

# МИСТЕР БЛИСТЕР



№9 • сентябрь 2017

## О чем мечтает фармацевт



**Сергей Калантай:  
«Негодяев играть  
интересней»**



### ФАРМБИЗНЕС

Гиперлокальный  
маркетинг

### МИР МЕДИЦИНЫ

Эра лечебных  
пластырей

### ПРОФИЛАКТИКА

Ген риска  
проявляется всегда



# Еспумізан® позбавляє здуття. Мама спокійна, спокійне дитя.

Реклама безрецептурного лікарського засобу. Держ. реєстрація – СИМЕТИКОН. Перед прийомом обов'язково ознайомитися з інструкцією для медичного застосування від 25.11.13 №1009 та проконсультуватися з лікарем. **Показання для застосування:** Для симптоматичного лікування порушень з боку травного тракту, пов'язаних із надмірним газоутворенням, наприклад, при метеоризмі, здуттях у ниріві. **Протипоказання:** Підвищена чутливість до симетикону або до інших компонентів препарату, печія кишкова непрохідність. **Особливі застереження:** Еспумізан L слід використовувати з обережністю у пацієнтів з обструктивними захворюваннями шлунково-кишкового тракту. При поглинанні лікарського засобу тривалише час тримати в роті, разом з трапезою слід звернутися до лікаря.  
Цей лікарський засіб містить сорбіт, тому його не слід застосовувати при важкій стадійній цукровій хворобі – непереносимості фруктози.  
PTE, МОЗ України №ММ/0150/01/01. Виробник – BERLIN-CHEMIE MENARINI, Ленінськ, вул. 125, 12499, Берлін, Німеччина. Адреса Представництва «Берлі-Хемі-Ді, Менаріні Україна ПівО» - м. Київ, вул. Боратинська, 29. Тел. +38(044)494-33-88, факс +38(044)494-33-89.  
UA: Есп. L/08-2017, V1, Ул.ш.д. Затверджено 09.06.2017



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек

№9 (165) 2017

Издается с 2001 года

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

#### Соучредители

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
ЧП «Максима Хелс Рисёчь»

#### Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

#### Адрес редакции:

Украина, 03151, Киев, а/я 22,  
тел./факс: (044) 593-38-85  
info@misterblister.com.ua  
www.misterblister.kiev.ua

#### Редакционная коллегия

**Главный редактор** Людмила Гурин  
**Литературный редактор** Инна Мудра  
**Руководитель рекламного проекта** Илона Устименко  
**Консультант по маркетингу** Ольга Онисько  
**Медицинский редактор** Ирина Сапа, канд. мед. наук  
**Корректор** Светлана Грицай  
**Дизайн и верстка** Людмила Маслова  
**Фото** stock.xchng

Редакция не всегда разделяет мнение авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Перша Друкарня»  
Украина, Киев, ул. Выборгская, 84

Сдано в печать 19.08.2017

Подписано в печать 21.08.2017

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2017

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

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

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

## ФАРМБИЗНЕС

новости . . . . .	2
социальная инициатива. Объятия для спасения недоношенных детей . . . . .	3
стратегии. Гиперлокальный маркетинг . . . . .	8

## ПРАКТИКА

подія. Про що мріє фармацевт? . . . . .	10
зона внимания. Как определить цену, которую одобрил покупатель . . . . .	12
взгляд в историю. Праведник мира из аптеки «Под орлом» . . . . .	15
по пунктам. 6 последствий летнего отдыха . . . . .	18
персонал. Полная трудовая готовность! . . . . .	20

## МИР МЕДИЦИНЫ

технологии. Эра лечебных пластырей . . . . .	22
правила безопасности. В Украине эпидемия «детской чумы» . . . . .	24
за семью печатями. Опасные инфекции: не убивать, а укрощать . . . . .	26
время для себя. Активность как норма жизни . . . . .	30

## ПРОФИЛАКТИКА

плюс и минус. Пейте, если хочется! . . . . .	32
внутренний мир. Ген риска проявляется всегда . . . . .	34
страна детства. Вокалотерапия против заикания . . . . .	37
nota bene. Еспумізан L: жодної хімії – лише фізика . . . . .	39

## НА ДОСУГЕ

о звездах. Сергей Калантай: «Негодяев играть интересней» . . . . .	40
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей . . . . .	44
кинозал. Рекомендовано к просмотру . . . . .	44
легкий взгляд. Брюнетка за рулем . . . . .	48



Реклама лікарського засобу

## Несподівані ризики від глобального потепління

У дослідженні, проведеному Гарвардською школою громадського здоров'я, дано прогноз щодо того, як глобальне потепління вплине на харчування жителів Землі. Виявилося, що до 2050 року 150 млн осіб відчуватимуть дефіцит білка через підвищення рівня вуглекислого газу в атмосфері. Справа в тому, що 76% населення Землі отримує більшу частину білкового раціону з рослинної їжі (злакових, картоплі та бобових) – м'ясо вживають переважно багатії. А при підвищеній концентрації CO<sub>2</sub> в повітрі вміст білків у рисі знижується на 7,6%, у пшениці – на 7,8%, в ячмені – на 14,1%, в картоплі – на 6,4%. У першу чергу це вдарить по країнах Африки на південь від Сахари та по Південній Азії. Тільки в Індії кількість людей, які ризикують опинитися на межі протейнового голоду, може становити 53 млн осіб. Інша серйозна проблема – дефіцит заліза. Високий вміст вуглекислого газу в атмосфері знижує його кількість у злаках. Від дефіциту заліза і хвороб, з ним пов'язаних, до 2050 року можуть страждати, за підрахунками авторів роботи, 354 млн дітей до п'яти років і більше 1 млрд жінок дітородного віку.

## Безсоння – не медична проблема

Старече безсоння може бути еволюційною стратегією, за допомогою якої наші далекі предки захищалися від ворогів. Антропологи з Університету Невади довели це, з'їздивши в експедицію до Танзанії, щоб дослідити народ хадза. Життя цих людей практично не змінилося за тисячоліття. Вони займаються полюванням і збиранням в лісостеповій зоні, їхні природні вороги – леви. Вчені виділили групу, в якій було 33 осіб. Усі вони погодилися протягом двадцяти днів носити браслети, які контролюють фази сну. З'ясувалося, що хадза лягали спати навколо багаття на відкритому повітрі близько десятої вечора, прокидалися приблизно о сьомій ранку. Однак ніхто не спав усю ніч без перерви: люди вставали в туалет або щоб попити води. Літні члени групи зазвичай лягали раніше і раніше прокидалися, крім того, вони більше часу не спали вночі. Вчені вважають, що таке безсоння може бути пов'язаним з безпекою групи. Хадза не виставляють на ніч чергових, тому що в будь-який момент серед них знайдеться той, хто не спить і здатен попередити про напад лева. Тож деякі наші медичні проблеми – це не хвороби, а релікти еволюційного минулого, в якому вони були дуже цінними.

## Пігулка з броколі

Британський фонд боротьби з серцевими захворюваннями фінансує дослідження Королівського коледжу Лондона, присвячене створенню таблетки із броколі. Зараз багато людей вживають статини, щоб знизити ймовірність загострення серцево-судинних захворювань. Аналогічний ефект для запобігання порушень роботи мозку може дати сульфорафан з броколі, але з меншою кількістю побічних реакцій. Раніше вже було доведено, що ця речовина має протиракову та антибактеріальну дію. За оцінками експертів, «таблетка з броколі» може врятувати до 40 тис. осіб на рік.

## Шкіра загоїться швидше

Новий підхід пропонують співробітники Університету Монреалю (Канада) для загоєння ран і запобігання розвитку діабетичної стопи у хворих на діабет другого типу. Вони навчилися контролювати активність макрофагів, впливаючи на них за допомогою особливого білка, який стимулює реконструктивні та протизапальні функції цих клітин крові. Під час експериментів вчені взяли стовбурові клітини з кісткового мозку миші, вплинули на них цим білком, а потім помістили клітини назад в мишачий організм. Процес загоєння ран істотно прискорився.

## Поліклініка без черг

У Сумах на базі поліклініки №1 міської дитячої клінічної лікарні Святої Зінаїди відбувся пілотний запуск системи «Поліклініка без черг», яка має допомогти пацієнтам потрапити до лікаря в зручний час. Тепер записатися до потрібного фахівця можна через Інтернет або тачскрін-термінал. Зараз сервіс управління потоком пацієнтів працює в тестовому режимі. Записатися на прийом до лікаря можна на сайті med.smr.gov.ua. Крім того, завдяки сервісу можна поділитися своєю думкою про користування системою, пройшовши електронне опитування.

# Объятия для спасения недоношенных детей

Летом в рамках проекта «Народжені для обіймів» бренд Huggies инициировал помощь недоношенным детям, в частности, внедрение и популяризацию «метода кенгуру» в перинатальных центрах Украины. Этот метод сейчас признан золотым стандартом выхаживания преждевременно рожденных малышек и может быть реализован при наличии минимума необходимых вещей: шапочки, носочков и подгузника для крохи, а также повязки, позволяющей его удерживать на груди у мамы.

## Малыш в домике

Для спасения жизней родившихся раньше срока малышек «метод кенгуру» впервые применили в Колумбии в 1978 году. Там педиатр Эдгар Рей поставил эксперимент: мамы и папы часами сидели, приложив малыша к своему телу, и крохи стали хорошо расти, прибавлять в весе. Что примечательно, в дальнейшем у них не возникало проблем из-за незрелости внутренних органов. Эксперимент продемонстрировал поразительные результаты: инфекционные заболевания и смертность детей резко сократились. Дальнейшие исследования подтвердили, что метод доктора Эдгара Рея эффективен и безопасен.

Перенимать опыт коллег в 1999 году отправились украинские специалисты.

– Мы увидели, как работает бригада с 600-граммовыми детьми, родившимися на 22-й неделе беременности, – вспоминает Татьяна Курилина, доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник отделения неонатологии ГУ «Институт педиатрии, акушерства и гинекологии». – Крошечный человечек лежал на груди мамы в специальном «домике» из тонкой ткани. Когда родителям нужно было сменить, то ребенка перекладывали очень медленно и осторожно, оберегая от малейшего негативного воздействия, маме на грудь.

## Утвержден, но не популярен

Сегодня «метод кенгуру» практикуется в 47 странах, причем в некоторых из них родители получают материальное поощрение со стороны органов здравоохранения за его использова-

ние. В Украине в 2006 году приказом №584 этот метод был внесен в протокол Минздрава Украины и рекомендован к применению для выхаживания недоношенных детей. Тем не менее в полном объеме его внедряет сейчас только НДСБ «Охматдет». Чтобы донести до общественности информацию о методе и закрепить знание о нем как о золотом стандарте выхаживания преждевременно родившихся детей, в 2015 году под эгидой бренда Huggies был инициирован социально-благотворительный проект «Народжені для обіймів». Сейчас проект набирает обороты – применение «метода кенгуру» активно популяризуется в перинатальных центрах Украины. Эту инициативу поддержали также Национальная медицинская академия последипломного образования имени П.Л. Шупика, Ассоциация неонатологов Украины и ГУ «Институт педиатрии, акушерства и гинекологии».

## С рождения и до трех лет

Выхаживание по «методу кенгуру» включает в себя тепловую защиту малыша благодаря постоянному тесному контакту «кожа к коже». Это достигается фиксацией ребенка на груди мамы или папы при помощи специальной повязки. Конечно же, необходимы также грудное вскармливание или надлежащее искусственное, уход и регулярные наблюдения малыша специалистами.

В среднем каждый 10 ребенок на планете рождается преждевременно. За 9 месяцев 2016 года в Украине появилось на свет 379 098 детей, из них 21 819 недоношенных.



– Во всем мире специалисты едины: в том, что ребенка лечит не лекарство, не оборудование, а контакт с матерью и постоянное взаимодействие, которое дает ему силы для дальнейшего развития, – говорит Елизавета Шунько, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой неонатологии НМАПО имени П.Л. Шупика.

В подтверждение этих слов Татьяна Курилина приводит данные исследований 2016 года, в которых «метод кенгуру» признан более эффективным для выхаживания деток, нежели их пребывание в кюветах с оптимальной температурой, влажностью и другими важными показателями. Многие факторы, например шум кювета, звуки в отделении больницы, яркий свет, манипуляции медсестер и т.п., провоцируют так называемый токсический стресс у ребенка, а также негативно влияют на функции его головного мозга. А вот «метод кенгуру» предотвращает нежелательное воздействие на кроху. Важно, чтобы родители освоили его в роддоме и использовали до трехлетнего возраста малыша.

**Анна ДОВГАНЬ** ■

## Межі життя немає

**К**анадські біологи з Університету Макгілла в Монреалі оскаржили торішнє твердження вчених з США щодо того, що межа життя людини – 115 років. Їхній аналіз показав, що зростання і середньої, і максимальної тривалості життя за останні 50 років не зупинялося, а отже, ми поки що не досягли межі життя або її не існує в принципі. З цією думкою згоден відомий на Заході британський геронтолог Обрі де Грей. У своїх роботах він стверджує, що колись люди зможуть жити до тисяч років. Де Грей вважає, що вчені, які встановили межу життя в 115 років, враховують тільки досягнення медицини вчорашнього і сьогоднішнього дня, але не думають про майбутнє. Адже зі старінням можна боротися на клітинному рівні. Цим процесом керує, наприклад, накопичення помилок і пошкоджень у клітинах і органах, але його можна до певної міри пригальмувати і компенсувати.

## На 10 днів лікування

**П**обуває думка, що нежить у більшості людей минає за сім днів. А ось із кашлем не все так просто, особливо якщо ГРЗ ускладнилося бронхітом. У клінічному протоколі «Гострі респіраторні інфекції» (Наказ МОЗ України №499 від 16.07.2014) вказано, що середня тривалість гострого бронхіту становить три тижні. Тож у цей період хворому потрібне адекватне лікування. Для цього «КРКА» пропонує сироп Гербіон плющ, який допоможе вивести мокротиння з бронхів. Цей засіб має об'єм 150 мл. При застосуванні сиропу по 5 мл тричі на день його вистачає на повноцінні 10 днів терапії як дітям від шести років, так і дорослим. А малюкам 2–6 років, у яких кашель часто має затяжний перебіг, при прийомі по 2,5 мл тричі на день (відповідно до інструкції) сиропу Гербіон плющ 150 мл вистачає ще на більш тривалий час.



Реклама лікарського засобу

## Унікальна можливість для Києва

**З**аступник голови КМДА Микола Поворознюк підписав меморандум про співробітництво між Київською міською державною адміністрацією та Міжнародною фінансовою корпорацією (IFC) щодо вивчення механізмів державно-приватного партнерства та можливості його застосування в сфері охорони здоров'я столиці. Висока ефективність такої форми взаємодії держави і бізнесу вже давно доведена досвідом багатьох країн світу.

– З підписанням меморандуму Київ отримує можливість пройти всі етапи впровадження такого партнерства, починаючи з визначення його доцільності та можливості застосування в роботі закладів охорони здоров'я столиці і закінчуючи нівелюванням імовірних ризиків при виборі свідомого бізнес-партнера, – зазначив Микола Поворознюк. – Сьогодні система охорони здоров'я активно модернізується. На державному та муніципальному рівні впроваджуються нові механізми, що дають більше можливостей для створення сучасної моделі її функціонування. Я впевнений, що введення державно-приватного партнерства при правильній прозорій організації здатне працювати на підвищення рівня надання медичної допомоги киянам.



## Подвійна дія СептаНазалу®

**Р**азом з вереснем розпочався сезон нежитю через ГРВІ та застуду. Для тих, хто шморгає носом, у аптеках є назальний спрей нового покоління СептаНазал® від «КРКА». Цей засіб не тільки розблоковує закладений ніс завдяки ксилометазоліну, а й сприяє лікуванню слизової оболонки – загоює її пошкодження, що виникли внаслідок респіраторної інфекції, оскільки містить декспантенол. Препарат починає діяти через 5–10 хвилин після впорскування, а зберігається його ефект протягом 8–10 годин. СептаНазал® призначений для дорослих, а спеціально для маленьких пацієнтів створено СептаНазал® для дітей (від 2 до 6 років), що також має подвійну дію: сприяє усуненню нежитю та нормалізує стан слизової оболонки носа.



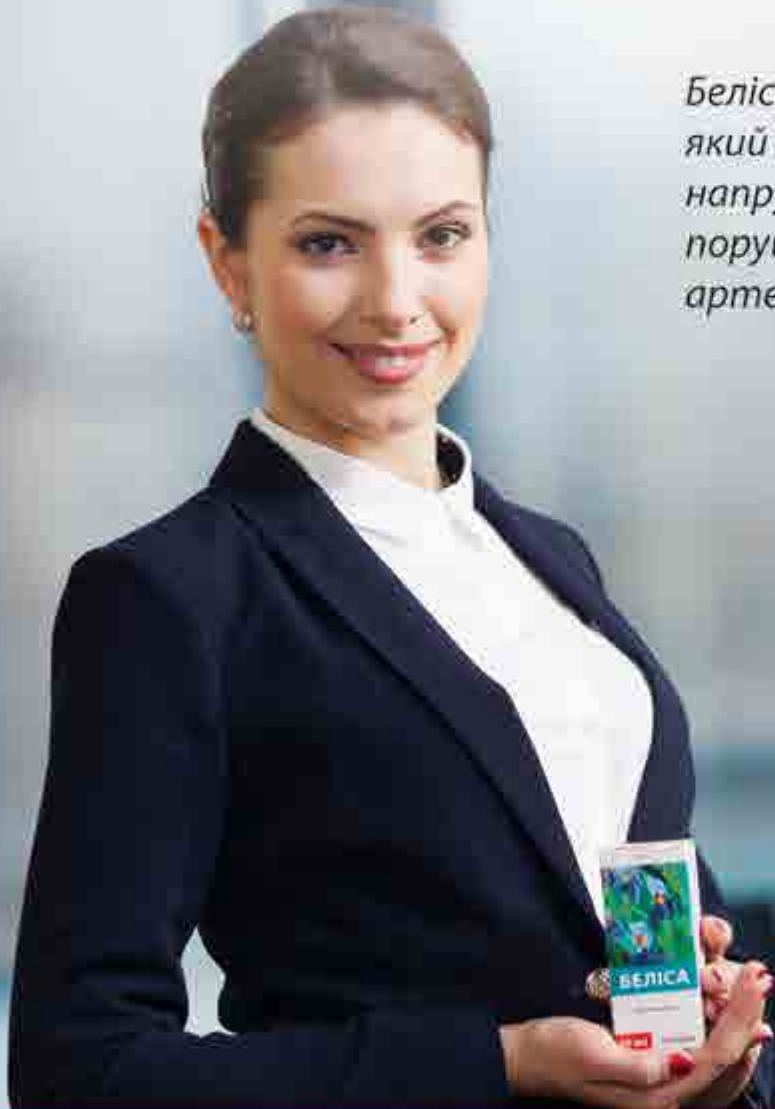
Реклама лікарського засобу

## Віаль® – фаворит успіху

**Т**орговельна марка Віаль® («Фармак») має переможну позицію у щорічному конкурсі споживацьких уподобань «Фаворити успіху». Незалежне дослідження, в якому беруть участь експерти в різних галузях, відомі в країні особистості та пересічні українці, тривало протягом 2016 року, а нещодавно було оголошено його підсумки. Зокрема, Віаль® став «фаворитом експертів» у категорії «Краплі для очей». Комісія експертів, до якої було запрошено фахівців державних та громадських організацій, представників спеціалізованих ЗМІ, науковців профільних інститутів, лікарів тощо, за критеріями якості та вживаності віддала перевагу продуктам Віаль® серед усього асортименту очних крапель, які є на ринку України. Віаль® (тетризолін) – краплі для очей, які використовують при почервонінні, сльозотечі, свербежі очей через будь-які причини – вплив пилу, хлорованої води, алергенів, тривалої роботи за комп'ютером, утоми тощо.



