог, гештальт-терапевт Анастасия Гречановская заметила такую закономерность: чаще всего мы воспринимаем подарок как повод заслужить благодарность, поэтому для нас важно, чтобы презент был дорогим, пафосным, уникальным. Но адресат

воспринимает подарок, наоборот, в контексте своей жизни: соотносит со своими планами, желаниями, с тем, насколько он удобен и практичен.

В качестве эксперимента психологи предложили людям выбрать кофеварку, которую они хотели бы подарить коллеге или другу. Большинство дарителей выбирали самую дорогую и навороченную, оснащенную максимальным количеством функций. А получателей, как выяснилось, больше радовала удобная и надежная в использовании модель.

– Скорее всего, трудности с выбором подарков возникают тогда, когда мы рассматриваем подарок как продолжение себя и бессознательно стремимся, чтобы адресат оценил прежде всего наш вкус, а не заботу о его жела-

ниях и предпочтениях, – резюмирует Анастасия Гречановская.

Другая распространенная ошибка – невнимание к поздравительным ритуалам. Можно выбрать открытку с остроумной надписью, но она никогда не будет такой ценной и уместной, как пожелание, написанное от руки. Даже такая, казалось бы, второстепенная деталь, как упаковка, может многое рассказать получателю о нашем отношении к нему. Психологи давно обратили внимание на то, что подарки, упакованные собственными руками, нравятся адресатам гораздо больше вещей в магазинной упаковке. Таким образом мы словно говорим человеку: «Ты важен для меня, я заботаюсь о тебе».

Что купить боссу?

Отдельная, стратегическая тема – выбор подарка для шефа. Тут важно не промахнуться, ведь от настроения начальства зависит атмосфера в коллективе. Хорошо шефу – и всем отлично. При выборе подарка Анастасия Гречановская рекомендует учитывать традиции в компании и стиль руководства.

Если начальник консерватор, строго придерживающийся корпоративной этики, шуточные подарки ему точно не понравятся. Выбирайте традиционные вещи – и попадете в цель. Например, настольный офисный набор с встроенными часами, барометром, термометром или книгу из серии подарочных изданий (тематика – профиль компании). В этом случае вопрос цены как раз имеет значение: чем более стильным и дорогим будет подарок, тем лучше. Картина в каби-



нет тоже подойдет. Разумеется, речь идет не о дешевой репродукции, а об авторской работе из художественного салона. Начальнику-мужчине можно подарить элитный коньяк или виски с набором стаканов или рюмок. А вот шефу-женщине в преддверии Нового года более подходит шампанское, мартини или ликер.

Современным, энергичным, амбициозным руководителям понравятся оригинальные символические подарки. Например, японский сад камней в миниатюре или стильный интерактивный аквариум. Как вариант – можно выбрать подарок, который поможет начальнику немного расслабиться в минуты отдыха, скажем, кабинетный гольф. Если руководитель не только амбициозный, но и обладает чувством юмора, можно презентовать шефу его собственный портрет в мундире выдающегося полководца былых времен.

Беспроягранный вариант подарка – офисный сувенир, который символизирует подъем по карьерной лестнице. По фэн-шуй, талисманы успешной карьеры – это парусник (сувенир символизирует движение навстречу успеху) и черепаха – символ мудрости и финансового успеха у китайцев. Важным атрибутом фэн-шуй-презента будет его правильная локация: кладите подарки в северной части офиса или квартиры. Именно этот сектор «отвечает» за деловой успех, а подарок, размещенный в этой зоне, будет его активировать.

По мнению Анастасии Гречановской, руководителям-демократам, которые всегда интересуются проблемами сотрудников и пользуются их любовью и уважением, подойдут и полезные вещи для украшения кабинета, и шуточные сюрпризы. Можно подарить, например, комнатный телескоп, который ночью поможет наблюдать за звездами на небе, а днем – следить за порядком. Другим вариантом будет настольная игра (сувенирные шахматы или нарды) или офисный мини-бар в виде глобуса. Замечательная идея – подарок-впечатление, на-

Процесс собственноручного упаковывания подарков можно превратить в элемент праздника: взять хрустящую оберточную бумагу, коробки с подарками, налить себе чашку ароматного чая, включить новогоднюю музыку...



пример, сертификат на приключение. Конечно, при выборе такого сюрприза следует учитывать возраст, физическую форму и интересы получателя. Логично, что далеко не все будут в восторге от перспективы совершить прыжок с парашютом, тогда как коллективные игры нравятся многим. Можно презентовать начальнику вечер игры в пейнтбол – и удовольствие, и разрядка после напряженной недели. Дамам вместо пейнтбола (хотя, кто знает?) больше подходит день в спра-комплексе.

Презенты в стиле ЗОЖ

В тренде здоровый образ жизни, поэтому подарки в духе этой тенденции всегда будут уместными и актуальными – и для руководства, и для родных и близких. Подарки в стиле ЗОЖ могут быть самыми разнообразными. Вот несколько вариантов.

- **Фитнес-браслет.** Современные фитнес-браслеты умеют практически все: считают шаги, пульс, отслеживают качество сна и измеряют давление. Есть и такие, которые кроме перечисленных функций выполняют роль часов и синоптика, напоминают о событиях, информируют о новых сообщениях в мессенджере и входящих звонках. Умный браслет работает еще и будильником, определяя по частоте пульса оптимальное время для утреннего подъема, а также строгим контролером времени, проведенного за компьютером, напоминая через каждый час о дефиците движений.

- **Меню по генам.** Все сегодня в курсе, что продукты надо есть сыры-

ми, тушеными или вареными, жареное и копченое – фу-фу-фу. Колбасу и выпечку – долой, на стол – фрукты, овощи, рыбу и обезжиренные йогурты. Правильное питание – наше все, а высший пилотаж такого меню – индивидуальная диета, расписанная с учетом особенностей ДНК. В крупных городах есть лаборатории, предоставляющие по образцу слюны клиента анализ шести ключевых генов, согласно которому расписывается генетическая диета. Определяется, на какие продукты следует обратить внимание, каких лучше избегать, вычисляется индивидуальная дневная норма кофеина, разрабатывается план питания для гурманов и тех, кто хочет быстро готовить полезную пищу.

- **Умные весы.** Сегодня это, скорее, девайс для поддержания здоровья и хорошей формы, чем гаджет для похудения. Кроме общего веса продвинутые современные модели определяют индекс массы тела, анализируют скорость метаболизма, процент жидкости, мышечной ткани, жировой и костной массы, уровень висцерального жира, окутывающего внутренние органы, и другие показатели. С помощью программ Android и Bluetooth весы соединяются со смартфоном и передают ежедневную информацию о колебаниях веса. Держать перед глазами график изменений собственной массы тела удобно и практично, чтобы избежать традиционного набора веса за праздники.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Сколько тратить на рекламу?

Реклама привлекает новых клиентов и напоминает существующим, чем ваша аптека лучше остальных. Но сколько денег на нее стоит расходовать? Как убедиться, что вы не тратитесь на рекламу, которая на самом деле вам не нужна? И, напротив, не теряете ли доход из-за того, что вкладываете в нее недостаточно?

Пожизненная ценность клиента

Бюджет рекламы аптеки должен напрямую зависеть от стоимости «приобретения» покупателя. Рассчитать этот показатель можно так: сложить суммы, потраченные на производство и размещение рекламы, и разделить полученную цифру на количество новых клиентов, т.е. прирост числа покупателей в сравнении с предыдущим месяцем или годом. Выяснится, предположим, что стоимость привлечения нового покупателя составила 200 грн. Много это или мало – зависит от «пожизненной ценности клиента». Чтобы рассчитать этот показатель, надо поделить прибыль, полученную аптекой за год, на общее число покупок клиента. Полученную цифру вы можете умножить на среднее (или желаемое) количество визитов одного покупателя в аптеку за год, а также на количество лет, в течение которых вы планируете сотрудничать с ним (обычно расчеты проводят на 10, 20 или 30 лет). Так, если за прошлый год аптека получила 100 тыс. гривен от 10 тыс. покупателей, каждый из них принес ей 10 грн. Умножив этот показатель на 20 лет, вы установите, что «пожизненная ценность» вашего средне-

статистического покупателя составит 200 грн. Именно эту сумму и следует сравнивать с потраченной на его привлечение в аптеку.

Расчет бюджета и его корректировка

Главное правило – цена привлечения клиента никогда не должна превышать его «пожизненную стоимость», иначе вы просто потеряете деньги. Если этот показатель составляет 200 гривен, а рекламная кампания привлекла 100 клиентов, то она принесла вам 20 тыс. гривен. Именно от этой суммы и следует рассчитывать рекламный бюджет, который, чтобы аптека осталась в выигрыше, в идеале должен составлять не более трети от потенциальной прибыли. То есть в нашем примере это будет примерно 6,3 тыс. грн.

Эти общие принципы помогают быстро оценить размер рекламного бюджета. Однако в некоторых случаях цифры приходится корректировать в большую или в меньшую сторону. Первое, на что стоит обратить внимание, – этап жизненного цикла вашей аптеки. Если вы недавно начали свой бизнес, есть смысл пойти на некоторый риск и увеличить затраты на рекламу, пожертвовав долей прибыли. Масштабная рекламная кампания позволит громко заявить о себе и привлечь внимание покупателей. В то же время аптека, которая работает уже давно и имеет много постоянных клиентов, может снизить процент прибыли, который тратится на рекламу, и сосредоточиться на удержании покупателей, повышении их лояльности.

Еще один важный критерий – цели, которые вы перед собой ставите. Если

Чем более амбициозны ваши цели, тем выше должны быть затраты на рекламу.

планируете увеличить свою рыночную долю, открыть новую торговую точку, удвоить доход, запустить новый сервис, увеличить поток покупателей или сумму среднего чека, вам понадобится подкрепление в виде мощной рекламной кампании.

Наконец, на размер вашего рекламного бюджета может сильно повлиять конкурентная среда. Единственная аптека в селе вряд ли вообще нуждается в рекламе, а вот если в шаговой доступности от вас работает несколько конкурирующих фирм, рекламный бюджет стоит увеличить, ведь вам предстоит объяснить клиентам, почему им стоит выбрать именно вашу аптеку.

Просчитайте все каналы

Для рекламы аптеки можно использовать такие инструменты:

- рекламные щиты;
- интернет и социальные сети;
- адресная почтовая рассылка;
- местные газеты и журналы;
- листовки и визитки на стендах в поликлиниках, лабораториях, салонах красоты, супермаркетах и пр.

Если вы используете несколько рекламных каналов, просчитайте стоимость привлечения клиентов по каждому из них. Чтобы это сделать, вам придется опрашивать своих клиентов, как именно они узнали о вашей аптеке. Но эта игра стоит свеч, ведь в итоге вы сможете оценить эффективность каждого канала и сосредоточить свои усилия на самом выгодном из них.

Ольга ОНИСЬКО ■



6 советов для роста продаж БАДов

Спрос на диетические добавки, или БАДы, как их называют по старинке, идет рука об руку с растущим интересом к здоровому образу жизни. Так, за последние пять лет в нашей стране их доля в структуре рынка в денежном выражении практически удвоилась. Эта тенденция дает аптекам возможность увеличить свои доходы, но придется постараться.

1

Успеть в январе

С наступлением нового года многие дают себе обещание начать новую жизнь: заняться спортом, отказаться от вредных привычек, сесть на диету и пр. Поэтому в январе всегда отмечается рост спроса на диетические добавки и товары для здорового образа жизни. К середине февраля этот пик обычно спадает, поэтому вы должны активнее продвигать такие позиции в рекламных объявлениях, купонах и раздаточных материалах.

2

Следить за модой

Мода и тренды влияют на продажи БАДов больше, чем на любую другую категорию аптечного ассортимента. Чтобы получить максимальную отдачу, держите руку на пульсе потребительского спроса. О чем сейчас больше всего пишут и говорят? О ягодах годжи? Куркуме? Семенах льна? Популярные «суперпродукты» должны стать аванпостом продаж: получить выгодные места на полках, войти в рекламные листовки, принять участие в акциях.

3

Выбрать аудиторию

Некоторые категории покупателей покупают диетические добавки охотнее и чаще остальных. Это женщины, спортсмены, пациенты с бессонницей и сахарным диабетом, а также люди, соблюдающие специальные диеты, и старше 55 лет (популярность БАДов у клиентов от 35 до 54 лет постоянно растет).



4

Все объяснить

Многие пациенты не знают о пользе добавок. И главная задача аптеки – восполнить эти пробелы и рассеять сомнения. Вы можете разместить информационные материалы, вкладывать листовки в пакеты с покупками, публиковать сведения на своем сайте, в социальных сетях и мессенджерах. Кроме того, в аптеке можно организовать «школу питания», которая объединит клиентов, желающих сбросить лишний вес, подобрать спортивное или лечебное питание и просто узнать больше о диетических добавках. Можете также пригласить диетолога, который будет рассказывать об основных принципах здорового рациона, и подготовить консультантов, которые смогут подробно объяснять правила подбора, приема и сочетания добавок.

5

Осуществить допродажу

Покупатели редко приходят в аптеку только за диетическими добавками. Чаще всего такие товары становятся дополнением к основной покупке, а это означает, что продвигать их нужно непосредственно в аптеке. Поскольку некоторые лекарственные средства вызывают дефицит питательных веществ, вы можете напомнить клиенту, что длительный прием:

- бигуанидов (гипогликемических лекарственных средств, к которым относится и метформин) приводит к недостатку фолиевой кислоты и витамина B12;
- статинов и бета-блокаторов истощает запасы коэнзима Q10;
- ингибиторов H₂ провоцирует дефицит фолиевой кислоты, витамина B12, витамина D, кальция, железа и цинка;
- антацидов снижает уровни фолиевой кислоты, витамина D, цинка, кальция, магния, хрома и железа;
- НПВС уменьшает запасы фолиевой кислоты, витамина C, железа и калия;
- ингибиторов АПФ вызывает недостаток цинка.

6

Сделать скидку

Когда речь идет о диетических добавках, решающим фактором для покупателя часто становится цена. И хотя в этом вопросе у вас может быть не много места для маневра, изучите рынок и постарайтесь сделать клиентам более выгодное предложение, чем конкуренты. Рекламные акции также сильно влияют на покупки. Одной из эффективных стратегий является скидка на вторую упаковку в комплексной покупке двух добавок, которые сочетаются между собой.

...А наутро случилось похмелье

Во время зимних праздников, в декабре и начале января, люди пьют больше алкоголя, чем в другие месяцы. Эта тенденция несет много опасностей, например увеличение числа бытовых конфликтов, травм и ДТП по вине нетрезвых водителей. Однако наиболее массовым последствием праздников, проведенных в компании алкоголя, является похмелье, которое рискует ощутить каждый.

Спирт – чужеродный агент

С точки зрения медицины похмелье – это группа симптомов, которые развиваются после употребления слишком большого количества спиртного. Обычно они возникают, когда содержание алкоголя в крови уже упало почти до нуля, например на утро после вечера с обильными возлияниями. К числу самых распространенных признаков похмелья относятся:

- головная боль, усталость и слабость;
- чрезмерная жажда, сухость и плохой привкус во рту;
- снижение концентрации внимания;
- повышенная чувствительность к свету и звуку.

Несколько реже похмелье сопровождаются:

- тошнота, рвота или боль в животе;
- головокружение или ощущение вращения комнаты, в которой находится человек;
- нарушение координации движений;
- ухудшение настроения, например беспокойство и раздражительность;
- тахикардия.

Все симптомы похмелья можно объяснить тем, как именно спиртные напитки действуют на организм человека. Так, головная боль связана с тем, что алкоголь расширяет сосуды. Он также подавляет антидиуретический гормон, что вызывает мочегонный эффект, приводящий к обезвоживанию организма, сопровождающемуся жаждой, сухостью во рту и головным окружением.

Спиртосодержащие напитки раздражают слизистую оболочку желудка, увеличивая выработку желудочного сока и задерживая опорожнение желудка, что провоцирует тошноту и рвоту. Алкоголь вызывает резкое падение уровня сахара в крови, в результате чего человек испытывает усталость, слабость, дрожь в руках, нарушения настроения.

Для нашей иммунной системы спиртное – это такой же чужеродный агент, как бактерии или вирусы, поэтому его употребление вызывает воспалительный ответ, чреватый появлением признаков общего недомогания. Наконец, алкоголь воздействует на нервную систему и структуру сна. Употребление горячительных напит-

ков повышает сонливость, но нарушает глубокую фазу сна – с этим связаны частые пробуждения среди ночи и дневная усталость.

Похмелье обусловлено не только самим алкоголем, но и другими ингредиентами горячительных напитков. Многие из них содержат конгенеры – химические вещества, которые образуются в результате процесса брожения и придают напиткам цвет и вкус. Больше всего конгенов в темных напитках: красном вине, темном пиве, коньяке, бренди, бурбоне и пр. Они способствуют похмелью и дополнительно усугубляют его. Так, один из конгенов – метанол – распадается на токсины формальдегид и муравьиную кислоту, которые значительно ухудшают самочувствие на следующее утро.

Меры профилактики

Как правило, чем больше выпьет человек, тем выше у него вероятность похмелья. Однако волшебной формулы, по которой можно было бы рассчитать дозу алкоголя без последствий, нет. Одни люди могут выпить достаточно много и чувствовать себя отлично, другие же мучаются после одного бокала пива или вина. Здесь большое значение имеет генетически предопределенная способность организма перерабатывать алкоголь. Единственный надежный способ избежать похмелья – не пить вовсе, однако если это невозможно, по крайней мере, следует:

- Есть до и вовремя употребления алкоголя, поскольку на пустой желудок он всасывается быстрее.
- Не пить чаще, чем раз в час, что даст организму время переработать спирт.



- Выпивать стакан воды после каждого алкогольного напитка, чтобы предотвратить обезвоживание.
- Отдавать предпочтение светлым напиткам, которые содержат меньше конгенов.
- Не курить во время употребления алкоголя.

Это лечится

Как правило, большинство проявлений похмелья проходят сами по себе в течение 24 часов, а наиболее эффективными лекарствами при этом состоянии являются регидратация и сон. Однако «отлежаться после вчерашнего» могут позволить себе далеко не все. Именно поэтому люди, вынужденные вливаться в активный ритм жизни с симптомами похмелья, отправляются в аптеку. Чем же им поможет фармацевт?

Конечно, самый простой способ – предложить покупателю комплексное «противопохмельное» средство, но фармацевт может подобрать и индивидуальное лечение, в зависимости от того, с какими жалобами к нему обратился клиент. В целом медикаментозная терапия похмелья сводится к нескольким задачам:

- Компенсировать вызванные алкоголем потери необходимых организму веществ, в том числе воды, глюкозы, витаминов и минералов.
- Ускорить расщепление этанола и выведение из организма продуктов его распада.
- Устранить болевой синдром.