Реклама лікарського засобу



*Беліса – заспокійливий рослинний засіб, який застосовується при нервовому напруженні, неспокої, головних болях, порушеннях сну, легких формах артеріальної гіпертензії.*

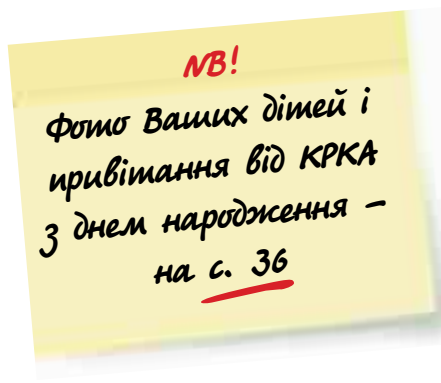
# БЕЛІСА

- ЗАСПОКОЮЄ
- НОРМАЛІЗУЄ СОН
- ЗНИЖУЄ ТИСК
- ПОКРАЩУЄ САМОПОЧУТТЯ



*Беліса - обирай спокій у будь-якій ситуації!*

**Склад:** діючі речовини: 1 мл препарату містить водно-спиртового екстракту (1:3) (екстрагент – етанол 40%) із суміші: пасифлори трави (Passiflorae herba) 100 мг; липи квіток (Tiliae flores) 100 мг; материнки трави (Oridani herba) 66,7 мг; шавлії листя (Salviae officinalis folia) 33,3 мг; меліси трави (Melissae herba) 33,3 мг; допоміжні речовини: крім екстрагенту, відсутні. **Лікарська форма.** Основні фізико-хімічні властивості: рідина темного червоноувато-оранжевого кольору зі специфічним ароматним запахом; при зберіганні допускається утворення осаду. **Показання.** У складі комплексної терапії захворювань нервової системи (неврастенії, головного болю, порушень сну, астеничного сну); при артеріальній гіпертензії (легкій та помірній формі). **Спосіб застосування та дози.** Перед застосуванням збовтати. Внутрішньо по 10-20 крапель, розводячи невеликою кількістю води (30-50 мл), тричі на добу за 30 хв. до їди або через 1 годину після прийому їжі. Курс лікування залежить від тяжкості перебігу захворювання, а також від характеру супутньої терапії і триває від 14 днів до 1 місяця. У разі необхідності курс терапії можна повторити. **Діти.** Белісу не застосовувати дітям віком до 12 років. Реклама лікарського засобу.



## Перша у Києві та 141 у мережі

Так тепер говорять про аптеку відомої львівської мережі «D.S.», що розпочала свою роботу у центрі столиці в червні. «D.S.» – це медичний термін, який використовується при виписуванні рецепта ще з часів Гіппократа. Так позначається скорочене звернення лікаря до фармацевта з проханням видати пацієнтові необхідні ліки і вказати спосіб їх вживання (латинське «Da» – означає «видай», «Signa» – «напиши, познач»). У цьому і криється основний



зміст роботи аптеки: працювати так, щоб у будь-який час кожен відвідувач міг отримати необхідні йому ліки та вичерпну інформацію про правила їх прийому.

## Захист від чуми

Для вирішення проблеми резистентності збудників небезпечних хвороб до антибіотиків вчені шукають нові класи таких препаратів. Скажімо, команда дослідників з Університету Д'юка в Даремі (США) та Інституту Пастера (Франція) експериментує з LpxC. Це фермент, критично важливий для формування зовнішньої клітинної мембрани грамнегативних бактерій. Нещодавно вчені створили інгібітор LpxC, який надійно захищає лабораторних мишей від збудника бубонної чуми. Дослідники вважають, що інгібітори LpxC можна створити для боротьби з усім спектром грамнегативних інфекцій, включаючи штами, стійкі до наявних антибіотиків.

## Піковіт для дітей будь-якого віку

У вересні, коли після відпочинку малюки йдуть до дитсадочків, а учні сідають за парти, для них починається складний період. Звичайно, адаптація до таких навантажень відбувається, але вона збільшує потребу організму дитини у вітамінах. Тож «КРКА» нагадує, що має лінійку Піковіт, у якій є засоби для дітей будь-якого віку, починаючи від одного року. Склад усіх цих полівітамінно-мінеральних комплексів підібраний оптимально за кількістю та різноманіттям компонентів з урахуванням віку дітей. Наприклад, у тих, що призначені для школярів, більше



мікроелементів, ніж у створених для малюків. І звичайно ж, усі засоби лінійки Піковіт мають приємний смак, що подобається дітям.

## Генномодифікована... людина

Учені з Університету здоров'я та науки штату Орегон уперше успішно відредагували геном людського ембріона на ранній стадії розвитку і усунули генетичний недолік, що зумовлює небезпечне захворювання серця. Вони виправили мутацію в гені, який є причиною майже половини випадків захворювання на спадкову гіпертрофічну кардіоміопатію. Ця невиліковна хвороба проявляється тільки у дорослих і може призвести до зупинки серця і смерті. У своїх досліджах вчені використовували генетичний матеріал 12 здорових жінок і одного чоловіка, що має небезпечну мутацію гена. За допомогою системи редагування геному вони отримали 42 здорові ембріони з 58, що становить 72,4%. Технологія, яку вони використовували, працює за принципом молекулярних ножниць, які можуть вибірково прибирати небажані частини геному і замінювати їх новими ділянками ДНК. Виправленим людським ембріонам дали змогу розвиватися протягом кількох днів у пробірці, а потім знищили їх. Сьогодні в США будь-які спроби дати життя ембріону з відредагованою ДНК заборонені на законодавчому рівні. Втім, незважаючи на це, створення «генномодифікованої» людини можливе в будь-якій країні, де правових обмежень на цей процес немає.



## Флотто – влучне лікування отиту!

Разом з вереснем розпочався сезон ГРВІ, що іноді ускладнюється гострим отитом, особливо у дітей молодшого віку. При цьому захворюванні у вусі може розвинути запалення та виникнути нестерпний біль. Для позбавлення від цих симптомів отиту «Дельта Медікел» пропонує новинку – вушні краплі ФЛОТТО (SCHONEN, Швейцарія). Це комбінований засіб з двома компонентами, що діють синергічно: феназон має анальгетичні та протизапальні властивості, а лідокаїн – це місцевий анестетик. Початок ефекту препарату відчутний вже за п'ять хвилин після застосування, а за 15–30 хвилин больовий синдром майже зникає. Отже, ФЛОТТО прищільно та влучно діє на головні ознаки отиту. І при цьому досить обережно, тому лікарі можуть призначити препарат навіть малюкам від шести місяців. Іншим категоріям ФЛОТТО дозволено відпускати в аптеках без рецепта.



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

Реклама лікарського засобу



# ФЛОТТО – влучне лікування ОТИТУ!

- виражене знеболення
- початок дії вже за 5 хвилин
- для дорослих та дітей від 6 місяців за призначенням лікаря



# Гиперлокальный маркетинг

О гиперлокальном маркетинге как о совершенно новой, свежей и перспективной тенденции впервые заговорили в 2009 году. Однако на самом деле это, вероятно, один из наиболее старых методов увеличения продаж в истории, который широко использовался задолго до появления радио, телевидения и Интернета.

## От глашатаев до GPS

Гиперлокальный маркетинг всегда ориентирован на четко обозначенную весьма небольшую территорию. Другими словами, он направлен не на всех украинцев, львовян или харьковчан, а на жителей определенного микрорайона, квартала, улицы, посетителей ближайшего парка или работников конкретного бизнес-центра.

Самым первым инструментом такого вида маркетинга был человеческий голос. Именно с его помощью производители и продавцы рекламировали свои товары, продавая их вразнос на улицах, рынках и ярмарках. Со временем на смену устному слову пришло печатное. Появились вывески, рекламные щиты, визитные карточки, листовки, местные газеты. Это был «золотой век» гиперлокального маркетинга.

С появлением средств массовой информации начались процессы гло-

бализации. В домах всего мира звучала реклама одних и тех же товаров, выпускаемых транснациональными компаниями, а небольшим фирмам теле- и радиореклама была просто не по карману. С распространением Интернета ситуация, казалось бы, начала меняться. Относительно невысокая стоимость сетевой рекламы и широкие возможности таргетинга поначалу открыли малому бизнесу путь к потребителям. Однако уже очень скоро рынок интернет-рекламы раздулся до гигантских масштабов, а ее эффективность, напротив, снизилась до рекордно низких показателей.

Сегодня Google признает, что 56% рекламных объявлений никогда не попадает на глаза потенциальным покупателям, а согласно данным MailChimp, люди читают менее 3% рекламных сообщений, присланных по электронной почте. Потребители просто устали от навязчивых объявле-

ний в Интернете. Широкое распространение получило такое явление, как «баннерная слепота». Исследовательская фирма Adotas подсчитала, что 86% людей научились игнорировать традиционные методы цифрового маркетинга. Те же, кто не может отвлечься от мигающих и всплывающих рекламных объявлений, просто устанавливают специальные блокирующие программы. Только за 2015 год их использование во всем мире выросло более чем на 40%.

Возвращение к гиперлокальному маркетингу было связано не только с потребностью маркетологов в более эффективных рекламных инструментах, но и с их стремлением удовлетворить нужды своих клиентов. Анализируя поисковые тренды запросов, компания Google в период с 2014 по 2015 год отметила почти двукратное увеличение гиперлокальных запросов (например, «аптека рядом со мной», «аптека поблизости»), причем 80% из них были сделаны с мобильных устройств.

Эти тенденции заставили маркетологов взять на вооружение проверенные, но изрядно подзабытые гиперлокальные приемы. Впрочем, современные инструменты значительно облегчили им жизнь – нет нужды прибегать к помощи зазывал для привлечения клиентов. Платформой для современного гиперлокального маркетинга стало объединение спутниковых служб определения местоположения (GPS) и беспроводных сетей доступа в Интернет (например, 3G для мобильных устройств). GPS обеспечивает высокую степень точности местонахождения, что в сочетании с выходом в Интернет позволяет людям получать



интересующий их гиперлокальный контент практически в реальном времени.

### Сайты и поисковики

Исследования, проведенные в сфере розничной торговли в США, показали, что почти 82% клиентов, прежде чем сделать покупку, ищут нужные им товары в Интернете. В Украине этот показатель пока значительно ниже, но в ближайшие годы он будет расти, приближаясь к уровню западных стран. Поэтому недостаточное присутствие в сети может нанести вред репутации бренда и стать значительным препятствием для роста вашего бизнеса в целом.

По мнению экспертов, бренды, которые не сумеют вовремя подстроиться к гиперлокальным тенденциям, могут столкнуться со значительным снижением как сетевого, так и вполне реального трафика. И только понимание того, как правильно оптимизировать свое присутствие в Интернете для пользователей, ищущих товары и услуги поблизости, откроет компаниям возможности для достижения успеха в самом ближайшем будущем.

Если в вашей аптечной сети есть несколько торговых точек, стоит задуматься о создании для них отдельных страниц, что позволит оптимизировать контент для каждого клиента. Выбирая ближайшую аптеку из списка или позволяя сайту автоматически определить его местоположение, пользователь увидит не только общую, но и локальную информацию, например, новости местной общины, актуальные предложения и цены. Не забывайте, что каждая из локальных страниц должна содержать ключевые слова, которые облегчат ее поиск и повысят точность геолокации.

Современные поисковые системы и каталоги предоставляют огромные возможности для гиперлокального маркетинга. Так, если вы грамотно введете полную информацию о своей компании в такие сервисы, как Google My Business, Maria.ua и пр., они по-

Гиперлокальный маркетинг выгоден, поскольку он предлагает низкую стоимость и высокую результативность каждого контакта. Ваши усилия в этой сфере по достоинству оценят и клиенты, ведь людям всегда интересно, что происходит вокруг них.



явятся в верхних строках результатов поиска и будут указаны на картах. Чтобы повысить вероятность привлечь клиентов, укажите адрес аптеки, часы работы, номера телефонов, веб-сайт, страницу в соцсетях. Добавьте фотографии и описание аптеки, а также поощряйте своих покупателей оставлять отзывы о вашей работе на этих платформах.

Составляя описание вашего сайта для поисковиков, не забывайте, что в своих запросах люди часто указывают не точный адрес, а просто название микрорайона, улицы или даже ближайшие ориентиры, например, они могут искать «аптеку возле озера Глубокого», «аптеку в центральном районе», «аптеку на улице Мичурина». Чтобы ваша геолокация была более эффективной, укажите все эти варианты.

### Мобильные устройства и социальные сети

В 2014 году впервые в истории Интернета с мобильных устройств было сделано больше поисковых запросов, чем со стационарных компьютеров. С тех пор количество пользователей, предпочитающих искать товары и услуги при помощи смартфонов, продолжает расти. Более того, согласно исследованию Google, 45% мобильных поисков являются целенаправленными. Используя их люди на 30% чаще переходят на веб-сайт продавца, на 57% чаще посещают магазин и на 51% чаще делают покупки.

Учитывая эти тенденции, аптека должна обязательно оптимизировать свой сайт для мобильных устройств, чтобы люди, пользующиеся смартфонами, могли легко и быстро получить

нужную им информацию в удобном формате. Также не следует полагаться на обычный поиск. Вы можете задействовать широкую линейку инструментов мобильного маркетинга: купоны, промо-коды, SMS-рассылки, мобильные приложения и пр.

Отличные перспективы для гиперлокального маркетинга имеют также социальные медиа. Так, размещая свою рекламу в Facebook, вы можете ограничить круг показов людьми, живущими в радиусе 5 км от вашей аптеки, а также задать другие демографические параметры внутри этой группы.

Стоит также обратить внимание на группы, в которых жители местных сообществ обсуждают свои проблемы. На таких площадках откровенно рекламные сообщения, как правило, запрещены, однако представители аптеки могут принимать участие в дискуссиях, анонсировать мероприятия, рассказывать о своих социальных и благотворительных инициативах. Если ваша аптека лояльна к местному сообществу, сообщество будет лояльно к ней.

Несмотря на успехи цифрового гиперлокального маркетинга, важно помнить и о его традиционных инструментах. Установка рекламных щитов, раздача листовок, почтовая рассылка и участие в общественных мероприятиях по-прежнему актуальны для аптечного бизнеса. Более того, по сравнению с электронным маркетингом такой живой подход позволяет установить более тесные связи с людьми, живущими и работающими неподалеку от вашей аптеки, и добиться большей узнаваемости бренда на локальном уровне.

**Ольга ОНИСЬКО** ■

# Про що мріє фармацевт?

У день народження ми завше загадуємо бажання з вірою, що воно обов'язково здійсниться. Власне, у більшості випадків так і стається. А якщо про найпотаємніше попросити у день професійного свята? З великою ймовірністю допускаємо, що і така мрія втілиться в життя. Тому сьогодні слово фармацевтам – вони у вересні іменинники.

**Сергій Гриценко**, завідувач КПОЗ  
Центральної районної аптеки №63  
(Куп'янськ)



Хочеться працювати у справжній аптеці. Не в магазині, не у точці з відмивання грошей, не в установі з невідомим власником, а саме у аптеці. Бачу у майбутньому галузь не комерціалізованою, а фахівців – відданими. Бо купити диплом нині можна, а от любов до професії, до людей – ні. Мрію, аби фармацевтів не ламали через коліно, а дали можливість повноцінно виконувати покладену на нас місію: застосовувати на практиці вміння і знання, готувати ліки за індивідуальними рецептами, персоналізовано підходити до кожного клієнта. У цьому сенсі наша аптека навіть трохи наближує майбутнє, адже виробничий відділ у нас є, і він працює.

**Гаяне Габріелян**, завідувачка  
аптеки «РіаФарм» №1 (Київ)



Озвучу мрію усіх нас, дівчат: хотілося б, щоб нарешті створили чарівну пі-

гулку для схуднення! І нехай ефект від неї зберігатиметься при здоровому харчуванні та мінімальних фізичних навантаженнях. Бо спорт і здорова їжа все одно завжди будуть рецептом краси. А найбільша мрія щодо фармацевтичного ринку – це ліки від раку. Упевнена, що вона здійсниться! Ще хочеться, щоб саме в Україні професія фармацевта стала дуже важливою і фінансово прибутковою. Кваліфікований, ввічливий і уважний провізор – це один з ключових факторів успішного розвитку фармацевтичного бізнесу.

**Юрій Мучичка**, завідувач аптеки  
«D.S.» №3 (Ужгород)



У арсеналі лікарів є чимало сучасних засобів, проте, на жаль, не всі хвороби виліковні. Фармацевти, які обрали свій фах за покликом серця, а не за амбіціями рідних чи фактором престижності професії, постійно перебувають у пошуку препаратів для порятунку хворих зі смертельними недугами. У цьому і суть їхньої місії: задовольнити найважливішу потребу людини жити та нормально почуватися. Зважаючи на відсутність у нашій державі страхової медицини, складну економічну ситуацію, а почасти і через особисті причини, українці дедалі частіше звертаються по консультацію до провізорів. Наші відвідувачі очікують не тільки фахових відповідей, але

й психологічної допомоги, моральної підтримки. Адже довірливої розмови людини з людиною не замінить жодна комп'ютерна технологія. Добре, якби у провізорах та фармацевтах люди вбачали своїх надійних особистих консультантів з питань здоров'я, лікування і профілактики захворювань. Для цього провізорам треба постійно працювати над собою, розширювати свої компетенції у медичних питаннях та в психології спілкування, особливо з особами, які страждають від депресії, хронічного стресу та посттравматичних розладів. Варто дотримуватися принципу «освіта упродовж життя», цікавитися усіма інноваціями, дбати й про свій психологічний і моральний стан бути мотивованими, плекати найкращі людські риси, йти шляхом духовного зростання.

**Ганна Бігдан**, директор мережі  
аптек «Пані Аптека»



Я мрію про те, що настане той день, коли фармацевти будуть не тільки продавцями в аптеках, а дійсно фахівцями сфери охорони здоров'я, що турбуються про своїх пацієнтів. Ви тільки уявіть: першостольники завжди кваліфіковано консультують і рекомендують дійсно гарні препарати! Гадаю, що це мрія не лише моя, а й більшості українців. Тож колективно загадуємо бажання! ■

# ЧИ ГОТОВІ ВИ ДО ЗУСТРІЧІ З СУПЕРГЕРОЄМ?

У ВЕРЕСНІ  
СУПЕРГЕРОЙ ЦИТ РЕДИСЕНКО  
МОЖЕ ЗАВІТАТИ У ВАШУ АПТЕКУ

ЗАБЕЗПЕЧТЕ ЙОГО  
ЕФЕКТИВНОЮ ЗБРОЄЮ!  
ДОПОМОЖІТЬ СУПЕРГЕРОЮ  
ПЕРЕМОГТИ ІНФЕКЦІЮ СЕЧОВИВІДНИХ ШЛЯХІВ



ОТРИМАЙТЕ ЗАРЯД ПОЗИТИВНИХ  
ЕМОЦІЙ ВІД СПІЛКУВАННЯ,  
ФОТОСЕСІЇ ТА ІНШИХ СЮРПРИЗІВ!



Проект проводиться у містах Київ, Дніпро, Одеса, Харків, Львів, Вінниця,  
Маріуполь, Хмельницький, Полтава, Херсон, Миколаїв, Чернівці  
у вересні 2017 року компанією ТОВ «ВЕЛМАРК»

Даний матеріал є абстракцією та не пов'язаний з лікарськими препаратами або формами виробництва компанії «Dr. Reddy's Laboratories Ltd». Будь-яка схожість з конкретним лікарським препаратом є випадковою. Дана інформація публікується за сприяння ТОВ «Др. Реддіс Лабораторіс». За додатковою інформацією звертайтеся за адресою: ТОВ «Др. Реддіс Лабораторіс», Столичне шосе, 103, оф. 11-А, м. Київ, Україна, 03131, тел. +380444923173. 04-CP-10052017-RX2

# Как определить цену, которую одобрил покупатель

Средний ассортимент аптечной розницы по стране – это 45 тыс. товарных позиций, каждая из которых имеет свою цену. Элементарный анализ эффективности продаж подразумевает мониторинг средней розничной цены. И аптеке, и производителю интересно, как она меняется в конкурентном сегменте, на территории продаж, в смежных товарных группах и т.д. Интерес этот жизненно важный, ведь управление ценой – инструмент бизнеса. При сегодняшней конъюнктуре «правильная цена» дает бесспорное конкурентное преимущество.

## Уточнение терминологии

Простое определение цены дает Интернет: «Это количество денег, на которые можно обменять продукт». Маркетолог сделает важное уточнение: количество денег, за которые производитель готов отдать свой товар, а потребитель – купить. А вот словосочетание «средняя розничная цена» нуждается в терминологической детализации. Много лет мы использовали два расчета розничной цены: среднеарифметической и средневзвешенной. Эти показатели дают разную информацию.

Среднеарифметическая цена – сумма всех цен имеющегося у нас ассортимента ряда, например из 100 товарных позиций, разделенная на количество позиций, т.е. в нашем случае на 100. Среднеарифметическая, или просто средняя цена, помогает понять, за какое количество денег производитель готов отдать свои продукты. Расчет средней цены дает представление о ценовой стратегии портфеля производителя, сегмента товаров, территории продаж. А средневзвешенная цена получается, когда мы сумму доходов от наших 100 товаров делим на сумму проданных упаковок тех же 100 товарных позиций. Это показатель того, по какой цене покупатель фактически осуществил обмен денег на товар в регионе, в аптеке, в категории товара.

## Рассмотрим на примерах

Теоретически все ясно. Что имеем на практике? Разницу между желае-

мым и действительным, между средней и средневзвешенной ценой. По итогам первого полугодия текущего года средняя цена аптечного ассортимента составила 188,6 грн., средневзвешенная – всего 42,5 грн. Фактическая цена покупки – всего 23% от цены предложения. Среди нелекарственных категорий самая драматическая разница у изделий медицинского назначения (ИМН) – 6% (228,3 грн. и 14,8 грн. соответственно), а у лекарственных средств – 18% (310,1 грн. и 56,3 грн. соответственно). Сбалансирована дерматокосметика, ее средневзвешенная цена за анализируемый период составила 75% (464,1 грн. и 348,7 грн.).

Какую полезную информацию можно извлечь из этого несложного анализа? В сегменте ИМН идет жесткая конкурентная борьба, ассортимент будет меняться, трансформируются цены. Производители дерматокосметики лучше других чувствуют потребителя, конкурируют между собой не столько ценой, сколько другими маркетинговыми инструментами. Значит, на дерматокосметике можно прогнозировать доходность, прибыль, имеют смысл долгосрочные отношения с производителем. Сегмент ИМН нужно анализировать глубже, искать причины ценовых ножниц в каждой категории товаров, сокращать полочное пространство для непродávающихся SKU (от англ. Stock Keeping Unit – идентификатор товарной позиции), выявлять динамических лидеров и т.д.

Много лет аптечные учреждения мониторили и рассчитывали сред-

ние и средневзвешенные цены по сети и по торговым точкам – для определения категории точки по товарообороту; сравнивая с рынком, понимали, где можно получить новый источник дохода у себя; оценивая товарную категорию, готовились к переговорам по закупкам. А сегодня эти традиционные расчеты не дают ответов на все вопросы. Если сказать точнее, не дают ответа на основной вопрос – как управлять ассортиментом в условиях постоянно-



го изменения в товарных группах позиций, конкурирующих по цене. Какую цену в товарной категории потребитель выбирает, считая стоимость продукта адекватной его эффективности и пользе для себя? Всегда ли трактовка средневзвешенной цены однозначна и дает возможность корректной оценки ценовой стратегии продаж? Давайте ответим на этот вопрос, разобрав несколько примеров за тот же период – первое полугодие 2017 года.

**Пример 1. Отбеливающие средства** (подкатегория средств по уходу за зубами и полостью рта). Средняя цена в сегменте – 75 грн., средневзвешенная – 52,8 грн. Цена упаковки абсолютного лидера продаж по объему в стоимостном и натуральном выражении – 51,6 грн. Здесь определение средневзвешенной цены дает исчерпывающую и понятную информацию – стоимость упаковки лидера сегмента соответствует цене, по которой было продано наибольшее в категории количество упаковок, т.е. средневзвешенной цене.

**Пример 2. Сорбенты.** Средняя цена в сегменте – 86,4 грн., средневзвешенная – 17,4 грн. Что дает средняя цена в этом примере для

Таблица. Динамическая характеристика сегмента «Сорбенты» за период январь – июнь 2017 года vs январь – июнь 2016 года

Ценовой слой	Границы ценовых слоев, грн.	Доля в сумме продаж, %	Индекс товарооборота	Индекс спроса
Высокие цены	От 155,1 до 209,8	13	0,91	1,06
Средние цены	От 57,3 до 155,0	53	1,62	1,37
Низкие цены	От 1,7 до 57,2	34	1,32	0,82

аналитика? Почти ничего, кроме того, что уже было сказано: вероятно, в сегменте или все препараты продаются по цене около 86 грн., или есть продукты дешевле и дороже. Какую информацию несет средневзвешенная цена? Предположение, что больше всего в сегменте купили препаратов по 16 грн. Можно уже делать вывод о том, что 16 грн. – цена предпочтения покупателя для сорбента? Рано. Смотрим лидеров. Цена упаковки лидера продаж по объему в стоимостном выражении – 155,0 грн. в натуральном выражении – 3,2 грн.

Имея такую информацию, специалист понимает, что в сегменте есть две потребительские группы, которые делают свой выбор в разных ценовых категориях. Если аптека истолкует средневзвешенную цену как предпочтительную для потребителя, она упустит значительную часть прибыли. И тут возникает мысль о том, что неплохо бы разделить сегмент сорбентов на слои по восприятию покупателей, т.е. на имеющие доступные (низкие) цены, среднего уровня и высокие, что мы и делаем в программе «Эквалайзер». С ее помощью видим характеристику доходности сегмента «Сорбенты» в динамике (январь – июнь 2017 года vs январь – июнь 2016 года). Основные продажи сегмента прошли на уровне средних цен (53% суммы продаж в гривнях), значителен по доходу слой низких цен (34% суммы продаж) и совсем мал доход от товаров высокого ценового слоя (таблица).

После разделения сегмента на ценовые слои лидер продаж в упаковках (3,2 грн. за упаковку) в рейтинге низкого ценового слоя, конечно, первый по доле продаж в деньгах и в упаковках. В слое средних цен возглавляет оба рейтинга продаж лидер по объему в стоимостном выражении (155,0 грн. за упаковку). Теперь можно делать выводы по сор-

бентам: ни средняя, ни средневзвешенная цена не дает понимания потребительских предпочтений при выборе сорбентов. В сегменте две значимых для формирования (или изменения) ассортимента группы потребителей: покупатели товаров низкого ценового слоя и среднего ценового слоя. В разных ценовых слоях разные продающиеся SKU.

### Польза аналитики

При внимательном анализе розничного рынка можно увидеть на любом отрезке времени, что в большинстве товарных категорий ценовые акценты смещены. Идеально, когда продажи распределяются равномерно по ценовой шкале, как в примере 1. Но чаще это так называемые двугорбые кривые распределения цен, которые сформировали производители и потребители. Это могут быть группы низких и средних цен со своими лидерами, как в примере 2, или еще интереснее – группы потребления товаров высоких и низких цен без лояльности к имеющим среднюю стоимость. Такая ситуация ярко видна, например, в сегменте солнцезащитной косметики.

Маркетинг, к сожалению, мы привыкли видеть как рекламу. Акции, скидки, дни покупателя – все замечательно, но это только часть маркетинга, его завершающая часть. А в начале, базово, маркетинг начинается с аналитики. Аналитика, в свою очередь, будет эффективной при корректном разделении информации на части, чтобы увидеть скрытые закономерности, влияния и тренды. Аналитика товарной категории без разделения на ценовые слои будет отображать ситуацию усредненно, сглажено, искаженно, а такая некорректность увеличивает инвестиционные риски аптеки.

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



**VITABIOTICS**  
SCIENCE OF HEALTHY LIVING

«ВІТАБІОТИКС» —

лідер ринку Великої Британії  
серед категорії  
мультивітамінних засобів\*

**ПРОДОВЖУЄМО  
КОНКУРС!!!**

«У мене задзвонив  
телефон...»

**КРОК 1**

Телефонуйте на номер  
гарячої лінії та  
відповідайте на  
запитання про продукти  
«ВІТАБІОТИКС».

**КРОК 2**

Отримуйте  
СУПЕРПРИЗИ!



**«ВІТАБІОТИКС» —  
БІЛЬШЕ ВРАЖЕНЬ  
ВІД ЖИТТЯ!**

ПРОДУКТ  
МІСЯЦЯ

**ДЕТОКСИЛ** —  
ПОВНИЙ КУРС ГЕНЕРАЛЬНОГО  
ПРИБИРАННЯ ОРГАНІЗМУ

- ✓ ПОКРАЩЕННЯ САМОПОЧУТТЯ
- ✓ ЛЕГКІСТЬ ТА БАДЬОРІСТЬ КОЖНОГО ДНЯ
- ✓ ЧИСТА ТА ГЛАДЕНЬКА ШКІРА



**ДЕТОКСИЛ**

*Зовні чисто, коли чисто зсередини!*



# Праведник мира из аптеки «Под орлом»

Отчаянный героизм людей, которые, жертвуя своей жизнью, помогали евреям в оккупированной нацистами Польше, известен нам в основном благодаря Оскару Шиндлеру и фильму, снятому о нем Стивеном Спилбергом. Куда меньше мы знаем о подвиге потомственного фармацевта, владельца аптеки «Под орлом» Тадеуша Панкевича. Оставаясь единственным поляком, проживающим в краковском гетто, он спас, пожалуй, не меньше жизней, чем Шиндлер, но рисковал при этом значительно больше, поскольку никогда не работал на Третий рейх и не имел связей в абвере.

## Создание краковского гетто

Накануне Второй мировой войны, по подсчетам историков, в Кракове проживало около 56 тыс. евреев, что составляло примерно четверть населения города. Большинство из них зарабатывали на жизнь торговлей, мелким производством и оказанием услуг. Например, евреи составляли 61% врачей города и 62% юристов. После оккупации Польши в сентябре 1939 года большинство из них добровольно или принудительно покинули Краков. Уже через полтора года в городе осталось около 15 тыс. евреев.

Важная дата в истории Кракова – 3 марта 1941-го. Именно в этот день глава местного регионального управления Отто Вехтер объявил о создании гетто. Всех евреев переселили в район Подгуже на юго-восточном берегу Вислы. Район занимал 30 улиц, 320 жилых строений и 3167 комнаты.

15 тыс. человек разместились там, где раньше было 3 тыс. жителей. В одной квартире ютились три-четыре семьи.

Евреям приказали переселиться в гетто, а полякам из района Подгуже – занять покинутые ими квартиры. Оскар Шиндлер так и поступил. Благодаря знакомству с сотрудниками абвера, будучи членом партии судетских немцев в Чехословакии, он смог в первые месяцы после оккупации приобрести недвижимость в Кракове и взять в аренду польско-еврейское предприятие по выпуску эмалированной посуды Rekord.

Перебраться в центральную часть города предложили и Тадеушу Панкевичу, поляку и потомственному фармацевту, владельцу аптеки «Под орлом», которая оказалась в самом центре еврейского квартала. Однако он переезжать не захотел. Тадеуш пустил в ход все свои связи. Ему пришлось документально подтверждать «арий-

Тадеуш Панкевич не любил говорить о войне. На все вопросы о том, что заставляло его рисковать жизнью, помогая евреям, он отвечал: «Как честный человек я не мог поступить иначе».

ское» происхождение и давать взятки. Немаловажным аргументом послужил и тот факт, что из-за большой плотности населения в гетто начались эпидемии. В результате Тадеушу Панкевичу и трем его помощникам позволили продолжить работать в аптеке.

## Единственный поляк

Поначалу Тадеуш не ставил перед собой никаких благородных задач, просто было жаль семейный бизнес: его отец Юзеф Панкевич владел аптекой «Под орлом» с 1909 года, а в 1933 году передал ее сыну. По собственному признанию аптекаря, двигали им и меркантильные соображения. Он считал, что после войны ему придется вернуть чужую собственность, а вот удастся ли получить назад свою – еще неизвестно. Однако события, разворачивавшиеся перед его глазами, не оставили поляка равнодушным. Дело в том, что аптека «Под орлом», в которой жил и работал Тадеуш Панкевич, была расположена на площади Согласия, где евреев собирали перед отправкой в концлагеря.

С каждым днем обстановка в гетто становилась все более напряженной. Если в первое время евреям разрешалось покидать Подгуже, например ездить на работу в другие районы Кракова, то вскоре ситуация изменилась. Вот как вспоминал эти события Тадеуш Панкевич: «Сразу после празд-



Тадеуш Панкевич со своими помощниками

ника Песах гетто начало меняться. Десятки рабочих, каменщиков и плотников работают день и ночь и возводят вокруг стены. На окна домов, выходящих на арийскую часть города, устанавливают железные решетки. Устанавливают столбы и строят ворота, люди смотрят с ужасом на то, как растут высокие стены, похожие формой на еврейские надгробия. И вот завершилось строительство стены. Закончилось также и зарешечивание окон. Трое ворот, ведущих в гетто и из него. Главный вход находится возле рынка Подгуже. Над воротами – звезды Давида и огромная большая еврейская надпись: «Еврейский квартал».

### Подпольная деятельность

Вскоре аптека «Под орлом» стала для евреев краковского гетто не просто местом, где можно купить лекарства, а окном во внешний мир. Здесь они узнавали последние новости, следили за ходом войны, поддерживали профессиональные и социальные контакты. Аптека была конспиративной явкой, через которую подполье связывалось с еврейским движением сопротивления. Сам Тадеуш жил в задней комнате аптеки, а его помощницы Ирена Дрожδικовска, Елена Криванюк и Аурелия Данек каждый день после работы отправлялись домой, в немецкую часть города.

В силу своих возможностей Панкевич бесплатно раздавал нуждающимся кардиологические и обезболивающие средства, а также перевязочные материалы. Нередко он подкармливал голодных: немцы выделяли на каждого жителя гетто еды на 250 ккал в день, но и этот скудный паек доставлялся нерегулярно.

Начиная с мая 1942 года, когда немцы стали массово депортировать евреев в лагерь смерти Белжец, Тадеуш прятал в своей аптеке тех, кому грозила верная смерть, – детей и стариков. Он изготовлял снотворное, благодаря которому из

На площади Согласия (сейчас это площадь Героев гетто) собирали людей перед отправкой в трудовые или концлагеря. Стулья символизируют мебель, выброшенную из домов бывших владельцев



гетто незаметно, с кучей тряпья, удалось вывезти нескольких малышей. Пожилых людей снабжал краской для волос. Те закрашивали седину, чтобы казаться моложе и избежать смерти. Панкевич также помогал добывать поддельные документы, брал на хранение ценные вещи, личные документы и научные статьи, чтобы после войны ученые, оказавшиеся узниками гетто, смогли продолжить свою работу. Он очень добросовестно и щепетильно выполнял такие обязательства, чем заслужил большое уважение выживших.

Естественно, все это время Тадеуш Панкевич рисковал жизнью. И несколько раз опасность была особенно близка. Так, один из осведомителей в краковском гетто Симон Шпиц внес Панкевича в список лиц, «рекомендованных к перемещению» осенью 1941 года за организацию собраний в аптеке для жителей гетто и оказание им помощи в пересечении его границы. В тот раз только заступничество известного хирурга Розалии Блау спасло Тадеушу жизнь. Еще ближе к краю пропасти Панкевич оказался в октябре 1942 года. Во время рейда немецкие солдаты обыскали аптеку «Под орлом», не нашли спрятавшихся в ней евреев, но арестовали самого владельца. И Тадеушу вновь повезло: командовавший высылкой евреев штурмбаннфюрер СС Вилли Хаас узнал его и позволил вернуться в аптеку.

В марте 1943 года немцы ликвидировали краковское гетто. Большинство его жителей (по некоторым оценкам около 6 тыс.) были депортированы в концентрационный лагерь Плашов или отправлены на работы. Те, кто оказался непригодным к труду, – пожилые люди, больные, дети, а также родители, которые отказались расставаться с детьми, – были убиты в районе гетто или отправлены на уничтожение в Освенцим.

Аптека «Под орлом» продолжала работать. Тадеуш Панкевич до конца войны пытался оказывать помощь заключенным лагеря Плашов, а также поддерживал художников и артистов, сбежавших из Варшавы в Краков после восстания 1944 года.

### Годы забвения и заслуженная слава

В 1951 году весь частный бизнес в Польше был национализирован. Панкевич был назначен менеджером в собственной аптеке, однако оставался на этой должности всего два года. Положение бывшего владельца тяготило его, и он перевелся в другую аптеку, где работал до выхода на пенсию в 1974 году. Сама же аптека «Под орлом», которая после национализации получила название «Социальная аптека №31», в апреле 1967 года закрылась, исторические интерьеры были уничтожены, а в ее помещении открылся бар «Висла».

После войны Тадеуш Панкевич написал книгу воспоминаний «Apteka w getcie krakowskim» («Аптека в краковском гетто»). Впервые она была издана в 1947 году, однако во времена социалистической Польши историю краковского гетто предпочитали не вспоминать.

Историческая справедливость была восстановлена только в 1983 году. За помощь евреям в краковском гетто Тадеуш Панкевич получил звание «Праведник мира», площадь Согласия переименовали в площадь Героев гетто, а аптеку «Под орлом» бережно восстановили. Сегодня она является филиалом Краковского исторического музея и в ее помещении расположена выставка, посвященная жизни евреев в гетто и роли фармацевта Тадеуша Панкевича в подпольной деятельности во время оккупации города.

Ольга ОНИСЬКО



Аптека «Под орлом»

# Налгезін – універсальний препарат від головного, зубного, менструального та м'язового болю!

Серед прохань, які провізори та фармацевти часто чувають від клієнтів, чи не найбільш поширеним є запит на ефективний анальгетик. Мільйони людей щодня прагнуть купити засіб, щоб позбутися головного, зубного, менструального, м'язового болю. Препаратів для цього безліч, але серед них є універсальний, що стане у пригоді більшості відвідувачів аптек.

— Моя голова немов у пещатах: вона дуже болить, а тиск на диво у нормі щойно поміряв. Мабуть, це на погоду. То що мені краще прийняти?

— У мого хлопця сильно болить зуб, а наш лікар ще два дні буде у відпустці. Що порадите?

Якщо голова болить через гіпертонію, потрібні засоби, що знижують артеріальний тиск. А у вас зараз є важлива ознака стану, що називають головним болем напруження, – це відчуття механічного стискання голови. Щоб його зняти, застосовують нестероїдні протизапальні засоби. До них належить Налгезін, який я часто рекомендую в таких випадках. Люди, які купили його хоча б один раз, згодом запитують Налгезін знову. Річ у тім, що він допомагає і при інших видах болю. Наприклад, вам може стати у пригоді, коли на погоду крутитиме суглоби.

Щоб зменшити запалення, можна полоскати рот відварами ромашки та календули. А для усунення болю я рекомендую Налгезін, бо він допомагає швидко і надовго. Результат відчутний вже за 15 хвилин після прийому таблетки, а її дія зберігається впродовж 12 годин. Однієї упаковки буде достатньо, щоб ваш хлопець протримався до прийому у стоматолога. Скоріш за все, кілька таблеток залишаться, і колись вони знадобляться вам, щоб позбутися головного або менструального болю. Перевага Налгезіну в тому, що він діє не тільки на нестерпний зубний біль, а й не на такий сильний та тривалий.

— Чи є в аптеці засіб від болю, щоб допоміг усій родині? Я вже замучилася купувати ліки для кожного окремо...

У нас є безрецептурний анальгетик Налгезін, що можна приймати дорослим, літнім людям та дітям від 16 років при виникненні будь-якого болю – головного, зубного, менструального, а також пов'язаного з артритом, болем у м'язах з різних причин. Деякі наші клієнти говорять, що Налгезін ефективний також і при мігрені, коли інші препарати їм не допомагають. Думаю, це універсальне знеболювальне має бути у кожній домашній аптечці.



— Як можна визначити, наскільки сильно та довго болить голова? Мені здається, що жінка дещо перебільшує... Ось коли її пошкодило коліно, це справі було боляче.

— Я брала у вас в аптеці Налгезін для мам. Їй 75 років, у неї інколи дуже болять суглоби, і вона приймала дві таблетки на добу – вранці та ввечері. Чи можна підвищити дозування?

Сила і тривалість болю – відчуття суб'єктивні, виміряти їх неможливо. До того ж у кожної людини свій больовий поріг. Один і той самий біль для вас як чоловіка може бути ледь помітним, а для вашої дружини – дуже дошкульним. До речі, за статистикою жінки більш чутливі до болю різної локалізації, а голова у них болить частіше, ніж у представників сильної статі. Придбайте своїй дружині Налгезін; цей препарат допомагає, незалежно від того, слабкий біль чи сильний, тривалий чи швидко минає. А вам цей препарат стане у пригоді, якщо знову отримаєте якусь травму.

Налгезін можна приймати по 1–2 таблетки двічі на день з інтервалом у 6–8 годин. Максимальна денна доза препарату – п'ять таблеток. Однак у ті дні, коли біль надто сильний, вашій мамі має краще допомогти Налгезін форте, що містить удвічі більше активної речовини: напроксену натрію. Налгезін форте слід приймати по одній таблетці з таким самим інтервалом, а коли біль трохи вщухне – по півтаблетки.

# 6 последствий летнего отдыха

«Вот так оздоровились!» – говорят в сентябре посетители аптек о своих проблемах, возникших после летнего отдыха. Кто-то из них ездил на море, кто-то – в село к родственникам, кто-то совершил путешествие в экзотическую страну... И если болезни наподобие малярии из отпуска «привозят» единицы, то другие его негативные последствия ощущают очень многие.