Снять головную и мышечную боль помогут обезболивающие и нестероидные противовоспалительные препараты, выбор которых достаточно велик. Однако необходимо помнить, что в высоких дозах парацетамол оказывает негативное влияние на печень, а ацетилсалициловая кислота раздражает слизистую желудка. К тому же ее можно принимать не раньше, чем через шесть часов после последней выпитой рюмки алкоголя.

Кстати, для того чтобы облегчить неприятные ощущения в желудке,



страдающему похмельем человеку можно подобрать что-нибудь из группы антацидов, а также сорбентов, которые уменьшают токсическое действие продуктов распада алкоголя. Но не забудьте предупредить клиента разнести прием сорбентов и других лекарств от похмелья как минимум на полтора часа, иначе сорбенты просто заблокируют действие остальных препаратов.

Отличное вспомогательное средство для лечения похмелья – аскорбиновая кислота, которая помогает поддерживать печень. Она участвует в работе цитохрома P450, который является одним из основных структур в гепатоцитах, или клетках печени, обезвреживающих этанол. Если клиент аптеки не страдает сахарным диабетом, ему можно предложить обычную аскорбинку. Содержащаяся в ней глюкоза поможет нормализовать уровень сахара в крови и уменьшить такие симптомы, как мышечная слабость и дрожь в руках.

На фоне употребления спиртных напитков очень интенсивно расходуется тиамин, или витамин В₁, поэтому и его препараты будут полезны при похмелье. Кроме того, тиамин способствует улучшению переносимости этилового спирта, а также принимает участие во многих обменных процессах, помогающих вывести алкоголь и его метаболиты из организма.

Еще полезно принимать препараты магния. Они смягчают негативное воздействие алкоголя на сердце, ускоряют

обмен веществ, уменьшают головную боль, поднимают настроение. Помогает при похмелье и янтарная кислота, которая ускоряет центральное звено обмена веществ (цикл трикарбоновых кислот) и усиливает выведение метаболитов спирта, однако она противопоказана при язве и гастрите.

Мощным средством для быстрого уменьшения похмельного синдрома являются диуретики, которые ускоряют выведение из организма ацетальдегида – основного продукта окисления этанола. Однако они могут усилить обезвоживание и выведение из организма полезных минералов, что повысит риск развития мышечных судорог и сердечной аритмии. Поэтому принимать их нужно в минимальных дозах и только на фоне обильного питья регидратационных растворов, которые компенсируют потерю минералов.

Рекомендуя клиенту аптеки любые препараты против симптомов похмелья, не забудьте предложить ему минеральную воду. Вы также можете дать ряд общих советов о том, как быстрее восстановиться после употребления алкоголя:

- Выпить говяжьего бульона, который легко усваивается и нормализует работу желудка и кишечника.
- Употреблять побольше фруктов, овощей и соков, которые содержат фруктозу, витамины и минералы.
- Пить чай с лимоном и мятой, поскольку он хорошо снимает тошноту.
- Воздержаться от кофе, который может усилить обезвоживание организма.
- Отправиться в постель как можно раньше, приняв мягкие растительные средства на основе валерианы или пустырника для облегчения засыпания и улучшения качества сна.

Ольга ОНИСЬКО ■

Опасная ситуация

Важно не пропустить симптомы отравления некачественным алкоголем:

- спутанность, потеря сознания;
- медленное (менее восьми вдохов в минуту) или нерегулярное дыхание (промежуток между вдохами более 10 секунд);
- побледнение кожных покровов или снижение температуры тела;

Любой из этих симптомов свидетельствует об опасной для жизни ситуации и требует немедленного обращения к врачу.

4 ПСИХОТИПИ

краще пізнати клієнта – легше продати йому

Завоювання довіри та прихильності клієнта – це найкоротший шлях до задоволення його потреб. Після цього він з вдячністю згадуватиме про першостольника та за нагоди знову охоче навідається саме до тієї аптеки, де той працює. А щоб досягти такого порозуміння, є сенс щоразу намагатися розпізнати психотип клієнта: «аналітик», «директор», «артист» або «добряк». Цього разу ми покажемо, як це може бути на прикладі продажу мазі АПІЗАРТРОН.

«Аналітик»



Люди цього типу добре освічені, начитані, мають широкий світогляд та власну думку з багатьох питань. Їм важливо і цікаво дізнаватися нове, порівнювати альтернативи, щоб зрештою зробити правильний вибір. Тож при спілкуванні

з «аналітиком» будьте готові аргументовано відповідати на запитання та долати безпідставні заперечення.

– Добрий день, я вас слухаю, – привіталася аптекарка з жінкою років 30, яка дещо розгублено роздивлялася полицю з місцевими знеболювальними засобами.

– Учора я дуже змерзла після відвідування басейну – погода ж змінилася буквально за годину – і у мене прострелило у попереку на тому крижаному вітрі. Біль такий сильний...

– Що ви застосовували раніше при подібних нападах?

– Такого ще ніколи не було. Розумію, що все у житті колись трапляється вперше, але ж треба щось робити. Друг порадив гель з диклофенаком, але я сумніваюся. Розумієте, у мене гастрит, а я читала в Інтернеті, що диклофенак навіть через шкіру проникає в організм і гіпотетично може зумовити загострення. Хотілося би щось більш безпечно та натуральне.

– Думаю, вам підійде мазь АПІЗАРТРОН на основі стандартизованої бджолиної отрути. У вас немає алергії на продукти бджільництва?

– Я люблю мед, їм його із задоволенням без жодних негативних наслідків. Але отрута – це якось страшно...

– І дарма! Бджолина отрута у складі мазі абсолютно безпечна, бо її концентрація правильна. Ця речовина має унікальний вплив на організм людини, замінити її будь-якими іншими природними чи синтетичними речовинами неможливо. Бджолина отрута містить комплекс біологічно активних речовин, які чинять цілющу дію на організм людини. Її хімічна природа така, що вона легко вбудовується в структуру живої клітини і покращує всі біохімічні процеси. В результаті посилюється регенерація тканин, усуваються запалення та біль. При радикуліті, міжреберній невралгії, остеохондрозі, ревма-

тизмі та інших захворюваннях, що супроводжуються болем у спині та суглобах, бджолина отрута «працює» не менш потужно, як нестероїдні протизапальні засоби на кшталт диклофенаку, але не спричиняє таких, як вони, побічних ефектів. Для досягнення однакового терапевтичного ефекту її треба в десятки разів менше, ніж препаратів цього класу.

– Цікаво. А після нанесення цієї мазі не пектиме так, немов мене у спину вжалила бджола?

– Ні, що ви! Бджолина отрута у препараті не має такого ефекту. Однак з'явиться відчуття приємного тепла. Річ у тім, що АПІЗАРТРОН – це комбінований засіб, який містить ще метилсаліцилат та гірчичну олію, точніше, її активну речовину – алілізотіоціанат. Саме гірчична олія за 10–15 хвилин забезпечує комфортний розігрів шкіри, який триває близько години, а тим часом тканини краще насичуються киснем, з вогнища запалення виводяться токсичні продукти обміну речовин.

Метилсаліцилат знімає запалення, бо легко проникає через шкіру. Цей нестероїдний протизапальний засіб має дуже маленьку за розміром молекулу, яка швидко і глибоко проникає в осередок запалення та додатково є провідником для бджолиної отрути та гірчичної олії.

– Тобто без цього... хімічного протизапального компонента ніяк не обійтися? Він же шкідливий!

– Якщо порівнювати кількість метилсаліцилату в мазі АПІЗАРТРОН з дозуваннями нестероїдних протизапальних засобів місцевої дії, то цей препарат однозначно виграє. Концентрація метилсаліцилату невелика і не має системного впливу на весь організм, зокрема й на шлунок. Щодо цього можете не хвилюватися. Усі компоненти АПІЗАРТРОН дуже органічно та фізіологічно посилюють ефекти один одного.

– Ну, добре, спробую. А скільки мазі слід використовувати за один раз?

– Смужечку довжиною в 3–5 сантиметрів. АПІЗАРТРОН потрібно втирати у шкіру насухо тричі на день, а потім місце його нанесення утеплювати шарфом, особливо на ніч.

– Дякую за консультацію! Сподіваюся, завтра буду як новенька!





«Артист»



За характером люди, що належать до психотипу «артист», – це яскраво виражені екстраверти. Тобто вони дуже товариські, легкі у спілкуванні. Емоційна складова у багатьох з них виражена досить сильно, хоча й раціоналізм теж присутній. Вони охоче дослухаються до розумних порад, але їм, можливо, дещо не вистачає наполегливості в отриманні інформації та важко зосереджуватися на дрібних деталях. Тож і не перевантажуйте їх тривалими та детальними поясненнями.

Поки аптекарка обслуговувала літню жінку, до торгового залу зайшов кремезний юнак і почав розглядати вітрину з товарами медпризначення – еластичними бинтами, бандажами. Було видно, що він почувається не в своїй тарілці і вже збирається піти геть, тому першостольник привіталася першою:

– Добрий день, чи можу я вам чимось допомогти?
 – Я послизнувся на вулиці, на вкритих кригою сходах і впав. Так по-дурному травмувався! Тепер стегно болить, а я ж маю тренуватися.
 – Спортом займаєтеся?

– Боксом. Тренер каже, що покладає на мене великі сподівання – маю стати чемпіоном, як брати Клички! Потрібно щодня бути в ідеальній формі, а тут таке...

– Можу порадити мазь АПІЗАРТРОН. Вона має потужну знеболювальну, протизапальну та протинабрякову дію, тому чудово допомагає при спортивних травмах, болю у м'язах, при пошкодженнях сухожилля та зв'язок, – і провізор покляла упаковку на прилавок.

– О, та я знаю АПІЗАРТРОН! Нам тренер давав цю мазь, щоб масажувати і краще розігрівати м'язи перед тренуванням. Вона ж класна! Зменшує ризик отримати травму, а якщо це все ж станеться, біль буде не надто сильним і швидко мине. Давайте!

– На додаток ще раджу придбати пояс з верблюжої вовни – будете його вдягати для посилення дії мазі. Він добре регулюється за шириною, тому його можна носити на спині, поперек, на ногах та руках.

– Супер! Беру!
 – Дякую. І зичу вам великих спортивних перемог!

«Директор»



Такі люди щиро впевнені, що мають право ставити іншим завдання: що і як саме робити. Проте «директор» цінує тих, хто багато чого досягнув у житті, а отже, йому до вподоби торговельні марки «з ім'ям». Пропонуйте йому ліки тільки відомих брендів.

– Здрастуйте, – привіталася біля віконця в аптеці стильно вдягнена молода жінка. – Мені потрібен засіб від болю в спині для бабусі.

– А що саме з вашою бабусею? Який у неї діагноз?
 – Остеохондроз, радикуліт – хіба я знаю? Головний діагноз – це старість, їй вже 82 роки, то спина болить і годі.

– Може, ви знаєте, якому засобу ваша бабуся надає перевагу?

– Вона у ліках не тямить, тому я виберу препарат сама. Щоб був натуральний та якісний. Бажано імпортований, з Європи. І ціну мав не захмарну. Пошукайте такий.

– Думаю, вам і вашій бабусі сподобається АПІЗАРТРОН. У цій мазі поєднано три ефекти: багатосторонній цілющий вплив біологічно активних складових бджолиної отрути, глибоке прогрівання тканин завдяки алілізотіоціанату з гірчичної олії та протизапальна дія метилсаліцилату.

– А хто виробляє АПІЗАРТРОН?

– Німецька компанія «Еспарма». У цьому препараті вдало поєднано високі стандарти європейської фармакопеї та досвід народної медицини, перевірений століттями.

– Народної медицини, кажете? – недовірливо звела брови молодиця. – Це, сподіваюся, не косметичний засіб? Наведіть мені докази його ефективності.

– АПІЗАРТРОН – це лікарський засіб, що має відповідну державну реєстрацію. Причому один з небагатьох зовнішніх безрецептурних препаратів з ефективністю, доведеною в клінічних дослідженнях. У наших аптеках він уперше з'явився більше 50 років тому, тож люди старшого покоління його добре знають. От побачите – ваша бабуся зрадіє.

– Так, скільки він коштує?

Провізор назвала ціну АПІЗАРТРОН, і відвідувачка кивнула:
 – Годиться, давайте одну упаковку.

«Добряк»



Назва цього психотипу не дуже точно відображає його сутність. Такі люди зазвичай не злі, але головними їхніми рисами є врівноваженість, доброзичливість та консервативність. Пропонувати «добряку» випробувати на собі якусь новинку – марна справа. Натомість він охоче придбає засіб, перевірений часом. Ну, і авторитетна думка аптекаря для нього багато важить.

– Доброго дня, дівчино, – привітався в аптеці літній чоловік. – Дайте-но мені гірчичники.

– Ви застудилися?

– Та ні, поперек хочу зігріти. Болить дуже.

– Гірчичники зігрівають лише за рахунок місцевого подразнення та почервоніння шкіри. Для знеболення їхня ефективність невелика. Краще візьміть мазь АПІЗАРТРОН.

– Що, той самий АПІЗАРТРОН знову є в аптеці?!

– Так! Ще ефективніший! Та в новій упаковці. Завдяки бджолиному секрету АПІЗАРТРОН містить справжню маленьку аптечку в своєму тубику, а крім цього – ще два важливі інгредієнти: метилсаліцилат і алілізотіоціанат, які посилюють дію бджолиної отрути. Компоненти мазі глибоко проникають у тканини та усувають наслідки запалення чи розтягнення, – напруження та біль. АПІЗАРТРОН дуже добре й глибоко прогріває уражену ділянку, але не пече шкіру, як деякі інші засоби чи гірчичники. Лікуватися ним значно комфортніше – чисте задоволення.

– Та я знаю, – махнув рукою чоловік. – Стільки років АПІЗАРТРОН мене рятував від артриту! А покажіть-но мені цю мазь – тубик не став меншим?

– Ні, упаковка АПІЗАРТРОН, як і раніше, містить ту ж саму кількість мазі. Її зазвичай вистачає, щоб усунути навіть сильний біль. І ціна теж досить поміркована щодо вашої пенсії, – фармацевт озвучила її.

– Справді, – зрадів чоловік. – Візьму собі АПІЗАРТРОН і сусідам розповім, що він знову є у продажу поблизу будинку!

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

АПІЗАРТРОН – трикомпонентний препарат на основі бджолиної отрути для знеболення при травмах, недугах опорно-рухового апарату та для розігріву м'язів. Після тимчасової відсутності в аптеках України АПІЗАРТРОН знову з вами!

АПІЗАРТРОН: пізнай клієнта

Заменить кровь слезами

Люди с диабетом вынуждены регулярно проверять уровень глюкозы в крови при помощи глюкометра. Хотя этот анализ довольно точный, для многих он может быть неприятным. Из-за необходимости каждый раз прокалывать себе палец, чтобы получить каплю крови, пациенты проводят его не так часто, как следовало бы. Изменить эту ситуацию поможет неинвазивный тест, над разработкой которого сегодня трудятся многие исследователи.

Глюкометрам нужна альтернатива

По данным ВОЗ на 2014 год, в мире около 422 млн человек живут с диабетом. Примерно 10% из них имеют диабет I типа, при котором проверять уровень сахара в крови желательно 4–8 раз в день, чтобы контролировать свое состояние и корректировать дозу лекарств. Естественно, что такие пациенты очень хотят иметь для этого надежный неинвазивный метод. Особенно это касается пожилых людей, страдающих не только диабетом, но и другими заболеваниями (например, деменцией), которые мешают им должным образом заботиться о себе. Их врачи и опекуны не всегда могут находиться рядом и очень нуждаются в технологии, которая позволит удаленно мониторить состояние подопечных. Родители детей с диабетом тоже заин-

тересованы в том, чтобы легко и безболезненно следить за уровнем сахара в их крови и получать эти результаты удаленно, когда, например, ребенок в садике или школе.

Проблема в том, что с тех пор как в 1970-х годах на рынке появились первые портативные глюкометры, никакой полноценной и доступной альтернативы им предложено не было. И сегодня ученые работают над тем, чтобы создать минимально инвазивный или неинвазивный монитор уровня глюкозы, который сможет беспроводным способом передавать результаты на интеллектуальные устройства.

Измерение глюкозы в межклеточной жидкости

Одна из наиболее перспективных альтернатив заключается в измерении уровня глюкозы в интерстициальной,

т.е. межклеточной жидкости, которая напрямую связана с уровнем сахара в крови. Впрочем, существует задержка между пиками и спадами глюкозы в двух этих средах, поэтому такая технология не подходит людям с хрупким или лабильным диабетом I типа, который сопровождается непрогнозируемыми пиками и спадами уровня глюкозы. Для остальных пациентов это большого значения не имеет.

Сегодня несколько компаний уже продают внутритканевые жидкостные мониторы глюкозы (например, Dexcom G5 Mobile, Freestyle Libre и Eversense). Их устройства можно отнести к малоинвазивным, поскольку они все же требуют прокола кожи. Так, принцип установки датчика Freestyle Libre, разработанного Abbott Diabetes Care, схож с установкой канюли для инсулиновой помпы: игла прокалывает кожу и вынимается, а в теле остается тонкий тефлоновый волосок. Датчик можно носить до 14 дней, считывая показания специальным сканером. Правда, измерения этого прибора не так точны, как анализ крови. К тому же в течение первых суток после установки датчика желательно параллельно пользоваться глюкометром, поскольку системе Freestyle Libre необходимо время на калибровку.

Первая попытка создать полностью неинвазивный монитор уровня глюкозы, который «вытягивает» интерстициальную жидкость на поверхность кожи при помощи слабых электрических импульсов, была предпринята еще в 2000 году. Устройство под названием GlucoWatch даже получило одобрение Управления по продуктам и лекарствам США (FDA), однако



пользователи жаловались на раздражение кожи, и компания была вынуждена свернуть производство.

От идеи не отказались

Еще один кандидат, который потенциально способен заменить кровь в анализе на сахар, – слезная жидкость. В 2014 году компания Google объявила о плане создания интеллектуального монитора уровня глюкозы в контактных линзах и подала соответствующую заявку в патентное ведомство США. Изобретение представляло собой линзу, изготовленную из двух слоев материала, с точечным отверстием, которое пропускает слезную жидкость к микроскопическим датчикам. Кроме того, в нее встраивалась антенна тоньше человеческого волоса, которая должна была передавать показания измерений по беспроводной связи. Концепт Google вызвал большой резонанс в средствах массовой информации. Однако прототип устройства так и не был создан.

Впрочем, саму идею использования слезной жидкости для контроля уровня глюкозы ученые не отбросили. В апреле 2017 года команда из Университета штата Орегон (США) объявила о создании чувствительной к глюкозе контактной линзы. А NovioSense (Нидерланды) сообщила, что планирует испытания гибкого миниатюрного сенсора, который будет располагаться под нижним веком и поминутно измерять уровень глюкозы в слезной жидкости, используя ту же ферментную технологию, на которой основаны обычные тест-полоски. Устройство было проверено на животных, и сейчас компания планирует клинические испытания.