## 1 Сухость кожи и волос

Две недели пребывания на морском побережье всем дают ощущение, что кожа стала более сухой и плотной, волосы лишились живого блеска и эластичности и похожи на солому. Для таких клиентов важно иметь наготове увлажняющие средства для кожи (с мочевиной, гиалуроновой кислотой и т.п.), а также восстанавливающие лосьоны для волос.

## 4 «Простуда», или герпес на губах

Любители загорать, часами лежа на солнышке, часто недоумевают: почему после этого на губах появляется «простуда»? Так они называют герпетические высыпания и полагают, что их причиной может быть только переохлаждение. Однако перегрев тела, солнечный ожог и резкие контрасты температур тоже могут привести к активизации вируса простого герпеса. Помогут кремы или мази с ацикловиром и другими веществами, которые угнетают вирус, подсушивают кожу и способствуют ее заживлению (валацикловир, докосанол).

## 2 Активизация потенциально опасных родинок

Летом открытые участки кожи подвергаются интенсивному ультрафиолетовому облучению. Это означает, что родинки на голени, шее, руках, голове испытывают особые «нагрузки». Если по возвращении из отпуска человек замечает, что какая-то из них увеличилась, изменила форму и структуру, то ему надо посоветовать как можно быстрее проконсультироваться у дерматолога.



## 5 «Кишечный грипп»

На отдыхе или сразу по возвращении домой многие заболевают из-за ротавирусной инфекции. Для нее характерны повышение температуры тела, ринит, боль в горле, рвота, диарея. Причиной таких симптомов, которые в народе называют «кишечным гриппом», часто бывает купание в реке или море с чрезмерно теплой водой (выше 25–26 °С) при большом стечении народа – ротавирус отлично себя чувствует в такой среде. Кроме того, при недостаточной или неправильной акклиматизации возможна активизация хронических респираторных инфекций, особенно у детей. В таких случаях лечение должно быть симптоматическим – понадобятся жаропонижающие средства, препараты для нормализации пищеварения, устранения катаральных явлений и др.

## 3 Последствия курортных романов

В бассейне фешенебельного отеля вполне можно подхватить микоз стоп. Что уж говорить о последствиях курортных романов! Легкомысленные девушки зачастую бегут не к врачу, а в аптеку и просят «что-нибудь от всего». Спектр таких заболеваний обширен: трихомоноз, бактериальный вагиноз, кандидоз и т.д. Конечно, устанавливать диагноз и назначать лечение в идеале должен врач. Однако провизор может посоветовать применяемые местно безрецептурные антисептические средства широкого спектра действия, а также вагинальные пробиотики.

## 6 Разнообразные паразиты

Еще одна проблема после летнего отдыха – паразитарные инфекции. По возвращении ребенка из лагеря родители иногда с ужасом обнаруживают, что он «привез» вшей, и бегут в аптеку. Их стоит успокоить: в вашем арсенале много средств, которые легко устранят педикулез, – с перметрином, малатионом, диметиконом и т.д. Вероятно также заражение ребенка гельминтами, о чем могут свидетельствовать снижение аппетита, повышенная утомляемость, боль в животе, нервозность, нарушения сна и др. Исследование кала на присутствие в нем яиц паразитов не всегда бывает информативным, поэтому некоторые специалисты назначают противогельминтные средства широкого спектра действия, ориентируясь по косвенным признакам заражения такими паразитами. Это препараты альбендазола, празиквантела, мебендазола, левамизола, пирантела и др.

Цього літа

НЕ НОСЯТЬ...

...та ще 15 мікробів,  
що спричиняють свербіж,  
печіння та виділення

Стафілокок

Грибок  
молочниці

Трихомонада

Гарднерела

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ  
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

# Полная трудовая ГОТОВНОСТЬ!

Если по возвращении из отпуска вас накрыли апатия, тоска, раздражительность и сонливость, скорее всего, вы столкнулись с послеотпускной депрессией. Действительно, даже самый желанный и интересный отдых далеко не всегда становится залогом прилива бодрости и стремления взяться за работу с новыми силами.

## Диагноз, которого нет

Строго говоря, послеотпускная депрессия не является заболеванием. Хотя после возвращения на работу у многих людей портится настроение, считать это медицинской проблемой нельзя. Настоящую депрессию можно диагностировать, только когда ее симптомы присутствуют больше двух недель, а послеотпускная обычно сама проходит раньше. И все же терпеть ее приступы незачем. Всего несколько простых рекомендаций помогут вам вернуться в состояние полной трудовой готовности и сохранить прекрасное отпускное настроение.

## Отдыхайте правильно

Главной причиной появления симптомов послеотпускной депрессии психологи считают неправильную организацию отдыха и повседневной жизни. Во-первых, по их мнению, полноценный отпуск должен длиться не менее двух недель. Это время необходимо организму, чтобы адаптироваться к новым условиям, например климату и распорядку дня, и, собственно, полноценно отдохнуть. Еще лучше, если по возвращении у вас в запасе окажется несколько свободных дней, чтобы вы смогли «отдохнуть от отдыха» и подготовиться к выходу на работу.



Второе правило, сформулированное психологами, достаточно противоречиво. С одной стороны, они рекомендуют во время отпуска полностью отвлекаться от повседневных, а уж тем более рабочих дел: не проверять электронную почту, не отвечать на звонки и даже не заниматься консервацией на зиму. А с другой стороны, специалисты считают, что не стоит слишком сильно разделять отдых и повседневность в своем сознании. Если вы весь год живете в предвкушении следующего отпуска как единственного светлого пятна на фоне серых будней, вам не хватит не то что двух недель, но и двух месяцев, чтобы насладиться им в полной мере. Чтобы не допустить такой болезненной зависимости, нужно научиться отдыхать и расслабляться «не отходя от кассы»: активно проводить выходные, встречаться с друзьями, ходить на экскурсии, заниматься спортом.

Наконец, помните о том, что отпуск – это лучшее время для реализации желаний. Если мечтаете о море, а вместо этого проводите лето на грядке у свекрови, то, вернувшись на работу, наверняка впадете в уныние. Чтобы не испытывать разочарования от отпуска, старайтесь не позволять никому навязывать вам нелюбимые занятия, научитесь говорить твердое «нет» и отстаивать свои интересы.

## Как победить депрессию?

Впрочем, если выполнить рекомендации психологов не удалось, и вас все-таки настигла послеотпускная депрессия, постарайтесь, по крайней мере, облегчить ее течение, выполняя несколько простых рекомендаций.

В первый день после отпуска не стоит принимать важных решений или приступать к реализации грандиозных проектов.

- Хорошо выспайтесь, избегайте конфликтных ситуаций, побольше гуляйте на солнце, например выходите в обеденный перерыв на улицу, выкраивайте немного времени для своих любимых занятий.

- Первый рабочий день начните со спокойного планирования, иначе лавина накопившихся дел просто накроет вас, вселив панику и чувство беспомощности. Погружайтесь в работу постепенно, определяя приоритеты и не отвлекаясь на мелочи.

- Не хватайтесь за дела дома. Ваши родственники еще недельку отлично обойдутся без сувениров, а квартира – без генеральной уборки. Старайтесь выполнять домашнюю работу понемногу вечерами в будние дни. Так вы разгрузите выходные и сможете продлить свой отдых, например, съездить на природу, сходить в кино или просто побездельничать.

- Очень полезно просматривать отпускные фотографии. Это занятие мысленно возвращает вас к счастливым дням. Поделитесь вашими впечатлениями с друзьями, а еще лучше – с коллегами. Тем самым вы продлите ощущение расслабленности и спокойствия, перенося его в рабочие будни.

- Начните планировать следующий отпуск. Придумывайте интересные занятия и маршруты, составляйте списки музеев, которые обязательно нужно посетить. Все самое прекрасное еще впереди!

Ольга ОНИСЬКО ■

БУДЬ У ТРЕНДИ

# з Флуомізин

Виділення?

Печіння?

Свербіж?



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ  
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

# Эра лечебных пластырей

Первая трансдермальная система доставки лекарств, содержащая скополамин для терапии тошноты и морской болезни, получила одобрение FDA еще в 1979 году. Десять лет спустя на рынке появился настоящий блокбастер – никотиновый пластырь, облегчающий отказ от курения. Сегодня в виде пластырей выпускаются гормональные препараты, контрацептивы, опиоиды, антидепрессанты, антигипертензивные средства и пр. И такие системные препараты, действующие на организм через кожу, постоянно совершенствуются.

## Плюсы и минусы ТТС

Если говорить упрощенно, то трансдермальная система доставки лекарств, или трансдермальная терапевтическая система (ТТС), представляет собой пластырь, на который нанесен препарат. На самом же деле она имеет довольно сложную структуру. ТТС состоит из непроницаемой наружной мембраны (основы), резервуара с лекарством, или адгезивной суспензии, содержащей действующее вещество, смешанное с клеем. В некоторых случаях к этому «бутерброду» добавляют средство, усиливающее проникновение лекарства в кожу, или же еще одну мембрану, которая, напротив, ограничивает скорость всасывания препарата. Наконец, все это закрывается так называемым лайнером (англ. liner), который защищает пластырь во время хранения и удаляется перед использованием.

Трансдермальные терапевтические системы считаются отличной альтернативой пероральным лекарственным средствам. В частности, они позволяют предотвратить так называемый эффект первого прохождения, когда препарат преждевременно метаболизируется печенью, а также избежать различных осложнений со стороны ЖКТ. В сравнении с другими лекарственными формами ТТС создает и поддерживает более стабильную концентрацию активного вещества в крови. При использовании пластыря не бывает пиков и существенных снижений активных компонентов в плазме. К тому же ТТС обеспечивают гибкость лечения. Пациент может сам контролировать продолжительность

эффекта, ведь пластырь можно снять в любой момент. Имеет преимущества трансдермальная доставка и перед инъекциями, которые являются болезненными.

Однако при всех плюсах этот инновационный способ введения лекарств не лишен и недостатков, например, есть ряд ограничений по использованию действующих веществ. Так, они должны не связываться с белками кожи, легко проникать в роговой слой, быть гидро- и липофильными, состоять из молекул небольшого размера и обладать ста-

бильностью. Трансдермальные системы могут вызывать и побочные реакции. Самой распространенной из них является раздражающий контактный дерматит – локальная четко выраженная, но легкая и кратковременная воспалительная реакция, которая наблюдается едва ли не у 50% пациентов. Несколько реже развиваются контактные аллергические реакции.





## Второе поколение

Если до 2002 года новый трансдермальный продукт появлялся на рынке в среднем каждые 2,2 года, то уже за следующие пять лет этот показатель вырос более чем в три раза. Главной причиной такого прорыва специалисты считают появление новых технологий, позволяющих устранить недостатки ТТС, связанные в первую очередь с тем, что наша кожа является очень эффективным барьером. Так, для повышения ее проницаемости стали использовать особые химические вещества – энхансеры (англ. enhancer – усилитель, увеличитель). Еще один подход – применение так называемых пролекарств, которые уже в организме человека в результате метаболических процессов превращаются в само лекарство.

Широкое признание в качестве усилителя проницаемости кожи получил ультразвук, однако он подходил только для малых липофильных соединений, поскольку при усилении мощности слишком сильно нагревал ткани. Наконец, одним из самых перспективных начинаний стало использование электрофореза. Первая ионофоретическая трансдермальная система доставки лекарств, использующая электрическую движущую силу, была разработана компанией ALZA для фентанила – опиоидного анальгетика, который применяется для краткосрочного лечения острой послеоперационной боли у взрослых пациентов. Главным ее преимуществом стало то, что скорость доставки лекарства увеличивается с помощью электрического тока,

который может легко контролировать сам пациент. Резервуар с препаратом подключается к аккумуляторной батарее и имеет нехитрое управление. Чувствуя нарастание боли, пациент просто нажимает кнопку, и предварительно запрограммированная доза анальгетика проникает сквозь кожу в системный кровоток. Однако скорость доставки лекарств в ионофоретических ТТС ограничена максимальным током, превышение которого может вызвать раздражение кожи и боль.

Все перечисленные методы специалисты относят к ТТС второго поколения. В основном они улучшили доставку небольших молекул. Сегодня же фармацевтические компании работают над более сложной задачей – трансдермальной доставкой макромолекул. И многие из них уже близки к ее решению. К числу новых перспективных стратегий, которые будут реализованы в ТТС третьего поколения, можно отнести использование микроигл, термической абляции, микродермабразии, а также кавитационного ультразвука.

## Новые разработки

Исследователи из Института фундаментальной науки в Сеуле (Южная Корея) работают над ТТС, которая будет самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови и доставлять метформин по мере необходимости. После нанесения на кожу пациента с диабетом этот пластырь захватывает частицы пота, находящиеся в коже, а встроенные датчики измеряют их кислотность и температуру. На основании этих данных рассчитывается уровень глюкозы в крови, и если он повышается, нагреватели внутри ТТС начинают растворять защитный слой, в котором скрываются микроиглы. Они безболезненно входят в кожу пациента и высвобождают метформин.

Корейские ученые только приступают к клиническим исследованиям своей системы, а вот компания «Бектон Дикинсон» в сотрудничестве с «Санofi-Пастер» уже подали заявку на регистрацию пластыря, способного заменить традиционную прививку от гриппа. Их ТТС содержит капсулу с вакциной и ряды микроигл из водорастворимого полимера. Когда пластырь наклеивают на кожу, иглы безболезненно входят в роговой слой (в нем нет нервных окончаний), вводят вакцину и исчезают без следа.

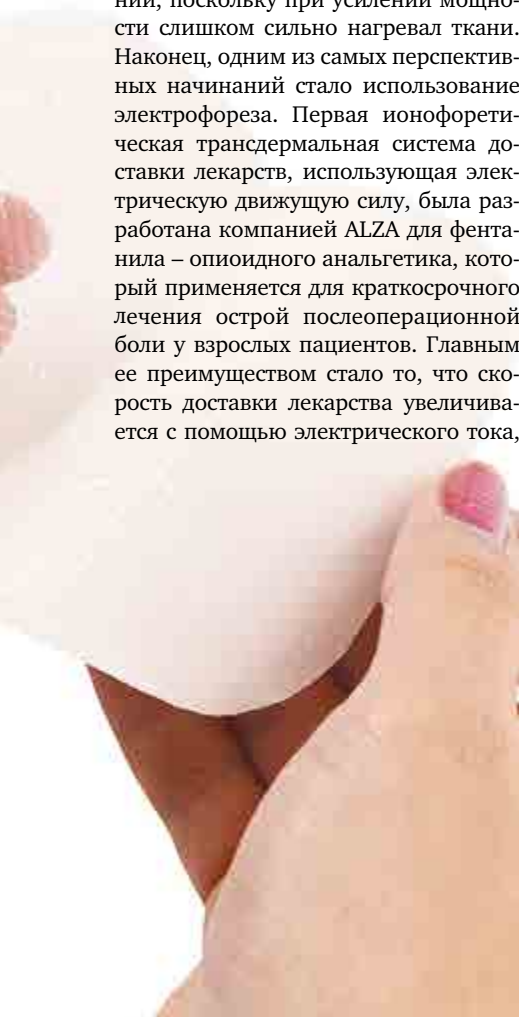
Трансдермальные терапевтические системы малоинвазивны, поэтому они улучшают приверженность пациентов лечению.

На разных стадиях клинических испытаний сегодня также находятся ТТС, использующие принцип термической абляции для доставки гормона роста человека и инсулина. Суть этой методики в том, что поверхность кожи выборочно нагревается до сотен градусов в течение микросекунд для создания перфорации в роговом слое. Этот процесс происходит на поверхности кожи, не проникая в более глубокие ткани, поэтому нет повреждений и боли.

Еще один способ увеличить проницаемость кожи фармацевты позаимствовали у дерматологов. Микродермабразия, т.е. удаление рогового слоя кожи при помощи истирания, широко используется в косметических целях. Доказано, что в микроскопическом масштабе этот механизм повышает проницаемость кожи, например для лидокаина. А недавно биотехнологическая компания Ioma1 перешла ко второй фазе клинических испытаний ТТС для лечения диареи путешественников, в которой также используется принцип микродермабразии.

При воздействии на жидкость низкочастотными ультразвуковыми волнами возникает кавитация – процесс парообразования и схлопывания пузырьков пара, приводящий к гидроударам и появлению в жидкости полостей, заполненных паром. Для трансдермальной доставки лекарств это явление ценно тем, что кавитационные пузырьки концентрируют энергию ультразвука и позволяют ее локализовать, например, в слое гидрогеля, который расположен между ультразвуковым преобразователем и кожей. Кавитация образует в нем локализованные ударные волны и жидкие микроструи, направленные в роговой слой. Они разрушают его липидную структуру, что повышает проницаемость кожи без повреждения более глубоких тканей. Использование эффекта кавитации является относительно новой технологией для разработчиков ТТС. Однако уже сегодня активно ведутся исследования ее применения для доставки через кожу лидокаина, инсулина, гепарина, противостолбнячной анатоксиновой вакцины и других препаратов.

Ольга ОНИСЬКО ■



# В Украине эпидемия «ДЕТСКОЙ ЧУМЫ»

В прошлые века, когда вакцину от кори еще не изобрели, эту болезнь называли «детской чумой». Такое сравнение было неслучайным. Во-первых, корь крайне заразна, а во-вторых, очень опасна. По данным ВОЗ, она чаще других детских инфекций заканчивается летальным исходом. При отсутствии адекватной медицинской помощи и ослаблении организма смертность от кори достигает 10%.

## Что такое корь?

Возбудитель кори – РНК-содержащий вирус из семейства парамиксовирусов – передается воздушно-капельным путем, инфицирует слизистую оболочку верхних дыхательных путей и конъюнктиву глаз, а затем распространяется по всему организму. Первый симптом болезни – резкое повышение температуры в течение 4–7 суток. Затем возникают насморк, кашель, покраснение глаз и слезотечение, непереносимость яркого света, головная боль. Спустя несколько дней на лице и верхней части шеи появляется сыпь. В течение последующих трех дней она распространяется по всему телу, держится примерно неделю и исчезает, оставляя после себя заметную пигментацию.

Серьезные осложнения кори – это слепота, энцефалит, тяжелая диарея, миокардит, инфекции дыхательных путей. К группе риска относятся дети младшего возраста, люди с ослабленным иммунитетом, беременные женщины. Усугубить течение болезни мо-

жет плохое питание и недостаток витамина А.

## Единственное средство

Специфического лечения кори не существует, можно лишь облегчить ее симптомы. Важно пить как можно больше жидкости и регидратационные растворы, чтобы уменьшить интоксикацию и возместить потерю микроэлементов при диарее и рвоте. При тяжелом течении заболевания показаны препараты рибавирина, который тормозит репликацию как ДНК-, так и РНК-содержащих вирусов.

Для предотвращения поражения глаз детям и взрослым назначают витамин А. По оценкам ВОЗ, это также уменьшает риск смерти от кори на 50%. Наконец, при развитии бактериальных осложнений, например конъюнктивита, отита, бронхита, пациенту прописывают антибиотики.

Лучшей защитой от кори является вакцинация, которую ребенку проводят дважды: в 12 месяцев и шесть лет. Детей до года защищают материнские антитела, а после первой прививки стойкий иммунитет вырабатывается в 85% случаев. Лет через 10–15 иммунитет, приобретенный в результате вакцинации, может ослабеть, но даже если человек заболит, недуг будет протекать в легкой форме.

## Причины серьезной вспышки

По оценкам ВОЗ, в 1980 году было зафиксировано 2,6 млн летальных исходов от кори. А после широкого распространения вакцинации за период с 2000 по 2015 год глобальная смертность от нее уменьшилась на 79%. Однако полностью победить болезнь не удалось. В этом году Европу охватила эпидемия,

Противокоревую вакцину часто объединяют с вакцинами против краснухи и свинки. Это не влияет на ее эффективность. Она одинаково действенна как в монопрепарате, так и в комбинированном виде.

которая распространилась и в Украине. За первое полугодие 2017 года в нашей стране было зафиксировано 962 случая кори (для сравнения: за тот же период 2016 года заболели 10 человек). Более других пострадали Ивано-Франковская и Одесская области, но в целом болезнь зарегистрирована в 15 регионах. В конце лета она пришла и в столицу. Если за первое полугодие 2017 года в Киеве было зарегистрировано 10 случаев заражения вирусом, то за первую неделю августа – восемь. Из общего числа заболевших в Украине примерно 30% составили взрослые, остальные 70% – дети и подростки. СМИ также сообщили о нескольких смертельных случаях. Так, в Одессе болезнь убила четырехлетнюю девочку и двухлетнего мальчика.