Для анализа на сахар можно использовать и пот. Так, в марте 2017 года исследователи из Университета Сеула (Южная Корея) опубликовали в журнале Science Advances результаты тестирования разработанного ими гибкого датчика, представляющего собой одно-разовый пластырь, в который встроено несколько сенсоров, контролирующих уровень сахара, кислотность пота и его количество. По словам авторов изобре-

Устройства, использующие свет или лазер, могут стать идеальным способом измерения сахара в крови, – неинвазивным, незаметным и очень простым в использовании.



тения, результаты тестов, проведенных на добровольцах до и после еды, «хорошо согласуются» с результатами стандартных анализов крови. Однако здесь понадобятся дополнительные исследования. Молекулы глюкозы сложно мониторить, поскольку множество других факторов способны «заглушить» их сигнал. Так, когда люди занимаются физическими упражнениями или находятся в состоянии стресса, в их поту растет уровень кортизола и молочной кислоты, что может значительно повлиять на измерения.

Да будет свет!

Несколько исследовательских команд во всем мире сегодня работают над созданием монитора глюкозы на основе света. В верхних слоях кожи расположены капилляры, в которых также присутствует глюкоза, а она поглощает излучение с определенной длиной волны. Направляя на кожу луч света, а затем измеряя, какая его часть поглощается глюкозой, можно вычислить уровень сахара в крови.

Подобным образом действуют устройства, использующие лазерное излучение. Так, прибор Glucosense Monitor, прототип которого был разработан в Университете Лидса (Великобритания), использует специальное кварцевое стекло с ионами, флуоресцирующими в инфракрасном свете, когда на них падает лазер малой мощности. Если стекло вступает в контакт с кожей, степень флуоресценции изменяется в зависимости от концентрации глюкозы в крови. Таким образом, чтобы пройти анализ, человеку достаточно просто поместить указательный палец на стекло на 30 секунд.

Вместо световых волн для измерения уровня глюкозы можно использовать и радиоволны. Этот принцип реализован в устройстве GlucoWise, которое способно контролировать ослабление электромагнитных волн уже после того, как они пересекают поверхность кожи. Разработчики прибора из компании MediWise считают, что эта особенность повысит точность прибора, однако об этом говорить рано – GlucoWise пока только проходит тестирование.

Больше – лучше, но дороже

Самый простой способ повысить точность неинвазивных мониторов глюкозы – объединить в одном приборе несколько измерительных технологий, которые будут корректировать и перепроверять друг друга. По такому пути пошла израильская компания Integrity Applications, разработавшая устройство GlucoTrack для пациентов, страдающих сахарным диабетом II типа. Датчик этого прибора крепится на мочке уха и измеряет уровень сахара в крови с помощью трех независимых технологий: ультразвуковой, электромагнитной и тепловой. То, как эти сигналы используются и комбинируются, является запатентованной технологией Integrity Applications. Однако у нее есть и обратная сторона. Для большинства пациентов GlucoTrack слишком дорог. Ушная клипса с сенсорами, которую производитель рекомендует менять раз в полгода, стоит порядка 100 долларов США. Рекомендуемая цена самого прибора за границу составляет 2 тыс. долларов США, а в Украине за него и вовсе просят почти 100 тыс. гривен.

Ольга ОНИСЬКО ■

Ни жарко, ни холодно

Какая температура в помещении, где мы проводим большую часть своего времени, считается оптимальной или самой полезной для здоровья? Эксперты рабочей группы ВОЗ по окружающей среде в помещениях нашли ответ на этот вопрос. Они установили, что нет «очевидного риска для здоровых людей, живущих при температуре воздуха от +18 °С до +24 °С». Но что же происходит с нами, когда столбики термометров выходят из этого диапазона?

Мерзнуть вредно для дыхания

Рабочая группа ВОЗ задалась целью установить, имеют ли люди, проживающие в слишком холодных помещениях, дополнительные риски для здоровья. И несколько проведенных ими систематических обзоров позволили ответить на этот вопрос положительно.

Прежде всего, от температур ниже +18 °С страдает дыхательная система. Холодный воздух вызывает воспаление дыхательных путей, увеличивая риск респираторных заболеваний, таких как приступы астмы, бронхита или обострение хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). Перекрестное исследование у взрослых с ХОБЛ показало улучшение состояния тех пациентов, которые проживают в домах с температу-

рой +21 °С и выше. А моделирование, основанное на результатах рандомизированного исследования с участием детей с бронхиальной астмой, установило, что каждый дополнительный градус в диапазоне от +9 °С до +21 °С значительно увеличивает функцию легких.

Холод также вызывает сужение кровеносных сосудов, что может привести к гипертоническому кризу и его осложнениям, включая ишемическую болезнь сердца и инсульт. Так, в ходе когортного исследования, проведенного в Великобритании, было обнаружено, что благодаря повышению комнатной температуры на 1 °С артериальное давление снижается на 0,5 мм рт. ст.

В целом смертность, связанная с проживанием зимой в слишком холодных помещениях, была оценена экспертами ВОЗ в 38,2 тыс. случаев в год в 11 европейских государствах. Примечательно, что этот показатель выше в странах с мягким климатом. Отчасти это связано с тем, что там не задумываются об отоплении домов, их утеплении и теплоизоляции. В результате в холодную погоду обогреть их очень сложно.

Пар ломит не кости, а сердце

Связь между высокой температурой окружающей среды и ростом смертности хорошо известна. Так, в странах Скандинавии люди больше умирают уже при +19 °С, в Бангкоке – при +30 °С, в северных континентальных городах – при +23,3 °С, а в странах Средиземноморья – при +29,4 °С. Можно предположить, что подобные

Особенно важно поддерживать оптимальную температуру внутри помещений, где находятся самые уязвимые категории: пожилые люди, младенцы, больные и инвалиды.

закономерности действуют и для температуры в помещениях, однако в странах, где кондиционирование воздуха широко распространено, никакой связи между температурой внутри и снаружи помещений нет.

Экспертам ВОЗ удалось собрать некоторое количество работ, свидетельствующих о вреде высоких температур. Так, в эксперименте, проведенном среди 113 пожилых людей в Нидерландах, было установлено, что рост температуры на 1 °С в диапазоне температур от +21–29 °С повышает риск нарушения сна на 24%. Когортное исследование в Словении сообщило об ухудшении сердечно-сосудистых симптомов у людей, живущих в домах с высокой тепловой нагрузкой. Данные, полученные в Индии, продемонстрировали значительную связь между температурой воздуха и уровнем диастолического артериального давления у людей. Наконец, перекрестное исследование среди 1136 женщин в Гане показало связь между увеличением неблагоприятных исходов беременности и ростом температуры.

И хотя все эти исследования были слишком незначительными для того, чтобы сделать глобальные выводы, эксперты ВОЗ рекомендуют поддерживать температуру в помещении не выше +24 °С, используя для этого теплоизоляцию, шторы на окнах, зеленые насаждения, вентиляцию и кондиционирование воздуха. ■





**ЕУФОРБИУМ КОМПЗИТУМ
НАЗЕНТРОПФЕН С**

БЕЗ СУДИНОЗВУЖУВАЛЬНИХ
КОМПОНЕНТІВ

**ВІЛЬНО ДИХАЮ —
ВІЛЬНО ЖИВУ**

Дія препарату:

- протинабрякова
- протизапальна
- протівірусна
- імунокоригуюча
- протиалергічна



Інформація призначена для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників. Повна інформація про препарат міститься в інструкції для медичного застосування лікарського засобу.

ЕУФОРБИУМ КОМПЗИТУМ НАЗЕНТРОПФЕН С, спрей назальний. РП. № ДА 6010/01/01 від 25.07.2017. Склад: дроб'яче речовина: Argemone nitrosum D10, Euphorbium D4, Herak salifera D10, Nudwigium thiodatum D8, Luffa operculata D2, Mucosa pasalis sals D8, Pulsatilla pratensis D2, Sinapis Nibode D18. Показання: риніт різного походження (вірусні, бактеріальні, алергічні) та видів (вазомоторні, сухі, Нейрорасинні та атрофічні). Гострий та хронічний синусит. Осня (ексудативний засіб). Побічні реакції: можливі роздріток алергічної реакції у випадку підвищеної чутливості до компонентів препарату. У деякі рідкісні випадках після застосування препарату може спостерігатися подразнення слизової оболонки носа з відчуттям печіння та іверсенрацією. У таких випадках застосування лікарського засобу слід припинити. У дуже рідкісних випадках у пацієнтів зі схильністю до бронхіальної астми прийом препарату може спричинити бронхоспазм через наявність у складі препарату бензалмоніо хлориду.

Виробник: «Біологічне Хайнцмттель Хелль ГмбХ», Німеччина.

Мініст затвердження заявленим 28.03.2019р.

В мире бактерий закон Дарвина не действует

Когда мы говорим о бактериях, слово «социальный» приходит в голову редко. Но последние исследования ученых, которые наблюдали за ними в их естественной среде, показывают, что эти микроорганизмы отлично умеют сотрудничать, объединяться, делиться, жертвовать собой и протягивать друг другу руку помощи, т.е. вовсе демонстрируют социальное поведение.

Промежуточное звено

Примером социальной бактерии может послужить *Mucosoccus xanthus*, которая привлекла внимание ученых в качестве потенциального бактериофага, поскольку является «хищником» – поедает другие микроорганизмы и не представляет опасности для человека. Эта почвенная бактерия организуется в трехмерные структуры, состоящие из тысяч единиц и дополнительного клеточного материала, который удерживает их вместе, словно клей. *M. xanthus* способна производить мощные антибиотики, которые убивают другие виды бактерий, и ферменты, разлагающие белки такой «добычи» на небольшие сегменты. Отдельные бактерии не могут продуцировать достаточное количество этих веществ, чтобы эффективно убивать свою жертву, поэтому они охотятся вместе, как группа, наподобие стаи волков.

Когда пищи много, эти бактерии живут и перемещаются в скоординированных скоплениях, называемых рябью, выделяя антибиотики и ферменты в окружающую среду, чтобы убить свою жертву и переварить ее вне своей структуры, прежде чем поглотить питательные вещества. Когда же пищи недостаточно, *M. xanthus* принимает другую форму, образуя насыпи спор, называемых плодоносящими телами. В таком виде они могут выживать в течение длительного времени, пока внешние условия не улучшатся. И если отдельные споры могли бы не продержаться, их скопления имеют все шансы выжить. Такой способ организации бактерий ученые считают промежуточным звеном между самой примитивной, однокле-

точной формой жизни и многоклеточными организмами.

На двоих одно дыхание

Чудеса кооперации демонстрируют и опасные для человека бактерии, например *Campylobacter jejuni*, которая может заражать курятину и сыры и вызывать серьезные пищевые отравления. Эти микроорганизмы чувствительны к количеству окружающего их кислорода. Они относятся к микроаэрофильным бактериям, т.е. нуждаются в небольших количествах O_2 . Если в лабораторных условиях оставить их в открытой пробирке, кампилобактерии

просто умрут. Однако им удастся не только выживать, но и успешно размножаться на поверхности продуктов питания. Как же это происходит?

Недавнее исследование показало, что *C. jejuni* помогают окружающие бактерии, в частности *Pseudomonas putida*. Эти два типа бактерий объединяются в союз, скрепленный своеобразными обручальными кольцами – длинными волокнообразными структурами, назначение которых пока не совсем понятно. Возможно, они используются для химической связи или просто поддерживают физический контакт между бактериями.



В ходе экспериментов, в которых ученые пытались выращивать эти бактерии как вместе, так и по отдельности, было установлено, что без своего напарника кампилобактерии гибнут. Дело в том, что *P. putida* являются аэробами, т.е. при дыхании они поглощают кислород и создают вокруг себя микроокружение с его пониженным содержанием. В эту среду естественным образом мигрируют *S. jejuni*, для которых большое количество кислорода смертельно опасно.

Сильный помогает слабому

Одно из самых интересных исследований социальной жизни бактерий провели ученые из Университета Копенгагена (Дания). В течение нескольких лет они наблюдали за разными микроорганизмами, живущими в условиях ограниченного пространства на листообразных обертках, окружающих початки кукурузы. Чтобы понять, в какой степени бактерии конкурируют или сотрудничают, исследователи регулярно измеряли биопленку – толщину слоя их колонии, состоящей из разных клеток и скрепляющей их слизи. Существование в структуре биопленки защищает членов этой «колонии» от внешних угроз.



Когда бактерии были здоровы и сильны, они производили больше биопленки, которая становилась все прочнее и эластичнее. Ученые предположили, что на этом этапе должен сработать постулат теории Дарвина о том, что выживает сильнейший. Иными словами, более мощная бактериальная культура в какой-то момент должна была вытеснить все остальные из биопленки. Однако ученые обнаружили, что этого не происходит: раз за разом лидеры оставляли место для своих более слабых соседей, позволяя им также расти и развиваться. Более того, обнаружилось, что, работая в команде, бактерии действуют более эффективно, вырабатывая на 300% больше биопленки, чем по одиночке, а также умеют вызывать у своих соседей полезные для всех признаки, которые в противном случае не проявились бы. Таким образом, группы бактерий могут иметь совершенно иные свойства, чем отдельные и изолированные штаммы.

Ты – мне, я – тебе

Около двух десятилетий назад исследователи обнаружили организмы, живущие глубоко под землей – на расстоянии более мили (1,6 тыс. км) от поверхности. Там нет солнечного света и практически нет кислорода, поэтому, чтобы выжить, эти бактерии сотрудничают. Изучение их жизни на алмазных рудниках в Южной Африке оказалось непростой задачей не только из-за того, что ученым приходилось работать в сложных условиях на экстремальной глубине, но и из-за очень низкой концентрации биомассы. Чтобы получить материал для исследования, геофизику из Принстонского университета (США) Мэгги Лау пришлось отфильтровать около 87 тыс. литров воды на большой глубине. Впрочем, эти усилия оправдались. Ей удалось найти пары бактериальных культур, в которых каждая потребляет вещества, производимые «напарницей». Этот тип перекрестного кормления, который называется синтрофией, помогает микроорганизмам выживать в суровых условиях. Например, бактерии, поедающие сульфат, производят сульфид. Этот сульфид становится источником пищи для других бактерий, которые производят сульфат и завершают цикл. Другая бактериальная пара может окислять и восстанавливать ме-

Вопреки известному постулату теории Дарвина о том, что выживают сильнейшие, в среде бактерий преимущество – за самыми дружелюбными видами.

тан. Таким образом, объединяясь, бактерии могут использовать более широкий спектр источников энергии, что позволяет сделать среду их обитания стабильнее и разнообразнее.

Перекрестная защита

Синтрофия является частным случаем мутуализма – явления, при котором разные виды получают выгоду от взаимодействия друг с другом, в том числе и для защиты от антибиотиков. Новое исследование Массачусетского технологического института (США) обнаружило, что два штамма бактерий, каждый из которых устойчив к одному антибиотику, могут защищать друг друга в среде, содержащей оба препарата.

Исследователи сосредоточились на двух штаммах кишечной палочки, один из которых вырабатывает ферменты, разрушающие ампициллин, а другой – ферменты, разрушающие хлорамфеникол. В ходе своих экспериментов ученые разделяли бактериальную популяцию каждый день, переводя около 1% из нее в новую пробирку, в которую также добавляли антибиотик. Оказалось, что хотя общий размер колонии оставался примерно одинаковым, относительное содержание каждого штамма менялось почти на 1000% в течение трех дней. Так, если устойчивый к ампициллину штамм был более распространенным в начале цикла, он быстро дезактивировал ампициллин в окружающей среде, позволяя расти своему соседу – штамму, устойчивому к хлорамфениколу. Когда последний разрастался настолько, что мог дезактивировать большую часть хлорамфеникола, снова начиналось активное размножение бактерий, устойчивых к ампициллину и т.д. При низких концентрациях антибиотиков подобные колебания могли продолжаться бесконечно, но более высокие дозы лекарств все-таки дестабилизировали популяцию и в конечном счете разрушали ее. Такие наблюдения являются важным шагом к разработке новых антибиотиков, особенно против резистентных штаммов опасных бактерий.

Ольга ОНИСЬКО ■

Вы тоже боитесь проктолога?

По информации ВОЗ, ежегодно в мире регистрируется 1,8 млн случаев рака толстой кишки, или колоректального рака, из них примерно 862 тыс. – с летальным исходом. Наша страна тоже включена в печальную статистику: каждый год в Украине выявляют около 16 тыс. больных с этим видом рака, причем зачастую уже на той стадии, когда помочь людям сохранить здоровье и жизнь сложно. Между тем простые и доступные всем меры профилактики могут значительно снизить смертность и повысить качество жизни.

Причины и последствия

Колоректальный рак потенциально грозит всем людям старше 50 лет. Именно возраст – ключевой фактор его развития, но, конечно же, на фоне постоянного неправильного питания. Ежедневное наличие в рационе красного мяса (говядина, баранина, свинина), колбас и прочих продуктов промышленно переработанного мяса, избыток жиров и недостаток овощей и фруктов (источник клетчатки) может увеличить вероятность этого заболевания. Кроме того, к провоцирующим факторам специалисты относят сидячий образ жизни вне зависимости от массы тела, ожирение, сахарный диабет II типа, а также пристрастие к алкоголю и курению.

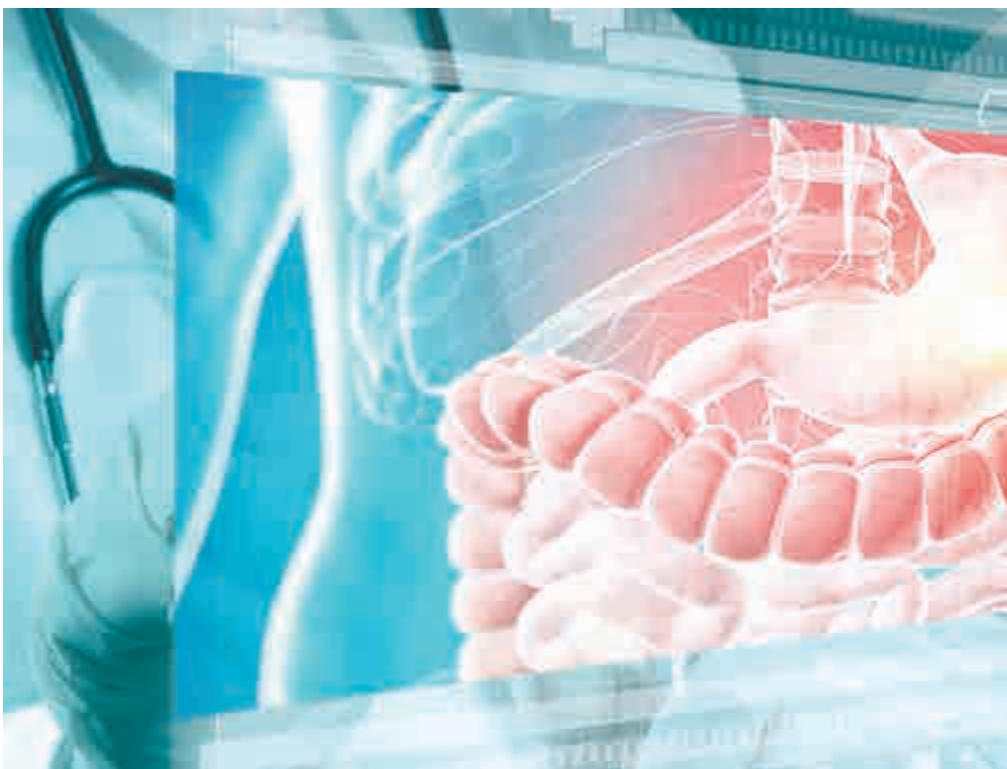
Первая вредная привычка связана с постоянным раздражением и воспалением слизистой ЖКТ, на фоне которого зачастую начинается дисплазия – перерождение клеток, предшествующее раку (по этой же причине в особой группе риска люди, страдающие болезнью Крона и неспецифическим язвенным колитом). Вторая повышает опасность появления колоректальных полипов, которые изначально не являются злокачественными новообразованиями, но со временем с большой долей вероятности ими становятся.