Рост заболеваемости, безусловно, связан с циклическим пиком активности вируса, который наблюдается в среднем раз в пять лет. Однако главная причина эпидемии – катастрофически низкий охват населения вакцинацией. Родители просто отказываются прививать своих детей. По данным Минздрава Украины, в 2016 году вакцинацию от кори получили лишь 45,5% детей, а ревакцинацию – 30,2%. В то же время, согласно расчетам ВОЗ, чтобы не допускать распространения вируса, необходимо достичь и поддерживать охват двумя дозами противокоревой вакцины на уровне не менее 95% детского населения.

Ольга ОНИСЬКО ■



# НОКСПРЕЙ

ДІЄ ШВИДКО<sup>1</sup>,  
КОШТУЄ НЕДОРОГО<sup>2</sup>!



Реклама<sup>3</sup> на TV!  
Скануй – дивись!



SPERCO

<sup>1</sup> Згідно з інструкцією дія препарату Нокспрей починається через 5–10 хвилин після застосування.

<sup>2</sup> Ціна препаратів Нокспрей, Нокспрей Актив, Нокспрей Дитячий та Нокспрей Малюк не перевищує середнього арифметичного значення середньозважених роздрібних цін на лікарські засоби в АТХ категорії R01AA та R01AB на території України за період січень–квітень 2017 року, відповідно до даних ТОВ «Проксіма Рісерч».

<sup>3</sup> Мається на увазі реклама препарату НОКСПРЕЙ, Р.П. МОЗ України: UA /1703/01/01 від 27.06.2014.

Інформація призначена для фахівців сфери охорони здоров'я. Для поширення на спеціалізованих семінарах, конференціях, симпозиумах з медичної тематики. Детальна інформація щодо препаратів представлена в інструкціях для медичного застосування. Показання: ГРЗ, що супроводжуються закладенням носа, алергічний риніт, вазомоторний риніт, для відновлення дренажу та носового дихання при захворюваннях придаткових пазух носа та евстахії та ін. Побічні реакції: дискомфорт у носі, печіння або сухість слизової оболонки носа, чхання та ін.

НОКСПРЕЙ, Р.П. МОЗ України: UA/1703/01/01 від 27.06.2014. НОКСПРЕЙ ДИТЯЧИЙ, Р.П. МОЗ України: UA/1703/01/02 від 06.11.2014. НОКСПРЕЙ АКТИВ, Р.П. МОЗ України: UA/12675/01/01 від 19.05.2014. НОКСПРЕЙ МАЛЮК, Р.П. МОЗ України: UA/12781/01/01 від 01.03.2013.

Виробник: СІП «Сперко Україна», Україна (всі форми випуску); Алкала Фарма, С.Л., Іспанія (тільки НОКСПРЕЙ). Заявник: СІП «Сперко Україна». Адреса: 21027, Україна, м. Вінниця, вул. 600-річчя, 25. Сайт: sperco.com.ua.

© 2017 СІП ТОВ «СПЕРКО УКРАЇНА». Всі права захищені.

# Опасные инфекции: не убивать, а укрощать

По данным экспертов, к 2050 году болезнетворные бактерии, в том числе и те, которых еще сегодня легко победить, будут убивать по 10 млн человек каждый год, поскольку станут резистентными ко всем противомикробным препаратам. Для защиты от такой глобальной угрозы ведущие научные центры, фармацевтические и биотехнологические компании мира разрабатывают альтернативы антибиотикам, которые пока кажутся просто фантастическими.

## Отказаться от «гонки вооружений»

Мировая фарминдустрия не успевает адекватно реагировать на рост количества супербактерий и увеличение связанной с ними смертности. Речь идет о таких инфекциях, например, как ацинетобактер, метициллин-резистентный золотистый стафилококк, синегнойная палочка, сальмонелла и т.д. Новые антибиотики для лечения вызываемых ими заболеваний появляются все реже, и даже меры по ускорению их внедрения в клиническую практику не могут кардинально улучшить ситуацию.

В связи с этим в научном сообществе все чаще звучит мысль о том, что нет смысла до бесконечности совершенствовать «оружие» против бактерий, поскольку они с легкостью приспособиваются к действию антибактериальных препаратов, т.е. находят

способы оставаться неуязвимыми. Вместо «гонки вооружений» ряд исследователей предлагают сконцентрироваться на том, чтобы искать и использовать другие, более экологичные механизмы защиты организма человека от опасных инфекций, которые имеются, прежде всего, в нем самом. Эта идея основана на том факте, что как биологический вид гомо сапиенс несколько тысячелетий взаимодействовал с огромным миром бактерий, в том числе и с возбудителями страшных эпидемий, но выжил. Другими словами, высоковирулентными и очень опасными для людей микроорганизмы становятся при определенных неблагоприятных условиях. Если знать такие факторы и устранять их влияние, то смертность от инфекционных болезней будет снижаться.

Ярким примером здесь может послужить ситуация с чумой, которая за

несколько столетий унесла сотни миллионов жизней в Европе, Азии и Америке. Ее возбудитель иерсиния с блохами передается людям в основном от грызунов (крысы, хорьки, суслики и т.д.). В средние века масштабные эпидемии случались после массовой миграции таких животных-носителей из-за резкого похолодания или голода. А вот в районах, где инфицированные особи жили постоянно, как правило, страшных эпидемий не было. У людей там фиксировали малую форму чумы, которая проявлялась увеличением лимфоузлов, повышением температуры тела, головной болью и проходила, как простуда, в течение недели. Получается, что в человеческом организме есть надежная защита даже от чумы, надо только знать, как ее активировать.

## Неожиданные закономерности

Взаимодействия организма человека и патогенных бактерий сложны и удивительны. Кажется бы, факторы иммунитета всегда борются с инфекциями, а те, в свою очередь, только вредят организму. Однако это вовсе не аксиома. Так, нейтрофилы (лейкоциты) должны поглощать патогенные бактерии, расщеплять их внутри себя, а после этого отмирать. В случае с биопленками синегнойной палочки все несколько иначе: белые клетки крови атакуют эти «города бактерий», гибнут и... становятся «строительным материалом». Синегнойная палочка использует клетки иммунитета человека для увеличения своей численности и развития биопленок. Их, кстати, создают до 60% всех патогенных бактерий, поэтому



многие из них становятся причиной хронических заболеваний и практически недоступны для антибиотиков.

Есть и обратный пример: в составе сальмонеллы был обнаружен белок, задача которого – блокировать сигналы, которые кишечник посылает мозгу с требованием, чтобы человек перестал есть. Получается, сальмонелла «заботится» о том, чтобы зараженный ею получал питательные вещества и остался жив – в этом залог ее выживания и размножения.

Многие подобные неожиданные закономерности во взаимодействиях организма человека и патогенных бактерий уже изучены, определены вещества и факторы, обладающие защитными свойствами, и именно они в будущем могут стать эффективной альтернативой антибиотикам.

### Многообещающие перспективы

Сейчас работа ведется по целому ряду приоритетных направлений и создаются новые средства, которые будут действовать на возбудителей болезней или на пораженный ими организм.

- **Антитела.** Это высокоточное оружие иммунной системы против конкретных возбудителей. Антитела связываются с бактериями и инактивируют их самих либо их факторы вирулентности, токсины. На основе антител уже созданы лекарственные средства, и примерно 10 из них сейчас проходят разные стадии клинических испытаний. В минувшем году FDA одобрило один из таких препаратов – безлтоксумаб, предназначенный для предотвращения рецидивов инфекции, обусловленной бактериями *Clostridium difficile* (развиваются в 25–30% случаев). Клостридии вызывают диарею, которая может привести к летальному исходу у ослабленных больных. Безлтоксумаб представляет собой антитела, действие которых направлено на нейтрализацию токсинов, которые вырабатываются *C. difficile* и провоцируют заболевание. Примечательно, что курс лечения – всего одна инъекция препарата.

Большинство антибиотиков имеют широкий спектр активности, а многие новые подходы борьбы с болезнетворными бактериями предполагают специфичность по отношению к патогенам или штаммам возбудителей.

- **Пробиотики.** Живые микроорганизмы (лакто- и бифидобактерии), которые при правильном подборе штаммов и введении в адекватных количествах усиливают здоровье организма человека путем влияния на местный иммунитет кишечника. Пробиотики способствуют вытеснению патогенов в масштабах всего организма, а также синтезируют бактериоцины, лизоцим и другие антимикробные вещества. Через несколько лет должны появиться пробиотики, эффективные при диарее, обусловленной *C. difficile*.

- **Бактериофаги природные и искусственные.** Это вирусы, направленные против определенных патогенных бактерий. Выборочное действие фагов обусловлено тем, что они благодаря своим сенсорам связываются с рецепторами клеточных стенок бактерий, проникают внутрь бактериальных клеток и переключают их на воспроизводство себе подобных. С помощью методов геной инженерии фаги совершенствуют, придают им новые свойства. Так, предполагается, что к 2023 году будут зарегистрированы бактериофаги, способные бороться с *P. aeruginosa*.

- **Бактериолизины.** Эти вещества, как следует из их названия, растворяют бактерии. Для фармацевтического производства перспективны вещества, используемые бактериофагами для разрушения клеточных стенок бактерий. Лизины особенно активны в отношении грамотрицательных возбудителей. Сейчас клинические испытания первой фазы проходят два препарата лизинов для лечения заболеваний, вызванных резистентным золотистым стафилококком.

- **Ферменты.** Функции как иммунной системы, так и патогенов во многом управляются ферментами. Эти вещества запускают одни процессы и тормозят другие, что можно использовать в разработке нового класса антибактериальных препаратов. Так, фермент олигорибонуклеаза подавляет обмен химическими сигналами между отдельными бактериями. С его помощью можно приостановить или предотвратить образование биопленок на ранних стадиях их формирования.

- **Иммуномодуляторы.** Речь идет не о средствах, повышающих неспецифический иммунитет, а о более сложных материях. Дело в том, что успех антимикробной терапии зави-



сит от правильного иммунного ответа. Иногда его требуется усилить, и для этого планируется использовать бактериальные лизаты, например пробиотических штаммов, которые по ряду свойств превосходят живые пробиотики. А в случае септического шока бывает необходимо, наоборот, уменьшить чрезмерный иммунный ответ, чтобы снизить повреждение тканей из-за действия провоспалительных цитокинов. Такие препараты пока на стадии изучения.

- **Вакцины.** Ведутся работы по созданию вакцин, направленных на новые «мишени», например на резистентный золотистый стафилококк, чтобы уменьшить потребность в новых антибиотиках. Примечательно, что эти препараты будут предназначены для иммунизации не только детей, но и взрослых, в том числе пожилых и ослабленных пациентов. Несколько таких вакцин уже проходят клинические испытания второй и третьей фазы.

- **Антимикробные пептиды.** В этом направлении исследований пока нет столь выдающихся достижений, но оно очень перспективно в плане создания принципиально новых лекарств. Суть здесь в том, чтобы задействовать в борьбе с инфекциями небольшие белковые молекулы, которые являются факторами врожденной системы иммунитета человеческого организма. Антимикробные пептиды имеют косвенное действие: они защищают кожу, ЖКТ, дыхательную систему, увеличивая синтез и активность разных противовоспалительных агентов. В 2013 году были открыты пептиды, которые препятствуют образованию биопленок бактерий. Пока их разработка находится на доклинической стадии.

Нина ЛОГВИНЧУК ■

# Лактофільтрум® ЕКО — і шкіра гарна

Що таке жіноча врода? Відповідь на це складне запитання може бути дуже простою. Гарні ті юні дівчата та зрілі жінки, що мають міцне здоров'я та дбають про підтримання своєї природної краси. Вони знають, як домогтися того, щоб шкіра була сяючою, чистою та свіжою. Для цього слід регулярно виводити з організму токсини та підтримувати правильну роботу кишечника.

## Бруд великого міста

Більшість населення України мешкає у великих містах, де стан довкілля геть незадовільний. Забруднення повітря та питної води різноманітними ксенобіотиками вже стало звичним. Так само призвичаїлися ми й до стрімкого ритму життя – з неправильним харчуванням на бігу, недосипаннями, стресами... Усі ці чинники негативно позначаються на стані здоров'я, а для стороннього ока насамперед – на зовнішньому вигляді сучасної жінки. Люди помічають темні кола під очима, сірувато-блідий колір шкіри, різні висипання на ній (прищі, прояви алергії тощо)\*. Це ознаки того, що корисна мікрофлора кишечника «доживає останні дні», тому не може впоратися з функцією виведення токсинів. Отже, її беруть на себе інші органи, передусім шкіра. Образно кажучи, вона стає схожою на сміттєпереробний завод... Допомогти в такій ситуації може

тільки виведення всього накопиченого «бруду» і відновлення власної корисної мікрофлори. Лише якщо кишечник буде абсолютно здоровий, шкіра з року в рік вражатиме чистою і свіжістю.

## Стандарти краси

За нинішніми суспільними канонами, сформованими масовою культурою, жінка повинна мати гарний вигляд. Якщо обличчя – немов наливне яблечко, це перша ознака того, що вона здорова, активна та успішна. І це не завдяки косметиці, яка не здатна замаскувати недоліки шкіри так, щоб вони стали абсолютно непомітними, а всупереч сучасним умовам життя. Такі жінки сяють красою немов зсередини, бо вони вміють відновлювати та підтримувати її. А допомагають їм, окрім здорового способу життя, аптечні продукти, наприклад Лактофільтрум® ЕКО, що надає привабливий, свіжий колір шкірі обличчя, енергію і добре самопочуття, створює надійний бар'єр від загроз великого міста.

Лактофільтрум® ЕКО містить два активні компоненти природного походження: лактулозу та лігнін. Препарат лактулоза, яку отримують з молока, сприяє росту та розвитку корисних лакто- і біфідобактерій і нормалізує роботу кишечника, а разом з цим – покращує травлення, синтез і засвоєння вітамінів та інших корисних речовин. А натуральний ентеросорбент рослинного походження лігнін виводить токсини та зайві речовини (патогенні мікроорганізми та їхні токсини, солі важких металів, пестициди, алергени, а також надлишок білірубину, холестерину, гістаміну, се-

ротоніну, сечовини тощо). Завдяки комплексній дії цих активних компонентів відновлюється захисна функція шкіри, тому зовні жінка буквально перевтілюється.

## На власному прикладі

Лігніну притаманна висока сорбційна здатність, але він не травмує слизову оболонку травного тракту та має високий профіль безпеки. Очищуючи кишечник, лігнін створює сприятливі умови для відновлення рідної корисної мікрофлори кишечника людини. Саме її ріст та активність вибірково стимулює й лактулоза. Отже, переваги Лактофільтруму® ЕКО для працівників аптек очевидні. До того ж таблетки і саше цього продукту легко розчиняються, мають фруктовий аромат та нейтральні на смак. Приймати Лактофільтрум® ЕКО дозволено 21 день поспіль – саме таким може бути курс очищення організму, відновлення кишечника та повернення краси. Але як донести всю цю інформацію до клієнтів аптек? Краще за все – на власному прикладі! Маючи позитивний досвід застосування Лактофільтруму® ЕКО, буде легше рекомендувати його покупцям. Насамперед, цей засіб стане у пригоді жінкам: всім, хто дбає про зовнішній вигляд і звертається за засобами для його регулярної підтримки – сорбентами, вітамінами для краси, пробіотиками, косметикою; тим, що просять поради при проблемах зі шкірою (прищі, сухість або жирність, почервоніння, свербіж, лущення). З Лактофільтрум® ЕКО усі вони будуть прекрасними і задоволеними!



# ...і шкіра гарна

- Неякісне харчування
- Погана екологія
- Токсини великого міста
- Стрес
- Недосипання

## Компоненти ЛАКТОФІЛЬТРУМ® ЕКО



Сприяють виведенню токсинів та алергенів

Завдяки природному сорбенту лігніну поглинаються і виводяться з організму шкідливі речовини



Формують нормальну мікрофлору кишечника

Пребіотик лактулоза сприяє росту та розвитку корисних лакто- і біфідобактерій



Відновлюють захисну функцію шкіри

Завдяки комплексній дії



- ✓ Алергія
- ✓ Дисбактеріоз
- ✓ порушення роботи кишечника
- ✓ Шкірні прояви – висипання, порушення жирового балансу, почервоніння, свербіж

# ЛАКТОФІЛЬТРУМ® ЕКО

## Здоровий кишечник — красива шкіра

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

Delta Medical

ЛАКТОФІЛЬТРУМ® ЕКО  
 Форма випуску: таблетки 650 мг №30, №60. Висновок ДСЄЕ №05/03.02-03/5755 від 16.02.2015.  
 Форма випуску: саше 2400 мг №10. Висновок ДСЄЕ №602-123-20-2/360 від 17.10.2016.  
 Не рекомендовано вживати при індивідуальній чутливості до компонентів продукту.  
 Не є лікарським засобом.  
 Перед вживанням ознайомтеся з інструкцією і проконсультуйтеся з лікарем. DMUJALAC.17.08.01

Виробник ТОВ «АВВА» Україна, 01034, Україна, Київ, вул. Ярославів Вал, 13/2Б, тел.: (044) 496-92-79 для ТОВ «Дельта Меркелі», 08132, Україна, Київська область, Києво-Святошинський р-н, Вишневе, вул. Чорновола, 43, тел. (044) 593-33-55, факс (044) 593-33-54, [www.deltawiss.eu](http://www.deltawiss.eu)

\*Маються на увазі шкірні алергічні реакції, атопічний дерматит, хронічна кропив'янка.  
 †Тітова І.Д., Сергєєв Ю.В. Призначення ентеросорбента Лактофільтрум в алергології // Иммунология, алергология, инфектология, 2010, №4, с. 78-81.  
 ‡Молодков В.А., Карапов А.В., Николаева С.А. Лактофільтрум как фактор повышения бактерицидной функции кожи // Эффективная фармакотерапия, 2010, №1.

# Активность как норма жизни

Недостаточная физическая активность, или гиподинамия, является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире. Именно она во многом отвечает за развитие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также повышает риск психических расстройств и травм. Другими словами, движение действительно является залогом здоровья и снижает риск преждевременной смерти на 20–30%. Но если вы все-таки решились вести более активный образ жизни, не спешите устанавливать спортивные рекорды.

## Масштабы проблемы

По статистике почти каждый четвертый взрослый в мире недостаточно двигается. Как правило, представительницы прекрасного пола менее активны, чем мужчины. Кроме того, показатели гиподинамии растут с возрастом, т.е. пожилые люди двигаются значительно меньше молодых. Среди детей и подростков ситуация еще хуже: гиподинамией страдают более 80% школьников.

Эксперты обнаружили, что чем выше показатель валового внутреннего продукта страны, тем меньше в ней общий уровень физической активности граждан. Это связано с сидячим образом жизни на работе, наличием бытовых приборов, облегчающих домашнюю работу, отсутствием необходимости лично выращивать овощи, разводить птицу и скот. Так что гиподинамия в полной мере относится к проблемам цивилизации.

## Рекомендации ВОЗ

По мнению экспертов ВОЗ, дети в возрасте от 5 до 17 лет должны посвящать физической активности умеренной и высокой интенсивности не менее 60 минут в день. Желательно,



чтобы это были в основном аэробные нагрузки, например, бег, плавание, езда на велосипеде, катание на коньках, танцы, подвижные игры (футбол, баскетбол, теннис и пр.). Все это поможет укрепить кости, мышцы и суставы, развить сердце и легкие, улучшить координацию движений и поддерживать здоровый вес тела. Физическая активность способствует и социальному развитию подростков: дает им возможности для самовыражения, повышает уверенность в себе, учит взаимодействовать со сверстниками. Доказано также, что подвижные молодые люди реже употребляют табак, алкоголь и наркотики, а также демонстрируют более высокие результаты в учебе.

Взрослым в возрасте 18–64 лет следует уделять физической активности не менее 150 минут в неделю при нагрузках умеренной интенсивности (или 75 минут в неделю при высокоинтенсивных нагрузках). Чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья, время занятий можно увеличить соответственно до 300 минут (150 минут) в неделю. При этом силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, важно выполнять хотя бы два раза в неделю или чаще.

Пожилые люди старше 65 лет должны двигаться столько же, сколько и взрослые, однако вместо силовых нагрузок им нужны упражнения, направленные на улучшение равновесия и координации движений. Это поможет значительно снизить риск падений и серьезных травм, напри-

Даже самый маленький сдвиг от пассивного образа жизни в сторону повышения физической активности принесет пользу.

мер перелома шейки бедра. Конечно, если здоровье не позволяет, пожилые люди должны снизить нагрузку, чтобы она отвечала их физическим возможностям.

## Мытье окон тоже считается

Стоит отметить, что под физической активностью эксперты ВОЗ имеют в виду любые движения. Поэтому, чтобы достичь рекомендуемых уровней нагрузки, вам не нужно все свободное время проводить в бассейне или тренажерном зале. В зачет идет активность во время работы, отдыха, выполнения домашних дел, поездок, прогулок, путешествий. Например, пять раз в неделю вы можете ходить на работу пешком, и если такая прогулка будет занимать около получаса, то вы уже выполните минимальную норму, рекомендованную ВОЗ. Добавьте к этому ежедневную работу по дому (например, мытье окон или полов вполне можно зачислить в разряд высокоинтенсивных нагрузок), на выходных покатайтесь с ребенком на велосипеде или поиграйте в футбол, поработайте в саду или просто поднимитесь пешком по лестнице. Все это обеспечит вам достаточный уровень физической активности, который можно будет дополнить небольшими 10-минутными сериями специальных упражнений всего 2–3 раза в неделю.

**Ольга ОНИСЬКО** ■



# Розчин від грибкових інфекцій нігтів<sup>1</sup>

Сприяє естетичній красі та здоров'ю **ваших нігтів!**



- 1** Широкий спектр протигрибкової дії на нігтях.
- 2** Зручне нанесення на ніготь та під ніготь завдяки крапельниці.
- 3** Великий флакон, що забезпечить тривалий курс лікування грибка нігтів.

<sup>1</sup> Інструкція для медичного застосування лікарського засобу Естезифін.

<sup>2</sup> Nailfines: A Review" Aditya K. Gupta, Jennifer E. Ryder, and Elizabeth A. Cooper, 2008

Назва препарату: **ЕСТЕЗИФІН**

**nailfline - нафтифіл**

Лікарська форма: Розчин наскірний.

Діюча речовина: нафтифіну гідраклорид. Код АТХ D01A.E22.

#### Показання до застосування

Місцеве лікування грибкових інфекцій, спричинених чутливими до нафтифіну патогенами: грибкової інфекції шкіри та шкірних складок; нонгалдрів мікози; грибкової інфекції нігтів (оніхомікози); шкірні кандидози; висівкоподібний лишай; запальні дерматомікози (з свербінням або без нього); мікоз зовнішнього слухового проходу.

#### Спосіб застосування та дози

Наносити на уражену поверхню шкіри 1 раз/добу після її очищення, захоплюючи 1 см ділянку шкіри навколо. Тривалість лікування: при дерматомікозах - 2-4 тижні (у разі необхідності - до 8 тижнів); при кандидозах - 4 тижні; при інфекції нігтів - до 6 місяців. При грибковій захворюваннях нігтів рекомендується застосовувати 2 рази/добу. Перед першим застосуванням необхідно видалити уражену частину нігтя. При мікозах зовнішнього слухового проходу -

лікування не менше 14 днів. Лікування слід проводити шляхом вилдавання у вухо ватних турунд, змочених розчином, на 5-6 хвилин 1-2 рази на добу. Для запобігання рецидивам лікування слід продовжувати не менше 2 тижнів після зникнення основних симптомів захворювання.

#### Противопоказання

Підвищена чутливість до нафтифіну або пропіленгліколю. Препарат не можна наносити на ранову поверхню. Не застосовувати для лікування очей.

#### Побічні реакції

У рідко виникають випадках можуть проявлятися місцеві реакції: сухість шкіри, почервоніння та відчуття печіння, свербіж, місцеве подразнення. Побічні ефекти зазвичай мають тимчасовий характер та не потребують відміни лікування.

Для отримання більш детальної інформації про лікарський засіб ознайомтесь з інструкцією для медичного застосування Естезифіну.

Виробник ПАТ «Фармак», вул. Фрунзе, 63, м. Київ, 04080, Україна. Додаткова інформація за тел: +38 (044) 496-87-87, e-mail: info@farmak.ua.

Перед застосуванням обов'язково проконсультуйтеся з лікарем та ознайомтесь з інструкцією для використання лікарського засобу. Реклама лікарського засобу.

РП № UA/14783/01/01 від 14.12.2015. УКР/ПРОМО/08/2017/ЕСТ/ПР/001

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я.

# Пейте, если хочется!

Считается, что ежедневно необходимо выпивать не менее полутора литра чистой воды. Это помогает поддерживать здоровье сердца и почек, худеть и предотвращать обезвоживание. Однако с такими выводами согласны не все эксперты. Более того, последние исследования показывают: когда человек пьет слишком много воды для профилактики, не испытывая жажды, он рискует нанести серьезный вред своему здоровью.

## Польза

- **Профилактика обезвоживания.** Употребление достаточного количества чистой питьевой воды предотвращает обезвоживание организма. Поэтому важно пить во время интенсивных физических нагрузок, а также в жару. Дело в том, что большинство вредных продуктов метаболизма выводится из организма через почки, а при дефиците жидкости этот процесс замедляется, что грозит интоксикацией. Кстати говоря, именно интоксикация часто вызывает головные боли.

- **Растворение необходимого для организма.** Вода является универсальным растворителем для витаминов, микроэлементов и других веществ, облегчая их усваивание, поэтому многие лекарства нужно обязательно запивать стаканом воды. В некоторых случаях обильное питье полезно и для пищеварения. Оно способствует нормализации кислотности желудочного сока, а также помогает бороться с запорами.

- **Снижение риска сердечного приступа.** Ученые установили, что люди, выпивающие не менее пяти стаканов воды в день, на 41% меньше подвержены риску сердечного приступа по сравнению с теми, кто пьет меньше двух стаканов. Также есть исследования, которые связывают обильное питье с заметным уменьшением риска рака пищеварительного тракта, мочевого пузыря и молочной железы.

- **Улучшение состояния кожи.** Чистая питьевая вода обеспечивает клетки кожи влагой и питательными веществами. Регулярная нехватка воды приводит к снижению тургора, способствует появлению морщин и ухудшает цвет лица.



## Золотая середина

Когда речь заходит об употреблении воды, специалисты рекомендуют во всем соблюдать меру и прислушиваться к своему организму. Единой нормы питья просто не существует. На потребность в воде влияют возраст, вес, образ жизни, климат. В общее количество ежедневно употребляемой жидкости следует включать соки, чай, кофе и даже суп. А самым надежным мериллом необходимой порции воды является чувство жажды. Существует простой закон – пить только тогда, когда хочется, и не насиловать себя ради разрекламированной, но не доказанной пользы обильного питья.

## Вред

- **Замедление похудения.** Ученые не располагают доказательствами того, что обильное питье помогает похудеть. Напротив, избыток жидкости тормозит окисление жира. Тем, кто борется с лишним весом при помощи физических нагрузок, врачи напоминают, что любая тренировка должна сопровождаться незначительной потерей веса из-за дегидратации. Если этого не происходит, вы пьете слишком много воды.

- **Риск гипергидратации.** Когда организм получает больше воды, чем ему необходимо, уровень натрия заметно снижается. Поначалу это состояние сопровождается теми же симптомами, что и обезвоживание: дурнотой, слабостью, головокружением, головной болью, потерей ориентации. Но если продолжать пить, уровень натрия упадет до критической отметки, что может повлечь за собой отек мозга и даже смерть.

- **Дополнительная нагрузка.** Лишняя вода не на пользу мочевыделительной и сердечно-сосудистой систем. Почки здорового человека способны переработать не более 500–800 мл воды в час. А при наличии хронических заболеваний их пропускная способность еще ниже. Избыток жидкости может стать причиной повышенного артериального давления и сбоев в сердечной деятельности.

- **Ошибка выбора.** Минеральная вода – скорее лекарство, чем напиток, поэтому за ее количеством в рационе нужно следить. Но и обычная бутилированная вода не всегда идеальна. Некоторые химические вещества, используемые для ее дезинфекции, могут быть опасными для здоровья. ■

# БУЛАРДИ® МАКС

Сприяє запобіганню та усуненню симптомів гострої діареї  
Відновлює корисну мікрофлору кишківника



Саше

Капсули



**ПРОБІОТИК**

*S. boulardii + L. rhamnosus GG*

+

**ПРЕБІОТИК**

Мальтодекстрин

- Сприяє усуненню симптомів гострої діареї та нормалізує консистенцію калових мас
- *Saccharomyces boulardii* та *Lactobacillus rhamnosus GG* пригнічують розвиток облигатних ентеротоксичних анаеробів, порушуючи їхню патогенну адгезію, усувають запальний процес
- Має антитоксичні властивості: *Saccharomyces boulardii* виробляють протеази, які розщеплюють токсини та діють на рецептори ентероцитів, з якими зв'язуються токсини. Мальтодекстрин виконує роль ентеросорбенту
- Завдяки комбінації пробіотик + пребіотик створює сприятливі умови для відновлення корисної мікрофлори кишківника

# Ген риска проявляется всегда

Чем чаще открывают функции тех или иных генов, тем сильнее соблазн переложить на них всю ответственность за свои поступки. Ну, о какой образцовой семейственности может идти речь, если от папы и бабушки внук унаследовал ген склонности к изменам и перемене места жительства! Все претензии и заявки на алименты – к родовому геному. Но вот незадача: гены контролируют поведение только на 50%. Остальные 50% – наше волеизъявление. Интересно, в каких случаях мы сами принимаем решения, а в каких – подчиняемся голосу предков?

## Плохая и хорошая наследственность

Определенно, нашими поступками движет что-то еще, кроме воли и желаний. Взять хотя бы три поколения моих предков по линии мамы – все кардинально меняли место жительства и были удачливы по части денег. Прадедушка, узнав, что на Алтае можно неплохо подняться, охотясь на пушных зверей, в начале XX века продал дом, посадил жену и четверых детей на подводку и отправился туда аж из Крыма. Правда, спустя шесть лет семья вернулась назад, растратив по дороге все заработанное добро. Зато дедушка при строительстве нового дома нашел клад – кувшин с золотыми монетами, и семья снова разбогатела. Мама и ее брат в 60-е рванули на Север и прожили там счастливо и безбедно 25 лет. Страсть к переездам, я так понимаю, в нашем роду от предков – татар-кочевников: прапрапрадедушка все по той же маминной линии как-то украл из аула самую красивую татарку и успешно женился на ней. Вот эти двое, видимо, и укомплектовали наш род генами риска и кочевого образа жизни. Между прочим, украинский ученый-генетик Алексей Кашин подтверждает связь между финансовой удачливостью людей и наличием у них генетической предрасположенности к риску. Причем ген, заставляющий испытывать судьбу, по его мнению, относится к доминирующим – тем, что проявляются в любом случае.

Степень контроля генами нашего поведения и их ответственность за наши склонности и способности

ученые втиснули в коридор 28–50%. Максимальная зависимость от генов – почти 50% – это уровень интеллекта. От генетического багажа зависят память, концентрация внимания, способность к обучению. Но даже если от мамы сын получил в наследство ген гениальности – не факт, что он проявится. Будет человек творить, познавать, изучать науки – ген ему в помощь. Провалиется всю жизнь на диване перед телевизором – задатки гения зачахнут, так и не проявившись. Чуть в меньшей степени, по данным генетика Веры Голибмет, гены контролируют пять «универсальных» свойств личности: уверенность в себе (48%), интеллектуальную гибкость (открытость новому опыту) – 45%, тревожность (41%), сознательность (38%), дружелюбие (34%). Все остальное зависит от среды и самого человека.

Однако некоторые исследования доказывают: часто перевес все-таки на стороне генов. Пример №1: разлученные волею обстоятельств сразу после рождения несколько пар однояйцевых близнецов воспитывались приемными родителями с совершенно разным уровнем интеллекта и толщиной кошелька и – что важно – никогда не встречались друг с другом. Спустя 30 лет наблюдавшие за ними исследователи стали сравнивать близняшек и выяснили, что набор привычек и черт характера у многих поразительно похож. Особенно впечатлила пара братьев-близнецов, которые, не сговариваясь, стали пожарными. Пример №2: американские исследователи сорок лет наблюдали за двумя группами

сирот. В первую входили дети алкоголиков и наркоманов, усыновленные благополучными семьями. Вторую



составили девчонки и мальчишки из вполне приличных семей, осиротевшие после аварий. Оказалось, что дети с «хорошим» прошлым пробивались к успеху, даже если установки новой семьи тянули вниз, а дети с «плохой» генетикой часто шли по стопам своих биологических родителей, несмотря на второе воспитание в образцовой семье.

### Молчание хромосом

Как именно опыт предков вписывается в нашу генетическую память и передается детям и внукам, недавно выясняли европейские ученые во главе с генетиком Изабель Мансуй. Доктор Мансуй и ее коллеги забирали у мышат маму-мышь и то в воду холодную их окунали, то в тесную коробку сажали. Причем каждый раз неожиданно, чтобы мышья не успела уте-

шить своих малолетних детишек. Естественно, в таких семьях складывалась нервная обстановка, мышата вырастали депрессивными, недооценивали риск, не берегли себя. Но самое интересное – мышья-мальчики передавали дурной характер своим детям и внукам. В их сперме исследователи нашли пять специфических молекул микроРНК. Именно их улавливали рецепторы гормонов стресса (глюкокортикоиды) в созревающих сперматозоидах – так маленькие мышьята «узнавали» о тяжелом папином детстве и передавали это знание потомкам. Поскольку структуры генов мышья и людей очень похожи, ученые уверены: депрессивность и наплевательское отношение к собственной жизни вполне могут быть «приветом» от забытого невезучего прапрадедушки.

Кого из предков за что благодарить, а кого за что ругать, можно определить на глаз – по внешнему сходству.

– У женщины две половые X-хромосомы (XX), а у мужчины одна X от матери, а вторая Y от отца, – объясняет Анна Бычкова, врач-генетик, кандидат медицинских наук. – Интересно, что X-хромосома гораздо больше по размеру, чем Y, и содержит до 6% всего генома человека. Именно она несет в себе гены интеллектуальных способностей и особенностей психики. Так что уровень IQ и душевные качества вместе с X-хромосомой мальчик в любом случае получает от матери. У девочки же две X-хромосомы: одна – материнская, вторая – отцовская, вернее бабушкина по папиной линии. Но из двух X-хромосом «работает» только одна, вторая – блокируется. Какая именно – можно только догадываться. Например, по фигуре. Если рост и объемы мамы, вероятно, активна мамина хромосома, если бабушкины по папиной линии – значит, в отцовский род девушка удалась. Отталкиваясь от внешнего сходства, можно прикинуть, по чьему сценарию – мамин или бабушкиному по папе будут протекать роды, наступление менопаузы, предрасположенность к «женским» болезням.

### Включаю харизму!

Раньше неудачная наследственность воспринималась как рок, как нечто незыблемое и статичное. Сегод-

На Западе популярны школы дородового воспитания, когда с помощью музыки, арт-терапии и разных позитивных эмоций мать влияет на включение и выключение у ребенка определенных генов еще до рождения, стимулирует проявление заложенных талантов.

ня взгляды меняются, появляются исследования, доказывающие: гены пластичны, изменчивы и очень чувствительны к влиянию внешней среды. Изучением ее воздействия на активность генов занимается эпигенетика. Ключевое слово – активность, поскольку информация, заключенная в генах, никуда не девается, но сами они в зависимости от ситуаций могут либо включиться, либо так и промолчать всю жизнь. Взять те же болезни. Например, в генах записано: болеть тебе, Иван Иванович, сахарным диабетом – и дедушка твой болел, и мама – вот тебе в наследство ген этой гадости. А Иван Иванович – веган и вообще поведен на здоровом образе жизни: сладкое не ест, не пьет, не курит, на ночь не наедается, бегаёт по утрам и живет в экологически чистом пригороде. Вот ген сахарного диабета и не проявляется.

– Влияние генов на развитие хронических болезней – не больше 15%, остальные 85% – заслуга нашего образа жизни, – считает нейрофизиолог Олег Сенько. – Включится «плохой» ген или нет, зависит от шести главных факторов: особенностей рациона, режима питания, физической активности, уровня стресса, вредных привычек и экологии.

Включать и выключать гены по собственному желанию, оказывается, тоже можно.

– В свое время меня поразили опыты на беременных мышьях, – делится Алексей Кашин. – Одной группе мышья включали приятную классическую музыку, другой – резкую, агрессивную, а потом измеряли генную активность потомства. Оказалось, что разные мелодии активировали разные гены. Спокойная музыка пробуждала те, что ответственны за активность и склонность к обучению – мышьята рождались крепкие и любознательные. Малыши, слушавшие в утробе тяжелую музыку, наоборот, отставали в развитии. У людей работают аналогичные механизмы.

**Виктория КУРИЛЕНКО** ■

# З Днем Народження!

**У Дмитра Сашенкова день народження 12 вересня**

Йому виповнюється чотири роки. Дмитрик – суперпомічник на кухні, а ще він полюбляє вигадувати казки та розповідати їх мамі Альоні Сашенковій, яка працює в аптеці мережі «911» (Харків).



**Поліна Забіяка була імениницею 12 серпня**

Їй виповнилося дев'ять років. Дівчинка любить співати, танцювати, знімати відеоблоги. Поліну поздоровляє мама Дар'я Забіяка, що працює в аптеці мережі «Укр-синтез» (Харків).



**Назар Марчук 26 вересня задмухає на торті дев'ять свічок**

Назар дуже енергійний і кмітливий, полюбляє логічні ігри. Вдалої долі бажає своєму синочку мама Катерина Марчук, завідувачка аптеки №4 ТОВ «АВК Фарм» (Бердичів).



**Славі Кульчицькому 23 липня виповнилося 10 років**

Він добре навчається, любить математику та англійську мову, захоплюється футболом, обожає співати в караоке і мріє стати комп'ютерним майстром. Цього бажає йому мама Лідія Іщенко, фармацевт аптеки «Країна здоров'я» (Київ).



**У Олега Чобана день варення був 6 серпня**

Хлопчику вже 12 років. Олежик добре вчиться, цікавиться баскетболом, має багато друзів. Його вітають зі святом найрідніші: мама Інга Чобан, провізор аптеки ФООП «Чобан М. В.», (Яремче) та бабуся Марія Чобан, фармацевт цієї ж аптеки, та Марія Юречко, фармацевт ЦРА №22 (смт Рожнятів, Івано-Франківська обл.).



**Олександра Токаюка всі вітали з днем народження 23 серпня**

Йому тепер п'ять років. Сашко рости допитливим, цікавиться літаками і ракетами та мріє стати пілотом. Здійснення навіть недосяжних мрій зичить йому мама Оксана Токаюк, провізор Голопристанської ЦРА №14 (Гола Пристань).



**Захару Лопачуку 14 вересня буде дев'ять років**

Він любить кататися на велосипеді з друзями та розв'язувати логічні задачі. Вітає Захара мама Анна Лопачук, фармацевт аптеки «АВК Фарм №9» (Бердичів).



**Іванні Тітаренко 20 червня виповнилося п'ять років**

Іванка дуже розумна і кмітлива, вона вміє читати та писати. Її вітає мама Дар'я Тітаренко, завідувачка аптеки «Біла ромашка» (Черкаси).



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

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

**Вітаміни і мінерали  
для успіху Вашої дитини**

**Піковіт®**

www.krka.ua

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

**KRKA**

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

# Вокалотерапия против заикания

Из музыкальной студии доносится протяжное: «Ом-м-м». Дружное мычание с элементами баса выдает хор детей разного возраста – от 6 до 11 лет. Низкие ноты в общее звучание привносят три молодых человека далеко не школьного возраста. Кто-то тянет звук, лежа с закрытыми глазами, кто-то сидит на стульчике, кто-то дирижирует себе руками. Всех их привела в эти стены одна и та же проблема – заикание. К каким только методам исправления речи ни прибегали некоторые в прошлом: гипноз, аутотренинг, даже лекарства! Не помогло. А потом оказалось, что трудности общения можно решить с помощью лечебного пения – вокалотерапии.

## Звуки «му»

Тайна заикания до сих пор не разгадана. Слишком мало пока знают ученые о работе головного мозга. Все, что остается делать, – строить догадки. По одной из версий у заикающихся людей другой тип слухового восприятия: собственную речь они слышат с некоторым опозданием. А стресс и генетическая предрасположенность служат лишь спусковым механизмом недуга, но не его причиной.

Гормональная теория связывает заикание с избытком гормона дофамина в головном мозге. Ее сторонники прописывают заикам «антидофаминовые» лекарства, но на практике побочных эффектов от них больше, чем толку. Немецкие ученые видят причину заикания в повреждении нервных окончаний мозга – регуляторов речи. Около сотни мышц участвуют в работе речевого аппарата: одни формируют звуки, другие двигают голосовые связки, третьи обеспечивают правильное дыхание. Вместе они составляют слаженный оркестр, но если заболел «дирижер», речь начинает спотыкаться. Иногда ребенок копирует друга-заику, так что заикание в некотором роде заразно.