Плохой наследственностью объясняются только около 20% случаев колоректального рака, причем если у близких родственников (родителей, братьев, сестер) был такой диагноз, то его вероятность удваивается. Принадлежность к сильному полу тоже увеличивает опасность, особенно в

50–55 лет, а в более старшем возрасте, после 70-ти, заболеваемость мужчин и женщин сопоставима.

Многие наши сограждане не обращаются к врачам до тех пор, пока гром не грянет. Нет времени, денег на обследование (хотя на лечение потом понадобится в разы больше), зато есть сильная боязнь и неловкость: как говорить с проктологом, а главное – проходить осмотр у этого специалиста?! При наличии начальных неспецифических признаков колоректального рака многие не спешат проконсультироваться даже у терапевта или

гастроэнтеролога. Ведь повышенная утомляемость и слабость, раздражительность, снижение аппетита, нарушения сна и пищеварения (повышенное газообразование, диарея, запор) – вещи вполне обыденные и могут свидетельствовать просто о вечном стрессе. А вот когда появляются постоянная субфебрильная температура, выраженная анемия, резко снижается масса тела, начинают беспокоить тянущие, режущие боли в животе и человек замечает кровь в кале, ему становится не до ложной стыдливости. Но на этом этапе драгоценное



время уже может быть упущено. Иногда, к сожалению, диагноз ставят, когда уже есть непроходимость кишечника из-за того, что разросшаяся внутри опухоль перекрыла его просвет, или внезапно возникает сильное кишечное кровотечение. Более 40% впервые выявленных в Украине опухолей имеют III–IV стадию развития, поэтому многих пациентов спасти не удается, и они умирают в течение одного года.

Кровь невозможно заметить

Начальные неспецифические симптомы колоректального рака, в частности железодефицитная анемия и сопутствующие ей бледность кожи, склонность к одышке, нарушению сердечного ритма, связаны с постоянными незначительными потерями крови через кишечник. Их невозможно ощутить или заметить невооруженным глазом, поэтому при наличии такого состояния всем людям, начиная от 45–50 лет, стоит раз в год делать анализ кала на скрытую фекальную кровь (цена вопроса – примерно 150 грн. в коммерческих лабораториях). Если он даст положительный результат, понадобится колоноскопия. Для проведения этой диагностической процедуры проктолог вводит в толстый кишечник через задний

проход тонкую трубку с источником света и видеокамерой. Изображение с нее передается на монитор, т.е. врач с большим увеличением может осмотреть внутреннюю поверхность слизистой оболочки разных отделов кишечника на предмет наличия пораженных зон, выростов (полипов) и опухолей. В эндоскоп могут быть помещены тонкие инструменты, которые позволяют удалить обнаруженный полип и выполнить биопсию подозрительной зоны, т.е. «отщипнуть» в ней чуть-чуть ткани, а затем в лаборатории провести гистологическое исследование – определить, нет ли в образце измененных или уже злокачественных клеток.

Даже если все в порядке, людям старше 50 лет рекомендуется проходить колоноскопию каждые 10 лет. Это совсем нечасто, а результат – сохранение жизни – того стоит. Во многих странах организовано проведение такого скрининга (диспансеризации населения) и оценены его результаты. Так, специалисты по раковой эпидемиологии из Университета Южной Австралии изучили медицинские карты 12906 пациентов с раком толстой кишки. Согласно полученным ими данным, анализ кала на скрытую кровь с последующей колоноскопией имеет ключевое значение в раннем выявлении заболевания. В историях болезней 37% участников исследования было указано, что то и другое им проводили до появления симптомов. Это серьезно повысило их шансы на выживание по сравнению с теми, кому диагноз был поставлен уже после возникновения явных признаков рака.

Ученые даже подсчитали, как именно риск летального исхода от рака толстой кишки постепенно уменьшается с увеличением числа эндоскопических исследований, выполненных до возникновения симптомов заболевания. Так, одно проведение колоноскопии в качестве предварительной диагностики связано с 17%-ным снижением смертности от рака; при двух процедурах риск снижается на 27%, при трех или более колоноскопиях – на 45%.

Дело в том, что хотя рак толстой кишки и является третьей по распространенности онкопатологией в мире, в 90% случаев он поддается лечению, если был выявлен на ранней стадии. К сожалению, в нашей стране пока нет программ скрининга для

Большинству пациентов с колоректальным раком больше 60 лет на момент постановки этого диагноза, у людей младше 40 лет он встречается редко.

своевременной диагностики колоректального рака на общегосударственном уровне (их предлагают, например, частные клиники). Значит, каждый должен сам следить за своим здоровьем и здоровьем своих близких старшего поколения.

Здоровый образ жизни и внимание к группам риска

Европейское общество медицинской онкологии (ESM) подготовило и распространяет в Интернете исчерпывающую информацию для пациентов о колоректальном раке, основанную на рекомендациях с позиций доказательной медицины. Например, эта организация приводит факторы, которые могут защищать от развития заболевания:

- Питание, богатое овощами, фруктами и цельнозерновыми продуктами; увеличение физической активности и полный отказ от вредных привычек. Кстати, по современным представлениям безопасных доз алкоголя не существует. Так, в исследовании Global Burden of Diseases, проведенном при содействии фонда Билла и Мелинды Гейтс и опубликованном в журнале «Ланцет» в 2018 году, было подсчитано, что одна доза спиртного в день по сравнению с нулем увеличивает риск опасных заболеваний, в том числе онкологических, на 0,5%, а две – на 7%.

- Длительный прием противопалатительных лекарственных средств в группах риска. Доказано, что ацетилсалициловая кислота снижает риск развития колоректального рака у людей с синдромом Линча (наследственный рак толстой кишки без полипоза, который может развиваться до 50 лет) и способствует регрессии полипов у пациентов с семейным аденоматозным полипозом (у них из-за мутации в генах множество полипов вырастает в толстом кишечнике в молодом возрасте, а рак может развиваться до 40 лет).

- Прием женщинами в постменопаузе препаратов заместительной гормональной терапии. Есть данные, свидетельствующие о том, что она снижает риск колоректального рака.

Нина ЛОГВИНЧУК ■



Пищевое отравление «ПОД елочку»

Частота пищевых бактериальных интоксикаций и токсикоинфекций, связанных с употреблением недоброкачественной пищи, в период новогодних праздников многократно возрастает. В обиходе эти заболевания чаще всего называют просто отравлениями, однако в развитии патологии главную роль играют микроорганизмы. Кишечная инфекция может попасть в продукты питания на любом этапе их производства. Но чаще именно дома люди неправильно обрабатывают, готовят и хранят пищу. Как уберечься от неприятных сюрпризов «под елочку»? И что делать если это не удалось?

Самые уязвимые

В результате пищевого отравления может серьезно заболеть любой человек, но некоторые категории людей уязвимы более остальных. Прежде всего, это маленькие дети, в возрасте до 5 лет. Их иммунная система все

еще развивается, поэтому ее способность бороться с патогенными микроорганизмами не так сильна, как у взрослых. Пищевое отравление опасно для малышей, в первую очередь, диареей и обезвоживанием. Дети младше 5 лет в три раза чаще попадают в больницу, если заражаются сальмонеллезом. А осложнения в виде почечной недостаточности поражают 1 из 7 маленьких детей после заражения энтерогеморрагическим штаммом бактерии *Escherichia coli*.

В группу риска также входят пожилые люди. С возрастом иммунная система хуже распознает и уничтожает инфекции. Почти половина людей старше 65 лет, у которых есть лабораторно подтвержденные заболевания пищевого происхождения, вызванные сальмонеллой, кампилобактериями, листериями или патогенной кишечной палочкой, нуждаются в лечении в условиях стационара с применением специальных противомикробных средств.

Осторожность следует соблюдать и беременным женщинам. В этот период своей жизни они становятся особенно уязвимыми перед лицом определенных бактерий. Например, будущие мамы в 10 раз чаще заболевают листериозом, который может стать причиной выкидыша или перинатальной патологии ребенка.

Наконец, зараженная микробами пища очень опасна для людей, чья иммунная система ослаблена хроническими заболеваниями или приемом препаратов, снижающих иммунитет. Они значительно чаще получают пищевые отравления и тяжелее переносят их.

Опасные симптомы

Пищевые токсикоинфекции могут проявляться различными симптомами: тошнотой, рвотой, болями в животе, диареей, слабостью и пр. В большинстве случаев они проходят сами по себе. Однако следует обязательно обратиться к врачу, если есть:

- Высокая температура (38 °С).
- Диарея, длящаяся более трех дней.
- Стул с примесью крови, слизи или гноя.
- Обезвоживание, которое проявляется сухостью во рту, редким мочеиспусканием или его отсутствием, выраженной общей слабостью, головокружением.
- Сильная боль или спазмы в животе.
- Неврологические проявления: нарушения зрения, мышечная слабость и покалывание в руках.

При сомнении – выбросить

Чтобы защитить себя и свою семью от пищевых отравлений, достаточно соблюдать несколько простых правил приготовления и обработки пищи.

- Тщательно мойте руки, посуду, разделочные доски, столешницы и другие кухонные поверхности.
- Всегда отделяйте сырое мясо, птицу, морепродукты и яйца от других продуктов – как сырых, так и приготовленных.
- Большинство бактерий погибают при +70–80 °С. Такая температура должна быть не только снаружи, но и внутри готовящегося блюда. Используйте пищевой термометр, чтобы проверить, достаточно ли прогрелись котлеты, стейки, кексы, пироги, рулеты и пр.



- Храните скоропортящиеся продукты в холодильнике. Не держите приготовленную еду на столе или на плите больше двух часов после остывания (летом это время лучше сократить до одного часа, поставив емкость с приготовленным блюдом в холодную воду со льдом).

- Размораживайте продукты в холодильнике либо в микроволновой печи.

- Выбрасывайте любую еду, которая вызывает у вас малейшие сомнения.

Кроме того, чтобы точно обезопасить себя от пищевого отравления, лучше полностью избегать недоваренных или сырых продуктов животного происхождения (мясо, птица, яйца, рыба или морепродукты), а также блюд, которые могут их содержать (домашние кремы, мороженое, соусы). Осторожнее следует быть с пророщенными зернами или бобами, а также непастеризованными продуктами: соком, сидром, молоком, творогом и мягкими сырами. Ни в коем случае нельзя есть подозрительные или вздутые консервы как домашнего, так и промышленного производства. К потенциально опасным продуктам относятся самостоятельно собранные грибы, а также копченая или соленая рыба, особенно та, которую не выпотрошили перед приготовлением или хранили в вакуумной упаковке.

Распространенные возбудители

- **Сальмонеллы** (лат. *Salmonella*) – род неспороносных бактерий, имеющих форму палочек, которые колонизируют стенки тонкого кишечника и выделяют токсин, провоцирующий потерю жидкости через кишечник, нарушение тонуса сосудов и повреждение нервной системы. Заразиться сальмонеллезом можно, употребляя недостаточно хорошо приготовленное мясо и птицу, непастеризованное молоко, сырые яичные желтки.

- **Кампилобактерии** (лат. *Campylobacter*) – род грамотрицательных бактерий, ряд представителей которого является одной из основных причин диарейных заболеваний пищевого происхождения, в том числе «диареи путешественников». Кампилобак-

Пищевые отравления могут быть вызваны не только бактериями и их токсинами, но и вирусами (ротавирусы, норовирусы), и паразитами (амебы, лямблии).



терии способны проникать через плаценту, что может привести к внутриутробному заражению плода. Чаще всего источниками заражения становятся мясо, птица и молоко. Загрязнение происходит во время обработки, если фекалии животных контактируют с продуктами. Кампилобактериозом также можно заразиться через загрязненную воду.

- **Кишечная палочка** (лат. *Escherichia coli*) – вид грамотрицательных палочковидных бактерий, обитающих в нижних отделах кишечника теплокровных животных. Большинство штаммов *E. coli* безвредны, однако некоторые из них могут вызывать тяжелые геморрагические, воспалительные и водянистые диареи. Основные источники заражения опасными серотипами кишечной палочки – недоваренный говяжий фарш, непастеризованное молоко, яблочный сок и сидр, ростки люцерны и загрязненная вода.

- **Листерии** (лат. *Listeria*) – род грамположительных палочковидных бактерий, способных инфицировать центральную нервную систему и вызывать менингит и энцефалит. Особенно опасен листериоз для беременных женщин и новорожденных детей. Природным резервуаром листерий является почва. Источником заражения сельскохозяйственных животных, как правило, является силос, в котором листерии размножаются. А заражение людей связано с употреблением в пищу загрязненных овощей и продуктов животноводства.

- **Золотистый стафилококк** (лат. *Staphylococcus aureus*) – вид шаровидных грамположительных бактерий из рода стафилококков, токсины которых могут вызвать пищевое отравле-

ние. Чаще всего токсинами этой бактерии заражены готовые салаты, заварной крем, выпечка с кремом, молоко, мясные продукты и рыба. Определить заражение на глаз нельзя. Токсины золотистого стафилококка не портят вкус и запах продуктов.

- **Ботулина** (лат. *Clostridium botulinum*) – анаэробная грамположительная бактерия рода клостридий, которая при определенных условиях (низкое содержание кислорода и температура 25–35 °С) начинает активно размножаться и выделять ботулотоксин, который поражает нервную систему и является одним из наиболее сильных природных ядов. Обычно заражение ботулизмом происходит из-за домашней консервации, готовых консервов, копченой, соленой и вяленой рыбы, запеченных в алюминиевой фольге овощей, которые слишком долго хранились при комнатной температуре. Бактерии ботулизма погибают при температуре 100 °С за 10 минут, однако их споры могут выжить даже в этих условиях. Споры возбудителя ботулизма безопасны для взрослых, но могут вызвать отравление у маленьких детей.

- **Шигеллы** (лат. *Shigella*) – род грамотрицательных палочковидных бактерий, которые близки по происхождению к *Escherichia coli* и *Salmonella*. В организме человека шигеллы преимущественно поражают дистальный отдел толстой кишки, внедряются в эпителиальные клетки кишечника и вырабатывают цитотоксины и эндотоксины, вызывая шигеллез или дизентерию. В пищевых продуктах (мясе, молоке, рыбе, морепродуктах, готовых закусках, салатах и др.) эти бактерии могут не только сохраняться, но и размножаться.

Ольга ОНИСЬКО ■

Эффект доктора Гугла

Беспочвенная тревога о здоровье, которую называют ипохондрией, становится все более распространенным состоянием. Специалисты винят в этом Интернет – настоящий кладезь медицинской информации, которая может быть опасной для неподготовленного и склонного к чрезмерному беспокойству человека. Для таких людей «доктор Гугл» – не лучший советчик, но фармацевты могут попытаться уменьшить его вредное влияние.

Тревожное расстройство

Мнительность, подозрение о крайней слабости собственного здоровья является распространенной, но совсем не новой проблемой. Сегодня ее называют тревожным состоянием и этот термин постепенно вытесняет слово «ипохондрия», вошедшее в медицину еще в Древней Греции. В буквальном переводе оно означает «под-реберье», поскольку именно эта область, по мнению эскулапов того времени, являлась источником меланхолии, а также неких «паров», которые вызывали болезненные ощущения, не подкрепленные ни одной известной болезнью.

За последние 2500 лет термин «ипохондрия» не раз менял свое значение, но в конечном итоге стал обозначать ложную убежденность человека в наличии у него какого-либо

заболевания. Сегодня врачи предпочитают его не употреблять, поскольку он считается обидным и стигматизирующим, а само по себе явление делится на две части: соматическое расстройство и тревожное расстройство, связанные с беспокойством о здоровье.

Часто триггером развития ипохондрии становится болезнь или смерть близкого человека, а также серьезное физическое заболевание самого человека, например сердечный приступ. Впрочем, корни проблемы могут уходить в детство. Насколько родители были озабочены состоянием здоровья своего ребенка? Как они справлялись с его детскими болезнями? Были ли они ипохондриками? Все это может иметь большое значение.

Тревога о здоровье проявляется сильной озабоченностью и страхом перед потенциальной угрозой разви-

тия серьезного заболевания, а также чрезмерным вниманием к незначительным физическим недомоганиям. Ее приметой также является соматосенсорная амплификация, т.е. склонность воспринимать нормальные ощущения как относительно интенсивные, беспокоящие и опасные.

Все соматические проявления этого состояния имеют психологические причины, что создает замкнутый круг. Человек испытывает тревогу за свое здоровье. Тревога вызывает выброс адреналина, который сопровождается учащенным сердцебиением, нарушением дыхания, потливостью, тремором, головной болью и пр. И эти симптомы еще больше убеждают человека в том, что он серьезно и, возможно, неизлечимо болен.

Масштабы проблемы

Хотя официальных данных о распространенности ипохондрии в целом нет, отдельные исследователи говорят о том, что это расстройство встречается довольно часто. Так, австралийские ученые подсчитали, что чрезмерная тревога о здоровье затрагивает почти 6% взрослого населения этого континента.

Больше всего ипохондриков можно встретить в поликлиниках и больницах, ведь именно эти люди чаще всего обращаются к врачам. Питер Тайер, психиатр из Имперского колледжа Лондона (Великобритания), в 2011 году провел масштабное исследование этого тревожного расстройства, изучив посетителей пяти амбулаторных клиник, специализирующихся на лечении кардиологических, респираторных, неврологических, эндокрин-



ных и желудочно-кишечных заболеваний в Лондоне, Мидлсексе и Северном Ноттингемшире. Он и его команда обнаружили, что почти 20% посетителей этих клиник имели значительное беспокойство по поводу своего здоровья и явно нуждались в психологической консультации.