Способов исправления речи существует не меньше 200: от трав и бабушкиных заговоров до компьютерных программ шоковой терапии. Вокалотерапия из них, пожалуй, – самый приятный и безобидный.

– Ни в коем случае не говорите ребенку, что ведете его лечиться, – предупреждает родителей перед первым



занятием Ирина Горбатюк, вокалотерапевт, выпускница Национальной музыкальной академии Украины им. П.И. Чайковского. – Скажите, что вы просто идете петь.

## Эффект Моцарта

Чаще всего заикание проявляется в период становления речи от двух до пяти лет после пережитого эмоционального потрясения. К примеру, ре-

бенок обжегся, его напугала собака или кто-то ударил. С тех пор в его душе поселилось высокое напряжение. А разряжает его медитативный звук «ом-м-м-м». В прошлые века его использовали даосские монахи для сброса накопленной негативной энергии. Ирина предлагает его своим пациентам в начале занятий для психологической релаксации и разминки голосовых связок. Мычание, гудение (про-



тяжный звук «у» снижает чувство страха), произношение нараспев гласных «а» и «о» помогают расслабиться, снизить мышечные зажимы голосовых связок. Регулярные и продолжительные распевки гласных звуков (тонирование) вызывают вибрации, стимулирующие передние доли головного мозга, выравнивают дыхание ребенка-заики, успокаивают, придают уверенность в собственных силах.

Есть у тонирования еще один целебный эффект. Вибрации каждого гласного попадают в определенный внутренний орган. Ученые доказали, что долгое «э-э» благотворно влияет на железы внутренней секреции, «а-а» массирует гортань, щитовидную железу, «о-о» – среднюю часть груди, звукосочетание «о-и-о-и» – производит массаж сердца. В целом тонирование успокаивает, помогает сконцентрировать внимание, снижает давление, выручает при бессоннице и даже снимает боль. При случае фониатры (специалисты по голосовым связкам) прописывают своим пациентам обезболивающее упражнение под названием «Эффект Моцарта». Его проделывают сидя или лежа, полностью расслабившись. Человек произносит нараспев звуки «а-а-а» или «о-о-о», при этом визуально представляя боль в той степени, в которой звучит голос. Можно тянуть «у-у-у» так, как этот звук произносится в слове «суп». Острые болевые ощущения снимает высокий «и-и-и», он же помогает избавиться от накопленного гнева или злости. Так что эффект от лечебных распевок «2 в 1»: и коррективка речи, и общая профилактика.

Тонирование на занятиях вокалотерапией чередуется с артикуляционной гимнастикой для мягкого неба, щек, языка, верхней и нижней челюстей. Одновременно дети разминают пальчики, потирают ладошки. Мас-

саж ладони, с одной стороны, действует успокаивающе, с другой – нервные окончания на пальцах связаны с участками мозга, отвечающими за речь. Их стимуляция помогает правильному произношению. После работы со звуками можно переходить к слогам, а потом – к песням. Легче всего при заикании даются слоги с резонирующими согласными и расслабляющим «у»: «зум», «ду», «ту», «тру», «лю», «му». Профессиональный дирижер Ирина Горбатюк рекомендует ученикам помогать себе жестиком-улыбкой. Звуки легче произносить в движении. Движение вообще полезно для голосовых связок. Специалисты в области физвокала подметили взаимосвязь между состоянием мышц в теле человека и его голосом. Если мускулатура вялая, не тренированная, то голос звучит глухо, нечетко, по-старчески. И наоборот, хорошая физическая форма – союзник точного произношения и чистоты голоса.

### С чувством, с толком, с расстановкой

Не каждая песня лечит при заикании. Терапевтические композиции должны начинаться со слов, где под ударением стоит первая буква или первый слог. Спеть «Антошка, Антошка, пойдём копать картошку» заике будет гораздо легче, чем «Вместе весело шагать по просторам». Открытый слог в начале слова помогает пропеть без запинки целое предложение, поэтому такие песни корректируют заикание. Особенно полезно при этом

Пение усиливает вибрации голоса, в которых, как в зеркале, отражаются и нейтрализуются проблемы и душевные переживания. Поэтому вокалотерапевты советуют петь в сложных жизненных ситуациях.

дефекте речи хоровое пение. В хоре голос ребенка растворяется в общем звучании, он не боится ошибиться, прекрасно распеваётся. Музыкальное образование для заики – лучшее лекарство. Особенно полезно петь, аккомпанируя себе на гитаре или фортепиано: сосредоточившись на игре, музыкант не заикливается на произношении, и речь течёт плавно.

На занятиях со старшей группой Ирина использует принципы эксфонетики – искусства речитативного, протяжного чтения священных текстов духовными особами. Её ученикам проще произносить стихи нараспев, чем декламировать, кстати, один из её пациентов безукоризненно поёт в церковном хоре. Ещё одно упражнение для подростков – речитативное чтение, общение в стиле рэп. Наиболее эффективно сочетать его с отбиванием ритма на ударных инструментах. На этот счёт есть интересное наблюдение музыкотерапевтов: рэповое произношение вслух своих проблем в сочетании с отбиванием ритма на ударных инструментах (барабане) помогает избавиться от негативных эмоций.

Оживляющая чувства вокалотерапия идет на пользу молчунам – людям, которым трудно выразить свои мысли. Пение звуков, слогов и целых композиций помогает двадцатилетним парням раскрепостить свою речь, преодолеть стеснение и говорить с девушками. Долгое молчание вообще не слишком полезно для здоровья. Находясь в вынужденном покое, голосовые связки вибрируют в такт слышимым звукам: голосам болтунов, гудению бытовой техники, реву автомобилей. Тогда как один из самых приятных и полезных для человека – звук его собственного голоса, а если он еще и выводит мелодичные трели, наступает полная релаксация.

Раз в полгода пациенты Ирины Горбатюк сдают экзамен: читают стихотворения, поют песни и сами себе дирижируют. Особенно заметны успехи у тех, кто выполняет домашнее задание – слушает классические композиции Моцарта, например «Маленькую ночную серенаду», произведения Глинки, Шумана. Целительно при заикании влияет на ребенка камерная, струнная музыка: нежное звучание скрипки с колокольчиком. Эффект тонирования дают орган, ксилофон, фортепиано.

**Виктория КУРИЛЕНКО**



# Еспумізан L: жодної хімії – лише фізика

На третьому тижні життя дитини у неї зазвичай з'являються кишкові кольки. Зникають вони після трьох місяців. Проте небагато знайдеться батьків, здатних просто перечекати цей складний період, не спробувавши полегшити страждання свого малюка. І це цілком виправдано, адже під час кольок немовля відчуває доволі сильний біль у животі, який примушує його нервувати, згинати ніжки, стискати кулачки, плакати та кричати.

## Чому не діють народні засоби?

Кольки у малюків – розповсюджене явище, за статистикою час від часу на них страждає понад 70% немовлят перших місяців життя. У переважній більшості випадків вони не пов'язані із жодним захворюванням, а є цілком фізіологічною проблемою, яка виникає навіть у здорових малюків із гарним апетитом, що нормально розвиваються.

Уперше зіткнувшись з кольками, молоді батьки отримують безліч порад від бабусь та більш досвідчених друзів, і вже за декілька тижнів встигають перепробувати усі народні рецепти. Вони годинами заколисують дитину та носять її «стовпчиком», прикладають до животики підігріті праскою пелюшки, гладять його виключно за годинниковою стрілкою, готують відвари фенхелю чи кропу, виключають із меню мами, що годує, будь-які «підозрілі» продукти. Але гірка правда полягає в тому, що усі ці «випробовані поколіннями» засоби не працюють.

Справа в тому, що кольки у немовлят пов'язані із природною адаптацією шлунково-кишкового тракту до нових умов самостійного існування. Їхня головна причина – бульбашки повітря, які накопичуються у кишечнику, поєднуються одна з одною і збільшуються у розмірах, утворюючи піну. З часом ці бульбашки почина-

Піна з газами, що покриває слизову кишечника, знижує активність ферментів та порушує засвоєння поживних речовин. Завдяки Еспумізану L вона зникає, тому травлення нормалізується.



ють механічно розтягувати стінки кишечника, подразнюючи нервові закінчення. Це і спричиняє больові відчуття. Отже, єдиний дієвий спосіб усунути кольку – допомогти бульбашкам лопнути і вивільнити повітря.

## 3 точки зору науки

Сучасна медична наука не знає надійних методів запобігання появі кольок, проте у її розпорядженні є доволі надійний засіб полегшити больові відчуття – це безпечний «піногасник» симетикон, який є діючою речовиною препарату Еспумізан L. Зазвичай, коли йдеться про ліки, говорити про їхню цілковиту безпеку не зовсім коректно, але Еспумізан L є винятком із цього правила. Його секрет полягає у тому, що симетикон діє локально, тобто виключно в кишечнику, але не всмоктується організмом. З хімічної точки зору ця речовина абсолютно інертна, вона проходить шлунково-кишковим трактом дитини та виводиться в незміненому вигляді.

Проте, потрапляючи у кишечник, симетикон зменшує поверхневий натяг бульбашок. Завдяки цьому фізичному процесу вони лопаються, і газ, що знаходився всередині них, вивільняється та виходить природним шляхом, не спричиняючи жодного дискомфорту.

Саме через те, що симетикон не вступає в хімічні реакції, а має винятково фізичний механізм дії, препарат Еспумізан L можна радити навіть тим батькам, які досить категорично налаштовані проти «усіяної хімії». До того ж препарат не містить шкідливих консервантів, барвників, канцерогенів чи спиртів, що теж підвищує його безпеку для малої дитини. Крім того, Еспумізан L можна застосовувати тривалий час – настільки довго, наскільки тривають кольки.

## Смачно і зручно

Не менш важливою для молодих батьків є зручність застосування препарату, тобто те, чи охоче їхній малюк буде погоджуватися приймати ліки. Що робити, якщо дитина, приміром, виплюнула препарат? Дати їй ще одну дозу або ж лише її частку, ризикуючи перевищити допустиму норму? У випадку з Еспумізаном L такі ситуації не виникають. Цей препарат має приємний банановий смак, який подобається дітям, тому вони залюбки його приймають. А вбудована у флакон крапельниця-дозатор дає змогу обійтися без використання піпетки або мірної ложки, які мають великі шанси забруднитися. І нарешті, флюоресцентна упаковка Еспумізану L світиться вночі, що значно полегшить батькам пошуки препарату.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Сергей Калантай: «Негодяев играть интересней»

Сергея Калантая можно назвать украинским, российским и немецким актером одновременно. Еще в 1982 году он дебютировал в кино, много работал в театрах. После развала СССР и его киноиндустрии в 90-х эмигрировал в Германию, где вскоре также стал востребованным актером, но потом вернулся в Украину и снова радуется почитателей своего таланта интересными ролями. Он ничего не откладывает, поэтому так много успевает. Сергей Калантай снялся уже более чем в ста картинах!



- Сергей Калантай родился 31 мая 1964 года в Киеве.
- Окончил Киевский национальный университет театра, кино и телевидения имени И.К. Карпенко-Карого.
- С 1982 года начал сниматься в кино, был актером киевских Театра эстрады и Молодежного театра. После службы в армии принят в труппу Киевского театра на Подоле, где проработал пять лет.
- В 1992 году переехал в Германию, окончил высшую немецкую актерскую школу DSA.
- Выступал на сцене местного театра Fisch und Plastik. Преподавал в театральных школах.
- Снялся более чем в 20 картинах в Австрии, Швейцарии и Германии, а после 2007 года стал активно работать в Украине. За плечами актера – участие в фильмах и сериалах «Отдел 44», «Никонов и К°», «Анка с Молдаванки», «Ведьма», «Лабиринты судьбы», «Скорая помощь», «Я буду ждать тебя всегда», «Любовь с испытательным сроком», «Одесса-мама», «Женский доктор», «Темные воды» и др.
- Служит в Национальном академическом драматическом театре имени Ивана Франко.

– Сергей, как ни включишь телевизор – вы на экране. Сценариев вам, наверное, присылают множество. Кто помогает отбирать? Как-то Сергей Маковецкий в интервью признался, что его сценарии первой читает жена...

Супруга мне тоже помогает, но я не выбираю, а принимаю то, что дают. Мне нравится практически все, что предлагают! Украинских артистов – не буду говорить за всех, скажу о себе – не так и часто утверждают на главные роли, как хотелось бы. Как ни странно, чаще всего мне попадаются роли негодяев, но их играть гораздо интереснее. У них два характера одновременно – хороший и плохой. Такие герои всегда с богатой фантазией.

Есть еще одно клише: один раз мне одели маску врача и теперь приглашают в следующие проекты о медицине, даже не вызывая на пробы. Уже знают: Калантай хорошо сыграет доктора. Когда-то мой педагог в немецкой театральной школе говорил, что кино – это две вещи: типаж и монтаж. Это правда.

– Одна из самых известных ваших ролей – суровый начальник сыскного управления в сериале «Отдел 44». Тут ваш герой – совсем не злодей...

Мой Строгов – мужественный человек, дока в криминалистике. Фамилия говорит за себя – он справедливый, но жесткий. Так получилось, что сценаристы уделили немного внимания внутреннему состоянию моего персонажа. Я отталкивался от того, что это волк-одиночка, который очень предан службе, а на личную жизнь времени практически не оставляет.

**– Что для вас привлекательней: работа в сериалах или полнометражных картинах?**

Мне нравится играть в сериалах – это колоссальная школа. Когда артисты говорят, мол, что там играть, готов поспорить. Не согласен и с режиссерами, которые упрекают моих коллег: «Вы «на мыле» распустили себя». Интересно наблюдать за сюжетом, который бурно развивается. Нередко, когда начинаются съемки, сценарий еще не имеет четкой концовки, потому как непонятно, какие сюжетные повороты вызовут наибольший интерес у зрителей. Не секрет, что работа в сериалах и финансово прибыльней.

**– Бывает, начинаешь смотреть фильм, и уже с первых кадров понятно, что он получился замечательным. Так, к примеру, у меня было с фильмом «Трубач». В чем секрет?**

В данном случае – в режиссере. Анатолий Матешко – один из лучших в Украине. Он сам все продумывает, сам представляет, видит перспективу, выдает правильные задачи и конструирует очень красивые картинки. По сути у меня в этом фильме маленький эпизод, но удовольствие от работы я получил неимоверное. Матешко всегда знает, что хочет от актера. Помню, мы снимали зимой под Житомиром фильм «Двое» о Второй мировой войне. Вечер, колючий ветер, около 20 градусов мороза. Нам предстояла очень непростая сцена с коллегой Олесей Власовой. Говорю: «Толя, что играть?» Он садит нас в машину и везет на озеро неподалеку. Дикая холод, зловещая тишина, чуть-чуть мерцают звезды... Просто физически охватывает нежелание существовать вообще. И Матешко говорит: «Сыграйте мне вот это – пустоту и поземку, которая пробирает до костей». Самое главное в работе режиссера – дать правильную задачу. Придумать цвет, запах актерской работе. Очень сложно, когда начинаются витиеватые объяснения: «Вот я бы хотел в этой сцене видеть колоссальное хитросплетение Вселенной». Такая ерунда только раздражает, разрушает актерское мастерство.

**– В сериале «Анка с Молдаванки» вы – отец главной героини, которую сыграла киевлянка Екатерина Кузнецова, сейчас работающая в России. Легко сошлись?**

С Катюхой мы очень подружились. Сначала за кадром, а потом и в кадре

Кадр из фильма «Слуга народа-2»



я называл ее «кыця». Работалось вместе легко, мне как партнеру она доверяла. А это очень важно для тандема. Но надо признать: Катя сейчас проходит испытание славой. Ничего, она справится, звездной болезнью надо переболеть.

**– Какой вы папа в обычной жизни?**

Сложно судить. Очень хотел бы быть хорошим отцом для сына и дочери. Богдана еще учится, Тарас уже работает, вместе с другом открыл фирму по перевозкам. В апреле я ездил в Германию, виделся с ним. Дочка обещала приехать ко мне в Киев из Лондона, но не получилось. Собраться всем троице сложно. У Богданы есть друг, Тарас женат, у меня тоже супруга (мама его детей Жанна Калантай, в прошлом ведущая актриса Национального академического драматического театра имени Ивана Франко, ныне живет и работает в Мюнхене. – **Авт.**). Когда мы приехали в Германию, первым делом пришлось думать о том, как заработать кусок хлеба, помочь родственникам, которые остались в Киеве. А детям нужно было внимание...

**– Когда вы поняли, что актерство – это ваше?**

Наверное, тогда, когда мел немецкие улицы. Мне пришлось в то время перепробовать много профес-

сий. Проигрывал что-то, думал, перевоплощался и приходило понимание, что делаю не свое дело, моя судьба в другом. А снова вернувшись в Киев, реализовал то, о чем мечтал. Очень приятно осознавать, что украинское кино сейчас находится в бурном развитии. Законы, которые приняли, чтобы его стимулировать, работают. Но все равно засилье иностранных актеров – сами знаете каких – еще присутствует на нашем рынке. Хотя раньше было намного хуже. Заказчики из Москвы диктовали правила: мы даем деньги на съемки, значит, главные роли исполняют россияне.

**– Ваша театральная карьера сейчас тоже переживает период расцвета?**

В марте в славном театре Ивана Франко состоялась премьера спектакля «Путешествие Алисы в Швейцарию» (режиссер – худрук театра Станислав Моисеев. – **Авт.**). Сюжет пьесы – несколько дней из жизни смертельно больной девушки, которая, пройдя все круги ада – одиночество, разочарование, боль и отчаяние – едет в Швейцарию за единственным спасением: эвтаназией. Там и знакомится с моим героем – доктором Штромом, которого называют не иначе как Доктор Смерть. Даже в либеральной Швейцарии его деятельность вызывает немало вопросов...

**– Говорят, на этот спектакль билетов не достать?**

Действительно, наблюдается ажиотаж, что приятно. Хотя пьеса очень непростая. У нас об эвтаназии практически не говорят, да и за рубежом к этому отношение разное. В Украине есть еще один спектакль на ту же тему – «Оскар и Рожева Пани» Ирмы Витовской. Это серьезный разговор о том, что происходит в душе смертельно больного человека. О том, как помочь ему уйти достойно... Четыре года назад не стало моей мамы. Она не просто пережила смерть мужа, моего отца, и «заработала» на этом болезнь сердца. До самой ее кончины я находился рядом, на расстоянии вытянутой руки – кровать к кровати была поставлена. Видел, как тяжело ей бороться...

**– Если сравнить уровень медицины в Германии и у нас – это большая разница?**

Отличия значительные. Тут ты заложник врача, там медик зависит от тебя. Каждый врач в Германии держится за своего пациента. Тебя ждут на время, которое тебе удобно. Сами звонят и назначают следующие приемы. Помогают найти других специалистов, если нужны дополнительные консультации. Ищут, где ближе всего офис необходимого тебе врача. Сами с ним созваниваются или рекомендуют медика, с которым уже работали. Плюс большой спектр услуг оказывается бесплатно – многочисленные анализы, например. На МРТ нет никаких записей за полгода. Но как я всегда говорю: и там, и тут лечат не больного, а болезнь. Врачи не поменяют твой образ мыслей, не научат бережно относиться к своему организму, не привьют желание заниматься спортом. Это сделать мы можем только сами.

**– Вам, наверное, часто говорят, что вы очень коммуникабельный человек. Читая биографию вашей мамы, можно понять, в кого вы такой активный.**

Мама была замечательной, настоящей. Легко находила общий язык абсолютно со всеми. Имела репутацию прекрасного руководителя и очень неравнодушного человека. Помню, мы с отцом заперлись в комнате, а она после рабочего дня принимала и принимала людей на кухне как депутат Киевсовета. Никогда ничего не

С женой Натальей



откладывала, все вопросы решала «сегодня и сейчас». Мама – колоссальный пример для меня. Она специально не учила меня, например, мыть посуду. Просто никогда не оставляла грязных тарелок на ночь. Нас у мамы – двое: мой старший брат Александр и я. В своей «правильности» он тоже копия мамы.