В то же время оказалось, что из-за акцента на физической причине симптомов врачи первичного и вторичного звена очень редко направляют людей с тревогой о здоровье к психиатрам. Пациенты не получают необходимой им психологической помощи, и их заболевание прогрессирует. По оценкам Тайрера, кардиологи или врачи общей практики почти в 20 раз чаще имеют дело с людьми, страдающими ипохондрией, чем психотерапевты.

Еще один аспект этой проблемы, который отметила команда Тайрера, связан с экономическими последствиями. Оказалось, что только амбулаторные приемы, связанные с беспокойством о здоровье, обходятся системе здравоохранения Великобритании в 420 млн фунтов стерлингов в год. И это не считая расходов, связанных с ненужными обследованиями. Ипохондрики очень часто настаивают на том, чтобы врач назначил им дополнительные анализы или исследования.

Новая разновидность – киберхондрия

В последнее время распространенность тревоги о своем здоровье постоянно растет. И связано это с так называемой киберхондрией, или эффектом «доктора Гугла». Такими неофициальными терминами называют обоснованную эскалацию опасений по поводу своих симптомов после поиска и обзора информации в Интернете.

Первое систематическое исследование этого явления было проведено в 2008 году сотрудниками корпорации Microsoft Райеном Уайтом и Эри-

Золотым стандартом лечения ипохондрии, как и любого другого тревожного расстройства, является когнитивно-поведенческая терапия. Отличным инструментом для борьбы с симптомами тревоги могут быть и физические упражнения, которые помогают снизить уровень адреналина.



ком Хорвицем. Они обнаружили, что примерно у 50% людей поиск информации о своих симптомах уменьшает тревогу, но у каждого пятого, напротив, увеличивает ее.

Веб-диагностика может вызвать сильное беспокойство у пользователей, которые считают, что у них есть неизлечимые и серьезные заболевания. Анализируя поисковые запросы и посещенные страницы, исследователи заметили, что люди часто связывают общие симптомы (например, головную боль) с довольно редкими и маловероятными болезнями (например, опухолью головного мозга) и регулярно повторяют свой поиск в течение нескольких дней и даже месяцев, чтобы найти все новые и новые подтверждения воображаемой проблемы.

Ошибочная самодиагностика на основе информации, собранной в Интернете, не только усугубляет психологическое состояние ипохондрика, но и сильно мешает врачам собрать данные о подлинном состоянии пациента и поставить ему правильный диагноз. Пациент, самостоятельно «нашедший» болезнь, неосознанно преувеличивает ее проявления и умалчивает о тех симптомах, которые в нее не вписываются.

Чем помочь ипохондрику?

Врачи общей практики и фармацевты чаще всего контактируют с ипохондриками и без труда определяют людей, которые беспокоятся о своем здоровье больше, чем другие. Та-

кие люди часто заходят в аптеку только для того, чтобы уточнить или переспросить, однако на самом деле ищут не столько информацию, сколько подтверждения своим опасениям.

В идеале, распознав тревожное расстройство, фармацевт должен убедить пациента обратиться за психологической помощью. Можно попробовать подчеркнуть связь между беспокойством и соматическими проявлениями болезни. Спросить у клиента, ухудшается ли его состояние в те моменты, когда он напряженно думает или сильно переживает о своей болезни. Объяснить ему, какие процессы происходят в его организме, когда тревога и стресс берут верх. И рассказать о том, как психологи помогают справиться с этими состояниями, например, при помощи когнитивно-поведенческой терапии.

Но даже если фармацевт не рискует затрагивать в беседе с клиентом непростую тему психического здоровья, он может помочь ему, просто предоставив возможность выговориться и рассказать о своей тревоге. Для людей с ипохондрией это действительно очень важно. Они часто страдают от того, что специалисты не уделяют им достаточно времени и относятся к их проблемам без должного внимания. Они боятся того, что если врачи узнают об их тревожности, то спишут все на нее, не воспримут их всерьез и пропустят физическое заболевание. И их опасения не безосновательны, ведь и ипохондрики не застрахованы от серьезной болезни.

Ольга ОНИСЬКО ■

Иго витилиго: все, что важно знать

Этих людей сложно не заметить: их тела отмечены белыми пятнами, резко выделяющимися на коже. В прошлом витилиго считали заразным и изолировали больных от социума в лепрозориях. Сегодня витилиго считается скорее состоянием, чем заболеванием, предполагающим определенный образ жизни. Принятие себя в новом образе, наверное, – главное, что важно сделать людям с витилиго. В этом уверена Татьяна Святенко, эксперт Минздрава Украины, профессор, доктор медицинских наук, дерматовенеролог высшей категории, вице-президент Украинской ассоциации врачей-дерматовенерологов.

Остров невезения

Нынешним летом популярная темнокожая модель с диагнозом витилиго Винни Харлоу просто взорвала Инстаграм, выложив в сеть порцию новых откровенных кадров с очередной фотосессии. Миллионами лайков пользователи социальной сети проголосовали за красоту ее тела, отмеченного океанами и островами светлых пятен, особенно выделяющимися на темной коже. Сделав свою болезнь фишкой, Винни раз и навсегда избавилась от комплексов, а после того, как примкнула к рядам ангелов Victoria's Secret, монетизировала свою болезнь. Винни трудно не

заметить на подиуме, а значит, и вещи, которые на ней.

– Уверена, канадка Винни Харлоу все сделала верно, взяв витилиго в союзники, – комментирует Татьяна Святенко. – Сражаться с этим состоянием бессмысленно, поскольку наука не изобрела еще действенного и эффективного эликсира, останавливающего появление на коже белых пятен и возвращающего ей естественный цвет. Пятна могут исчезать и снова возвращаться, нет смысла их скрывать – обычно светлые островки на коже медленно, но уверенно сливаются, превращаясь в континенты. Самое оптимальное, что можно сде-

лать в данном случае, – узнать о витилиго все и научиться с ним жить.

С этим доктор Татьяна Святенко как раз и помогает своим пациентам. И такая помощь сегодня нужна очень многим: по статистике с витилиго знаком практически 1% от всех жителей Земли, а это, если подсчитать, где-то 77 млн! Молочные или розовые участки на теле могут появиться в любом возрасте, но чаще всего это происходит у детей и подростков: в первые двадцать лет жизни. Степень потери пигмента кожей непредсказуема и варьирует от пары маленьких светлых пятен до фактически полного обесцвечивания. Один-единственный белый остров может оставаться неизменным годами, но однажды резко увеличиться и быстро распространиться по всему телу.

Причины и риски

Внятного объяснения появлению витилиго медики пока не нашли. Мы знаем лишь, что за обычный цвет кожи отвечает пигмент меланин, а его продуцируют клетки меланоциты. На участках кожи, обесцвеченных витилиго, меланоциты находятся в неактивном состоянии. Предполагается, что при этом аутоиммунном состоянии собственная иммунная система подавляет свои же меланоциты. В большинстве случаев это не единственный бунт иммунитета против тела. Поставив пациенту диагноз витилиго, Татьяна Святенко рекомендует тут же протестировать состояние щитовидной железы, сдать

Топ-модель Винни Харлоу



Характерно, что витилиго на коже часто проявляется симметрично с двух сторон: если белый остров возник на запястье левой руки, не исключено, что в ближайшее время точно такие же отметины появятся на правой.

кровь на другие аутоиммунные заболевания. Нередко они сочетаются.

Иногда витилиго запускает неоднократно повторяющаяся травма, например, постоянное трение или царапины на коже. Но чаще всего болезнь стартует после включения генетической программы: определенный процент ее случаев передается по наследству. Хотя далеко не все дети родителей с витилиго тоже страдают от обесцвечивания кожи.

– Как правило, кожа теряет свой пигмент на лице, руках, участках вокруг глаз, ноздрей, пупка, рта, половых органов, в складках кожи – подмышками и в паху, – объясняет Татьяна Святенко. – Белые пятна в большинстве случаев не доставляют никакого физического дискомфорта. Бывает только, что накануне их появления поверхность кожи может чесаться и покалывать. Важный момент для людей с витилиго – профилактика сгорания на солнце: незащищенные меланином пятна кожи быстро краснеют, вот почему кремы с SPF 30 и выше – обязательное условие пребывания на солнце для людей с этим диагнозом.

Стратегия и тактика

Как правило, основная причина дискомфорта при витилиго – психологическая: необычная пигментация кожи все время привлекает к себе нескромные взгляды, что не может не раздражать. На самом деле все, что необходимо людям, отмеченным витилиго, – это особенная диета с акцентом на продуктах, обогащенных витаминами группы В, С и фотодинамическими веществами (шпинат, гречка, инжир, шавель, сельдерей, шиповник). Плюс – хорошая защита от ультрафиолетовых лучей, умело подобранный маскировочный макияж и назначенный специалистом курс терапии. Существенное уточнение: лечение в большинстве случаев позволяет достичь восстановления пигмента на побелевших участках кожи, но даже самые прогрессивные лекарства не могут пре-

дотвратить распространение новых белых пятен или предупредить их повторное появление. И, тем не менее, медики настаивают на медикаментозном сопровождении этого состояния. Заметный эффект дают такие лекарства и процедуры:

- **Кортикостероиды местного действия.** Мощные противовоспалительные кортикостероидные мази или кремы способны восстанавливать цвет кожи на отдельных участках. Но у них есть нежелательные побочные эффекты – появление растяжек, истончение кожи, а гарантии, что пятна исчезнут раз и навсегда, никакой нет.

- **Прочие местные препараты.** Противовоспалительные кремы и мази, например аналоги витамина D и ингибиторы кальцинейрина, могут восстанавливать пигмент у отдельных пациентов. Эффект этих препаратов не так выражен, зато они позволяют избежать такой побочной реакции кортикостероидов, как истончение кожи.

- **Фототерапия.** Ультрафиолет искусственного происхождения, направленный на пятна витилиго, полностью тон кожи не восстанавливает, но контрастность пятен стирает, цвет кожи становится более ровным. Правда, для существенного результата загорать под искусственным солнцем придется несколько месяцев.

- **Хирургическое вмешательство.** Этот метод подразумевает пересадку отдельных участков нормальной кожи в зоны устойчивого витилиго. Пока он не слишком популярен в силу своей новизны, но не исключено, что займет место в списке самых эффективных.

- **Лазеротерапия.** Небольшие пятна витилиго постепенно исчезают после курса воздействия импульсами эксимерных лазеров. Их лучи ускоряют миграцию к белым пятнам активных меланоцитов. Быстрых результатов при этом ждать не приходится – курс лазерной терапии долгий. Однако уже после 3–4 сеансов можно заметить размывание границ пятна и выравнивание цвета кожи.

- **Удаление остатков нормальной кожи.** Если витилиго захватило свыше 80% площади кожи, можно рассмотреть вариант отбеливания гидрохиноном оставшихся пигментированных участков. В свое время король поп-музыки Майкл Джексон



испробовал на себе этот метод. Общественность тогда решила, что Джексон эпатирует публику таким необычным способом, притягивает ее внимание. Но однажды в прямом эфире одного из ток-шоу певец публично признался, что болен витилиго и таким образом решил свести к минимуму последствия потери кожей запасов меланоцитов. Всем, кто склоняется к химическому отбеливанию кожи, Татьяна Святенко настоятельно рекомендует тщательно взвесить все эмоциональные, социальные и медицинские риски.

- **Беседы с психологом.** Нужно быть по-настоящему сильным духом, чтобы принять свое отличие от других и выходить каждый день на улицу с белыми пятнами на теле и высоко поднятой головой. Беседы с психотерапевтом могут облегчить принятие себя в таком облике.

- **Маскировка кожи.** Качественные кремы с эффектом автозагара мастерски скрывают все белые пятна на коже. Аналогичным эффектом обладает водоустойчивая камуфляжная косметика, созданная специально для людей с этим состоянием. Нанеся ее на лицо и тело, можно разгуливать под дождем, обниматься, целоваться, носить очки, пожимать руки друзьям – те из них, кто не в курсе, ничего не заподозрят. Консилеры разных оттенков закрашивают белые пятна и маскируют их двадцать четыре часа в сутки.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Счастливицы и Несчастливицы

Недавно от знакомой услышала фразу «она всегда была самой удачливой из нашей компании» и задумалась, что, собственно, та имела в виду. Существует ли на самом деле удача или, если копнуть глубже, под этим словом всегда скрыты адский труд, целеустремленность, настырность, принцип идти до конца? Давайте разбираться.

Разрыв шаблонов

Тема везунчиков и неудачников не раз становилась объектом исследований ученых. Так, британский психолог Ричард Вайзман изучал особенности тех и других. Он разместил в газете объявление, где попросил связаться с ним считающих себя либо аномально везучим человеком, либо полным неудачником, и провел с ними серию экспериментов.

Испытуемым выдавали газету и задание: пересчитать в ней все иллюстрации, подсчет занимал около двух минут. Но не для всех: те участники, которые называли себя везунчиками (и предыдущий жизненный опыт подтверждал это), тратили на задание всего лишь несколько секунд. Дело в том, что на второй полосе газеты было напечатано крупными буквами: «Прекратите считать: в этой газете 43 фотографии». Везунчики его замечали и оглашали количество картинок. Неудачники же не отвлекались на всякую ерунду вроде

чтения заголовков и честно считали картинки до конца.

В другой раз в газете красовался столь же крупный заголовок: «Сообщите экспериментатору, что видел это объявление, и он даст тебе 250 долларов». Ситуация повторилась. Вайзман сделал вывод: неудачники, в отличие от счастливиц, напряжены, сосредоточены на задании и не склонны замечать маячки, сигналы, знаки, обстоятельства извне. Количество счастливых возможностей было для всех равным, вот только одни использовали свой шанс, а другие – нет.

– Невидимыми новые возможности для человека делает стереотипность мышления, консерватизм, жесткая привязка к определенной задаче, – считает психолог, кандидат психологических наук Елизавета Павлова. – Фактически счастливицы просто более открыты новым шансам, они чаще оказываются в местах, где с ними может что-то произойти. Удачливые чаще пробуют новое, соответственно, чаще,

чем средний человек, ошибаются – с вероятностью 50 на 50. Но везунчики еще и не застревают на плохом, быстро оправляются от неприятностей, не ругают себя за ошибку и снова готовы испытать что-то свеженькое. Неудачники же постоянно ходят проторенными тропами. Они честно выполняют свою работу, не отвлекаются на всякие новации и заранее настороженно относятся к перспективе рискнуть, а если что-то не вышло, долго пилят себя за промахом.

Есть ли у вас план?

Имеется еще одно ключевое качество тех, кто добивается успеха, – самоорганизация. Его вычислили американские ученые, исследовавшие признанных и непризнанных гениев (дар был, отметим, и у тех, и у других). С самоорганизацией у успешных было все всегда отлично: они не опаздывали на встречи, рано укладывались спать, рано вставали и успевали переделать массу дел с утра. Казалось бы, ерундовое качество по сравнению с божественным даром. Но без него талант так зачастую и остается скрытым. Организованность, волевые привычки (не хочется вставать, но я все равно поднимусь – я так решил) закладываются в семейных традициях. Светлана Васьковская, кандидат психологических наук, доцент кафедры психодиагностики и медицинской психологии Киевского национального университета им. Т. Г. Шевченко отмечает:

– Задумав нечто, человек удачливый выстраивает в уме свои шаги по достижению цели вплоть до конечного результата. На них и ориентируется, и меняет тактику, если по ходу дела что-то не состоялось. А у неудачни-



ка есть только первые два шага, но нет финального видения, поэтому на пути к цели он буксует, не знает, что делать дальше. Четкие намерения, цели и движение по дороге к их достижению формирует воля. Люди, живущие на волне удачи, всегда имеют сильную волю.

К портрету личностей, достигших жизненных высот, можно добавить уверенность в себе и открытость широким перспективам. Метафорический пример: два человека приходят в библиотеку, один говорит: «Ужас! Я никогда не прочту все эти книги!» И реплика второго: «Здорово! Сколько всего я еще смогу прочесть!» Размышляя о деньгах, кто-то будет сетовать: «У меня никогда не будет миллиона». И этой суммы у него, действительно, никогда не будет. Другой скажет себе: «Я здоров, силен, я могу заработать миллион, если захочу». С такой устойчивой его шансы стать миллионером возрастают в несколько раз.

Хорошие новости

Что нам мешает стать более успешными?

– Зачастую страх перемен, – отвечает Елизавета Павлова. – Любые изменения вносят в жизнь небольшой стресс, заставляют встряхиваться, выпадать из привычного состояния, а значит, замечать все новое, несущее изменения. Среднестатистический же человек стремится скорее перевести повседневные действия в ранг привычек и дальше бегать по рутинному кругу. Привычный ход вещей может быть скучным и осточертевшим, но самое главное: он безопасен. Для описания готовности встретиться с новым есть специальный психологический термин – толерантность к неопределенности. Она подразумевает умение работать в условиях недостатка информации, способность принимать решения в ситуации «50 на 50», удерживать в голове множество противоречивой информации и при этом не терять способности эффективно действовать. У счастливых толеран-



рантность к неопределенности существенно выше, чем у неудачников.

Но есть и хорошие новости: толерантность и открытость к новому можно развивать. Для этого нужно кое-что сделать.

- **Завести дневник успеха.** Записывайте в него любые свои достижения – маленькие и большие. Если состояние успешности невозможно держать в чувствах, в голове, его нужно фиксировать в записях. Начинайте с элементарного: «Сегодня меня толкнули в транспорте, но я не высказалась по этому поводу. Я действовала с позиции наблюдателя – и это плюс». Это один из мелких успехов, которые в сумме сложатся в большой. Таким образом человек повышает свою самооценку, закрепляет ощущение успешности.

- **Призвать в помощники силы природы.** Лучшие дни для планирования, постановки целей, желаний – первый и второй лунные дни. Считается, что в эти сутки сама Вселенная помогает осуществлению задуманного. Психологи объясняют магическую силу первых лунных суток механизмом самопрограммирования. Ты ведь не просто поставил цель, а именно в правильный – первый лунный день, а

значит, твоя уверенность в благоприятном исходе намного вырастает.

- **Представлять в уме то, что ты хочешь.** Американцы говорят: «Хочешь быть богатым – поступай и думай, как богатый». Конечно, не трать деньги, как миллионер, но приценивайся к машинам, вещам, рассуждай, как будто у тебя есть деньги на их приобретение. Ты начинаешь иначе мыслить, притягиваешь к себе других людей, другие ситуации, благоприятные для реализации желания.

- **Тренировать умение подниматься над ситуацией, смотреть на нее сверху.** В современной психологии и философии сильна метафора движения, изменчивости. То, что с нами случается, мы видим, как из окна проходящего поезда, при этом замечаем только то, что сейчас нам близко. Если же взглянуть на проплывающий пейзаж не только из окна, но и сверху, поинтересоваться, в каком поезде я еду, куда, кто едет вместе со мной – ситуация представляется совершенно по-иному, в более широком философском контексте. Реагируя на что-то вовне и внутри, мы постоянно меняемся. И когда принимаем этот взгляд на себя как на людей меняющихся, в нас пробуждается естественная способность заглядывать в глубину себя. И тогда мы учимся предполагать, прогнозировать, вовремя замечаем шансы и успешные ходы в текущих обстоятельствах. Важно уметь быть в ситуации, но вместе с тем – в широком глобальном контексте жизни.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Вы станете везунчиком, если:

- Настроитесь жизнерадостно и позитивно (прощайте ошибки другим и себе, ждите от жизни хорошего, а не старайтесь избегать плохого).
- Будете слушать интуицию, когда принимаете решения.
- Охотно воспользуетесь представляющимися возможностями и сами эти возможности создадите.
- Научитесь самоорганизоваться: не опаздывать, выполнять работу в срок.
- Начнете развивать волевые качества.

Молодость forever!

Что бы там ни говорили адепты естественного старения, запасов спокойствия и оптимизма для спокойного созерцания собственных возрастных перемен хватает далеко не всем. Так что anti-age индустрия процветает. В канун новой десятилетки мы собрали мнения авторитетных дерматологов из разных стран, чтобы выяснить, какие методы и средства в недалеком будущем помогут нам перехитрить время.

Шаг за шагом

Нелли Конникова, профессор кафедры дерматологии Бостонского университета (США), генеральный секретарь Международного общества дерматологов, отмечает рост anti-age рынка. Он не только углубляется и стремится ввысь, но и раздается вширь: в США постоянно растет процент мужчин-покупателей антивозрастных продуктов и сервисов. И вторая тенденция – использование уходовых средств с юных лет. Beauty-религия американских девочек теперь включает правило: чем раньше начинаешь применять подходящие кремы, тем больше шансов отсрочить увядание.

– Упор в ближайшем будущем будет делаться на поиск альтернативных натуральных ингредиентов, впитывающихся поверхностными слоями кожи, а также оптимальных комбина-

ций антиоксидантов и увлажняющих компонентов, – считает Нелли Конникова. – Актуальность философии современного антиэйджинга – чем меньше ультрафиолетовой энергии ловит кожа, тем лучше – никуда не исчезнет, и новые уходовые средства будут содержать все более мощные SPF-фильтры. На мой взгляд, будущее – за постоянным step-by-step процессом, включающим лазерные, фотометодики и аугментацию (наращивание подкожного слоя) дермы.

Сама профессор в личной антиэйдж-программе делает ставку на нейротоксины и филлеры (они помогают справиться с динамическими/статическими морщинками), дважды в день очищает кожу лица мягким не щелочным клинсером и использует увлажняющий крем с комбинацией витаминов С, В3, Е и антиоксидантов. Ну, и образ

жизни ведет соответствующий. Тем, кто курит, не высыпается, любит пляжи и вечно нервничает, не стоит рассчитывать на долгую молодость.

Импульсы юности

В будущем anti-age индустрия расширит сферу использования лазерных технологий. В этом уверена Татьяна Святенко, эксперт Минздрава Украины по специальности «Дерматология», профессор, доктор медицинских наук, вице-президент украинской Ассоциации врачей-дерматовенерологов.

– Пожалуй, самая яркая мировая тенденция, которую я наблюдаю, – расширение возможностей лазеров, – отмечает доктор Святенко. – Если изначально их разрабатывали в основном для косметологических целей, то сегодня они вышли за эти рамки и справляются с вопросами, не решаемыми ни таблетками, ни уколами. Лазеры нового поколения могут все: от омоложения с эффектом пластической операции, устранения гиперпигментации, рубцов, растяжек кожи до лечения системных болезней. Будущее – за безопасными технологиями без побочных эффектов, и лазеры вполне соответствуют этому критерию.

И еще один перспективный тренд – судя по всему, скоро приемы в клиниках врачи дерматологи-косметологи будут вести в паре с виртуальным «коллегой», наделенным искусственным интеллектом. Уже сегодня искусственный интеллект активно задействован в 3D-программах прогноза возрастных изменений и разработке комплексов косметологической коррекции. Цифровой разум анализирует внешние данные клиента в разных проекциях, подробно описывает, как и



когда будут меняться черты лица, и выдает детальную программу предупреждения старения. Программе можно ставить любые задачи (например, разработать комплекс лазерных процедур с заданными сроками и целями) – искусственный интеллект их щелкает, как семечки. Пока что такие процедуры – экзотика, но в будущем, считает Татьяна Святенко, они станут столь же привычными, как ультразвуковое исследование или измерение давления.

Чем раньше, тем лучше

Доктору Яне Яновской, президенту Балтийской ассоциации превентивной и антивозрастной медицины, кандидату медицинских наук, преподавателю Рижского университета им. Страдыня, термин *slow-age* ближе и понятнее, чем, собственно, *anti-aging*. Последний зачастую ассоциируется с экспресс-помощью в косметологии, введением филлеров и ботулотоксина, тогда как концепция «медленного взросления» подразумевает воздействие не на последствия возрастных изменений, а на предупреждение их причин. По мнению доктора Яновской, самые прогрессивные методики будущего направлены именно на регенерацию кожи на клеточном уровне, активацию ее собственного потенциала, к примеру, стимуляцию фибробластов к синтезу коллагена и эластиновых волокон. Научная лаборатория доктора Яновской в Риге сегодня как раз занята отработкой технологии культивирования фибробластов для их внедрения в ткани с дефицитом этих клеток для омоложения и обновления.

– Антивозрастная медицина движется в сторону персонализации информации на уровне ДНК, – считает доктор Яновская. – К примеру, технология гидрокс-метилования ДНК показывает истинный биологический возраст человека. Уверена, в косметологии будут развиваться составы и кремы с гормональными и пептидными элементами, прогестероном, мелатонином, эстрогенами с индивидуально подобранными комбинациями.

По данным агентства Global, оборот антивозрастного рынка, включающего все – от косметических средств, процедур и пластической хирургии до детокс-программ по диетологии и физиотерапии – к 2021 году достигнет 331,41 млрд долларов США.



Личные *anti-age* правила доктора Яновской: она не ест мясо с восьми лет, не пьет алкоголь, дважды в неделю ходит на массаж, очень много гуляет на свежем воздухе, обожает свою работу практикующего врача и научного сотрудника и каждые два месяца отправляется в путешествие.

Возраст – это нормально, старение – это красиво

«Развитие индустрии идет, в первую очередь, в направлении отказа от эйджизма», – считает Тийна Орасмяэ-Медер, автор бестселлера «Бьюти-мифы», врач-дерматокосметолог, эксперт по разработке косметических средств, основатель бренда профессиональной косметики *Meder Beauty Science* (Швейцария). Что это значит?

Оценка возрастных изменений как негативных становится все менее модной. «Возраст – это нормально, старение – это красиво» – примерно так звучат сейчас новые формулировки маркетологов. Более того, серьезно обсуждается законодательный запрет на использование самого термина *anti-age*. Один из вариантов замены – *pro-age* подход, т.е. осознанное отношение к возрастным изменениям, поддержание здоровья и по возможности замедление появления изменений, которые ухудшают функциональное состояние кожи и организма в целом. Одновременно происходит разделение индустрии на два условных движения – одно за «избавление от внешних признаков возраста» и другое за «поддержание здоровья и функциональности кожи».

Перспектива, по видению доктора Орасмяэ-Медер, заключается в разви-

тии топических средств. Уже сейчас мы можем воздействовать на генетические механизмы, вовлеченные в процесс старения, с помощью активных эпигенетических компонентов. Мы в состоянии активно и благоприятно влиять на микробиом кожи, что открывает возможности не только сохранить ее здоровье и красоту, но и лечить кожные болезни. Тийна Орасмяэ-Медер не видит перспективы в развитии инъекционных методов, хотя многие коллеги с ней не согласны.

Современный подход – уменьшение страха старения и большее принятие себя как уникальной личности, ценность которой не уменьшается с возрастом. Стремление сохранить возможность жить активно, оставаться здоровыми, без болезненной концентрации на внешности. Сама доктор Тийна в 47 лет с возрастом никак не борется, биодобавки не пьет, инъекции не делает. Единственная аппаратная методика, к которой она прибегала, – удаление расширенных сосудов (купероза) на крыльях носа. Спорт 4–5 раз в неделю, много овощей и фруктов, интересная работа и регулярные путешествия, плюс утром и вечером средства для ухода за кожей. Вот и весь ее антиэйджинг.

– Главные правила сейчас и в будущем, – говорит Тийна Орасмяэ-Медер, – это здоровый образ жизни, осознанное питание – разумное, не построенное на системе ограничений, ежедневная физическая активность, лаконичный, но эффективный уход за кожей, практики осознанности и медитации, оптимистичный взгляд на жизнь и любознательность.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Книжкове асорті

Заметілі, морози та улюблені зимові свята вже майже на порозі. Проте якщо за подарунками можна збігати у найближчу крамницю, то святковий настрій простіше відшукати на сторінках найкращих книжок про зиму.

Магія Півночі



Життя Ліри Белавки різко змінюється, коли через ледь не містичних Жерців разом з багатьма іншими дітьми зникає її друг Роджер. Лірі та її деймону Пантелеймону доведеться здійснити мандрівку на далеку Північ, познайомитися із відьмами та броньованими ведмедами та побачити, що знаходиться за Північним Сяйвом. Проте Ліра навіть не здогадується, що опинилася у вирі війни, яка охопила не лише її світ...

«Північне сяйво» Філіпа Пуллмана («Книжковий клуб сімейного дозвілля», 2008) – перша книга з трилогії «Темні початки», яка давно полонила читачів. Світ, створений автором, неймовірно складний та продуманий, а від ідеї існування деймонів – фізичного уособлення душі людини, інколи перехоплює подих. Хоч головна героїня – дитина, атмосфера трилогії доволі похмура, а над питаннями, які порушує Пуллман, і багатьом дорослим доведеться замислитися надовго.

* З листопада виходить прекрасний серіал-екранізація від HBO!

Кошмар перед Вепроніччю



Дивні речі відбуваються у Дискосвіті перед Вепроніччю: Гільдія Найманих Убивць отримує дуже підозріле замовлення, Батько Вепр зник без вісти, і люди перестають вірити у магію свята, що загрожує порушенню балансу у всесвіті. Щоб врятувати світ, роль доброго діда доводиться взяти на себе Смерті, доки його онука Сюзен намагається зупинити Гільдію та зрозуміти, що ж насправді сталося із Батьком Вепром.

Книга Террі Прагчетта не може існувати без чорного гумору, сатири та філософії. Усе це настільки майстерно поєднано у книжці «Батько Вепр» («Видавництво Старого Лева», 2019), що задоволення від читання неймовірне. Кожен персонаж неповторний та по-своєму смішний (особливо Смерть), а за купоно жаргів та цинізмом ховається стара добра магія зимових свят.

* Це четверта книжка із підциклу «Смерть», яка є частиною циклу «Дискосвіт».

А Львів снить Різдвом...



Різдво – тепле та затишне свято – завжди викликає особливі почуття. Для кожного воно різне: хтось асоціює його з дитинством, хтось згадає нещасливе кохання та невдачі, які, здавалося, зруйнували життя, а хтось кожної зими мріє про новий початок та грандіозні зміни. Різдво щоразу інакше, у кожного своя оповідка, свої переживання й надії. Об'єднує їх лише місто – старий величний Львів, на вулицях якого розгортаються події оповідань, які вміщені у збірку «Львів. Смаколики. Різдво» («Книжковий клуб сімейного дозвілля», 2016).

Герої оповідань – дуже прості та знайомі кожному люди. Мало в кого відбувається драма, достойна Голівуду, проте це й змушує переживати за персонажів, сподіватися, що все для них закінчиться по-різдвяному щасливо. Мова, якою написані оповідки, дуже красива та легка, й миттєво створює атмосферу затишку та спокою.

* Колір тексту – синій!

Таємниці під травневим снігом



«Ожиноюю зимою»* на півночі США називають дуже пізні весняне похолодання. З цим незвичним явищем стикається Клер, журналістка з Сіетла, якій доручили написати статтю про... сніг. Спершу невдоволена нудним завданням, Клер випадково дізнається про трагічну подію 1933 року, яка теж сталася під час «ожинової зими»: зник син Віри Рей, трирічний Деніел, якого так і не знайшли. Клер, яка досі не в змозі примиритися із болючою втратою у своєму житті, вирішує розплутати цю справу й одразу розуміє, що історія Віри химерним чином переплітається з її власною...

Книга Сари Джіо (Vivat, 2017) – зворушливий роман про материнство, дружбу та кохання, який поєднує в собі і детективну, і любовну лінії. Незважаючи на доволі просту манеру оповіді та очевидні сюжетні повороти, читати приємно. Перечитувати роман, можливо, й не захочеться, проте для холодного зимового вечора ця книжка – ідеальний варіант.

* Бестселер New York Times!

Некоторые любят погорячее

Что может быть лучше горячей ванны после длинного и трудного дня, особенно когда за окном потрескивает мороз? Действительно, это прекрасный способ отдохнуть, расслабиться, снять ноющие боли в мышцах, очистить и увлажнить кожу. Однако прежде чем вы опуститесь в горячую воду, стоит убедиться в отсутствии противопоказаний для этой процедуры.

Польза

- **Релакс.** Самое главное преимущество горячей ванны – расслабление. Она помогает снять стресс, ослабляет накопившееся за день мышечное напряжение, облегчает боли при артрите, люмбаго, фибромиалгии и пр. «Плавучее» состояние помогает снять нагрузку с больных суставов. К тому же горячая ванна, принятая вечером, облегчает засыпание. Когда вы выходите из воды, тело начинает понемногу остывать, что стимулирует выработку мелатонина.

- **Похудение.** Пока человек принимает ванну, его организм интенсивно расходует энергию. Исследователи из Университета Лафборо в Великобритании подсчитали, что час, проведенный в горячей ванне с температурой воды 40 °С, сжигает 130 калорий – столько же, сколько получасовая пешая прогулка. Это означает, что регулярный прием ванн способствует избавлению от лишних килограммов.

- **Снижение сахара.** Горячие ванны помогают уменьшить воспаление и контролировать уровень сахара в крови почти так же, как физические упражнения. Резкое повышение температуры на несколько градусов приводит к появлению в крови так называемых белков теплового шока, которые помогают метаболизму, используя при этом энергию, получаемую при расщеплении глюкозы. Ученые подсчитали, что ежедневный прием горячих ванн в течение месяца помогает снизить уровень сахара в крови на 10%.

- **Детокс.** Горячая вода открывает поры, очищает и увлажняет кожу. А вместе с потом из организма выводятся токсины.



Золотая середина

Что такое по-настоящему горячая ванна – вопрос индивидуальный. Одни отдают предпочтение теплой воде, другие любят сделать ее погорячее. Однако даже у личных предпочтений должен быть предел. Врачи единодушны во мнении, что температура воды не должна быть выше 43 °С, иначе прием ванны становится опасным даже для самых здоровых людей.

Не стоит принимать ванну после сытного ужина, поскольку расширение периферических сосудов приводит к оттоку крови от желудка, что может вызвать тошноту. Нельзя также погружаться в ванну, употребив алкоголь или приняв седативный препарат. То и другое изменяет кровяное давление и сердечную деятельность, замедляет реакцию и нарушает координацию движений, а горячая вода усугубляет такое действие.

Вред

- **Сердечный приступ.** Тепло приводит к расширению периферических сосудов, их сопротивление снижается, а артериальное давление падает. Сердце компенсирует это путем более интенсивной и быстрой перекачки крови, однако если оно нездоровое, то может просто не справиться с нагрузкой. Поэтому горячие ванны противопоказаны людям, имеющим проблемы с сердцем, особенно в холодное время года. Исследователи из Медицинского университета префектуры Киото (Япония) обнаружили, что вероятность остановки сердца в горячей ванне зимой увеличивается почти в 10 раз по сравнению с летними месяцами.

- **Обмороки и травмы.** Даже у здоровых людей расширение периферических сосудов может привести к головокружению и обмороку. Потеря сознания в ванне с водой бывает очень опасной – можно захлебнуться, а головокружение чревато падением и серьезной травмой.

- **Опасность для беременных.** Температура тела будущей мамы не должна подниматься выше 38 °С, особенно в первом триместре, поскольку это повышает риск врожденных дефектов нервной трубки плода и выкидыша. Беременным можно принимать только теплые ванны (с температурой воды, близкой к нормальной температуре тела) не более 10 минут и не чаще раза в неделю.

- **Раздражение кожи.** Хлор и другие дезинфицирующие средства, содержащиеся в водопроводной воде, при высокой температуре разрушаются намного быстрее, что увеличивает риск раздражения кожи. ■

С чего в семье случится гению?

Откуда берутся гении? Риторический вопрос для простого обывателя, но для ученых вполне предметная тема для изучения. Можно ли запрограммировать появление на свет вундеркинда, что влияет на проявление выдающихся способностей? Об этом мы расспросили наших экспертов.

На ком отдыхает природа

Современные исследования показывают: на 70–80% склонность к выдающимся способностям в человеке закладывается от рождения и еще на 20–30% зависит от воспитания и личных трудов (характерно, что именно они зачастую и оказываются решающими). Но есть одна деталь: если уровень интеллекта предков в семье превышает среднюю норму в обществе, то ребенок, скорее всего, не дотянет до умственной планки родителей. В природе все уравновешено, т.е. гениев не должно быть в избытке, а значит, они не могут рождать себе подобных. Помните поговорку о том, что на детях великих природа отдыхает?

Считается, что «отдых» происходит не столько из-за утраты генов гениальности, сколько по причине ухода исторической эпохи, неповторимых социальных и семейных условий. Кроме того, ребенок с незаурядными способностями может так и не раскрыть их, оставшись самым обычным человеком, из-за биохимических на-

рушений во время внутриутробного развития, родовых травм, неправильного ухода, питания и воспитания. Есть и другое объяснение народной мудрости.

– Семья гения – это всегда особая ситуация, – говорит Наталья Михайлец, кандидат медицинских наук, заведующая медико-генетической консультацией ИПАГ АМН Украины. – Часто ребенок живет в отблесках славы знаменитого родителя, а это немалая нагрузка на психику. И когда отпрыск гения не дотягивает до уровня отца или матери – а он «обязан» быть не хуже, появляются комплексы, часто – пристрастие к алкоголю. Тогда говорят, что ему не достался ген гениальности. Но никто не акцентирует на том, что яркие личности светятся на фоне однотонного множества. Именно фон создает их яркость.

Даже если бы ученые и доказали существование гена гениальности, само по себе его наличие, скорее всего, ничего бы не решало, ведь он может в зависимости от ситуации акти-

вироваться, а может так и «промолчать» всю жизнь. Кроме наследственности важны уровень дохода и социальное положение семьи. Чем они выше, тем больше возможностей для развития ума. Огромное значение имеет поле, в котором живет человек. Это понятие включает в себя все: семью, страну, эпоху (взять ту же эру Возрождения, когда процветали художники).