**– Расскажите о своей жене.**

Наша встреча – это однозначно знак судьбы, подарок свыше. Некоторое время после развода с первой супругой я жил один. Позволял себе влюбляться, но в большей степени позволял в себя влюбляться. Тешился этим, радовался... Для актера состояние постоянной влюбленности – даже хорошо, но для человека – не знаю... Вроде бы все устраивало, но не было рядом того, кого бы чувствовал своим. Я и не знал, что такой человек ходит где-то рядом. Хотя предчувствовал. Однажды еще в юности мы с друзьями отдыхали на Днепре, когда только построили Московский мост. Обсуждали будущее, и я тогда почему-то сказал: «Моя жена еще не родилась!» У нас с Наташей (Наталья Калантай – актриса театра имени Ивана Франко. – Авт.) большая разница в возрасте. Если выражаться возвышенно, то это была любовь с первого взгляда. Но самый главный критерий то, что она мой человек, с которым приятно покупать баклажаны на рынке, ремонтировать что-то в квартире или на даче, ехать в машине много часов подряд и разговаривать обо всем. Смешно, когда, преодолев тыся-

чи километров, она заявляет: «Я твой штурман и буду следить, чтобы ты не заснул!» А через полчаса с ее стороны слышится милое посапывание. Это так трогательно. Знаете, когда ты уже немного прожил на свете, ценности меняются. В юности мы многое воспринимаем через эмоции, а в зрелости на все смотрим по-другому, поэтому так ценим, что в жизни есть «моя Наташа».

**– Удивительно, но еще с юности вы дружите с известным актером и телеведущим Анатолием Гнатюком. Насколько десятилетий вместе...**

Это, конечно, странная дружба (смеется)! Что может быть общего у дворового пацана с Подола и «дуже вихованої та інтелігентної дитини з Хмельницької області»? Мы уже 36 лет вместе. Можем даже очень принципиально поругаться, но это ничего не значит. После театрального института параллельно со сценой работали на эстраде: создали казацкий дуэт «Лис Микита». Все жизненные перипетии друг друга знаем и многое переживали сообща. Толя уехал в Германию, потом за ним потянулся и я. И там мы вместе работали одно время, он стал крестным папой моей дочери Богданы. Потом вернулся в Украину, а я остался. Когда же я развелся, тоже приехал в Киев. Он мне много помогал и помогает, стал первым лоббистом моего присутствия в театре Франко. На чем держится наша дружба? Не знаю. Мы разные, но считаю его членом своей семьи.

**Наталья ФОМИНА** ■

# БіоГая

ЕКСПЕРТ СЕРЕД ПРОБІОТИКІВ  
ПРИ ДИСБАКТЕРІОЗІ\*



Виробник: БіоГая РБ, Швейцарія, www.biogaia.com. Контактний центр: 0800 000 000 (дзвінок вільного вибору) або 020 000 000 (з мобільного телефону).  
Не є лікарським засобом. Не є препаратом. Консультуйтеся з лікарем. Сторінка інформації: [www.biogaia.com](http://www.biogaia.com). Інформація для медичних фахівців: [www.biogaia.com](http://www.biogaia.com).  
\* Більше інформації, ефективності, якості продукції у 174 аптек та аптечних підприємств у мережі аптечних фірм «Триumph».  
\*\* За результатами конкурсу «Фаворит Успіху» в Україні, 2016 р., номінальний переможець «Пробіотик для дорослих» за результатами опитування: 20019 06,17.08.07.

# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Несмотря на достаточно скромное финансовое положение, люди будут полны надежд и открыты шансам, которые у них появляются. Впрочем, это все может оказаться миражом.

**Политика.** Очень похоже на то, что все начинают активно готовиться к выборам – в раскрутку новых и уже знакомых персонажей вливают огромные суммы.

**Экономика.** Обострение критических настроений. Все громче звучит нелюбимая правда по поводу ухудшения ситуации в стране.

**Международные отношения.** Внезапно попадем в безнадёжную ситуацию, которая, впрочем, достаточно быстро разрешится и станет отправной точкой для начала нового пути.

## Сентябрь 2017 года



### Овны 21.03–20.04



**Работа.** Похоже, вы уже засиделись на своем месте и пора осваивать другие направления, переходить на следующую ступеньку. Так что соглашайтесь на повышение – вам там будет лучше.

**Деньги.** Поскольку вы уже накопили достаточное количество средств, можете задуматься над тем, куда бы их вложить, во что материальное и осязаемое превратить.

**Личная жизнь.** Из-за ваших резких высказываний можете невольно зацепить словом близких людей. Постарайтесь быть толерантными к другим,

отстаивайте свои границы, но более мягким способом.

### Тельцы 21.04–20.05



**Работа.** Смело рвитесь в бой, чтобы поиграть мускулами и мозговыми извилинами, доказать кому-то и себе высокий уровень мастерства. Непременно получите удовольствие от радости борьбы!

**Деньги.** Уровень финансовых поступлений сейчас достаточно высок. Вы практично и здраво распоряжаетесь всем, что к вам приходит.

**Личная жизнь.** Очень спокойная ситуация – вас ничто не волнует и не

тревожит. Отношения с половинкой не стоят на первом месте, вас беспокоят совершенно другие вопросы, так что эту часть жизни вы поставили на паузу.

### Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** Не нужно прилагать усилия для того, чтобы достичь успеха. Наоборот, чем больше вы расслабляетесь и получаете удовольствие, тем активнее продвигаются все ваши проекты, тем довольнее клиенты и руководство.

**Деньги.** Средств, которые сейчас поступают к вам, будет достаточно и для удовлетворений потребностей, и для развития бизнеса, и для путешествий, о которых вы давно мечтали.

**Личная жизнь.** Можете оказаться перед очень серьезным выбором, который скажется на всей дальнейшей жизни. И это может быть выбор партнера.

### Раки 22.06–22.07



**Работа.** Это же просто праздник какой-то, а не работа! Вокруг сплошное веселье и радость, все счастливы и вдохновенны. Так что наслаждайтесь тем, что делаете – вы выбрали правильный путь.

**Деньги.** Щедрая вселенная одаривает вас всем, чего хотите. И это может выражаться не только в деньгах,

но и в подарках, возможностях, встречах с нужными людьми.

**Личная жизнь.** Не стоит надеяться, что все наладится само собой. Отношениями придется заниматься – выделять время для партнера (или его поиска), интересоваться его (или ее) жизнью, обмениваться комплиментами, помогать и пр.

### Львы 23.07–23.08



**Работа.** После хорошего отдыха предстоит хорошо потрудиться. На вас навалится целая куча дел, которую никто, кроме вас, разгрести не способен. Так что впрягайтесь – и вперед!

**Деньги.** Будьте готовы к стабильным поступлениям средств по очень правильным каналам. Если зарплата – то официальная, если прибыли – то с вычетом всех необходимых налогов. Хитрить в вопросах финансов вам противопоказано.

**Личная жизнь.** Велика вероятность того, что вы сами создадите себе проблемы. Покажется вдруг, что партнер невнимательный – и вокруг этого вы придумаете целую историю, которая не имеет ничего общего с действительностью.

### Девы 24.08–22.09



**Работа.** Достигнете настолько высокой планки мастерства, что ваше занятие и работой-то назвать будет сложно, поскольку вы просто излучаете удовольствие от своей деятельности.

**Деньги.** Соблазны разного толка могут сбивать с истинного пути – то поиграть в азартные игры захочется, то... остров прикупить. Не ведитесь на эти миражи и держите деньги при себе.

**Личная жизнь.** Очень гармоничный период и для активизации существующих связей, и для восстановления когда-то утраченных. Постарайтесь сохранить эту гармонию внутри себя как можно дольше.

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Все стабильно, со своими плюсами и минусами. И пусть платят не так много, как хотелось бы, но бросать имеющееся ради эфемерного журавля в небе не хочется. Да и не время пока. Трудитесь!

**Деньги.** Возможны поступления денег от родных, которые вдруг захотят вам помочь и оплатят какие-то ваши статьи расходов. А вообще нарекать не на что – у вас достаточно средств для всех нужд и удовольствий.

**Личная жизнь.** Плодотворный период для знакомств, налаживания отношений с приятными людьми и для мирной, спокойной жизни в семье. Вам сейчас легко найти общий язык со всеми.

### Скорпионы 24.10–22.11



**Работа.** Может наступить какая-то пауза – то ли ситуация неопределенности складывается, то ли в тупик все зайдет. Но сейчас не время отчаянно стремиться вперед. Спокойно переждите этот этап.

**Деньги.** Лучше всего позаботиться о сохранности средств. Не стоит швырять их направо и налево, присмотрите себе депозитную программу или сейф понадежнее.

**Личная жизнь.** Дома все достаточно стабильно и устойчиво. Проявляйте в спорных вопросах ответственность и решительность – и близкие будут вам благодарны.

### Стрельцы 23.11–21.12



**Работа.** Можете столкнуться с жесткой конкуренцией, когда придется отстаивать не только свое мнение и профессионализм, но и право заниматься тем, чем вы хотите, удобным для вас способом.

**Деньги.** Самое время научиться обращаться со средствами и проявлять гибкость. Выделите статьи в бюджете не только для основных трат вроде еды и оплаты жилья, но и для бонусов – удовольствий и развлечений.

**Личная жизнь.** Предстоит спокойный период, который больше подходит для осмысления прошлых удач и недочетов жизни. Проанализируйте, где вы были не правы, а в чем достигли успехов.

### Козероги 22.12–20.01



**Работа.** Начинается очень щедрым месяц, когда все ваши материальные запросы будут удовлетворены на всех жизненных направлениях. На работе ожидайте

повышения зарплаты, а в бизнесе – прибыли.

**Деньги.** Средств вам сейчас хватит и для себя, и для семьи, и для других. Поэтому смело можете начинать программы благотворительности, помогая, прежде всего, незнакомым людям и лучше всего – в их деятельности, а не только в нужде.

**Личная жизнь.** Сейчас ваши связи и знакомства будут более деловыми, чем приватными. А в семье все сложится замечательно, если не перестанете оказывать небольшие знаки внимания своим близким.

### Водолеи 21.01–19.02



**Работа.** Вас может поглощать рутина. Каждый день – одно и то же. И все вроде бы устраивает, но очень скучно... Попробуйте разнообразить будни, возьмите на себя дополнительные обязательства или задачу посложнее.

**Деньги.** Есть опасность принять быстрые и необдуманные решения. Поэтому прежде чем отважиться на крупную трату или сомнительный способ заработка – отложите решение на некоторое время и хорошо все взвесьте.

**Личная жизнь.** Сейчас вы получаете то, что когда-то вложили в отношения. Если были со своим партнером честны и верны, увидите подтверждения его честности и верности. А если обманывали – не обессудьте...

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** Вы столкнетесь с критикой всего, что делаете. И это хорошо! С одной стороны, сможете заметить слабые стороны вашего проекта, а с другой – научиться отстаивать свое мнение и противостоять попыткам манипуляции.

**Деньги.** Не волнуйтесь – все ваши усилия будут оплачены, все деньги – перечислены. И от работы, и от денег вы получите удовольствие, если разделите их с приятными людьми.

**Личная жизнь.** Страсти могут бушевать нешуточные, вероятны сцены ревности, скандалы и прочие театральные постановки. Постарайтесь умерить пыл и уменьшить зависимость от партнера. Или наслаждайтесь кипением страстей.

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

# Рекомендовано к просмотру

В сентябре и октябре на экранах Украины – три фильма о том, как что-то пошло не так: в эксперименте американских студентов-медиков, в работе системы распознавания глобальных природных катаклизмов и в поездке на такси в отдаленное село в Черниговской области.



## «Коматозники»

**РЕЖИССЕР:** Нильс Арден Оплев

**В РОЛЯХ:** Эллен Пейдж, Джеймс Нортон, Диего Луна, Кифер Сазерленд

В 1990 году на экраны вышел фильм с совсем еще юной Джулией Робертс о том, как пятеро студентов-медиков исследовали феномен клинической смерти. Для этого они отправляли друг друга в искусственную кому, а потом возвращали обратно. Фильм снял Джоэл Шумахер\*, а студентов сыграли Кевин Бэйкон, Уильям Болдуин, Оливер Платт и Кифер Сазерленд. И вот теперь вашему вниманию предлагается сиквел. Из старого состава в новый фильм перешел только герой Сазерленда – доктор Нельсон Райт (он был главным «коматозником» в оригинальной картине). Заниматься новая группа студентов будет тем же – заходить так далеко, как это позволят наука и современные технологии. Приятно, что по жанру фильм не «ужастик», а психологический триллер. Снял его режиссер, известный своим оригинальным видением и заработавший множество фестивальных наград. Это Нильс Арден Оплев, автор европейской экранизации «Девушки с татуировкой дракона».

2017,  
США

\* Этот режиссер известен тем, что снял «Телефонную будку», «Призрака оперы» и несколько фильмов о Бэтмене.



## «Геошторм»

**РЕЖИССЕР:** Дин Девлин

**В РОЛЯХ:** Джерард Батлер, Джим Стерджесс, Энди Гарсия

Это режиссерский дебют в полном метре человека, по первому сценарию которого снят «Универсальный солдат» с Жаном Клодом Ван Даммом. Позже было плотное сотрудничество с мастером разрушений Роналдом Эммерихом – вместе они сделали «День независимости» и «Годзиллу». И вот сейчас автор созрел к тому, чтобы снять нечто подобное\* по собственной истории.

За последние десять лет главным врагом человечества стала погода. Чтобы помешать планете стереть нас с лица земли, мировые лидеры создали супертехнологичную спутниковую систему, предупреждающую любые глобальные катаклизмы. На два года народы мира выдохнули, но затем кое-что вновь заставило их напрячься. Было похоже, что спутники, входящие в систему, взбесились и решили доделать то, что не успел взятый под контроль климат. Разобраться с проблемой доверили создателям системы, которые очень некстати перестали общаться друг с другом.



Обзор подготовила Анастасия ХАРТАМПОВА



## «Припутні»

**РЕЖИССЕР:** Аркадий Непыталюк

**В РОЛЯХ:** Дмитрий Хомяк, Нина Набока, Елена Узлюк, Юлия Врублевская

Аркадий Непыталюк вошел в украинское кино с очень смешной короткометражкой «Кров'янка», в которой отец и сын режут свинью к приезду девушки парня, и тут он сообщает папе, что его подруга – еврейка... И вот теперь – полный метр. В общезитии Нежина проспала свой пригородный автобус мама и дочка. Для них это крах всех планов: в селе их ждет бабушка, и на выходные надо идти на кладбище приводить в порядок могилы. С надеждой на лучшее женщины выходят на трассу, где их подбирает молодой таксист в спортивном костюме. Накануне он получил отставку от местной интеллигентки, к которой подбивал клинья последние полгода, и теперь совершенно не знает, чем себя занять. Премьера фильма состоялась на нынешнем Одесском международном кинофестивале, и показ оставил приятное чувство узнавания – в фильме все как в жизни. Режиссер любит своих героев, а это дорогого стоит.

2017,  
Украина

\* В саундтреке ленты – песни группы «Волки Видолясова».

\* Некоторые сцены картины снимались в NASA Michoud Assembly Facility.





# Брюнетка за рулем



**М**ой инструктор по вождению – шовинист. Он считает, что стоит женщине приблизиться к водительскому месту, как она тут же становится блондинкой – независимо от цвета волос. «Я тоже когда-то был брюнетом, – ворчливо сообщил он мне. – Поседел от ежедневного стресса на работе». Не знаю, сколько седых волос добавило ему общение со мной. Меня больше интересует цвет собственной шевелюры... Потому что статья расходов на краску для волос существенно выросла после того, как я отправилась в автошколу. Впрочем, обо всем по порядку...

Началась эта история с того, что меня замучил один и тот же сон. Будто вокруг бушует пожар, муж без сознания, дети плачут в машине, а я – беспомощная и никчемная – не могу спасти семью от огня. Потому что не умею водить. Когда такой кошмар приснился мне в десятый раз, я решила, что это знак судьбы и записалась на курсы вождения. «Не поздно ли надумала?» – спросил внутренний голос. Я привела ему в пример кореянку, которая получила права в 80 лет (правда, потратив на это 10 лет и три тысячи долларов), и он (голос) заткнулся.

В нашей группе я была, скажем так, самой зрелой. А потому самой старательной и усидчивой. Опыт советской школы, знаете ли, неистребим! Я методично решала билеты, анализировала обучающие ролики на YouTube, изучала форумы – в общем, набиралась под завязку теорией. И с

нетерпением ждала практики. Воображение рисовало идиллическую картину – меня привозят в специальное место, имитирующее дорогу, где я спокойно отрабатываю все маневры. Но инструктор сказал, что для лучшего эффекта нужно сразу «окунуться в гущу событий», т.е. выехать на трассу, полную машин. Желательно в час пик...

Ну, о'кей, в гущу так в гущу!.. Я небрежно кручу руль одной рукой, картинно свесив в окно вторую. Виртуозно объезжаю пробки, лихо уворачиваюсь от зазевавшихся пешеходов и мастерски выполняю «полицейский разворот». А потом опускаю глаза вниз и вижу свои ноги, идущие по дороге. То есть все эти маневры я проделывала, просто вышагивая пешком и держа в руках руль... Это была очередная вариация моего автосна.

Страх, паника, испуг, ужас, жуть, трепет, оторопь – за два месяца обучения я испытала весь спектр этих чувств. Впрочем, кайф тоже испытывала – каждый раз, когда инструктор говорил: «Ну все, урок закончен». Нет, вообще-то он хороший человек – просто профессионально деформированный. Когда через твои руки каждый день проходят десятки людей, не отличающихся коленвалом от подшипника, сложно сохранить присутствие духа...

Когда инструктору было не за что хвалить меня, он изобретательно находил поводы для повышения настроения. Например, однажды сказал, что я молодец, потому что ни разу за весь урок не посмотрела на рычаг пере-

ключения передач. Но чем дольше мы делили с ним салон его автомобиля (и чем больше я переключалась с первой скорости сразу на четвертую), тем чаще инструктор заводил пространственные разговоры о том, что на планете есть некий процент людей, в принципе не поддающихся обучению. Но я делала вид, что намеков не понимаю, и просила дополнительные уроки. В какой-то момент терпение изменило инструктору и он заорал: «Как ты не можешь понять?! Это же так просто!» «Да? – хотелось мне ответить. – Готовить утку по-пекински, вышивать крестиком и вязать пинетки нулевого размера – тоже «очень просто»! У вас получится?!»

Однажды я случайно увидела свое отражение в зеркале: у меня было такое лицо, словно еду кого-то убивать. Я поняла, что выезжать с такой физиономией на дорогу опасно для жизни. В смысле для жизни... И взяла тайм-аут. Целых двадцать дней я плавала, бегала, танцевала и близко не подходила к автомобилю. А вернувшись, поехала на автодром, села за руль и посмотрела на себя в зеркало. Увиденное мне понравилось – убийца уступил место очень милой женщине. Брюнетке.

И все-таки больше всего меня вдохновляет не новенькая машинка цвета «заката в Сорренто», не «крутые» номера, не массажер из элитных сортов кедра под ягодицами. А тот факт, что когда истечет срок действия моих прав, мне будет почти 80!

**Александра МИЛОВАНОВА** ■

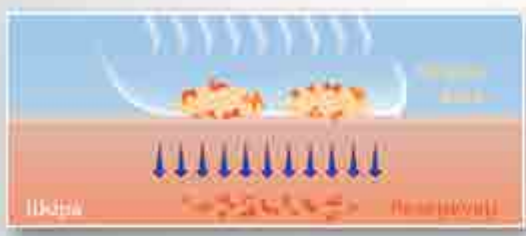
# АФФИДАРЗЕЙН, біль!

# Зменшення болю у суглобах до **12 годин** без таблетки<sup>1,2</sup>



**Форма випуску: емульгель для зовнішнього застосування**

- Комбінація емульсії та гелю сприяє швидкому поглинанню засобу шкірою<sup>3,4</sup>



**Містить підсилювач крізьшкірного проникнення**

- Допомагає збільшити швидкість проникнення діючої речовини крізь шкіру<sup>5-8</sup>

**Допомагає полегшити навіть сильний біль на тривалий час**

- На відміну від таблеток, що потрапляють у шлунок, Вольтарен Форте діє прямо на суглоб та зменшує біль до 12 годин саме там, де потрібно<sup>2,9</sup>



## Радість руху

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

1. Дієвість у зменшенні болю в суглобах при застосуванні емульгелю Вольтарен Форте порівняно з таблетками Вольтарен Форте була порівняно високою. 2. Вольтарен Форте має протизапальну дію, яка допомагає зменшити біль та запалення в суглобах. 3. Вольтарен Форте має високу біодоступність. 4. Вольтарен Форте має швидкий початок дії. 5. Вольтарен Форте має високу ефективність. 6. Вольтарен Форте має високу безпеку. 7. Вольтарен Форте має високу переносимість. 8. Вольтарен Форте має високу економічність. 9. Вольтарен Форте має високу зручність застосування. © 2010 GSK. Всі права захищено.