– На уровне генов заложена скорость мыслительных процессов, склонность к ассоциативному мышлению, логике, – делится своими наблюдениями по этой теме Наталья Михайлец. – С другой стороны, важна среда, где живет потенциальный интеллектуал. Не каждый гений и талант может пробить себе дорогу. Вспомните простого парня Михаила Ломоносова, который пришел в столицу из поморской деревни и стал академиком. Людей, обладающих похожим умственным потенциалом среди нас немало, но для того, чтобы сочетание генов интеллекта заработало, нужно обладать еще и определенными чертами характера: силой воли, целеустремленностью, если хотите, настырностью.

Даже в одной семье у одних и тех же родителей рождаются дети с разным интеллектуальным уровнем. Есть интересные исследования, доказывающие, что интеллект первенцев всегда выше умственных способностей всех последующих наследников в семье. Создается впечатление, будто на каждую супружескую пару приходится некий «лимит» разума, который делится между потомством. Почему так выходит? Одни специалисты полагают, что младшим детям в семье родители уделяют намного больше внимания. Их балуют, опекают, в итоге



их интеллектуальное развитие несколько замедляется из-за отсутствия стимула самостоятельно решать проблемы. У старших детей иная ситуация: зачастую они появляются на свет у молодых пар, которым некогда особо возиться с ребенком. Поэтому у старших братьев и сестер развивается высокий уровень самостоятельности, умение принимать решение и брать на себя ответственность – а это весьма способствует интеллектуальному развитию.

Медицинские предпосылки

Явление миру одаренной личности можно предугадать уже по тому, как протекает беременность и роды у его матери. Галина Ермолова, кандидат медицинских наук, врач-педиатр высшей категории, называет такие факторы, предшествующие рождению гениев:

- анемия беременности во II и III триместрах;
 - обвитие плода пуповиной;
 - рождение ребенка в асфиксии (задержка первого вдоха сразу после рождения);
 - осложнения беременности и родов (гестоз, анемия, генитальные заболевания, при которых ребенок долгое время развивается в условиях кислородного голодания).
 - стремительные естественные роды (от начала схваток до появления ребенка проходит менее 3–4 часов).
 - раннее отхождение околоплодных вод с безводным промежутком в 10–12 часов.
 - преждевременные роды на сроке 32–36 недель. Кстати, очень многие знаменитости (Эйнштейн, Ньютон, Бонапарт) родились недоношенными.
- Большинство из перечисленных факторов так или иначе связаны с гипоксией мозга в процессе родов, – объясняет Галина Ермолова. – С одной стороны, перебои с кислородом относятся к негативным и нежелательным моментам родового процесса, но в то же время существуют и другие исследования, например, Санкт-Петербургских физиологов, доказавших, что мозг, перенесший ги-

Существует прямая связь между уровнем интеллекта ребенка и его родителей. Отец или мать с высоким IQ наверняка произведут на свет дитя с соответствующим умственным потенциалом.



поксию, приобретает повышенную адаптогенность (приспособляемость) и психоэмоциональную устойчивость. Дефицит кислорода запускает работу нескольких генов, белки которых защищают нейроны от повреждений. Кроме того, гипоксия повышает устойчивость к стрессу гипофизарно-адренкортикальной системы, которая вырабатывает важнейшие гормоны. Вполне вероятно, что гипоксия мозга в процессе родов активирует его скрытые возможности.

Божий дар или безумие?

По одной из теорий, объясняющих парадокс гениальности, за высшие творческие способности и шизофрению отвечает один и тот же ген. Вот почему сверходаренность почти всегда идет рука об руку с помешательством или хотя бы небольшими отклонениями в психике. Подтверждение находим в истории: Ньютон и Кант страдали шизофренией, Цезарь, Достоевский, Македонский – эпилепсией, Гоголь, Лермонтов, Гете были склонны к маниакально-депрессивным состояниям. Если перечислять всех великих истеричек, левшей и просто людей со странностями – не хватит журнальных страниц.

Кстати, психические отклонения тоже не из воздуха берутся. Замечено: гении, как правило, рождаются от пожилых отцов и юных матерей. Микеланджело, Паганини, Гете и другие выдающиеся люди появились на свет в семьях, где супруг на 20–30 лет был старше своей жены. Ученые объясняют это тем, что с годами в теле человека накапливаются гены-мутанты, повышающие шансы на рождение как

гения, так и шизофреника. Так что прежде чем приступить к зачатию потомства, есть смысл проанализировать свой род. Были ли в нем шизофреники, эпилептики, самоубийцы? Если нет – можно спать спокойно, гениев, в вашей семье, скорее всего, тоже не случится.

Огромный успех в смежной области

Есть еще одна интересная особенность, прослеживающаяся у детей-гениев: многие из них добились успеха в области, смежной с профессией одного из родителей. Например, отец математика и физика Эйнштейна был инженером, отец биохимика Лайнуса Полинга – фармацевтом, а отец физика-ядерщика Гленна Сиборга – механиком.

На эту тему было проведено исследование, в ходе которого анализировались биографии 435 лауреатов Нобелевской премии. Количество родителей обоих полов с точно такой же профессией, как у их ребенка (лауреата Нобелевской премии), составило всего 2% (11 человек из 435). А вот доля родителей этих гениев, которые были одного пола с будущими Нобелевскими лауреатами и работали в области знаний, смежной с той, в которой впоследствии их дети совершили прорыв, равняется 53%. Исследователи предположили, что, скорее всего, в таких семьях родитель мотивировал ребенка в детстве достичь успеха, о котором сам мечтал когда-то, а тот, идентифицируя себя с отцом или матерью, старался воплотить в жизнь их несбывшиеся планы.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Михайло Кукуюк: «Усі мої ролі – провокативні»

Відомий актор Михайло Кукуюк зізнався нам, як соромився познайомитися з майбутньою дружиною Настею, згадав, як грав у театрі «елітну мишку», а також поділився планами. Після участі у відомому танцювальному телепроекті він і надалі братиме уроки танців.



- Народився 11 травня 1974 року в Житомирі у родині народних артистів Української РСР.
- З 1991 по 1995 рік навчався в Київському інституті театального мистецтва імені Івана Карпенка-Карого (курс народного артиста України Миколи Рушновського).
- Після закінчення вишу працював у Київському Театрі юного глядача. З 2003 року – у Київському академічному Театрі драми і комедії на Лівому березі Дніпра.
- Грав у фільмах та серіалах: «Слуга народу», «Свінгери», «Казка про гроші», «Свінгери-2», «Домашній арешт», «Будиночок на щастя», «Нове життя Василя Павлівни» та ін.

– Ваші батьки – відомі митці, народні артисти Петро Кукуюк та Антоніна Паламарчук. Що пам'ятаєте з дитинства?

Коли ми з братом лягали спати, батьки інколи приходили до нас, і ми разом співали. У нас була своя колективна колискова, яку виконували тихенько і тепло. Мама дуже гарно співала українські народні пісні. Сім'я в нас була україномовна, хоча тато зі Східної України, і вболівали ми за «Шахтар»... Батьки були представниками справжньої української інтелігенції. Навчили мене, що якщо людина – справжній патріот, то буде при будь-якому режимі дотримуватися своїх принципів. Тато та мама закінчили студію при столичному театрі Франка, але працювати батьки поїхали в Житомир, у місцевий музично-драматичний театр. Вони були абсолютно безкорисливими людьми. Насамперед – мистецтво, а успіх, слава – другорядне. До речі, в ті часи актори погоджувалися їхати на периферію більш охоче, ніж зараз. Можна було переманити і народних, і заслужених. Мої батьки поїхали, бо там ставили «Лісову пісню». Мама грала Мавку. І мені, маленькому, часом діставалися дитячі ролі. У тій же «Лісовій пісні» грав хлопчика, який просить батька вистругати сопілку.

– Ваш тато з Донецької області. Давно були на його малій батьківщині?

Дуже давно! А зараз і не вийде податися туди, якщо навіть сильно захочеться, – та територія непідконтрольна Україні. Звідти виїхало багато наших родичів. Дуже позитивні, гарні люди. Мій тато – знайда, якого прихистила сім'я Кукуюків. Україномовна родина в російськомовному краю. Їх там дуже поважали і навіть дехто, наслідуючи, переходив на українську.

– У Житомирі, де виросли, ви частий гість?

Дуже потрібно вже поїхати! Бракувало часу через те, що пропав на ціле літо на «Василині» (комедійний серіал «Нове життя Василини Павлівни», що йде в ефірі телеканалу «ТЕТ»). Михайло грає одну з головних ролей – чарівного румунського бандита, що приїздить в село, щоб повернути гроші, які випадково знайшла головна героїня, закохується в неї і стає перед вибором: гроші чи кохання. – Авт.). А потім був проект «Танці з зірками»... Люблю гостювати в рідному місті, там набираюся енергії. У першу чергу їду на цвинтар до батьків, потім – з рідними побачитися. Квартиру в Житомирі ми продали, жили колись на розі Мануїльського та Київської. Так сталося, що шкільних друзів у мене немає. Мої однокласники живі-здорові і, мабуть, зустрічаються разом. Але дружив я здебільшого з друзями свого старшого брата. На жаль, він зараз не з нами, там, де і батьки (у 2001 році брат Михайла загинув у Лондоні. – Авт.). З його товаришами зустрічаюся і зараз. Ще – з сестрою і братом. Вони мені двоюрідні, але по духу, як рідні. Великі мої друзі.

– Ваш тато дружив з Михайлом Стельмахом, на його честь названо вас. Що ви пам'ятаєте з тієї дружби?

Він мені подарував книжку, яку підписав: «Малому Михайлику від діда Михайла». Пам'ятаю, як батько казав: «Сьогодні Стельмах прийде». Мама старанно готувалася, письменник був гурманом, шляхетною і церемонною людиною.

– У театральному ви навчалися акторської майстерності у видатного Миколи Рушковського. Чим він вас особисто вражав?

Микола Миколайович був справжнім і дуже тонким професіоналом. Нік Нік – так ми його називали. Він не робив якихось загальних зауважень, завжди працював над кожною деталлю. Ніколи не запихував тебе ні в які рамки. Дуже сильний! Великий патріот і шанувальник Києва. Розписував з нами на заняттях кожне слово – на чому зробити акцент, як пропустити через себе емоції. Усе, що я знаю про театр та акторську майстерність, – від нього. Витрачав на нас, обормотів, весь свій час. Ми не завжди були терплячими, такі собі юні максималісти,

Презентація фільму «Свінгери-2»



але він спокійно реагував на такі речі, за які інші би вигнали. Плюс просто увіть собі ті часи – 90-ті роки. У Європі, Америці – розквіт мистецтва, у нас – повна тиша. І здається, не буде просвітлення, нічого не знімається. Як у таких умовах прищеплювати любов до мистецтва? А він умів! Був представником покоління театральних патріархів, дружив з Кирилом Лавровим. Ми ходили на його творчі зустрічі. У Російській драмі (Київському академічному театрі ім. Лесі Українки. – Авт.) працював і товаришував з головним режисером-новатором Володимиром Петровим, який вивів у світ і Сомова, і Лаленкова, і Сумську.

– Як згадуєте свою роботу в Театрі юного глядача? За які заслуги вас підвищили з ролі Миші на роль щура Чучундри?

Ну чого підвищили? Це також представник мишачих! Мишка і щур десь там поруч бігали (сміється)! Мишки в нас були елітні, Віталік Лінецький, приміром, через мишок також пройшов. А потім – щур! Ми зробили сагу на основі класної класики Кіплінга «Рікі-Тікі-Таві». Це була шикарна вистава! І билися на мечях, і рок співали, і придумували мову тварин... А потім я перебіг у Театр на Лівому березі Дніпра.

– Київський Театр драми та комедії на Лівому березі Дніпра, де ви служите, називаєте театром номер один. Які вистави пробуджують найбільше емоцій?

Дуже раджу «ГолохвастOFFa». Мій Свирид Петрович – це таке попередження для жінок, як не стати заручницею чоловічих примх. Не приймати

мильну бульбашку за щось справжнє. Ми показуємо, як людина, що абсолютний нуль у житті, може посварити гарних жінок. Явдоха й Секлета – рідні сестри, а Проня і Галя – двоюрідні. А мене мама виховала у величезній повазі до жіночої статі. Хоча відверто скажу, негативних персонажів мені грати цікаво. Падлюка завжди більше до себе привертає уваги. На цьому, як правило, і будується вся історія. Сьогодні якраз ми в театрі грали «ГолохвастOFFa». Повний аншлагу в залі!

– Як полюбити негативного персонажа?

Ти для свого героя і адвокат, і прокурор. Припустимо, граю альфонса. Що може бути гірше чоловіка, який використовує жінку? Але я маю підійти до свого персонажа з іншого боку і через погане відкрити якісь гарні його сторони.

– Фільм «Свінгери», що зробив вас дуже відомим, – робота провокативна для українського глядача. Не вагалися, приймаючи рішення зніматися?

Так сталося, що всі мої ролі доволі провокативні. І дуже приємно, що це позитивно сприймається. Свінгери – це франшиза. Люди, що працювали над фільмом, розуміли, що, перекладаючи це все на бутність нашої країни, треба якомога глибше занурюватися в українське. Ми зразу домовилися, що в нашому варіанті не буде матюків (в оригіналі вони є), але буде наш фольклор, гарна нелітературщина. Усе об'єдналося, і вийшла бомба! У версії латишів є російська мова, у нас – все українською. У них немає другої частини історії, а ми зняли, дякуючи

сценаристу, який просто закохався в Україну. А з приводу впізнаваності... Так, деякі глядачі спершу побачили мене в цьому фільмі, а вже потім дізналися, що я театральний актор, і тепер приходять на вистави з моєю участю.

– Ви радієте, що вже пропонують грати ролі зрілих чоловіків, але зізнаєтеся, що боїтеся втратити в собі дитину. А як знайти баланс?

На мій погляд, чоловік до кінця життя залишається дитиною. Так складається, що в моєму близькому колі майже всі чоловіки не нагналися в дитинстві. Часто в такому віці приходять ролі соціальні – такого собі мужика з долею – іноді напівгумористичні, іноді драматичні. А в мене якийсь дивний зараз час! Приміром, ми з режисером Максимом Голенком готуємо до випуску виставу «Дон Жуан» про походеньки відомого персонажа. Граю того самого чоловіка, якому все не набридне стрибати в гречку. Ну і добре! Я взагалі з тих людей, що не дуже охоче йдуть проти вітру. Я за плавне перетікання в одного стану в інший, прихильник еволюції, не революції. Тому різко щось міняти ніколи не хочеться. Тільки інколи виникає бажання прочитати більше книжок, менше лінуватися.

– Зі своєю дружиною Анастасією Осмолівською ви працюєте разом в кількох театральних проектах.

Вона – режисер. Зазвичай прийнято вважати, що це чоловіча професія, а тут жінка, яка чітко знає, чого хоче. Ще й тебе, старшого за віком, під-



З дружиною

У проєкті «Танці з зірками» з Єлизаветою Дружиніною



штовхує у правильному напрямку. А здавалося б, я мав би давати поради... Але їхнє покоління, на мій погляд, якимсь розумніше за нас, цікавіше. У Насті дуже розвинене відчуття смаку. У виставі «ГолохвастOFF» ми переклали весь текст гарною українською мовою, там немає суржику, переходу на російську, яка є в Старицького. Ми пішли в бік української урбанії, зробили дійство сучасним, без сільської тематики. Дуже цікаво вийшло.

– Ви знайомі давно і, як самі кажете, закохувалися потихеньку.

Пам'ятаю, як тільки побачив її, ми ще навіть не заговорили, подумав: «Божечко, яка гарна!» Вона стояла на ганку – така розкішна! Але тому що була значно молодшою за мене, довго не знав, з якого боку підійти, якою дорогою перейти. А коли дізнався, що вчиться на режисурі, ще більше знітився. Зі мною такого ніколи не було! Хочеш привернути до себе увагу, здатися кращим, цікавішим – а вона-то знає всі ці акторські штуки!

– Ви згадували участь у проєкті «Танці з зірками», де відтанцювали вісім ефірів і потім пішли зі скандалом, відмовившись танцювати «танець за життя». Дивитесь зараз «Танці»? За кого вболіваете?

Поки не виходило подивитися. Хоча і хотілося – ми в проєкті всі здружилися, в мене є свої фаворити. Чесно кажу, не тому, що даю зараз інтерв'ю і хочу, щоб все виглядало гарно. Все, що мені хочеться казати, я кажу, не стримую себе, повірте. Так, в мене були образи, приміром, не пам'ятаю,

щоб наш танець хоч раз похвалили члени журі. Але то все в минулому. Мені ніколи не хотілося кинути шоу. Більш того, на репетиції я не йшов, а біг.

– Коли останнього разу бачилися зі своєю партнеркою по танцям Єлизаветою Дружиніною?

Зовсім недавно зустрічалися – трошки навіть разом потанцювали. І я вирішив, що буду вчитися танцювати надалі. А уроки братиму у Лізи.

– Ми з вами розмовляємо, ви їдете додому після вистави в таксі. А можна побачити Михайла Кукуюка в громадському транспорті?

Звичайно! А де ж я буду брати деталі для своїх образів, якщо буду закритим? Люблю спостерігати за людьми. І потім, з нашими дорогами, неможливістю припаркуватися хіба особистий транспорт – це такий вже комфорт?

– Хто вас зазвичай зустрічає після роботи вдома?

Зараз відкрию двері квартири – будуть стояти на порозі собака і кіт. Приїхавши до нас додому, котик мав перебути всього кілька днів – дружина взяла його на подарунок сестрі. Я тоді попередив: «От побачиш, через три дні ти вже його не віддаси». Вона заперечила: «Ні-ні!» Але все так вийшло, як я казав. А трошки пізніше приходжу додому – в кутку щось чорненьке, маленьке спить. Гарненьке! Так з'явився в нас собачка.

Наталія ФОМІНА ■

Генеральний спонсор

 Delta Medical



ЗАПАЛИ ЗІРКУ

НОВИЙ СЕЗОН



ДІЗНАЙСЯ ПЕРШИМ
ІМ'Я ХЕДЛАЙНЕРА ВЕЧІРКИ

Что за тип лежит в постели?

Интересно, что причин, побуждающих большинство из нас заниматься любовью или сексом (как кому нравится), не так уж и много. По одним источникам, четыре, по другим – не больше десяти. Причем каждым человеком движет, как правило, один, основной для него, сексуальный мотив. Изучив и систематизировав их, сексологи выделили несколько категорий сексуального поведения, или мотивационные типы.

Гомеостабилизирующий

«Гомеостабилизатор» по натуре человек властный, импульсивный и очень увлеченный. Главное для него – сохранить свой гомеостаз (целостность) и служить избранному делу. А поскольку сексуальное напряжение (натиск гормонов) отвлекает от реализации намеченного плана, половой акт для него – досадная, но неизбежная помеха. Яркий представитель этого типа – Наполеон: в перерывах между сражениями великий полководец забегал в шатер, быстро (не снимая шпаги) «любил» женщину и снова несся на поле брани. В том же духе, как правило, действуют люди творческие, всецело поглощенные любимой работой, одержимые наукой ученые и подкованными интригами политики. Такие люди в сексе часто преследуют одну цель – прийти в состояние душевного комфорта, поэтому они отводят своим подругам скромную роль инструмента в ее достижении. Впрочем, похожий тип поведения необязательно – удел великих. Любить «на скорую руку» может и бизнесмен, и слесарь автосервиса. Главный принцип – разрядка после напряженного рабочего дня. Кстати, в последнее время среди «гомеостабилизаторов» (в прошлом исключительно мужской категории) женщин появляется все больше и больше.

Шаблонно-регламентированный

Пожалуй, это самый распространенный тип сексуальной мотивации: он встречается у одного из супругов в каждой второй паре. Название типа говорит само за себя. Усвоив на заре

своей сексуальной эры определенный план действий в постели и убедившись, что он работает, «шаблонщик» будет верен ему до конца дней. Поцелуй в губы, массаж груди и ягодиц, пятнадцать фрикций, оргазм – и так каждый раз. Причем наслаждение представителям этого типа доставляет скорее не сам процесс соития, а последовательность и упорядоченность, с которой выполняется сексуальная программа. «Шаблонно-регламентировщики», как правило, – законченные педанты, в жизни у них

все разложено по полочкам. Прочитав когда-то в юности, что оптимальный режим половой жизни – два раза в неделю, они неукоснительно будут следовать ему до глубокой старости.

«Шаблонщик» в постели, с одной стороны, – гарантия стабильных отношений, но с другой – большая опасность завязнуть в сексуальной рутине. Кроме того, схематичность сознания еще не означает, что перед вами однолюб. Связь на стороне – вполне реальная ситуация, если дома случаются неувязки. Разумеется, тайные



отношения тоже не выйдут за рамки заведенной схемы. Поскольку главное для такого человека – непоколебимость традиций, он непременно составит хитроумный план на месяц, рассчитав свои силы и возможности. «Понедельник – жена, вторник – отдых, среда – Лена, четверг – отдых, пятница – Света... Нет, не потяну. Придется на этой неделе вычеркнуть жену, на следующей – Лену...» Обычно к шаблонно-регламентированному типу поведения приходит большинство мужчин после сорока. Но люди с психологической предрасположенностью к стандартам и регламентам становятся на этот путь гораздо раньше.

Между прочим, «шаблонщик» в юбках не меньше, чем «шаблонщик» в штанах. Обычно это домовитые и спокойные дамы, не привыкшие часто испытывать оргазм, и наделенные от природы средней степенью сексуального влечения. Секс поначалу они рассматривают исключительно как метод зачатия наследников, позднее – как супружескую обязанность, ритуал. Привкус скуки ощущается не только в постели у таких дам, но и на всех других фронтах.

Генитальный

Девиз представителей этой группы: «Кровать – не повод для знаком-



ства», а самый яркий мужской персонаж – анекдотический поручик Ржевский. У людей генитального типа (и женщин, и мужчин) никогда не бывает проблем в сексе. Они всегда испытывают оргазм. Не любят долгие прелюдии, конфетно-букетные реверансы, нежности и сантименты. Сексуальную жизнь «гениталы» воспринимают примитивно: для них важен сам процесс половой близости, испытываемые ощущения, удовлетворение основного инстинкта. Хотя, если разобратся, между генитальным и гомеостабилизирующим типом нет особой разницы. Обоими движет стремление вовремя удовлетвориться. Поэтому довольно часто к генитальному типу принадлежат творческие натуры. Тот же великий творец Александр Пушкин в жизни вел себя именно как «генитальщик», хотя в творчестве придерживался игрового варианта отношений. Парадоксально, но существует огромная армия женщин (интеллигентных, хорошо воспитанных), которые просто тают в объятиях генитальных типов. Цветы, духи, признания в любви – орудия приверженцев «игрового» типа – кажутся им признаком слабости, нехватки мужественности. Другое дело, когда от мужчины пахнет табаком, он небрит, слегка пьян и виртуозно ругается матом – такой способен на необузданную страсть.

Игровой

По мнению сексологов, у людей игрового типа шансы развить отношения с партнером самые высокие. Еще бы! Они практически не повторяются в сексе и постоянно придумывают что-нибудь новое. Мужчина делает подруге интимные прически, она наряжается в необыкновенное эротическое белье, оба приглашают приятеля-оператора для съемок постельных сцен и т.д. Для игроков важна необычность обстановки (секс в лифте, автомобиле, самолете – приемлемо все). Каждая встреча – импровизация, мини-спектакль обязательно с новым сценарием. Яркий пример – герой фильма «Девять с половиной недель».

Впрочем, существует другая опасность – импровизаторам сложно остановиться на одном избраннике. Конечно, не исключено, что игровая пара будет черпать вдохновение друг в друге до конца своих дней. Но если один из партнеров окажется опустошенным, второй отправится на пои-

В жизни редко встречаются люди, на сто процентов подходящие под описание определенного типа в сексе. Обычно все мотивации совмещены в человеке в разных пропорциях. С возрастом «процентные ставки» могут меняться, и всегда есть шанс изменить тип, например, разбудить сексуальность, скрытую под маской шаблонного поведения.

ски новых впечатлений. Интересно, что игра в сексе чаще присуща женщинам, чем мужчинам. Однако классики игрового типа – все же представители сильного пола: Казанова и Дон Жуан. Даже скорее первый. Второй был жестоким обольстителем и покидал «крепость» сразу же после ее взятия. А Казанова – нарцисс, мучительно работающий над поддержанием образа неотразимого любовника, – дорожил любовью «экспонатов» своей обширной коллекции. К общению с женщиной готовился, как к поединку, тренировался, соблюдал режим, диету, порабощал женскую душу, заставлял даму любить себя. И ужасно беспокоился, если это ему не удавалось.

Гедонистическо-коммуникативный

Близким по духу игровому является гедонистическо-коммуникативный тип. В постели людьми этого разряда движет принцип: секс ради удовольствия и секс ради общения. Они все время в поиске, у них много партнеров, и трудно сказать, что доставляет им большую радость: сексуальные переживания или знакомство с новой личностью. Обычно это интеллигентные, самодостаточные мужчины и женщины, привыкшие всего добиваться в жизни собственными силами. Нередко у них есть семьи, которые не подозревают о «другой» жизни второй половинки, поскольку «одиссеи» тщательно оберегают близких от стресса. Но, встретив на жизненном пути человека, притягательного и внешне, и внутренне, они легко идут на связь, а потом легко расстаются. Философы утверждают: жизнь – это вечный поиск, результатами которого человек никогда не будет удовлетворен. Но если этот поиск, движение отмечены знаком «+» – почему бы и нет?!

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Недовольство людей не только нарастает, но и принимает вполне осязаемые формы в виде протестов, причем поводы для этого будут множиться чуть ли не каждый день.

Политика. Монобольшинство уже не будет таким единодушным, а начнет распадаться на фракции по интересам. И станет еще занятнее наблюдать за тем, что происходит в парламенте и правительстве.

Экономика. Замедление всех процессов может тормозить не только рост экономики, но и многие бизнес-проекты, заставит думать не о развитии, а хотя бы о сохранении достигнутого.

Международные отношения. Будет похоже на то, что мировое сообщество воспринимает нас как неразумных детей. Более того, может измениться и статус Украины во многих международных структурах, рейтинги снизятся.

Декабрь 2019 года



Овен 21.03-20.04



Работа. Наконец-то вы чувствуете себя вполне в своей тарелке – на гребне успеха. Придется много быть на публике, выступать и всячески вращаться в светских кругах, где вы привлекаете всеобщее внимание.

Деньги. В этом месяце доходы значительно увеличатся, и вы не только сможете отдать долги, но еще и щедро поделиться с другими: закупить подарков, оплатить банкет. Ну, и о себе не забыть.

Личная жизнь. Сейчас больше понадобится умение услышать другого и приспособиться, чем настоять на

своем. Да, вам это может показаться очень сложной задачей, но это очень нужный и полезный навык, так что тренируйтесь.

Телец 21.04-20.05



Работа. Если ваша деятельность позволяет, то стоит в декабре поработать самостоятельно. Так лучше получится сосредоточиться на главном и сделать все просто идеально.

Деньги. Вы не почувствуете сейчас никаких ограничений – средства приходят ровно в том количестве, которое нужно под ваши потребности.

Стоит захотеть чего-то – как тут же и деньги под это появляются.

Личная жизнь. Подготовка к зимним праздникам сблизит вас с любимыми и родными людьми, независимо от того, будет ли это корпоратив, посиделки с друзьями или семейные застолья. Вы вместе, и это главное.

Близнецы 21.05-21.06



Работа. Вы достигли таких успехов в профессиональной сфере, что впору уже школу имени себя открывать и передавать знания следующим поколениям. А если серьезно, то задумайтесь о преемниках и последователях.

Деньги. Откроете для себя новые источники доходов, порой очень неожиданные. Идеи приходят в голову просто блестящие, и у вас хватает смелости и сил тут же их реализовывать.

Личная жизнь. У вас полное взаимопонимание и с семьей, и с близкими и любимыми. Чувства не угасают, вы полны готовности их поддерживать и улучшать, вкладывая время, внимание, эмоции и деньги.

Рак 22.06-22.07



Работа. Командная деятельность сейчас будет особенно успешной. Вы почувствуете себя важной частью большой системы, которая работает слаженно и уверенно, продвигая всех к успеху.

Деньги. Вам предстоит научиться обращаться с большими финансами – пережить опыт их получения, накопления и перераспределения. У вас ведь есть представление, куда их инвестировать и на что тратить?

Личная жизнь. Заканчивайте все свои прежние романы, поставьте окончательные точки во всех незавершенных отношениях и смело идите навстречу новым чувствам или найдите что-то новое в давних партнерах.

Лев 23.07–23.08



Работа. Не сидите на месте, будете постоянно в дороге – то командировки, то переезды, то визиты с переговорами. И все на бегу, на лету, в движении, даже отдыхать будете в путешествиях и перемещениях.

Деньги. Оставьте свои финансы в покое, позвольте им накопиться и приумножиться, пока не будете их расходовать. И вы увидите, что, оказываясь, можно получить удовольствие, не растрачивая силы и средства.

Личная жизнь. Для прекрасного жизненного тонаса вам необходимо постоянное ощущение влюбленности. И в декабре вы это ощутите сполна – сердце учащенно забьется навстречу новому чувству.

Дева 24.08–22.09



Работа. Придется впрячься как следует и переделать множество дел, которые внезапно навалятся на вас в конце года. К тому же коллеги решат переложить на вас свои обязанности или незавершенные проекты.

Деньги. Ожидается значительное улучшение материального положения, причем это даже не столько будет касаться финансов, сколько других активов – земли, машин, недвижимости и прочих больших объектов.

Личная жизнь. Как никогда актуален принцип «Ты – мне, я – тебе». Ваши любимые, родные и близкие ждут от вас внимания и подарков и готовятся ответить тем же. Так что нелишним будет поинтересоваться, что им нужно.

Весы 23.09–23.10



Работа. Хватит сидеть на месте, поскольку наступает хорошее время двигаться куда-то – то ли пойти на повышение, то

ли совсем прежнюю работу сменить, то ли вообще направление деятельности. Не бойтесь сделать первый шаг, проявите решительность.

Деньги. Порадуйтесь финансовому подъему, который может наступить благодаря поддержке вашей семьи. Да и вообще, сейчас семейный бизнес особенно успешен и приносит весьма значительные поступления.

Личная жизнь. Появляется возможность опять ощутить, что значит любовный трепет, учащенный пульс и прерывистое дыхание, которые возникают при виде предмета обожания.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Перед вами открывается множество чудесных перспектив и различных дверей. И все такое интересное и заманчивое, что впору растеряться. Вам предстоит долго выбирать, куда же направить свое внимание и опыт.

Деньги. Весь месяц вас будут преследовать счастливые возможности улучшить финансовое положение. То внезапно выигрыш может свалиться, то подарки получите, то клиенты щедрые попадутся.

Личная жизнь. Приближается прекрасный повод изменить свою личную жизнь к лучшему, сделав, наконец, именно тот главный выбор, который и решит, быть ли вашему счастью продолжительным.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Пришло время руководить, управлять и всячески командовать. Если пока не кем-то, то хотя бы собой – наметить распорядок дня, график встреч, разложить все по полочкам в прямом и переносном смысле. Порядок сейчас – превыше всего.

Деньги. Вы уже увидели свои прекрасные финансовые перспективы, которые замаячили на горизонте. И теперь главное – найти способы их приблизить, сделать хотя бы шаг в нужном направлении.

Личная жизнь. Наступает очень душевный период, когда с особой теплотой вспоминается детство. Хочется то ли самим на ручки, то ли всех обогреть и одарить вниманием. Начните с самых близких – себя и партнера.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Настройтесь на достижение целей. Вернее, сначала нарисуйте все то, что вы хотите, в ощущениях. А потом постепенно все это осуществляйте, шаг за шагом, регулярно и целенаправленно.

Деньги. Не открывайте рот шире, чем бутерброд. У вас сейчас есть все финансовые возможности, необходимые для нормальной жизни. Просто работайте, получая свое привычное вознаграждение.

Личная жизнь. Сейчас намечается прорыв, но лучше не терять голову, а задействовать навыки целеполагания и в отношениях: сформулируйте свои желания и пути их реализации.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Для того чтобы стать более успешным, понадобится не просто напрячь мозг, а посмотреть на обязанности с новой точки зрения и задействовать весь креатив.

Деньги. Не стоит хвастаться и выставлять достаток напоказ, лучше оставаться скромными в тратах, забыть о понтах и складывать копеечку к копеечке. Никто не должен даже догадываться о ваших доходах.

Личная жизнь. Вас ожидает «сражение», когда каждый пытается доказать свою правоту. Сдаваться никто не собирается. Но все равно рано или поздно кому-то придется уступить.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Будьте готовы к высоким скоростям, на которых будут происходить все события. Но самое главное – вы можете это все контролировать, умело управлять, регулировать и везде успевать.

Деньги. Пора переходить на новый уровень и в расходах, и в заработках. Да вы и сами уже давно понимаете, что переросли прежний финансовый потолок. Так что позволяйте себе более дорогие покупки и требуйте зарплату повыше.

Личная жизнь. Отличный период, чтобы ощутить себя счастливыми в семье, в отношениях, переполненными любовью. Праздники вполне способствуют подобным ощущениям и впечатлениям.

По картам таро подготовила
Соломия КОЛОСОК, психолог ■



Ужас и восторг испытала Ксюша Коробейник, наведя курсор на плашку «оплатить». Один клик мышью, и билеты Киев–Шарм-эль-Шейх–Киев у нее в корзине. Теперь ее все убьют... Все – это босс, муж и мама. Босс скажет, что Новый год – не повод бросать коллектив разгребать годовой отчет. Муж обидится, мама подожмет губы и замолчит.

Ксюша скользнула под одеяло к недовольно заворчавшему мужу Мишке и закрыла глаза. Ей приснилось, что она русалка. Было немножко странно, что нельзя почувствовать стопами тепло белоснежного песка, но ощутить ласку игривой волны сильным мускулистым хвостом оказалось так непривычно чудесно, что Ксюша и думать забыла о ногах, беззаботно плескаясь и ныряя у самого берега.

Мужу Мишке тоже снилось море, но другое – суровое, серое... Северное. Он шел по берегу, закинув за плечо снасти и давя сапогами ракушечник. Мишка очень нравился себе в своем сне – обветренное лицо, брутальная щетина, решительный взгляд. Он сейчас сядет в лодку и направит ее к горизонту – прямо по бушующим волнам. Его сегодня ждет необыкновенный улов!..

Что-то дрогнуло в воздухе, когда Ксюша вынырнула в очередной раз. Резкий порыв холодного ветра словно наслонился на безмятежное солнечное тепло. Море посерело, зарябило, и

вдруг прямо перед Ксюшей заплесал черный нос лодки, а в ней рыбак, который с решительным видом намеревался накинуть на Ксюшу сеть. «Мишка, ты нормальный вообще?!» – возмутилась во сне Ксюша, натягивая на себя одеяло, которое во сне нагло узурпировал муж. «Сейчас я тебя поймаю!» – сонно пробормотал Мишка, крепко обнимая жену...

...За завтраком спор, ставший уже привычным за последние пару месяцев, лег на накатанные рельсы. Где встретить Новый год? Ксюша хотела в Египте. Мишка считал, что это банально – лучше в круизе по Северной Европе. Чтоб соленый ветер в лицо и... «Простуда», – подсказала Ксюша. «Не бывает плохой погоды – бывает плохая одежда!» – горячась, сказал Мишка. Он всегда говорил трюизмами, когда волновался. А сейчас он сильно волновался, поскольку уже заказал три комплекта комбинезонов, чтоб можно было стоять на палубе, смотреть на айсберги – и никакого бронхита! Но он не решался сказать об этом домочадцам... Потому что Ксюша обидится, ведь они семья и должны решать все сообща! А теща подожмет губы и замолчит. Потому что ее планы на Новый год известны: щедрый стол с полусладким, оливье и курантами. И соседи чтоб заглянули на огонек...

Ксюша шла на работу и размышляла о том, почему нельзя хоть раз в

жизни отметить Новый год, как хочется. Она придумала, что будет добиваться своего постепенно, поэтому в офисе постучала в кабинет босса и отважно толкнула дверь. Босс, не дав Ксюше сказать и полслова, заявил, что скандинавские партнеры прислали приглашение на испытания их совместного детища и ей придется ехать в Данию. Ксюша услышала, как русалка из ее сна прощально всплеснула хвостом, но тут босс добавил: «В феврале». Ксюша подавила ликующий возглас, затем изобразила горестный вздох и сказала, что тогда – чтобы набраться сил перед скандинавскими испытаниями – ей необходим отпуск на Новый год. Босс не мог рисковать судьбой проекта...

«Все, что ни делается, – к лучшему!» – выдал Мишка очередной трюизм и, бережно убрав со стола билеты в Египет, в волнении выложил туда комбинезоны. Мама пощупала ткань и вынесла вердикт: «Добротно». Потом пожевала губами и поинтересовалась, а есть ли в Египте соленые огурцы. А в Копенгагене? И семья поняла, что пазл сложился – Новый год они проведут на берегу Красного моря, а февраль – на берегу Северного. Но больше всех была довольна русалка из Ксюшиного сна – ведь ей предстоит путешествие из южных морей в северные, на свою андерсеновскую родину...

Александра МИЛОВАНОВА ■

ПЕРЕМОЖНА СИЛА 100% морської води



**П'ЯТИРАЗОВИЙ
ВИБІР РОКУ**



